

O desenvolvimento tático, técnico e mental de
jovens atletas - Uma época enquanto observador e
treinador-adjunto na equipa Sub-17 do Rio Ave
Futebol Clube.

**Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa Sub-17 do Rio
Ave Futebol Clube – Futebol, SDUQ.**

O desenvolvimento tático, técnico e mental de
jovens atletas - Uma época enquanto observador e
treinador-adjunto na equipa Sub-17 do Rio Ave
Futebol Clube.

**Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa Sub-17 do Rio
Ave Futebol Clube – Futebol, SDUQ.**

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

ORIENTADOR: Júlio Manuel Garganta Silva.

TUTOR: Joaquim Jorge Ferreira da Costa.

João Pinto
Porto, 2020

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Pinto, J. (2020). O desenvolvimento tático, técnico e mental de jovens atletas - uma época enquanto observador e treinador-adjunto na equipa Sub-17 do Rio Ave Futebol Clube. Porto: J. Pinto. 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; OBSERVAÇÃO; FORMAÇÃO; DESENVOLVIMENTO;

DEDICATÓRIA

Este relatório vai para todos aqueles que me apoiaram ao longo de todo o meu percurso académico e profissional e, em especial, para aqueles que me ajudaram materializá-lo, os meus pais.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais e à minha irmã Raquel, por terem estado e continuarem a estar sempre ao meu lado durante toda esta caminhada. Agradeço, profundamente, o vosso apoio incondicional e a paciência que tiveram para me incentivar, nos bons e nos maus momentos.

Aos meus avós por também estarem lá a apoiar e a dar-me o pequeno incentivo semanal.

Ao meu padrinho, Nuno, ao meu tio Abel, à Rosa Maria e ao Jorge por me darem a confiança que necessitei e por saber que posso contar com eles para o que “der e vier”. A eles estarei sempre grato.

Aos membros da família Pinto que se mantêm fiéis ao clube da Cidade. Ensinaram-me que não são as conquistas que nos fazem gostar do clube, mas o compromisso que estabelecemos com ele e que com os anos, durante os bons e maus momentos, ele se vai solidificando.

Ao meu primo Bruno, por ter sido o primeiro a abrir as portas para este mundo e por me ensinar a viver o futebol com intensidade.

À Escola de Futebol “Fintas”, Boavista Futebol Clube e Grupo Desportivo Bairro da Misericórdia, por me terem recebido e por me terem permitido pôr em prática toda a teoria que fui adquirindo durante o meu percurso académico. Ao Sr. Luís e à Prof. Bela, um dos casais mais simpáticos que conheci no mundo do futebol. Ao “Míster” Paulo Pêgas, por me ter acolhido no Boavista. Ao “Míster Mapuata”, “Míster” Zé Beto, Toné e Baptista por me terem dado o meu primeiro título no futebol.

Ao Rio Ave Futebol Clube por me terem recebido e ao Joaquim Jorge e Vítor Viana por me terem dado a oportunidade de integrar um grupo tão talentoso como aquele que encontrei nos Sub-17.

Ao Tiago, Tomás, André, Fins, Sr. Oliveira e João por terem dado tudo o que tinham deles, todos os dias, todos os treinos e todos os jogos. Por terem lutado pelo coletivo e por colocarem sempre os interesses do grupo à frente dos deles. Tornou a caminhada mais fácil e fez-me dar tudo o que tinha de mim por eles. Agradeço-lhes, profundamente, por terem tornado esta época memorável.

Ao plantel dos Sub-17, por serem um dos grupos mais talentosos, mais competitivos e mais unidos que tive o prazer de treinar. Sempre ouvi dizer que “o treinador perde jogos e os jogadores ganham” e não tenho dúvidas que com outro grupo, nunca conseguiríamos fazer história.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por ser a fonte de conhecimento e sabedoria que me fez apaixonar ainda mais por desporto.

Ao Gabinete de Futebol, por toda a informação transmitida, as histórias contadas e experiências partilhadas e, em especial, aos professores Júlio Garganta e António Natal, que foram fundamentais no meu desenvolvimento enquanto Treinador de Futebol.

À turma de Metodologia de Futebol, em especial, ao Hélder, Chico, Silva, Tenuta, Luís, Pedro e Carvalhais pelas partilhas e por todas as discussões futebolísticas. Espero que um dia nos voltemos a ver, seja como colegas de equipa técnica ou adversários, e que seja novamente uma experiência enriquecedora.

Ao Tiago e ao Mano por serem duas das grandes amizades que saíram desta grande aventura pelas salas e pavilhões da FADEUP e que, sinceramente, espero que perdurem durante largos anos.

À minha “família” de Braga. Ao Eduardo, Beatriz, Ricardo, Ventura, Mafalda, Mafalda, Davide e Jony por continuarem lá. Os anos vão passando, vamos amadurecendo juntos, vamo-nos rindo e embirrando uns com os outros, e

participando nos sucessos e insucessos uns dos outro, e cada dia que passa vou ficando com mais certezas que vamos partilhar durante muito mais tempo esta felicidade tão simples.

À Verena que acompanhou de perto todo o processo. Desde as grandes frustrações até às pequenas felicidades que vivi ao longo deste caminho. A sua companhia, em todos os momentos, tornou a jornada bem mais leve e agradável.

ÍNDICE GERAL

FICHA DE CATALOGAÇÃO	3
DEDICATÓRIA	4
AGRADECIMENTOS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	14
ÍNDICE DE TABELAS	16
ÍNDICE DE ANEXOS	17
1. INTRODUÇÃO	20
1.1. APRESENTAÇÃO	21
1.2. ÉPOCA 2018/2019	24
1.3. O INÍCIO DA ÉPOCA 2019/2020	28
1.4. A MINHA FUNÇÃO	30
2. CLUBE	33
2.1. HISTÓRIA DO CLUBE	33
2.2. CARATERIZAÇÃO DO CLUBE	36
2.2.1. INFRAESTRUTURAS.....	37
2.2.2. ÉPOCA 2018/2019	39
2.3. CARATERIZAÇÃO DO ESCALÃO SUB-17	40
2.3.1. OBJETIVOS.....	41
2.3.2. RECURSOS HUMANOS	42
2.3.3. RECURSOS MATERIAIS	44
2.3.4. RECURSOS ECONÓMICOS	45
3. PLANTEL	47
3.1. HIERARQUIA	50
3.2. AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DO PLANTEL	62
3.3. AVALIAÇÃO QUALITATIVA DO PLANTEL	64

4. MODELO DE JOGO	67
4.1. O 1-4-3-3	69
4.2. O 1-4-4-2 LOSANGO	71
4.3. O 1-3-2-4-1	72
4.4. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	73
4.4.1. FASE DE CONSTRUÇÃO	73
4.4.2. FASE DE CRIAÇÃO	76
4.4.3. FASE DE FINALIZAÇÃO	78
4.5. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	79
4.6. TRANSIÇÃO OFENSIVA	82
4.8. BOLAS PARADAS OFENSIVAS E DEFENSIVAS	83
5. MICROCICLO	86
5.1. PRÉ-ÉPOCA	92
5.2. TRANSIÇÃO	94
5.2.1. DA 1ª FASE PARA A 2ª FASE	94
5.3. COMPETIÇÃO	96
5.3.1. 1ª FASE.....	96
5.3.2. 2ª FASE.....	101
6. ÉPOCA	105
6.1. JULHO	113
6.1.1. A CHEGADA AO CLUBE.....	114
6.1.2. AMIGÁVEIS FÁCEIS OU DIFÍCEIS?	117
6.2. AGOSTO	121
6.2.1. A DINÂMICA TP-TAP	122
6.2.2. A METEOROLOGIA DE VILA DO CONDE	124
6.3. SETEMBRO	126
6.3.1. “FALTA-NOS UM LATERAL DIREITO!”	128

6.3.2. A ESCOLINHA DE FUTEBOL “TUBAS”	129
6.3.3. A ANÁLISE E APRESENTAÇÃO AOS ADVERSÁRIOS.....	133
6.3.4. SERÁ ADAPTAR SINÓNIMO DE CRESCER?.....	135
6.4. OUTUBRO	139
6.4.1. A TRAGÉDIA DA VIDA.....	140
6.4.2. OS SUB-16 E OS SUB-18	143
6.4.3. “É CANTO?! TODA A GENTE A DEFENDER!”	145
6.4.4. O QUE A COERÊNCIA DO DISCURSO FAZ	149
6.5. NOVEMBRO	151
6.5.1. A ALIMENTAÇÃO E A FALTA DE ACOMPANHAMENTO	153
6.5.2. A CATALOGAÇÃO DOS EXERCÍCIOS	156
6.5.3. “É PRECISO ASSINAREM PARA NÃO FUGIREM”	158
6.6. DEZEMBRO	160
6.6.1. A COMUNICAÇÃO É A BASE DO SUCESSO	162
6.6.2. JOGAR NO “NATURAL”	164
6.6.3. O PADROENSE FUTEBOL CLUBE	166
6.6.4. OS MENINOS DO BAIRRO.....	167
6.7. JANEIRO	171
6.7.1. AINDA HAVERÁ COESÃO DE GRUPO?.....	173
6.7.2. O (IN)DISPENSÁVEL	175
6.7.3. “QUANDO SE QUEIMA UMA LINHA, NÃO SE JOGA PARA TRÁS”	176
6.8. FEVEREIRO E MARÇO	180
6.8.1. AS LESÕES COMEÇAM A ABRANDAR-NOS.....	183
6.8.2. ATÉ TEMOS UMA EQUIPA ENGRAÇADINHA	184
6.8.3. E AGORA? COMO DIGERIR ISTO?	187
7. BALANÇO FINAL E PERSPECTIVAS FUTURAS.....	191
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	196

9. ANEXOS	202
------------------------	------------

ÍNDICE DE FIGURAS

- Foto do “Estádio da Avenida” – Figura 1;
- Foto do Estádio dos Arcos – Figura 2;
- Foto do Estádio dos Arcos – Figura 3;
- Foto da equipa dos “Barbudos” – Figura 4;
- Foto do “onze inicial” na final da Taça da Liga 13/14 – Figura 5;
- Foto do golo que ditou a presença na Fase de Grupos da Liga Europa 14/15 – Figura 6;
- Foto do “onze inicial” numa partida da Taça da Liga 18/19 – Figura 7;
- Foto do Complexo Desportivo do Rio Ave Futebol Clube – Figura 8;
- Foto do Complexo Desportivo do Rio Ave Futebol Clube – Figura 9;
- Foto do Estádio dos Arcos – Figura 10;
- Representação gráfica do 1-4-3-3 – Figura 11;
- Representação gráfica do 1-4-4-2 Losango – Figura 12;
- Representação gráfica do 1-3-2-4-1 – Figura 13;
- Solução principal para a fase de construção – Figura 14;
- Solução secundária para a fase de construção – Figura 15;
- Comportamento dos avançados durante a fase de construção – Figura 16;
- Comportamento dos avançados durante a fase de criação – Figura 17;
- Equilíbrio defensivo estabelecido por quatro jogadores – Figura 18;
- O ataque às zonas na fase de finalização – Figura 19;
- As desmarcações dos nossos atacantes – Figura 20;
- O posicionamento alto e a definição das nossas zonas de pressão – Figura 21;
- O momento em que aceleramos a nossa pressão – Figura 22;
- O alinhamento da nossa linha defensiva – Figura 23;
- Microciclo padrão da pré-temporada – Figura 24;
- Microciclo de transição da 1ª Fase para a 2ª Fase – Figura 25;
- Microciclo até à 4ª jornada da 1ª Fase – Figura 26;
- Microciclo padrão até ao final da 1ª Fase – Figura 27;
- Microciclo padrão com jogo ao sábado, durante a 1ª Fase – Figura 28;

- *Microciclo padrão com jogo ao sábado, durante a 2ª Fase – Figura 29;*
- *Microciclo anormal da 2ª Fase – Figura 30;*
- *Microciclo padrão da 2ª Fase, com o jogo realizado no domingo – Figura 31;*
- *Foto de um evento organizado pelo Departamento de Formação do Rio Ave – Figura 32;*
- *Foto da vitória frente o GD Bragança – Figura 33;*
- *Classificação final da 1ª Fase – Figura 34;*
- *Foto da vitória frente ao GD Chaves – Figura 35;*
- *Foto da vitória frente ao CD Tondela – Figura 36;*
- *Classificação final da 2ª Fase – Figura 37;*

ÍNDICE DE TABELAS

- *Elementos da direção com maior influência nos Sub-17 – Tabela 1;*
- *Hierarquia do balneário, no início da época desportiva – Tabela 2;*
- *Hierarquia do balneário, a meio da época desportiva – Tabela 3;*
- *Hierarquia do balneário, no final da época desportiva – Tabela 4;*
- *Calendário de jogos do mês de Julho – Tabela 5;*
- *Calendário de jogos do mês de Agosto – Tabela 6;*
- *Calendário de jogos do mês de Setembro – Tabela 7;*
- *Calendário de jogos do mês de Outubro – Tabela 8;*
- *Calendário de jogos do mês de Novembro – Tabela 9;*
- *Calendário de jogos do mês de Dezembro – Tabela 10;*
- *Calendário de jogos do mês de Janeiro – Tabela 11;*
- *Calendário de jogos do mês de Fevereiro e Março – Tabela 12;*
- *Calendário de jogos do mês de Abril e Maio – Tabela 13;*

ÍNDICE DE ANEXOS

- *Apresentação da análise ao adversário (x SC Braga, 1ª Fase) – Anexo 1;*
- *Catálogo do microciclo 19 – Anexo 2;*
- *Microciclo semanal 3 – Anexo 3;*
- *Sessão de treino 10 (Período Pré-Competitivo) – Anexo 4;*
- *Sessão de treino 11 (Período Pré-Competitivo) – Anexo 5;*
- *Jogo-Treino 4 (x GD Bragança) – Anexo 6;*
- *Sessão de treino 12 (Período Pré-Competitivo) – Anexo 7;*
- *Sessão de treino 13 (Período Pré-Competitivo) – Anexo 8;*
- *Jogo-Treino 5 (x Vitória SC) – Anexo 9;*
- *Microciclo semanal 6 – Anexo 10;*
- *Sessão de treino 22 (Período Competitivo) – Anexo 11;*
- *Sessão de treino 23 (Período Competitivo) – Anexo 12;*
- *Sessão de treino 24 (Período Competitivo) – Anexo 13;*
- *Sessão de treino 25 (Período Competitivo) – Anexo 14;*
- *Reflexão do Jogo (x Vitória SC, 1ª Fase) – Anexo 15;*
- *Microciclo semanal 11 – Anexo 16;*
- *Reflexão do Jogo (x SC Braga, 1ª Fase) – Anexo 17;*
- *Microciclo semanal 15 – Anexo 18;*
- *Reflexão do Jogo (x GD Bragança, 1ª Fase) – Anexo 19;*
- *Microciclo semanal 18 – Anexo 20;*
- *Sessão de treino 69 (Período de Transição) – Anexo 21;*
- *Sessão de treino 70 (Período de Transição) – Anexo 22;*
- *Sessão de treino 71 (Período de Transição) – Anexo 23;*
- *Sessão de treino 72 (Período de Transição) – Anexo 24;*
- *Microciclo semanal 19 – Anexo 25;*
- *Sessão de treino 73 (Período Competitivo) – Anexo 26;*
- *Sessão de treino 74 (Período Competitivo) – Anexo 27;*
- *Sessão de treino 75 (Período Competitivo) – Anexo 28;*
- *Sessão de treino 76 (Período Competitivo) – Anexo 29;*

- *Reflexão do Jogo (x GD Chaves, 2ª Fase) – Anexo 30;*
- *Microciclo semanal 21 – Anexo 31;*
- *Reflexão do Jogo (x Padroense FC, 2ª Fase) – Anexo 32;*
- *Reflexão do Jogo (x Vitória SC, 2ª Fase) – Anexo 33;*
- *Microciclo semanal 22 – Anexo 34;*
- *Reflexão do Jogo (x FC Boavista, 2ª Fase) – Anexo 35;*
- *Macro ciclo da Época Desportiva 2019-2020 – Anexo 36;*
- *Sessão de treino 31 (Escolinha de Futebol “Tubas”) – Anexo 37;*
- *Sessão de treino 32 (Escolinha de Futebol “Tubas”) – Anexo 38;*
- *Artigo do jornal “O Jogo” sobre desempenho das equipas de formação do Rio Ave, na época 2019/2020 – Anexo 39;*



RIO AVE FUTEBOL CLUBE, SAD • 1939

INTRODUÇÃO

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito da unidade curricular, Estágio, com vista à conclusão do Mestrado em Treino Desportivo, vertente Alto-Rendimento.

Como tal, começarei por me apresentar, abordarei a temporada 2018/2019, importantíssima no meu desenvolvimento pessoal e profissional, da transição para a nova época desportiva 2019/2020, e abordarei todas as expectativas e objetivos pessoais relativos à experiência hodierna. Neste tópico, considero essencial relacionar os dois contextos, e fazer um prognóstico sobre aquele que será o meu percurso ao longo desta temporada, dada não só a dimensão do clube onde me encontro a estagiar, como também da nova função que me encontro a desempenhar. Além disso, a própria estrutura da equipa técnica é maior e mais complexa do que todas as outras pelas quais passei, pelo que esse assunto também merecerá uma pequena reflexão. Terminarei a minha introdução com uma breve explicação da estrutura do meu relatório de estágio.

Relativamente ao “Clube”, irei abordar a sua história, farei a respetiva caracterização, falarei sobre as suas infraestruturas e sobre alguns marcos importantes da época transata (2018/2019). Caracterizarei também o escalão dos Sub-17, aquele onde decorre a minha nova experiência, os objetivos deste grupo de trabalho, assim como todos os seus recursos humanos, materiais e financeiros.

No capítulo seguinte, o meu foco passará por falar sobre o plantel dos Sub-17, fazendo uma avaliação técnica, tática e psicológica do grupo, e dando também, a minha opinião sobre a “hierarquia do balneário” e as respetivas alterações que foram acontecendo com o decorrer da época.

No que toca ao “Modelo de Jogo”, descreverei os macro-princípios e as adaptações que fizemos na nossa estrutura organizacional e nos nossos micro-princípios para que estes se adequassem melhor às características do nosso plantel.

Já no capítulo do “Microciclo”, irei explicar a nossa semana de treinos padrão durante a fase pré-competitiva, competitiva e de transição. Falarei sobre as condições que nos eram habitualmente oferecidas, nos vários momentos, assim como todas as condicionantes que nos dificultaram a estruturação do microciclo.

No tópico da “Época”, focar-me-ei na descrição da temporada 2019-2020. Irei separá-la por blocos mensais, onde serão feitas imensas reflexões sobre os resultados obtidos, as exibições, a performance no campeonato, sobre o crescimento técnica, tático, mental e físico do plantel e, essencialmente, sobre a minha experiência dentro da instituição, desde a minha intervenção nos Sub-17, à função de treinador que tive de desempenhar nos Sub-8.

Na “Bibliografia”, colocarei toda a documentação que utilizei para fortalecer e enriquecer as minhas reflexões e que me auxiliou a ter uma intervenção de maior qualidade dentro do clube.

No último capítulo, “Anexos”, vêm todos os documentos relativos à época desportiva 2019/2020, que cuja apresentação considero pertinente. Colocarei algumas fichas que apresentávamos nos jogos, a ficha da convocatória, a ficha de jogo, os relatórios de treino e de jogo mais importantes, todos os microciclos e o macrociclo.

Por último, gostaria de fazer referência ao facto de procurar, ao máximo, manter o anonimato de todos os elementos da equipa técnica e do plantel. Os nomes serão alterados e algumas informações mais privadas não serão divulgadas, em sinal de respeito perante o direito humano à privacidade.

1.1. APRESENTAÇÃO

Sou mestrando em Treino Desportivo, vertente Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, o meu nome é João Pedro Airosa Pinto, tenho 24 anos e sou natural de Braga.

Braga é para mim “a melhor cidade do mundo”. Claro que não conheço todos os cantos do mundo, mas “Braga é Braga”. Sempre que saio daquele “meu cantinho”, de imediato as saudades apertam e, inevitavelmente, só lá quero voltar o mais rapidamente possível, nem que seja para desfrutar com os meus amigos de longa data nas esplanadas da Avenida Central e assistirmos, em conjunto, o “tempo a passar”.

É pequena, organizada e transmite uma grande paz de espírito em todos que nela habitam. Foi, não há muito tempo, considerada uma das cidades mais felizes da Europa e a mais feliz de Portugal, atributo esse refletido na natural simpatia e hospitalidade bracarense. Fruto ainda desses atributos, a população de Braga tem

crescido imenso nos últimos anos, graças a um forte fluxo de imigração brasileira, já que, pela referida hospitalidade, segurança e, claro, pela natural beleza da cidade, consideram Braga um “porto de abrigo” de eleição, o que na minha opinião, têm todos os motivos para isso.

Quando me encontro a viver fora de Braga, como é agora o caso, digo que vou a “casa”, apenas para chegar lá e “passar o tempo” com o meu grupo a saltar de café em café, vendo futebol e fruir a pacata energia da cidade.

Por vezes, o espírito da cidade fica tão imbuído em mim, que me esqueço das responsabilidades sociais mais básicas, como avisar os meus pais de que vou comer fora ou de simplesmente pagar os cafés ou “finos” que nos acompanham nas nossas “tardes desportivas”. Não faço por mal, sou apenas vítima de uma genética cultural pacífica e relaxada.

Por um lado deveria ser sempre assim: tranquilo, sem pressão, e deixar a “bola rolar”, só para ver onde ela vai cair e, posteriormente, em conjunto com a “minha malta”, rirmo-nos do desastre que irá ser quando ela efetivamente bater no chão; Por outro, existe sempre a infantil inquietação que me faz querer sempre mais do que aquilo que tenho ao dispor, o que me deixa desconfortável quando a “bola” cai com estrondo, gerando consequências desastrosas.

Tenho em mim a sensação de quem já viveu mais do que suficiente e só quer apreciar o que conquistou e o que falta viver, mas também a angústia de quem só tem uns metafóricos 75 anos pela frente e ainda tem muitos erros por corrigir e vitórias por conquistar. O famoso psicólogo clínico e um dos grandes pensadores do século XXI, Jordan Peterson, afirmou numa das suas palestras que “em todos nós vai existir um pouco de Caim e um pouco de Abel” e que o simples ato de viver se trata da capacidade que temos de gerirmos a constante angústia, repulsa e egoísmo do nosso Caim e a alegria, felicidade e tranquilidade do nosso Abel, sem que o primeiro seja o responsável pela morte do segundo como acontece na famosa história mitológica.

Esta é a razão da minha insatisfação quando relaxo demasiado e a razão da minha revolta quando luto insaciavelmente. Talvez seja esse o motivo pela qual já não consigo sentar-me no sofá e jogar consola sozinho durante horas a fio, ou ficar a trabalhar “desalmadamente” num documento que deveria ser entregue no dia

anterior. Ficarei sempre com a ligeira sensação de que estou a perder tempo de vida e essa é, a meu ver, uma verdade absoluta.

Quer estejamos a praticar o “bem” ou o “mal”, o tempo está sempre a passar e não pára. Faz parte da aventura. Isso é que é viver mesmo e o segredo passa mesmo por aí: aceitar que o ato de viver por si só nos vai matar, quer queiramos quer não, e que nos cabe a nós fazer as jogadas mais brilhantes que conseguirmos com as cartas que nos são dadas;

Assim, de há uns meses para cá, decidi organizar melhor o meu tempo e criar espaços para todas as vertentes da minha vida que considero prioritárias e não me focar naquela que, momentaneamente, acho fundamental. Feliz ou infelizmente, apercebi-me que era absolutamente inútil fazer isso, já que quando estava focado em manter de pé apenas um lado do cubo, a vida lembrava-me que as restantes cinco faces estavam no chão. Por exemplo, quando me esforçava para aproveitar ao máximo a vida social académica, as fracas notas lembravam-me que estava muito desviado da norma, assim como quando me dedicava aos estudos com seriedade, a vida social era praticamente inexistente e não conseguia relaxar completamente quando ia tomar café com amigos.

Claro que ainda estou longe de ter uma performance brilhante, no que toca à gestão do meu tempo, porém lembro-me diariamente que apenas comecei há uns meses e que me tenho esforçado para conseguir ser bem-sucedido. Talvez assim, o meu Abel pare de lembrar que o meu Caim é um falhado, o meu Caim pare de tentar matar o meu Abel, os dois possam colaborar produtivamente, o meu cubo fique finalmente de pé e, conseqüentemente, consiga fazer um brilharete com as cartas que tenho na mão.

Deve ser realçado que quando afirmo que uma vida unidimensional é inútil, refiro-me ao facto de não conseguir elevar as restantes dimensões da vida, porque do ponto de vista do desenvolvimento de certas valências pessoais, é uma experiência riquíssima. É tão útil saber ser uma “borboleta social”, como saber ficar sentado duas horas a estudar, concentradíssimo. De certa forma, vivências dessas aumenta-nos o leque de ferramentas, para que no momento em que formos colocados em determinadas situações, saibamos agir adequadamente. Esse tipo de conhecimento sobre nós mesmos e aquilo que realmente somos capazes de fazer quando damos azo

à nossa unidimensionalidade, dá-nos um tremendo autorrespeito, autoconsideração e autoconsciência, que são fundamentais para alguém que se quer tornar um membro útil da sociedade.

O caminho faz-se caminhando e quando nos encostamos ligeiramente à direita, a vida dá-nos razões para nos chegarmos um pouco à esquerda e voltarmos a entrar na rota certa. Cabe-nos a nós saber exatamente o que queremos encontrar no fim do trajeto. Talvez seja o que sempre procuramos, talvez seja o que mais abominamos, em contrapartida, poderemos sempre dizer, com todas as certezas, que foi uma caminhada espetacular e que se pudéssemos, repetiríamos novamente.

Podemos assim assumir que este “sou eu”. O rapaz que estabeleceu o seu próprio ritmo e procura chegar o mais longe que conseguir no mundo de futebol, sem tentar desrespeitar aquilo que um dia o ajudou a tornar-se na pessoa que hoje podemos assumir que é. Acelerando quando as circunstâncias o apertam e respirando quando há espaço para o fazer. Não escondo que em uma dada altura da minha vida sonhei muito alto, contudo, à medida que vou andando, vou também reformulando os meus objetivos e tentando incluir outros que são igualmente importantes. Uma oportunidade de embolsar muitos “milhões” é de facto tentadora, mas se para isso tiver que perder a integridade do cubo, perde toda a atratividade.

1.2. ÉPOCA 2018/2019

A temporada transata foi, como já referi anteriormente, bastante importante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Finalmente, percebi que existe tempo para tudo e que se formos capazes de nos organizarmos convenientemente, também somos capazes de nos desdobrarmos e termos sucesso repetidamente.

Durante este ano, tinha aulas na FADEUP, no Porto, era treinador adjunto do escalão Sub-15 no Grupo Desportivo do Bairro da Misericórdia e um dos treinadores do escalão Sub-6 na Escola de Futebol “Fintas”, ambas instituições de Braga. Felizmente, tudo correu pelo melhor e em todos os contextos tive grande sucesso, acabando com uma média extremamente satisfatória no 1º ano do Mestrado, sendo Campeão Distrital de Iniciados da 1ª Divisão AF Braga e, conseqüentemente,

promovendo a equipa para a Divisão de Honra, e alargando o meu espaço de manobra dentro da Escola de Futebol “Fintas”.

Fiquei surpreendido com a minha capacidade de mostrar competência nos vários lugares, apesar de ter um calendário demasiado preenchido e pouco tempo para simplesmente respirar. O facto de poder ver a minha família diariamente e de estar com os meus amigos com mais frequência, foi um bónus e isso permitiu-me relaxar quando devia esquecer um pouco as minhas responsabilidades.

Conseguir gerir as viagens Braga-Porto e Porto-Braga também foi fundamental, para que evitasse faltar à Universidade e aos treinos dos dois clubes mais do que aquilo que fosse necessário. Tanto à Universidade como aos treinos, terei faltado aproximadamente cinco vezes a cada, sendo que a maioria das vezes para resolver compromissos de força maior. Estava completamente focado nos três percursos e dei tudo o que tinha e não tinha de mim para que obtivesse o máximo de sucesso possível.

Gostaria de ter sido remunerado, mas o futebol, fora do contexto profissional, paga muito pouco ou nada e isso obrigou os meus pais a fazerem um esforço extra. De qualquer das formas, a “trabalhar de graça”, prefiro fazê-lo por um dos meus clubes de coração, o Grupo Desportivo do Bairro da Misericórdia. A minha família do lado materno é de lá, vivi muitos momentos da minha infância nesse bairro e estou lá com alguma frequência, pelo que pensei que seria um excelente local para continuar ligado ao futebol e aprender sobre treino. Aliás, no Campo Mata da Ordem passaram referências do futebol nacional, tais como, Bruno Gama, Nélon Oliveira e Cícero, nomeadamente, quando o clube tinha uma parceria com o Sporting Clube de Braga e competia frequentemente nos Campeonatos Nacionais.

Curiosamente, António Salvador, atual presidente do Sporting Clube de Braga, foi um dos presidentes do Bairro da Misericórdia. Os fundadores da marca desportiva LACATONI também foram “criados” no “Bairro”, sendo o elemento mais conhecido dessa estrutura, o atual treinador principal do Rio Ave Futebol Clube, Carlos Carvalhal. É, no fundo, um pequeno cantinho da cidade que vive para o futebol.

O facto de o clube estar a precisar de toda a ajuda que puder ter e me oferecer a oportunidade de trabalhar com uma equipa técnica muito experiente e capacitada, também pesou na minha decisão. Com a minha chegada, ficamos apenas três, mas mostramos uma enorme capacidade de trabalhar coletivamente e muita proatividade

na procura de soluções para os problemas que íamos encontrando. É verdade que o contexto não era muito exigente, contudo, deve-se dar mérito a quem o merece e nós fizemos um excelente percurso.

Confesso que fiquei bastante surpreendido com aquilo que aprendi sobre treino, sobre o jogo e sobre gestão de recursos humanos. Os treinadores não detinham formação académica na área, suportando-se apenas do seu “conhecimento empírico” enquanto ex-praticantes da modalidade, mas tinham muita sensibilidade na gestão das cargas e isso refletiu-se na consistência física e exibicional da equipa durante toda a temporada.

É verdade que, quando cheguei, o plantel era muito bom para o nível em que estava e, tirando uma ou outra exceção, estava sempre disposto a lutar por mais, no entanto, muito desse espírito foi implementado pelos treinadores. Na verdade, a confiança dos pais nos treinadores era tal, que só queriam que os filhos ficassem no clube, caso a equipa técnica se mantivesse.

Na minha opinião, tanto o treinador principal como o treinador de guarda-redes, eram, sem dúvida alguma, os melhores que se encontravam lá e eu reconheço que tive imensa sorte quando fui colocado nesta equipa técnica. Aliás, eu afirmei bastantes vezes perante o treinador principal, que acreditava que ele tinha capacidade para ir mais além do que aquele contexto, algo que ainda hoje penso ser verdade.

Tem experiência, é dinâmico, sabe ler a paisagem social e tem sensibilidade na gestão de cargas. Talvez os exercícios pudessem ter uma maior representatividade com o jogo e não fossem tão analíticos, mas nas sessões, ele gostava de fazer os 30 minutos de jogo que ajudavam no ajustamento de certos posicionamentos e comportamentos táticos.

Tinha tendência para se chatear sempre com os mesmos, mesmo quando não tinha razão, mas isso pode acontecer a todos os treinadores. Pela minha experiência, há sempre, pelo menos, um atleta que nos vai “infernizar” a vida, especialmente, em escalões de formação. Portanto, reconheço que apesar de sentir que ele poderá ter sido injusto uma ou outra vez, num grupo grande de pessoas irá sempre haver um elemento que ficará ressentido com a atitude do líder, não havendo quanto a isso muito a fazer, a não ser minimizar esse ressentimento ou evitar que ele se espalhe como um vírus. Essa foi sempre a minha preocupação: defender a imagem do

treinador principal, transmitindo uma mensagem de confiança aos “miúdos” quando eles pudessem duvidar da sua capacidade.

Nesse aspeto, acho que fiz um trabalho meritório. Penso deter já alguma consciência sobre as pequenas subtilezas sociais e consigo desenhar bem, na minha mente, como está estabelecida a hierarquia de competências. Naturalmente, tendo também a atrair para mim as personalidades mais fortes do balneário e acabo por estabelecer relações firmes com os capitães de equipa, aspeto muito importante na ligação entre a equipa técnica e o balneário. Normalmente, procuro não falhar com o que lhes prometo e tento manter um comportamento consistente, para que consigamos criar uma base sólida para o relacionamento e um sentimento de confiança mútua. Sempre que posso, cobro deles, lembrando-os de que são os líderes da equipa e devem estabelecer a ordem no balneário. Quando agem corretamente, elogio-os com especificidade para que se lembrem do comportamento correto que tiveram e numa outra situação similar, voltem a repetir o padrão exibido.

Penso que está aqui uma das minhas grandes forças dentro de um grupo de trabalho: manter o barco a remar no sentido do objetivo definido. Não o faço com mensagens unificadoras diante de toda a gente, mas puxando os mais fortes para mim e dando-lhes a confiança necessária para, conseqüentemente, puxarem os seus companheiros para nós e colocá-los a empurrar a carga no sentido certo.

Dei também muitos feedbacks em relação ao jogo, ao escalonamento da equipa e aos exercícios que realizávamos. Além disso, supervisionei alguns exercícios e participei em alguns deles, quando faltava um ou outro elemento.

Eventualmente, com uma série consistente de exibições e resultados, ganhamos ímpeto, os “miúdos” ganharam confiança e tornamo-nos imparáveis. Claro que perdemos um ou dois jogos, o que nos colocou numa posição comprometedora, mas nunca duvidamos realmente que aquele título seria nosso.

Vencer um título pela primeira vez é sempre uma excelente experiência, contudo, sempre foi algo para o qual já estava pronto há algum tempo. Acreditei sempre que seria uma questão de tempo e de aterrar num contexto propício. O facto de já estar habituado a ter sucesso noutras circunstâncias, fez com que aceitasse esse processo com a maior naturalidade e me focasse no que viesse a proceder aquela temporada extraordinária. O que me deu realmente prazer, foi ver o carácter do grupo

quando as circunstâncias ficaram ligeiramente negras e o título já deixava de depender de nós. Como seria de esperar, tivemos no balneário aqueles que se assustaram e se esconderam perante a pressão, contudo, deve ser realçado o esforço e a vontade daqueles que no momento da verdade não deixaram a equipa caminhar para trás.

Ao longo da vida, nem sempre fui capaz de encarar a pressão com confiança e foi preciso passar por situações delicadas para “arregaçar as mangas” e descobrir esse meu lado mais obstinado. Agora, necessito de saber que estou “entre a espada e a parede”. Preciso de sentir que sou um gato encurralado entre o agressor e o muro e de que existe uma certa urgência para manifestar tudo aquilo que sei. Quando chega esse momento, sinto-me a entrar num túnel inconsciente, onde tudo o que está à minha volta é silenciado e apenas me encontro eu e o real objetivo. Por vezes, a adrenalina é tanta que me esqueço das minhas necessidades mais básicas e de qualquer lesão que possa ter. Nunca acontece quando se trata de um objetivo leviano, mas quando é algo que tenho em mente durante muito tempo e considero fundamental atingir para atenuar a minha inquietação. Deve ter sido isso que aconteceu com esses heróis nos momentos decisivos. Era algo que queríamos, que tínhamos sobre a “linha de mira” e que potencialmente nos iria transformar, e quando sentimos que nos estava a fugir, encaramos com toda a seriedade, deixando que o próprio processo nos fizesse transcender e assumir o carácter de verdadeiros campeões.

1.3. O INÍCIO DA ÉPOCA 2019/2020

Com o fim de uma época memorável, seguia-se o “caos” e a indefinição correspondente à transição para a seguinte. Para mim, Junho de 2019 foi um mês infernal, cheio de ansiedade e instabilidade. Apenas estava seguro de três coisas: não iria ficar no mesmo clube; ia fazer estágio num contexto melhor; e precisava de encontrar uma instituição, cujas equipas jogavam nos “Nacionais”.

A opção mais lógica e que eu mais idealizava era o Sporting Clube de Braga. Ficava em casa, pertenceria a uma estrutura altamente profissional e trabalhava no meu clube de coração. Infelizmente, ia vendo o tempo a passar e o meu sonho a cair por terra. Com receio de que o meu espaço no clube fosse ocupado por outra pessoa e que não pudesse estagiar em lado nenhum, comecei desesperadamente a enviar

currículos e a contactar outros clubes. Contactei todas as melhores instituições do Minho e do Norte do Porto e fiz algumas entrevistas. À medida que o espaço de manobra ia encurtando, não recebia respostas de ninguém e sentia que não tinha qualquer tipo de poder sobre o que estava a acontecer, ia ficando mais ansioso, deprimido e revoltado. Pairava na mente o meu maior receio: adiar o término do Mestrado para o ano seguinte;

Com este, caminho para o meu sétimo ano académico, quinto na Universidade do Porto, e o cenário de voltar a retardar a minha entrada no mercado de trabalho, assustava-me imenso. Sentia-me farto de ser um estudante e de todas as limitações que daí advêm. Queria começar a “fazer pela vida”, pelo que não podia ficar mais um ano na Universidade.

Quando finalmente sou contactado pelo Rio Ave Futebol Clube para agendar a minha entrevista, senti um tremendo alívio. Estava mentalmente exausto, resultante do constante estado de ansiedade em que me encontrava. Mais aliviado fiquei quando me ofereceram a oportunidade de trabalhar nos Sub-17. Aceitei de bom grado e pensava que tudo iria melhorar dali em diante, mas bem que estava enganado.

Sem ter tempo para relaxar e ter umas merecidas férias, saía de um compromisso e metia-me noutra, cuja exigência era maior do que aquela que eu havia encontrado até ao momento. Como seria de esperar, não tardou muito até voltar a cair num profundo estado de inquietação e frustração.

Sendo de Braga, deslocar-me para Vila do Conde, quer do ponto de vista económico, quer logístico, não é de todo a melhor oferta, porque não há ligação direta. Embora tivesse a possibilidade de ir de autocarro até à Póvoa de Varzim para posteriormente apanhar o metro até ao estádio, preferia sem dúvida alguma viajar de comboio até ao Porto e depois apanhar o metro para Vila do Conde. O comboio era muito mais confortável e embora demorasse quatro horas a fazer toda a viagem, ida e volta, acreditava que conseguia trabalhar no portátil e escrever os meus relatórios diários. Novamente, não poderia estar mais enganado.

No final da primeira semana e depois de 30 horas gastas a viajar, voltei a cair num desespero profundo e num enorme estado de fadiga. Sentia-me incapaz de reagir às circunstâncias e só queria dormir. Chegava exausto aos treinos e aos jogos, chegava a casa sem qualquer energia. O meu estado de espírito não me permitiu entrar da

melhor forma no clube e a minha atitude dentro de casa era absolutamente reprovável. As viagens continuaram durante mais três ou quatro semanas e ia piorando, até que fiquei tão mal que foi preciso faltar a um jogo-treino para poder descansar. Tinha que haver uma solução melhor.

Depois de muita ponderação, eu e os meus pais chegamos à conclusão que ir viver para Vila do Conde seria o melhor para mim, e num par de semanas descobri que era a solução mais acertada. Criou alguma despesa extra, mas, entre ter que desistir de tudo, abandonar a oportunidade de trabalhar no Rio Ave Futebol Clube e perder um ano académico, esta, pareceu-nos ser a melhor decisão. Além disso, prometi que iria tentar ajudar a amortizar os gastos como pudesse e assim, evitar sobrecarregá-los.

Num mês, a minha energia aumentou e a atitude melhorou. Estava mais disposto a colaborar com toda a gente e mais pronto para enfrentar o desafio. Gostava de ter tido a oportunidade de tirar umas férias para refrescar completamente, contudo, não foi possível. Não se pode ter tudo e se tiver que escolher entre ter um mês de férias e finalmente terminar o meu percurso académico, neste momento, prefiro o segundo.

Passados os três meses caóticos, onde a indefinição foi a palavra de ordem, restava-me focar no grande projeto dos Sub-17 do Rio Ave Futebol Clube e acreditar que toda aquela frustração que vivi, iria dar azo a uma história cheia de conquistas inéditas.

1.4. A MINHA FUNÇÃO

Dada a dinâmica e versatilidade desta equipa técnica, definir a minha função com clareza é muito difícil. Na primeira reunião que realizamos, os elementos base da nossa equipa técnica, TP e TAP, afirmaram perante os novos elementos, TGR, TE1 e TE2, que não queriam treinadores a focarem-se apenas na sua área de intervenção e que todos deveriam ser capazes de se desdobrar.

Evidentemente, existiram certas tarefas que foram fixadas para determinados indivíduos. O TP e TAP ficaram responsáveis por planificar, gerir e controlar o processo de treino, o TGR responsabilizou-se pelo treino dos guarda-redes, o TE1 prepara os aquecimentos e definia os momentos para avaliação da condição física, e o TE2 ocupa-

se com a filmagem dos nossos jogos e a análise ao adversário, realizando, no final do microciclo, uma apresentação a todo o plantel. No entanto, é completamente natural todos partilharem a opinião sobre todas as áreas que dizem respeito ao nosso treino, forma de jogar e forma de gerir o grupo. Além disso, nós também participamos diretamente no treino quando não há atletas suficientes, o que nos permite ter um pequeno *insight* sobre a carga, sobre a dinâmica dos exercícios e, em situações de jogo, sobre as nossas próprias ideias.

Depois de discutirmos, o TP e o TAP recolhem o que consideram fundamental, refletem e dão o veredito final. É assim na preparação para os treinos, na estruturação da nossa forma de jogar, e na definição da estratégia para os jogos. Todos falamos, mas no final, os principais decidem.

Desta forma, se tivesse que nomear a minha função dentro desta equipa técnica seria observador. Filmo, recorto, analiso o adversário e apresento-o. Tenho também a liberdade para opinar sobre a nossa forma de jogar, supervisiono os exercícios e, ocasionalmente, treino com os jogadores. Embora perceba alguns conceitos sobre as restantes áreas e tenha já uma ideia formada, procuro não verbalizar imenso e tento deixar que a experiência dos outros nos oriente nos momentos de decidir.



RIO AVE FUTEBOL CLUBE, SAD • 1939

CLUBE

2. CLUBE

2.1. HISTÓRIA DO CLUBE

O Rio Ave Futebol Clube foi fundado a 10 de Maio de 1939 e é, na atualidade, um dos principais clubes do futebol português. Embora esteja a viver agora o melhor momento da sua vasta história, o clube vilacondense sempre ocupou lugares do meio da tabela nos vários campeonatos de futebol em que participou. Sendo que, em períodos mais remotos, passou bastante tempo nas divisões secundárias, até se estabelecer como um dos clubes mais respeitado do futebol português.

Como já foi referido, a sua criação deu-se em 1939, e a mesma foi conseguida por um grupo de cinco ilustres vilacondenses: João Pereira dos Santos; Albino Moreira; João Dias; Ernesto Braga; e José Amaro;

“Rio Ave Futebol Clube” acabou por ser escolhido pelos vilacondenses como o nome do clube, que o veriam a estreiar-se no dia 6 de Maio, na Póvoa de Varzim. No ano seguinte, 1940, foi inaugurado o primeiro estádio do clube (*fig.1*), “Estádio da Avenida”, que se situava precisamente na Avenida Baltazar Couto. Ao longo dos 40 anos de existência, este estádio foi palco de momentos inesquecíveis: as vitórias nas divisões regionais da AF Porto (1941/1942), na III Divisão (1942/1943) e a tão desejada subida à 1ª Divisão Portuguesa (1979/1980).



Uma foto daquele que foi o primeiro estádio dos vilacondenses, “Estádio da Avenida” (fig. 1, in rioavefc.pt).

Com a subida ao expoente máximo do futebol português, foi exigido que o clube construísse um estádio que não só se enquadrasse com a sua nova dimensão, como também respeitasse as exigências legislativas. Assim, surgiu o estádio dos Arcos

(fig. 2 e fig.3), com uma lotação de 9065 espectadores, cuja inauguração acompanhou a inédita qualificação do Rio Ave para a final da Taça de Portugal, sob comando de Félix Mourinho (83/84).

Essa histórica final teve uma particularidade curiosa, alguns dos atletas rioavistas subiram ao relvado com barbas grandes, passando essa equipa a ser apelidada de “barbudos” (fig.4). Infelizmente, o grupo não conseguiu fazer frente a um Futebol Clube do Porto superior, perdendo de forma contundente. O resultado final foi uma derrota por quatro a um e N’Habola foi o autor do único golo vilacondense.



Duas fotos da atual casa do Rio Ave Futebol Clube, Estádio dos Arcos, e uma foto da equipa dos “barbudos”, liderada por Félix Mourinho, na final da Taça de Portugal 83/84 (fig. 2, 3 e 4).

Mais de três décadas volvidas, depois desse ano marcante e a passagem de treinadores icónicos como: Quinito, Mário Reis, Vítor Oliveira e Carlos Brito, o Rio Ave voltou a viver uma época memorável com Nuno Espírito Santo. Na época 2013/14, o

ex-guarda-redes portista levou os vilacondenses a duas finais, Taça da Liga e Taça de Portugal, para apenas cair aos pés do Benfica de Jorge Jesus. Na final da Taça da Liga perdeu dois a zero, ao passo que no Jamor perdeu um a zero.

Através de Nuno Espírito Santo, o Rio Ave impôs-se definitivamente, como sendo um dos grandes clubes portugueses da atualidade, conseguindo inclusive atingir pela primeira vez a fase de grupos da Liga Europa, após eliminar duas equipas suecas, IFK Göteborg e IF Elfsborg, na época 2014/15.



O “onze inicial” que defrontou o Benfica na final da Taça da Liga e Esmäel Gonçalves a celebrar o golo que ditou a presença dos rioavistas na fase de grupos da Liga Europa, dois dos grandes momentos vividos pelo Rio Ave em 2014 (fig. 5 e 6).

Após a saída do atual treinador do Wolverhampton Football Club, os vilacondenses nunca ficaram fora do top-10 e destacaram-se como sendo uma das equipas mais difíceis de defrontar, pela qualidade dos seus treinadores (Pedro Martins, Luís Castro e Miguel Cardoso), dos seus atletas e, conseqüentemente, do nível de jogo apresentado jornada após jornada.

Na época 2018/19, o grupo de Vila do Conde teve um desempenho um pouco irregular. José Gomes começou a temporada, mas foi Daniel Ramos que a terminou e, embora tenha conseguido obter o sétimo lugar, a temporada ficou marcada pelas prestações discretas na Liga Europa, onde foi eliminado pelos polacos do Jagiellonia

Bialystok, e na Taça da Liga, ao não conseguir ultrapassar a fase-de-grupos. No que toca à Taça de Portugal, o Rio Ave não foi capaz de eliminar o Sporting Clube de Portugal, ficando assim pelos oitavos-de-final.



Alguns dos atletas que representaram o Rio Ave na época 2018/19, prontos para enfrentarem o Portimonense num jogo a contar para a Taça da Liga (fig. 7).

2.2. CARATERIZAÇÃO DO CLUBE

Como referi anteriormente, o clube vilacondense tem-se vindo a estabelecer como um dos melhores clubes portugueses, registando já participações em finais nacionais e competições europeias. Tornou-se também numa instituição capaz de desenvolver e exponenciar o valor dos seus ativos, começando, inclusive, a concretizar vendas milionárias. O médio defensivo, Pelé, tornou-se no verão passado a venda mais cara do clube, ao juntar-se ao AS Mónaco por, aproximadamente, 7.5 milhões €.

De salientar ainda que pelos quadros do clube já passaram atletas, tais como, Fabinho (Liverpool FC, vencedor da Champions League 18/19), Ederson Moraes (Manchester City FC, vencedor da Premier League 18/19), Fábio Coentrão (Rio Ave FC, 2x vencedor da Champions League, 2x vencedor da Supertaça Europeia e 2x vencedor da La Liga) e Jan Oblak (Atlético de Madrid, vencedor da Liga Europa 17/18 e da Supertaça Europeia 18/19).

Este trata-se de um clube com apenas duas modalidades, Futebol e Futsal, contudo, o investimento nestas é altíssimo. Na totalidade, o Rio Ave Futebol Clube já conquistou sete troféus no futebol (5x 2ª Divisão Nacional, 1x 3ª Divisão e 1x Taça AF Porto) e duas no futsal (2x 2ª Divisão Nacional). Se continuar a crescer e a potenciar não só os seus investimentos, como também as suas condições, poderá aspirar a competições mais relevantes e de maior expressão.

Para esta temporada, o clube anunciou que voltaria a apostar no futebol feminino, criando uma equipa Sub-19 que irá participar no Campeonato Nacional de Juniores. Uma iniciativa reveladora da vontade do clube em tornar-se cada vez mais eclético e, ao mesmo tempo, apoiar este forte investimento nacional no futebol feminino. Em contrapartida, decidiu-se terminar com a equipa “B”, para que assim, o foco se direcione única e exclusivamente no melhor rendimento desportivo dos Sub-23.

PRESIDENTE	António Campos
VICE-PRESIDENTE	Paulo Calhão
COORDENAÇÃO FORMAÇÃO	Joaquim Jorge e Vítor Viana
SECRETARIA FORMAÇÃO	João Pereira e Bruna Coentrão
ROUPEIROS	António Rodrigues e Miguel Azevedo
MOTORISTA	Abel Ferreira
MÉDICO	André Dias
FISIOTERAPEUTAS	Francisco Santos e Rui Costa
FISIOTERAPEUTA SUB-17	João Carneiro

Um quadro com os elementos da estrutura mais influentes na nossa equipa (tab.1).

2.2.1. INFRAESTRUTURAS

Relativamente às infraestruturas, o clube possui um complexo desportivo na Rua Dom Sancho I, que consiste num estádio de futebol, o Estádio dos Arcos, e vários campos de treinos situados nas suas traseiras. No complexo principal (*fig.11*) jogam a equipa A e os Sub-23, graças às exigências da FPF relativamente aos conjuntos que disputam a Liga e Taça Revelação, ao passo que as restantes equipas, desde as que jogam futebol de 11 até às “escolinhas”, treinam e disputam as suas partidas no campo de treinos principal, o Campo de Treinos nº1 (*fig.10*). Além desse campo sintético de 11, existe ainda um segundo relvado sintético com dimensões para futebol de 11, como uma alternativa caso o primeiro esteja indisponível. Se os dois sintéticos estiverem indisponíveis, o clube dispõe, ainda, de um pequeno espaço sintético, onde um campo de futebol de 7 e uma área para os guarda-redes estão congregados. No

relvado natural (*fig.9*) situado próximo do estádio, treinam a equipa “A” e, por vezes, os Sub-23.

De salientar também, a existência de um pequeno terreno de relva natural dentro do estádio, que é extremamente útil para os seniores ou para os Sub-23 realizarem algumas sessões mais específicas e também para algumas equipas da formação que vão jogar em relva natural, poderem adaptar-se ao terreno e às chuteiras de “pitão de alumínio”.

No que toca à utilização dos campos, a estrutura definiu uma hierarquia bastante simples. A equipa “A” é a prioritária e tem acesso às instalações quando bem entender, seguida das equipas dos Nacionais (Sub-23, Sub-19, Sub-17 e Sub-15). Depois os restantes escalões de futebol de “11” e por último, as equipas de futebol de “7”, de “5” e das “escolinhas”.



*Imagens atuais dos campos do Rio Ave Futebol Clube. O primeiro é de relva natural e é utilizado como o local de treinos dos seniores, ao passo que o segundo é sintético e se trata do campo onde as equipas da formação treinam e jogam (*fig.8 e 9*).*



Uma foto do reduto do Rio Ave, o Estádio dos Arcos (fig.10).

O mesmo complexo desportivo verá a sua qualidade melhorada substancialmente, já que as estruturas circundantes serão renovadas. Além disso, objetiva-se a criação de um edifício com balneários, escritórios e ginásios, no sentido de melhorar as condições de trabalho para todos os escalões e respetivas equipas técnicas, entre o Campo de Treinos nº1 e o Campo de Treinos nº2. O próprio estádio irá sofrer algumas alterações, tais como, a construção de uma nova bancada nascente, a colocação de uma cobertura nova na bancada poente e a criação de um hotel para os jovens atletas que necessitam de estadia em Vila do Conde, durante as respetivas épocas desportivas.

2.2.2. ÉPOCA 2018/2019

No que toca à época anterior, o Rio Ave, na generalidade, viveu simultaneamente momentos de muito sucesso, mas também de alguma frustração. Nos séniores, embora não tenham conseguido o começo mais desejado, ainda conseguiram terminar próximos dos lugares europeus, sendo superados apenas pelos três grandes, pelo Sporting Clube de Braga, pelo Vitória Sport Clube e pela equipa “sensação”, Moreirense Futebol Clube.

A equipa “B” e a equipa Sub-23 estiveram em constante colaboração com atletas a transitarem entre os dois conjuntos, conseguindo resultados muito positivos, com os primeiros a repetirem o sétimo lugar da época 2017/2018 e os Sub-23 a batalharem honradamente em duas frentes, a Liga e a Taça Revelação. Em ambas as competições, apenas foram ultrapassados pelo Clube Desportivo das Aves.

As equipas de formação que disputaram os Campeonatos Nacionais, passaram imensas dificuldades em ultrapassar as respetivas primeiras fases, com os Juniores e os

Iniciados a não conseguirem qualificar-se para a segunda fase e a ficarem pela fase de manutenção. Os Juvenis ainda conseguiram a passagem para a fase das melhores equipas do Norte, contudo, ficaram a apenas dois pontos de disputarem o *play-off* de acesso à fase de Apuramento de Campeão.

Já as equipas dos Campeonatos Distritais tiveram excelentes desempenhos. Considerando que estas são constituídas por atletas mais novos do que aqueles que enfrentam, o seu sucesso deve ser ainda mais engrandecido. Os Sub-18 e Sub-16 conseguiram qualificar-se para o Apuramento de Campeão e apenas foram ultrapassados pelos Sub-18 do Leixões Sport Club e os Sub-17 do Nogueirense Futebol Clube. Por último, os Sub-14 falharam a qualificação para a segunda fase por apenas quatro pontos, sendo superados pela Associação Desportiva de Grijó e os vencedores da prova, Sport Comércio e Salgueiros.

2.3. CARATERIZAÇÃO DO ESCALÃO SUB-17

O escalão em que irei trabalhar será os Sub-17, pelo que irei centrar a minha atenção sobre esta equipa.

Tal como os restantes escalões do Rio Ave, os Sub-17 jogam frequentemente no Campeonato Nacional contra as melhores equipas portuguesas e objetivam naturalmente a desempenhos que os coloquem no top-10. Habitualmente, na primeira fase, tendem a medir forças com as equipas da Série A (Minho, Alto-Minho e Trás-os-Montes) ou com as equipas da Série B (Porto, Vila Real, Aveiro). Uma classificação final dentro dos quatro primeiros, permite ao grupo qualificar-se para a 2ª Fase - Norte (Iniciados e Juvenis) ou para a Fase de Apuramento de Campeão (Juniões), algo que o clube vilacondense ambiciona todos os anos.

Ganhar estas competições nacionais poderá ser uma tarefa mais difícil, dada a qualidade da formação de clubes como o Futebol Clube do Porto, Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal, Sporting Clube de Braga e Vitória Sport Clube, contudo, o investimento do Rio Ave na melhoria das infraestruturas e no recrutamento de equipas técnicas altamente formadas, pode torná-lo capaz de os ombrear e talvez num futuro próximo conseguir vencer um troféu. Curiosamente, na primeira edição da Liga Revelação, realizada no ano passado, o clube vilacondense ficou muito próximo de

conseguir o seu primeiro título na formação, no entanto, a conjugação de resultados na última jornada acabou por dar o campeonato ao Clube Desportivo de Aves.

Nos Sub-17, a intenção passa por dar continuidade à formação dos jogadores que passaram pelos Sub-16 e que estão bem referenciados pelo respetivo departamento. Aqueles que não apresentam a qualidade necessária, ou cujo máximo potencial terá sido atingido e, na opinião dos treinadores, o jogador já não conseguirá evoluir enquadrado à dimensão do clube, serão dispensados. Dispensas essas que serão colmatadas pelos reforços que o departamento de formação do clube irá procurar trazer. No final da temporada, este grupo transita para os Sub-18, ficando apenas aqueles que mostrarem margem de progressão.

É necessário salientar ainda que os atletas que irão ser promovidos dos Sub-16, tiveram um excelente desempenho na 1ª Divisão de Juvenis da AF Porto, na época passada, ao terminar em segundo lugar atrás do Nogueirense Futebol Clube. Além disso, os jogadores que no final desta temporada forem promovidos aos Sub-18, irão representar o Rio Ave na 1ª Divisão de Juniores da AF Porto.

2.3.1. OBJETIVOS

Para esta temporada, foram estabelecidos bastantes objetivos para o escalão Sub-17, nomeadamente objetivos de **formação**, de **preparação** e de **performance**.

Os objetivos de **formação** centram-se na transformação dos atletas Sub-17 em futebolistas capacitados para participarem com sucesso na Liga Revelação e Campeonato Nacional de Juniores, nos dois anos seguintes, e a longo prazo consigam atingir a equipa A e estrearem-se na 1ª divisão nacional de séniores, a Liga NOS. Os atletas devem desenvolver-se do ponto de vista técnico e físico, mas acima de tudo, mental e emocional, tornando-se capazes de ler o jogo com eficácia e rapidamente resolver os problemas que vão surgindo no seu caminho, através de uma postura muito proativa. Serem capazes dessa agressividade, vontade ambiciosa e controlo emocional significaria que teriam um maior controlo sobre os vários momentos de jogo e, assim, ficariam mais próximos da vitória, em todas as partidas. Essa é a “fibra” que acreditamos ser essencial para estes atletas serem bem-sucedidos nos passos seguintes do seu desenvolvimento, e que nós, enquanto equipa técnica, deveremos

apostar, no sentido de os conduzir ao sucesso que pretendíamos. Além disso, o Rio Ave ambiciona conseguir colocar, pelo menos, um atleta Sub-17 a defender as cores da Seleção Nacional.

No que toca à **preparação**, pede-se que a equipa apresente um futebol positivo e atrativo. Uma matriz que chame à atenção não só dos adeptos do clube, mas também de todos aqueles que acompanham o desporto e o futebol em particular. Como queremos realizar uma caminhada histórica, o futebol praticado deve espelhar precisamente essa ambição e permitir-nos dominar uma boa maioria dos jogos do campeonato. Deve-se privilegiar também alguma autonomia e inteligência por parte dos atletas, pelo que a nossa forma de jogar terá que se adaptar à sua forma de jogar e exponenciar as suas principais qualidades. Mais, acreditamos que se jogarmos com uma filosofia ofensiva, a confiança dos nossos futebolistas vai aumentar progressivamente e quando, finalmente, enfrentarmos as equipas dos melhores clubes no panorama nacional, vamos conseguir disputar o resultado final.

O grande objetivo de **performance** passa por conseguirmos ultrapassar com sucesso a 1ª Fase e qualificarmo-nos para a 2ª Fase – Norte, tal como ocorreu na época transata. A partir daqui, devemos tentar superar a marca dos 17 pontos e, se possível, ombrear com o Vitória Sport Clube e o Sporting Clube de Braga, que tendem a disputar entre si os lugares de apuramento para a terceira e última fase, Fase de Apuramento de Campeão. Disputar essa fase final é um dos grandes objetivos deste clube, a médio prazo, já que não só se pretende rentabilizar o investimento feito no futebol de formação, como também se quer dar mais um passo importante na afirmação desta instituição como uma das melhores a nível nacional.

2.3.2. RECURSOS HUMANOS

No que toca aos recursos humanos, a equipa técnica é composta por seis elementos, três treinadores, dois treinadores estagiários e um delegado de equipa. Os constituintes desta equipa técnica são:

- **TP**, o treinador principal dos Sub-17 que desempenhou as mesmas funções na época 2018/19. O nosso líder já leva muitos anos de casa, jogando, inclusive, no

clube durante os seus anos de formação, e sendo muito acarinhado por toda a estrutura. Teve já algum sucesso a trabalhar no clube enquanto treinador principal e treinador adjunto e, esta temporada, foi escolhido para conduzir os Sub-17 a uma conquista inédita: o apuramento para a terceira fase do Campeonato Nacional de Juvenis;

- **TAP**, o treinador adjunto dos Sub-17, que desempenhou as mesmas funções na época 2018/19. É o braço direito de TP e aquele que mais influência tem na decisão final do treinador principal. Estreou-se no clube na temporada transata, tendo vindo de Santarém, onde fez a sua formação enquanto jogador e mais tarde pertenceu à equipa técnica que levou a Associação Académica de Santarém a disputar a terceira fase do Campeonato Nacional de Iniciados, na época 2017/2018;
- **TGR**, o treinador de guarda-redes dos Sub-17, que desempenhou as funções de treinador de guarda-redes dos Sub-13 na época 2018/19. Será, como já referi anteriormente, o responsável pelo treino de guarda-redes. Tal como TAP, o TGR iniciou a sua caminhada no clube na época transata. Teve passagens pela Escola de Futebol “Benfica” de Famalicão e Grupo Desportivo do Louro;
- **TE 1**, o treinador estagiário dos Sub-17, que desempenhou as funções de treinador adjunto na equipa de seniores do ARDC Gondim-Maia na época 2018/19. Além do clube de Gondim, fez a sua formação enquanto jogador e treinou as equipas do Rio Tinto Sport Clube;
- **TE 2**, o treinador estagiário dos Sub-17, que desempenhou as funções de treinador adjunto na equipa de iniciados do GD Bairro da Misericórdia na época 2018/19;
- **DE**, o delegado de equipa que desempenhou as mesmas funções na época 2018/2019. Tal como o treinador principal, é um homem que pertence ao clube há bastantes anos e, nos últimos anos, tem sido o delegado das equipas comandadas por TP. É extremamente sério na forma como trabalha e é altamente respeitado por todos os funcionários que são empregados por esta instituição;

2.3.3. RECURSOS MATERIAIS

Dada a dimensão do clube e o nível das suas infraestruturas, será de esperar que disponibilize um dos melhores ambientes do país para desenvolver futebolistas profissionais. Assim, o material à disposição deve ser abundante, tanto em quantidade como em qualidade. Determinado material é de uso exclusivamente nosso, pelo que a utilização do mesmo deverá ser comunicada aos elementos da equipa técnica dos Sub-17.

Habitualmente, os sacos das bolas encontram-se guardados num armazém com os restantes sacos dos outros os escalões, ao passo que todo o material do clube é armazenado num contentor próximo do Campo de Treinos nº1. Semanalmente, um grupo diferente de quatro jogadores do nosso plantel, fica responsável de colocar o material no devido local.

- **15 Bolas oficiais**, a bola oferecida pela Federação Portuguesa de Futebol a todas as equipas que vão disputar o Campeonato Nacional de Juvenis;
- **10 Bolas não oficiais**, fornecidas pelo clube. Inicialmente, eram vinte, mas dada a utilização das bolas de competição, as restantes dez foram disponibilizadas para outros escalões;
- **1 Conjunto de garrafas de água**, fornecido pelo clube;
- **2 Escadas**, que são de uso exclusivo dos Sub-17. Caso necessitemos de mais escadas, utilizaremos umas bandas amarelas de plástico, guardadas no contentor;
- **1 Conjunto de sinalizadores triangulares da KIPSTA**, que são de uso exclusivo dos Sub-17. Foram comprados pelo treinador, para suprimir qualquer carência que possa existir desta ferramenta de treino;
- **Sinalizadores circulares**, que são disponibilizados pelo clube para todos os escalões. Existem em bastante quantidade e encontram-se em bom estado;
- **Cones**, que são disponibilizados pelo clube para todos os escalões. Existem em bastante quantidade e em diversas dimensões. Alguns possuem furos para que com a ajuda de pequenos tubos possam formar pequenas barreiras;

- **Tubos**, que são disponibilizados pelo clube para todos os escalões. Existem em bastante quantidade e servem para simular as escadas ou então, com a ajuda dos cones, se transformarem em barreiras;
- **Coletes multicolores**, que são disponibilizados pelo clube para todos os escalões. Também existem em abundância e são lavados com regularidade;
- **Balizas**, em número suficiente e de várias dimensões. Infelizmente, algumas já não se encontram no melhor estado;

2.3.4. RECURSOS ECONÓMICOS

Como esta equipa se encontra a jogar no Campeonato Nacional de Juvenis, os gastos serão consideráveis, não só porque é necessário transmitir de que este se trata de um clube sério, profissional e muito organizado, como também as exigências logísticas serão grandes. Estágios, refeições, viagens e jogos realizados fora de portas, são exemplos de gastos a serem amortecidos pelo clube, pelo que o mesmo irá investir uma quantia substancial na sustentabilidade deste projeto. Os gastos irão aumentar consideravelmente caso a equipa se qualifique para as fases precedentes, já que será obrigada a ter que visitar terrenos ainda mais distantes.



RIO AVE FUTEBOL CLUBE, SAD • 1939

PLANTEL

3. PLANTEL

Como já referi anteriormente, este plantel reúne um grupo de jogadores de grande qualidade, dos quais se espera feitos históricos. É um conjunto de grande diversidade geográfica, onde é possível encontrar atletas de várias cidades, desde Braga até Santarém, mas onde metade do grupo se encontra no seu terceiro ano no clube vilacondense e apenas 7 farão o seu primeiro ano enquanto futebolistas do Rio Ave Futebol Clube.

Atualmente temos, ao nosso dispor, 24 jogadores, embora o plantel original tivesse 25: 2 *Guarda-Redes*; 8 *Defesas*; 8 *Médios*; 7 *Avançados*; Alguns, após bastante deliberação e testes realizados ao longo da pré-temporada, sentimo-nos obrigados a adaptar alguns jogadores a novas posições. Um avançado original, *LD 2*, foi adaptado à posição de lateral, assim como, *LD 1*, um defesa central de raiz, passou também a desempenhar o papel de lateral direito. Além disso, após muita observação e análise, muitos atletas mostraram qualidade para jogarem para além da posição pré-estabelecida: *DC 1 e DC 4* podem jogar a lateral direito; *MDF 1* apresenta qualidade suficiente para jogar a defesa central; *MDF 2* pode jogar a médio centro; *MDF 3* já jogou a médio centro, médio ofensivo e avançado; *MC 3* já jogou a médio defensivo; *MC 1, MC 2 e MC 4* conseguem jogar em posições mais avançadas; *EE 1, EE 2 e ED 1* desempenham funções em zonas intermédias com alguma eficácia; e *PL 3* consegue jogar nos corredores; Termos tantos atletas multifacetados poderá ser benéfico em situações de maior aperto, já que nos podem dar mais opções. Esta versatilidade também ajuda os jogadores a tornarem-se ainda mais úteis do que já são, dando-lhes uma nova vida, um pouco como Johan Cruyff (Cruyff e De Groot2016) fez com Pep Guardiola e o último fez com Joshua Kimmich (Perarnau, 2016). O autor espanhol vai mais longe, afirmando que tanto Guardiola como os seus jogadores evidenciaram, aquando da passagem do treinador catalão por Munique, características “camaleónicas”, que lhes permitia obter sucesso frequentemente. Algo que, certamente, iria fortalecer os nossos meninos a longo prazo.

Relativamente à idade dos intervenientes, três são Sub-16 (um do primeiro trimestre e dois do segundo) e os restantes Sub-17 (14 do primeiro trimestre, cinco do segundo e três do terceiro). No que toca a medidas antropométricas, a *média total da*

altura é de 1.74 m, enquanto a *média total do peso* é de 67.5 kg, o que resulta num *IMC médio* de 22,3 kg/m². O atleta mais pesado é também o mais alto (89 kg e 1.89 m), o que não acontece do outro lado do espectro: o mais baixo não é o mais leve (55 kg e 1.61 m / 53.5 kg e 1.67 m). Todos os valores de IMC encontram-se dentro dos valores ideais, à exceção de *DC 3* e *PL 2* que apresentam valores de 25.34 e 25.99, respetivamente, o que os torna atletas *acima do peso*.

No final da pré-temporada, concluímos que *MC 5* deveria integrar, na totalidade, os treinos Sub-16, dado grande número de jogadores que temos à disposição para essa posição, com qualidade, e a pouca dimensão física que apresenta para representar os Sub-17 no Campeonato Nacional de Juvenis. Apesar de tudo, acreditamos que se trata de um jogador com grande potencial e que beneficiará de mais tempo de jogo.

Ocasionalmente, quando um dos nossos guarda-redes titulares se encontrar indisponível, GR 3 será, ao que tudo indica, o escolhido para preencher essa vaga. Treinará e será convocado para os jogos com o estatuto de suplente, podendo, só em casos excecionais, assumir a titularidade.

Com o decorrer da época, outros atletas dos Sub-16 poderão interessar-nos, porém, teremos sempre em consideração que o nosso plantel já se encontra bem preenchido, não só em número como em qualidade. Aliás, 24 futebolistas, na opinião da equipa técnica, já começa a ser demasiado, visto que, em primeiro lugar, aumenta a probabilidade de existirem mais “conflitos de personalidade” entre os elementos do grupo e, segundo, levará evidentemente à criação “terceiras” opções, que dificilmente conseguirão entrar no onze. Situações essas que caso não sejam devidamente geridas, poderão resultar em insatisfação e ressentimento, estado de espírito que dificulta a criação de um ambiente de trabalho confortável e positivo. Eccles e Tenenbaum (2004), através da proposta de Steiner (1972), entenderam que aumentos no tamanho do grupo poderá não só condicionar a responsabilidade pessoal, que levará a uma perda de motivação e a um maior desleixe social, como também tornará mais difícil a coordenação do grupo. Portanto, aspiramos a um maior controlo sobre os jogadores e o balneário (Cruyff e De Groot, 2016), e procuramos lidar apenas com os melhores, isto é, aqueles que levam tudo mais a sério e, assim, diminuir a probabilidade de

termos elementos dentro do núcleo, que não trabalhem com a devida seriedade (Brown, 2019).

3.1. HIERARQUIA

Cada vez mais na minha vida, pessoal e profissional, reconheço a importância das hierarquias. Jordan Peterson (2018) acredita firmemente que nós “vivemos numa hierarquia de dominância há muito, muito tempo” e que esta chega a ser mais antiga que as árvores. As hierarquias mostram-nos quem governa, o que está acima/abaixo do quê, qual é a prioridade, o que é mesmo importante e, acima de tudo, onde está o poder. São, de certa forma, estruturas que nos permitem catalogar os indivíduos de acordo com o seu nível, conhecimento e sucesso. Os elementos da hierarquia que obtêm regularmente sucesso, encontrar-se-ão mais próximos do topo, ao passo que aqueles que não o conseguem atingir com igual frequência, mantêm-se na base. Para o psicólogo clínico, Peterson (2018), o topo da pirâmide é constituído por aqueles que conseguem adiar a gratificação e sacrificar-se por um significado maior, enquanto a base mantém reféns aqueles que sucumbem aos seus próprios impulsos e “devoram” tudo aquilo que estiver à sua vista. Também Brown (2019) parece partilhar dessa mesma opinião, já que para ele, os “resultados” são conseguidos por aqueles que são diferentes, isto é, aqueles que estão dispostos a fazer o que os outros não querem fazer e que assumem a responsabilidade de caminhar a “milha extra”.

Embora mentes pós-modernistas e relativistas, defendam que a repartição dos recursos e do poder, salvará a humanidade de um fim trágico, a verdade é que o simples facto dos Homens serem todos diferentes, torna a equidade inalcançável. Aliás, se lermos toda a “nossa” história e estivermos atentos à própria Natureza, reparamos que sempre reinou a “lei do mais forte”, mesmo quando se tentou pregar às massas, “utópicas” ideologias baseadas na partilha e na igualdade, como aconteceu nos inícios do século XX. Quem luta, se prepara e é bom, ganha, quem não luta, não se prepara e não é bom, torna-se vítima da “seleção natural”. “A natureza “seleciona”” e essa “ideia de seleccionar contém em si mesma a ideia de aptidão”, visto que a aptidão é seleccionada (Peterson, 2018). Segundo o autor do *best-seller*, “12 regras para a vida”, este conceito está tão entranhado no nosso funcionamento, enquanto sociedade, que o nosso cérebro tem uma capacidade instintiva, desenvolvida ao longo dos séculos, para reconhecer o seu lugar dentro dessa mesma pirâmide.

Claro que não pretendo criar aqui um tópico propagandístico às ideias “conservadoras”, afinal, na primeira metade do século XX, temos também um grande

exemplo onde a ambição obstinada e tirania de um, levou ao extermínio de milhões. Situo-me no meio, onde os dois polos se encontram. Reconheço que existem hierarquias de competências, mas reconheço também que quem está no topo e na base dessas pirâmides, merece estar na posição que se encontra. Caso não se sinta feliz nela, que lute honestamente para alcançar um lugar melhor.

É importante realçar que estar no topo ou na base de uma pirâmide não confere, automaticamente, um grande sentido de satisfação. Para isso é providencial conferir a hierarquia de prioridades da própria pessoa para saber se, de facto, a sua posição na hierarquia de competências se adequa ou não aos seus interesses. Por exemplo, um jogador de futebol não iria ficar tão desiludido consigo mesmo por saber que, numa hierarquia de treinadores, ficaria atrás de um treinador, como ficaria se soubesse que se encontrava atrás de um jogador da mesma equipa, numa hierarquia de jogadores. Além disso, ficaria muito mais feliz em saber que era um melhor jogador do que treinador, porque não beneficiaria tanto com a segunda, pelo menos a curto prazo. É tudo uma questão de prioridades. O mesmo se aplica a jovens futebolistas. Primeiro, devemos ir de encontro das suas pretensões, de maneira a descobrir o que os motiva a jogar futebol, e só depois desenhar uma representação daquela que será a hierarquia do balneário.

Confesso que me foquei, única e exclusivamente, na última e que a mesma pode possuir um certo grau de subjetividade porque pode basear-se na minha opinião, isto é, aquele que eu acredito que é o estatuto e o impacto dos jogadores, poderá não ser linear com a realidade. Apesar da ausência de exatidão, colocá-los nesta ordem, ajudou-me a estruturar melhor o meu pensamento, a aprofundar as minhas reflexões, a melhorar a minha tomada de decisão e a ter uma consciência maior sobre quem serão realmente os elementos mais impactantes para o coletivo.

Para o desenho desta hierarquia de balneário, decidi considerar certos fatores incontornáveis, nomeadamente, o impacto do atleta no onze inicial, o seu estatuto para a equipa técnica, a sua personalidade, o impacto nos restantes colegas e o seu tempo no clube. No que toca à personalidade dos atletas, decidi separá-los em cinco categorias distintas para facilitar a interpretação dos dados: os *líderes*; os *sérios*; os *equilibrados*; os *alegres*; e os *criativos*;

Os **líderes** são os atletas com uma personalidade naturalmente vincada, que conseguem atrair a atenção de todos e facilmente ter controle sobre uma porção considerável do balneário. Ainda que não procurem constantemente impor a sua ideia, não têm receio de o fazer e de se opor a quem quer que seja para defendê-la, no momento certo. São também muito sofisticados, socialmente, muito competitivos e altamente protetores do grupo, tornando, assim, muito difícil a tarefa dos seus colegas em se oporem às respetivas lideranças. Essa “aura” de autoridade pode levá-los a assumir uma postura mais dominante, em demasia, relegando o que os rodeia para segundo plano.

Relativamente aos **sérios**, pode-se dizer que não falam muito, nem são muito expressivos. São mais retraídos e cautelosos nas suas interações. Vítimas de alguma timidez, não expressam o que pensam ou o que sentem de ânimo leve, pelo que se torna difícil interpretar o que realmente está a acontecer “abaixo da superfície”. Curiosamente, aparentam ter raízes extremamente humildes ou já algumas “cicatrices”, que os levam a filtrar o que vêem e o que ouvem. Podiam ser ótimos líderes, mas talvez lhes falte mais autoconfiança e objetividade para serem consistentes.

Os **equilibrados**, tal como o conceito transmite, estão no meio. Nem sempre são consistentes, não são muito sérios, nem demasiado des preocupados, são uma mistura dos dois. Não são sérios durante um longo período de tempo, para os colegas sentirem muita força naquilo que é feito por eles, mas também não têm uma postura vincadamente divertida, para que sejam desconsiderados como potenciais líderes do grupo. São, de um modo geral, jogadores confiáveis, com um certo grau de utilidade dentro do “onze inicial”, mas cuja falta de consistência global, não lhes permite ter mais impacto do que aquilo que realmente têm

Já os **alegres**, estão, na maioria das vezes, felizes. Gostam de fazer piadas e de dar azo ao seu sentido de humor. Quando alguém se está a rir, é porque estes atletas fizeram algo. Quando o treinador fala, são aqueles que dizem algo “entre dentes” para tentarem distrair os outros e não serem ouvidos. Não significa que não possam ser competitivos quando entram dentro de campo, no entanto, poderão denotar um espírito demasiado leve, que por vezes os torna vulneráveis no momento decisivo. É

notório que apreciam o jogo, porém necessitam de uma maior disciplina para ambicionarem a outros voos.

Por último, os *criativos*, são os futebolistas que passam um pouco ao lado do panorama social. Tal como na categoria anterior, carecem de alguma firmeza de caráter, que os leva a circular em volta do núcleo central do balneário. Em alguns casos, os seus companheiros até os podem aceitar como sendo parte integrante do grupo, porém, frequentemente, estes rapazes dizem ou fazem algo que vai deixar toda a gente a questionar sobre qual é o seu processo de pensamento. De vez em quando, era possível apanhá-los a fixar algo ou alguém, como se a sua mente estivesse a entrar noutras dimensões bem distantes da realidade. Felizmente essa criatividade, significava também a presença de algum virtuosismo técnico-tático, que os tornava capazes de, a qualquer momento, desequilibrar uma partida a nosso favor.

No sentido de respeitar ao máximo o direito do ser humano à privacidade, decidi, novamente, esconder dados pessoais. Nomes, idades, posições e outras informações que poderão desmascarar os atletas em questão, serão minuciosamente ocultadas.

Por último, decidi criar três pontos de avaliação (Início, Meio e Fim de época), onde a posição dos elementos será atualizada com base nas ilações que retiro das conversas que vou tendo, das observações que vou fazendo e das reflexões que vou realizando. Com o tempo, certos jogadores cresceram e viram o seu estatuto dentro do balneário a aumentar, retirando espaço àqueles que estagnaram ou que, inclusive, perderam impacto dentro do grupo. A importância para a equipa técnica também foi alterando, à medida que o impacto no “onze inicial” ia aumentando ou diminuindo, pelo que tive isso em consideração.

Nº	JOGADOR	PERSONALIDADE	LUGAR NO ONZE	TEMPO NO CLUBE	ESTATUTO	IMPACTO NOS COLEGAS
1	A	Líder	Frequente	4	Importante	+++++
2	B	Líder	Frequente	3	Importante	+++++
3	C	Líder	Frequente	2	Rotação	++++
4	D	Sério	Frequente	2	Rotação	++++
5	E	Sério	Frequente	+5	Importante	++++
6	F	Equilibrado	Frequente	+5	Suplente	+++
7	G	Sério	Ocasional	+5	Rotação	+++
8	H	Alegre	Ocasional	+5	Rotação	+++
9	I	Alegre	Frequente	2	Rotação	+++
10	J	Equilibrado	Frequente	3	Importante	+++
11	L	Sério	Ocasional	+5	Suplente	+++
12	K	Alegre	Ocasional	+5	Rotação	+++
13	M	Criativo	Ocasional	4	Suplente	++
14	N	Equilibrado	Ocasional	2	Rotação	++
15	O	Equilibrado	Ocasional	+5	Suplente	++
16	P	Alegre	Frequente	2	Rotação	+
17	Q	Equilibrado	Frequente	4	Potencial	+
18	R	Equilibrado	-	2	Potencial	+
19	S	Criativo	-	1	Importante	+
20	T	Sério	-	1	Importante	+
21	U	Equilibrado	-	1	Importante	+
22	V	Alegre	-	1	Rotação	+
23	W	Criativo	-	1	Importante	+
24	X	Criativo	-	1	Rotação	+

Tabela onde vem representada a posição de cada atleta na hierarquia do balneário, no início da época (tab. 2).

O início de época num escalão de formação é sempre uma altura de frequentes avaliações. Começa uma nova época, tudo é novo, algumas caras são conhecidas, outras nem tanto, alguns membros da equipa técnica foram embora, outros se juntaram, os objetivos para a época são definidos e começam, inevitavelmente, os “testes” entre os vários elementos. Os jogadores testam-se entre si e testam a equipa técnica. Jordan Peterson (2018) corrobora essa teoria, defendendo que, por exemplo,

os seres humanos, como os chimpanzés, exploram os “complexos contornos do ambiente social”, provocando-se uns aos outros. Os próprios treinadores entram neste pequeno jogo. Todos querem descobrir quais são as “barreiras”, quando são colocadas e como podem estabelecer, dentro do grupo, o seu raio de ação. No fundo, toda a gente quer saber até onde pode ir com o que faz e o que diz. Querem descobrir os limites (Peterson, 2018) e criar a sua zona de conforto. No mundo do trabalho, essa é a dinâmica que se estabelece entre os trabalhadores das obras. “Estão sempre a assediá-los uns aos outros”, na procura por “marcar pontos na batalha de domínio entre si” e “para ver o que o outro tipo fará se estiver sujeito ao stresse social”.

Os treinadores avaliam os atletas e imaginam como estarão a jogar daí a alguns meses. Identificam os “ases”, os seus suplentes, quem precisa de ser “preso” com um contrato profissional, quem se tornará insuportável caso não jogue, quem necessitará de ser adaptado a uma nova posição e quem está a mais.

Os que já jogavam neste escalão no ano anterior, dão um ar de sua graça e mostram um certo grau de altivez e autoridade caraterísticos de quem já caminhou por aquelas “andanças”, assim como aqueles que, embora jogando num escalão abaixo, na época anterior, jogassem com muita frequência, também apresentassem uma arrogância muito subtil. Aqueles cujas oportunidades se escassearam, no ano transato, aproveitam esta “folha em branco” para começar de novo e mostrar que, contrariamente ao que o “míster do ano passado” achava, eles são úteis e podem ombrear com os habituais titulares.

Os “amigos” aproximam-se uns dos outros para falarem sobre as grandes férias que tiveram e discutirem sobre os grandes momentos que viveram noutros tempos, enquanto os “rivais” se encaram e sorriem com um cinismo muito caraterística. Aqueles que têm “química” criam jogadas entre si, enquanto os que defendem disputam os lances com alguma dureza, para mostrarem serviço.

Os reforços aproximam-se das caras que lhes são familiares, para atenuarem a timidez inicial, enquanto aqueles que não os conhecem, os avaliam desconfiadamente: “Será que me vão roubar o lugar?”; “Será que são bons?”; “Será que são de confiança?”; Alguns vêm de fora, de terras longínquas, ao passo que outros são “benjamins”, que saltam diretamente dos Sub-15 para os Sub-17, e são donos de um potencial tremendo.

No final do dia, todos se querem mostrar aos “místeres”. Os mais experientes querem saber quem vai ser o “capitão” e os restantes lutam pelo lugar no “onze”. Uma coisa é certa, ao fim das primeiras semanas, já se sabe quem são os líderes do balneário e quem os segue. É verdade que alguns, especialmente os “novos”, poderão ganhar esse estatuto com o decorrer da época, mas, invariavelmente, aqueles que naturalmente se impõem irão continuar a fazê-lo durante o decorrer da época.

Nº	JOGADOR	PERSONALIDADE	LUGAR NO ONZE	TEMPO NO CLUBE	ESTATUTO	IMPACTO NOS COLEGAS
1	A	Líder	Frequente	4	Importante	+++++
2	B	Líder	Frequente	3	Importante	+++++
3	C	Líder	Frequente	2	Rotação	+++++
4	E	Sério	Frequente	+5	Importante	+++++
5	D	Sério	Frequente	2	Rotação	++++
6	I	Alegre	Frequente	2	Rotação	++++
7	U	Equilibrado	Frequente	1	Importante	++++
8	V	Alegre	Frequente	1	Rotação	++++
9	K	Alegre	Frequente	+5	Rotação	+++
10	W	Criativo	Frequente	1	Importante	+++
11	G	Sério	Ocasional	+5	Rotação	+++
12	H	Alegre	Frequente	+5	Rotação	+++
13	F	Equilibrado	Raro	+5	Suplente	+++
14	P	Alegre	Frequente	2	Importante	+++
15	N	Equilibrado	Ocasional	2	Rotação	+++
16	J	Equilibrado	Frequente	3	Rotação	++
17	S	Criativo	Ocasional	1	Importante	++
18	R	Equilibrado	Raro	2	Suplente	++
19	T	Sério	Frequente	1	Importante	++
20	L	Sério	Ocasional	+5	Suplente	++
21	Q	Equilibrado	Ocasional	4	Suplente	+
22	M	Criativo	Raro	4	Suplente	+
23	O	Equilibrado	Raro	+5	Suplente	+
24	X	Criativo	Raro	1	Suplente	+

Tabela onde vem representada a posição de cada atleta na hierarquia do balneário, a meio da época (tab. 3).

Seis meses depois, após muita observação e reflexão, verifiquei que a importância dos atletas dentro do balneário se alterou, face à primeira avaliação. Um cenário absolutamente comum num grande grupo de pessoas, especialmente, num grupo que envolve futebolistas adolescentes. Nesta faixa etária, as dinâmicas interpessoais são extremamente intensas, pouco estáveis e muito suscetíveis a roturas.

Dada essa suscetibilidade, é surpreendente ver que quatro atletas conseguiram manter o seu estatuto no topo da hierarquia, até agora. São excelentes jogadores e apostas frequentes no “onze inicial”. São também solucionadores de problemas natos e mantêm a frieza, nos momentos decisivos. Donos de personalidades fortes, impõe respeito aos seus colegas e, embora mostrem muita preocupação pelos seus, quando alguns deles não se apresentam nas melhores condições ou as circunstâncias estão nitidamente a dificultar a tarefa do grupo, repreendem com uma intimidante intensidade. Quer seja pela postura ou pela força da sua voz, a sua presença é sempre sentida pelos que os rodeiam. Dentro desta equipa, este grupo de atletas é aquele que melhor corresponde aos “homens” que Viktor Frankl (1984) enaltece na sua famosa obra. São homens que se encontram num estado de constante tensão, isto é, aqueles que necessitam “da luta e da aspiração a um objetivo válido. Querem ganhar a todo custo e se for necessário “arrastar” os seus colegas para a vitória, não têm grande problema em fazê-lo. O espírito competitivo que apresentam no jogo, também revelam no treino e podem, com clareza, ser uma extensão do treinador, dentro de campo.

Na minha opinião, a equipa técnica deve-se preocupar acima de tudo, em manter a relação com eles bem estabelecida, já que não serão os indivíduos mais indicados para estarem contra nós. O facto de serem tão respeitados pelos colegas, significa que caso a equipa técnica os “tenha na mão”, consegue ter controlo sobre a maioria do balneário. Se isso não se verificar, o balneário poderá muito bem tomar conta da equipa técnica. Estes são os líderes que queremos e que, por exemplo, Jorge Jesus (Braz, 2019) também procura: “homens” que se conseguem impor e “assumir-se em todas as situações”, que lideram um balneário e defendem as ideias do treinador.

Logo a seguir, vêm os jogadores que, embora não tenham o mesmo nível exibicional e o tempo de jogo dos primeiros, têm igualmente personalidades

marcantes. São atletas que estão no Rio Ave, há pouco tempo, que se estão a mostrar à estrutura e que ainda estão a conquistar um espaço dentro do clube. Mantêm também uma boa relação com todos e com toda a equipa técnica e, havendo a ausência dos principais líderes, tentam suprimi-la e liderar os seus colegas. Feliz ou infelizmente, as suas posturas mantêm-se sempre a mesma e podemos contar com alguma regularidade nesse aspeto. Deve também ser salientada a evolução dos jogadores V e U dentro do balneário, embora estejam a realizar o seu primeiro ano ao serviço do clube. Conquistaram toda a gente através da sua qualidade e consistência e, conseqüentemente, estabeleceram bem a sua posição dentro da hierarquia.

No fundo, se estivermos a analisar de acordo com as palavras de Kerr (2016), podemos concluir que estas duas categorias de atletas mais impactantes correspondem ao “banco de trás no autocarro” e as que se seguem, aos lugares da frente.

Num panorama mais secundário, vêm os jogadores que jogam muito tempo, mas que não conseguem desempenhar um papel mais importante dentro do balneário, por causa da sua postura mais passiva. Tal como Brown (2019) afirma, dentro de um grupo não se pode ter muitos chefes e poucos índios, e a existência desta e das restantes categorias comprova precisamente essa ideia. Não são muito exigentes com os outros, nem vocalizam em demasiado as suas pretensões. Em alguns casos, o estilo petulante transmite a ideia de que se estão a preocupar mais na sua proteção, do que em tentar ajudar quem os rodeia, e essa postura dificulta a comunicação com eles. A única situação excepcional neste grupo de atletas é jogador F, que raramente teve a oportunidade de jogar pelos Sub-17, mas cuja personalidade equilibrada, ponderada e abnegada, o torna um dos grandes pilares deste plantel. Infelizmente, não detêm a capacidade técnica de outros e isso não lhe permite ser mais importante para o grupo, do que aquilo que poderia ser.

Um dos futebolistas Sub-16 também se encontra entre este grupo de atletas, já que conquistou o seu “onze inicial” e prova, treino após treino, que tem todas as condições necessárias para ser um elemento de peso na equipa, contudo, a sua tenacidade e espírito demasiado descontraído, faz com que os seus colegas olhem para ele como alguém mais novo e não o respeitem como acontece com outros jogadores mais impactantes.

Mais em baixo, estão elementos que jogando muito ou pouco, não conseguem impor-se por causa da sua personalidade mais retraída e tímida. Falam pouco, manifestam-se pouco e preferem que outros o façam por eles. Alguns têm uma postura mais séria e mais socialmente “desligada”, tornando a tarefa dos outros de os aceitarem como líderes, bem mais difícil, apesar de terem desempenhos consistentemente bons.

Em último lugar, estão colocados jogadores que, pela respetiva personalidade ou tempo de jogo praticamente inexistente, se encontram longe do núcleo “core” do plantel. Perderam o seu espaço e dificilmente conseguirão dar a volta à sua situação, já que antes de conquistarem os outros jogadores, precisarão de mostrar muito mais para conquistarem a equipa técnica. Um pouco como afirma Jason Brown (2019), “não se pode salvar todos, apenas aqueles que precisam e querem ser salvos”.

Nº	JOGADOR	PERSONALIDADE	LUGAR NO ONZE	TEMPO NO CLUBE	ESTATUTO	IMPACTO NOS COLEGAS
1	A	Líder	Frequente	4	Importante	+++++
2	B	Líder	Frequente	3	Importante	+++++
3	E	Sério	Frequente	+5	Importante	+++++
4	C	Líder	Frequente	2	Rotação	++++
5	D	Sério	Ocasional	2	Rotação	++++
6	I	Alegre	Ocasional	2	Rotação	++++
7	U	Equilibrado	Frequente	1	Importante	++++
8	V	Alegre	Frequente	1	Importante	++++
9	W	Criativo	Ocasional	1	Importante	+++
10	G	Sério	Frequente	+5	Rotação	+++
11	H	Alegre	Frequente	+5	Rotação	+++
12	P	Alegre	Frequente	2	Importante	+++
13	T	Sério	Frequente	1	Rotação	+++
14	O	Equilibrado	Frequente	+5	Rotação	+++
15	J	Equilibrado	Frequente	3	Importante	+++
16	N	Equilibrado	Frequente	2	Rotação	+++
17	L	Sério	Ocasional	+5	Suplente	++
18	F	Equilibrado	Raro	+5	Suplente	++
19	K	Alegre	Raro	+5	Suplente	++
20	R	Equilibrado	Ocasional	2	Suplente	++
21	S	Criativo	Ocasional	1	Rotação	++
22	M	Criativo	Raro	4	Suplente	+
23	Q	Equilibrado	Raro	4	Suplente	+
24	X	Criativo	Raro	1	Suplente	+

Tabela onde vem representada a posição de cada atleta na hierarquia do balneário, no fim da época (tab. 4).

Infelizmente, pouco depois de ter realizado uma avaliação intermédia do nosso plantel, a nossa época desportiva terminou, fazendo com que houvesse poucas alterações na hierarquia dos atletas. As colunas “lugar no onze” e “impacto nos colegas” não sofreram muitas mudanças, aliás, apenas um jogador o conseguiu. De pouco impacto passou a ter um impacto mediano, situação que se deveu ao aumento claro de tempo de jogo. Começou a época como uma opção de terceira linha e aos

poucos, já na segunda fase, foi acumulando minutos e golos, tornando-se numa solução viável no momento decisivo da época. Não era um jogador que a equipa técnica tinha perspetivado como tendo um grande potencial, no entanto, a determinação e a persistência do atleta, ajudaram-no a ganhar espaço e, ultimamente, a jogar mais do que outros que, teoricamente, se encontravam em melhor posição.

Existiram mais cinco subidas e descidas nos respetivos estatutos, contudo, não foram significativas e a maioria se deveu a alterações no tempo de jogo. Jogar mais ou menos irá influenciar a opinião que os colegas têm sobre eles, dado que a quantidade de minutos poderá estar correlacionada diretamente com a qualidade do atleta e, conseqüentemente, com a importância que ele tem para o grupo. Existiram dois futebolistas que foram vítimas do pouco tempo de jogo, ao passo que outro jogador ganhou não só com uma presença consistente no “onze inicial”, como também com os golos que foi marcando na segunda fase.

Os outros dois casos estão relacionados com um aumento do impacto, por causa do maior conforto e familiaridade que sentem dentro do seio do grupo, e com uma perda de estatuto, resultante de uma postura pouco condizente com aquela que queremos num líder. Na primeira situação, o jogador tem uma personalidade retraída e ainda se encontra a realizar a primeira época ao serviço do clube, pelo que necessitou de se ambientar ao grupo ao longo dos meses. Já no segundo caso, o jogador em questão começou a mostrar demasiadas preocupações com o seu tempo de jogo e a expressar a sua insatisfação perante a equipa técnica e alguns dos seus colegas de posição, por meios desagradáveis. Essas atitudes não “caíram” bem no seio do grupo e o atleta foi perdendo, como consequência, o rótulo de indispensável.

O resto da equipa manteve a sua posição, demonstrando que, a partir do meio da época, o *status quo* se instalou, confirmando que os jogadores se foram sentindo gradualmente confortáveis com o seu lugar no balneário, à medida que a época caminhava para o seu final.

3.2. AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DO PLANTEL

Psicologicamente, o plantel parece-nos essencialmente consistente e bastante mais ponderado na sua atitude em geral, visto que não assistimos a grandes variações no comportamento dos jogadores, nem sentimos que procuravam ativamente criar conflitos entre eles, ao longo da época. O civismo e a educação parecem ser duas características que Cruyff (Cruyff e De Groot, 2016) e Guardiola (Perarnau, 2016) apreciam bastante e que poderão estar correlacionadas com uma postura altamente profissional.

O facto de termos rodado a equipa com relativa frequência, também ajudou a acalmar quaisquer sentimentos de injustiça que pudessem sentir. Porém, trata-se de um conjunto que carece ainda de alguma ambição e força de carácter para ultrapassar os momentos decisivos. Tem, evidentemente, jogadores muito capazes e destemidos o suficiente para assumirem a responsabilidade quando é necessário, no entanto, essa trata-se apenas de uma minoria.

No que toca à consistência, essa característica ficou saliente na pouca variação que existiu, a nível comportamental, ao longo da época. Os jogadores treinaram sempre com um forte espírito competitivo e com desempenhos diários melhores do que piores, isto é, existiram poucas sessões de treino fracas, que exigiram de nós chamadas de atenção. Mesmo durante o nosso momento mais delicado da temporada, a postura dos nossos atletas não se alterou, assim como, a qualidade das sessões.

Infelizmente, nos jogos já não apresentaram essa regularidade, especialmente na segunda fase. Na opinião dos treinadores, toda a gente fez uma má gestão da pressão exercida pelo objetivo definido no início da época e isso sentiu-se nos encontros com adversários diretos. Colocamos o foco na terceira fase, só que à medida que nos encontrávamos mais próximos de a alcançar, o nosso desempenho ia piorando progressivamente. Começamos a cometer demasiados erros, a falhar em momentos de jogo em que eramos habitualmente fortes, e a sofrer mais golos. Acabamos a temporada com prestações coletivas e individuais absolutamente irreconhecíveis. Se os treinos nos demonstram da consistência comportamental, os jogos oficiais realizados expõe um carácter carente de solidez para lidar com as adversidades.

Infelizmente, a história do desporto confirma-nos precisamente essa ideia: desportistas de alto nível e que frequentemente obtêm sucesso na sua atividade, são donos de um caráter muito bem cimentado (Kerr, 2016; Perarnau, 2016; Cruyff e De Groot, 2016; Braz, 2019; e Brown, 2019); Uma força íntegra que não os faz quebrarem-se em pedaços, no momento em que necessitam de estabelecer o seu próprio caminho, um pouco como acontece com uma “roda de bicicleta”. Para ser eficiente, os raios necessitam de estar sempre no sítio certo (Kerr, 2019).

Deve ser ainda destacado que, a nível psicológico, esta época teve um efeito transformador em cada um destes atletas. Muitos sofreram episódios trágicos e enfrentam, atualmente, vidas pessoais um tanto duras. Aliado a isso, terminaram a época com o sentimento de dever não cumprido por não terem conseguido atingir o objetivo proposto, o que constitui mais uma derrota pessoal. Logo, podemos considerar que a palavra vitória não foi propriamente a ordem do dia nos Sub-17 do Rio Ave Futebol Clube, mesmo vencendo a maioria dos jogos realizados.

Não foi um ano para “meninos”, obrigando alguns a tornarem-se “Homens”. Foi um tratamento de choque, onde descobriram a “verdade vigorosa sobre eles mesmos” e a vida, e que Brown (2019) acredita ser essencial para endurecer os jovens desportistas da atualidade. Acredito que terão sofrido mais do que em outros anos de futebol de formação, todavia o mesmo sofrimento que enfrentaram, empurrá-los-á para a frente, transformá-los-á e torná-los-á em seres-humanos mais fortes e competentes no jogo da “vida” (Brown, 2019).

3.3. AVALIAÇÃO QUALITATIVA DO PLANTEL

No que toca à qualidade do plantel, é necessário enaltecer que estamos a lidar com alguns dos melhores futebolistas, no panorama nacional, nascidos em 2003 e 2004. Como referi anteriormente, os atletas que pertencem aos quadros do Rio Ave, geralmente, são apenas superiorizados pelos jogadores do Porto, Benfica, Sporting, Braga e Vitória, do ponto de vista qualitativo.

Tecnicamente, tem uma grande desenvoltura, ainda que necessitem, na sua maioria, de desenvolver o jogo aéreo e o gesto técnico do remate. Quando a bola se encontra no chão, não parecem ter grandes dificuldades em recebê-la orientados para os espaços vazios, a protegê-la, saírem da pressão adversária e a passarem com a força, direção e precisão necessária. Em contrapartida, no momento de finalização, parecem colocar mal o seu corpo e os apoios, realizando o gesto técnico de forma deficiente e pouco eficaz. Além disso, os atletas tendem a optar pelo tipo de remate errado, facilitando assim a tarefa ao guarda-redes adversário. No jogo aéreo, parecem por vezes medir mal o tempo de salto, cabeceando, quase sempre, por baixo da bola, e a preocupar-se mais em proteger-se do choque com o adversário, do que em conseguir ganhar o duelo.

Fisicamente, são uma equipa com uma condição física bastante mediana. Não são necessariamente potentes, nem resistentes e muitos não têm uma musculatura esquelética suficientemente trabalhada para aguentar os duelos individuais, durante as partidas, e o volume de treino de uma época desportiva. Alguns, por exemplo, necessitaram de parar durante algum tempo para recuperarem de lesões musculares, provenientes, na generalidade dos casos, de uma fraca musculatura do “core” ou de músculos dos membros inferiores pouco trabalhados. Nos jogos da segunda fase, também se notou os corpos menos desenvolvidos e a fraca resistência anaeróbia dos nossos rapazes, em comparação com os adversários. Nos jogos decisivos, sentia-se que não conseguíamos continuar a desenvolver esforços com a mesma intensidade, quando o adversário ainda se encontrava “fresco”.

Por último, a nível tático, estes meninos interpretaram sempre muito bem o que lhes foi pedido e demonstraram um grande conhecimento sobre o jogo. Ainda não têm uma visão ampla que lhes permita posicionarem-se de maneira a equilibrarem a

sua equipa, em todos os momentos, todavia, reconheceram alguns conceitos táticos que lhes apresentamos e souberam aplicá-los com sucesso durante os jogos. Algumas exibições que realizamos este campeonato, são atestados à inteligência e conhecimento que a nossa equipa tem sobre o jogo.

Resumindo, embora haja uma grande margem de progressão, estes futebolistas estão muito bem posicionados na hierarquia de competências e estão bem mais perto de se tornarem os melhores que nasceram em 2003 e 2004, do que a vasta maioria dos jogadores nascidos nesses anos. Aliás, se juntarmos um espírito competitivo saudável e uma atitude responsável perante o treino, não tenho dúvidas de que se trata de uma equipa que, facilmente, se encontrará entre as Top-10 equipas do Campeonato Nacional de Juvenis, da época 2019/2020.



RIO AVE FUTEBOL CLUBE, SAD • 1939

MODELO DE JOGO

4. MODELO DE JOGO

O modelo de jogo é a ideia central que orienta a equipa numa partida de futebol. De certa forma, é um denominador comum para toda a equipa que coloca ordem na ação do atleta, conferindo-lhe um sentido, e ajuda a estabilizar a organização do conjunto adversário (Garganta, 1995). De certa forma, o modelo de jogo estabelece um conjunto de regras que condiciona os comportamentos dos jogadores (Garganta e Cunha e Silva, 2000). Aliás, Perarnau (2016) compara o modelo de jogo a uma caixa de ferramentas que contém tudo o que os atletas necessitam, para fazer o seu trabalho produtivamente. O mesmo autor realça que o treinador deverá colocar dentro dessa caixa, ferramentas que se enquadrem com as características dos seus atletas.

No livro escrito por Luís Lainz (2015), onde o autor explica o método de Luís Enrique, antigo treinador do Barcelona FC, também surge uma definição de modelo de jogo sugerida por Mariano Moreno, um ex-professor de Enrique, ainda que para este tática se assemelhe ao conceito anterior. Para Moreno, a “tática” (ou modelo de jogo) é o “conjunto de princípios ofensivos e defensivos que uma equipa utiliza” e que “determina a sua forma de jogar”.

Garganta e Gréhaigne (1999) definem as equipas de futebol como sendo “sistemas cujos constituintes se organizam de acordo com uma lógica particular, em função de princípios e prescrições, num contexto de oposição e cooperação”. Essa “lógica particular” nada mais é que o sistema de jogo.

Relativamente ao modelo de jogo, o Rio Ave Futebol Clube acredita, essencialmente, que dada a sua atual dimensão no panorama nacional, deve jogar de maneira a que evidencie intencionalidade e uma vontade de vencer superior à dos adversários. Este clube tornou-se ganhador, pelo que o seu futebol deve refletir esse novo estado de espírito. Um estilo de jogo mais retraído parece não mais se enquadrar com esta força que a instituição ganhou nos últimos anos. Pretende, portanto, uma matriz que espelhe a cultura.

Cruyff (2016) aprendeu, nas suas passagens pelo Barcelona e Ajax, que quando uma equipa joga, o seu estilo de jogo deve ser uma forma de expressão da cultura do clube, da instituição, das pessoas que nele trabalham e, especialmente, do público que

a apoia. Todos se querem sentir identificados com o que é “deles” e com o futebol praticado, pelo que a este Rio Ave da atualidade já só podemos apresentar uma filosofia de jogo ofensiva e virtuosa.

Alguém que confirma essa realidade é Carlos Carvalhal, o atual treinador dos vilacondenses. Numa recente entrevista à Recordmais (Carvalho, 2020), afirma, aquando da sua chegada a Vila do Conde, que procurou “experimentar coisas novas”, implementando um estilo de jogo baseado em “conceitos”, que se orienta, “fundamentalmente”, para um controlo das incidências, com bola.

Talvez um pouco inspirados pela filosofia frequentemente encontrada nos grandes clubes da Europa, os “rioavistas” gostam que as suas equipas tenham mais vezes a bola e que a saibam tratar bem. Querem atacar com agressividade e controlar os vários momentos de jogo com uma maturidade invejável. Querem defender no meio-campo adversário e sufocar lentamente as tentativas do adversário sair com a bola controlada, ao cobrir espaços e linhas de passe. No fundo, obrigar os oponentes a correrem mais e a pensarem sobre grande pressão, reduzindo o seu tempo e espaço de execução. Querem ganhar todos os duelos quantos forem possíveis e retirar a confiança aos adversários. Intimidar quem tiver que enfrentar o Rio Ave. Tal como afirmam Garganta e Cunha e Silva (2000), conjuntos de alto nível funcionam “em estados de não-equilíbrio” e interagem com o meio de forma a criarem condições vantajosas para si mesmas, algo que as formações desta grande instituição nacional procuram fazer sempre que entram dentro do terreno de jogo.

Contudo, deve ser reconhecido que nem todos os jogos são iguais e que certas equipas colocam problemas diferentes. Embora estejam conscientes do seu valor, os coordenadores vilacondenses sabem que quando se enfrenta as equipas do Futebol Clube do Porto, Sporting Clube de Braga, Vitória Sport Clube e, em circunstâncias especiais, Sport Lisboa e Benfica e Sporting Clube de Portugal, é crucial dar a “mão à palmatória” e deixar o conjunto com mais qualidade assumir o jogo.

De qualquer das formas, o nosso modelo deve espelhar uma mentalidade mais virtuosa e criativa. Saímos a jogar de trás com a ajuda de um guarda-redes que se sente extremamente confortável com a bola nos pés, procuramos a baliza adversária, pedindo a muitos jogadores que ataquem as zonas de finalização, e exigimos que, pelo menos, quatro atletas mais defensivos façam o equilíbrio, para evitarmos grandes

correrias na transição defensiva. Assim como Jorge Jesus, queremos atacar continuamente sem que se criem desequilíbrios defensivos (Braz, 2019).

Queremos ser um bloco que “sufoca” lentamente o adversário e que procura estar sempre por cima do jogo, criando constantemente situações vantajosas e problemas que obriguem o nosso adversário a perder mais tempo a reagir do que a jogar o seu jogo (Perarnau, 2016). Além disso, definimos as nossas zonas de pressão em posições bem avançadas no terreno, de maneira a conseguirmos recuperar a bola no meio campo adversário e, conseqüentemente, ficarmos mais próximos de marcar golo.

Esta é a essência do nosso jogo e será através dela que iremos atacar os nossos objetivos. Contra adversários mais acessíveis, acreditamos que ela nos irá permitir dominar os encontros, porém resta saber se é um modelo que, em jogos decisivos, nos vai expor demasiado ou, pelo contrário, nos vai colocar na rota da vitória.

4.1. O 1-4-3-3



A representação gráfica do nosso “1-4-3-3”, a nossa primeira opção para atacarmos esta época desportiva (fig. 11).

Quando nos reunimos pela primeira vez, além de ser explicada a nossa ideia de jogo, definimos o 1-4-3-3 como sendo a estrutura organizacional ideal. Oferece-nos

largura, profundidade e um número equiparado de jogadores em cada corredor. Trata-se de uma estrutura que nos dá um grande equilíbrio ofensivo e defensivo, e foi sobre essa premissa que nós apoiamos essa escolha inicial.

A sair a jogar, com a ajuda do nosso guarda-redes, poderemos conseguir criar situações de superioridade numérica. Nos corredores, também conseguimos criar superioridade numérica com alguma facilidade, através dos laterais, extremos e interiores, e no corredor central, iremos conseguir fazê-lo se permitirmos que os nossos extremos ocupem zonas mais centrais do terreno de jogo, eventualmente. No ataque às zonas, no entanto, só o conseguiremos com muita gente se os interiores tiverem uma entrada na área forte, bem definida e consistente durante todo o jogo. Não havendo muitas opções para finalizar as jogadas, o nosso ponta-de-lança será obrigado a ter uma maior presença na área e uma maior intensidade na procura e ataque à bola, algo que nenhum dos nossos avançados nos tem conseguido oferecer.

Além deste problema oferecido pelo número escasso de atletas a aparecer nas zonas de finalização, temos também o problema associado a uma potencial má definição das tarefas ofensivas e defensivas dos médios. Caso isso aconteça, estes passarão a correr muito mais para tentarem compensar os espaços vazios que vão surgindo nas zonas interiores, algo que do ponto de vista defensivo será altamente provável, por termos médios mais preocupados em atacar do que em defender, e extremamente fatigante.

4.2. O 1-4-4-2 LOSANGO



A representação gráfica do nosso “1-4-4-2 Losango”, a estrutura organizacional que começamos a utilizar com regularidade após o encontro da 2ª jornada, frente ao Vitória Sport Clube (fig. 12).

Após termos realizado toda uma pré-temporada e um primeiro jogo contra o Paços de Ferreira num 1-4-3-3, decidimos alterar a nossa estrutura na preparação para o jogo do Vitória de Guimarães. Evidenciamos que os vimaranense jogavam num 1-4-4-2 Losango e como acreditávamos que tínhamos muitos jogadores de grande qualidade na zona intermédia, mas nos faltava um ponta-de-lança capaz de jogar sozinho, pensávamos que esta poderia ser uma excelente alternativa à nossa primeira estrutura.

Continuávamos a criar superioridade numérica a sair a jogar e na zona intermédia, e ainda conseguíamos colocar muita gente na área para atacar as zonas de finalização. O grande problema encontrava-se agora nos corredores laterais, já que, se as dinâmicas não fossem bem planeadas e executadas, apenas os defesas laterais ficavam responsáveis por eles, tornando-se bastante provável a existência de situações de desigualdade numérica. Se enfrentássemos equipas com um forte jogo exterior, podíamos sentir algumas complicações no momento de fazermos a devida contenção. Era necessário termos laterais muito disponíveis, do ponto de vista físico, para que

conseguissem aguentar os 90 minutos e tivessem a bravura para assumir o jogo, em situações de organização ofensiva.

Esta acabou por ser a estrutura que utilizamos para o resto da época, e que tantas vitórias e excelentes exibições nos ofereceu. Porém, os problemas que enunciei anteriormente, foram muito sentidos nos últimos jogos da segunda fase. Os nossos defesas laterais não tiveram a capacidade para darem a dinâmica necessária aos nossos corredores e foram vítimas de inúmeras situações de desigualdade numérica.

4.3. O 1-3-2-4-1



A representação gráfica do nosso “1-3-2-4-1”, a estrutura que idealizamos a meio da época e que nos permitia colocar todos os nossos melhores atletas em campo (fig. 13).

O 1-3-2-4-1 foi a estrutura que começamos a ponderar, precisamente, na transição da primeira para a segunda fase. Não estávamos a atravessar uma boa fase, não tínhamos exibições consistentes e as nossas opções não nos estavam a oferecer desempenhos de qualidade, nomeadamente os nossos laterais e os avançados. Além disso, esta estrutura permitia-nos colocar o nosso melhor “onze” dentro de campo, com os nossos melhores defesas centrais, médios defensivos e médios centros, e criar mais superioridade numérica no último terço, apesar de jogarmos apenas com um ponta-de-lança.

Chegamos a discutir a alteração ainda antes de entrarmos na segunda fase, tendo começado a trabalhá-la na preparação para o jogo do Desportivo de Chaves, no entanto, depois de tentarmos aplicar num jogo-treino diante dos Sub-18 do Rio Ave, a equipa técnica sentiu que os jogadores estavam com algumas dificuldades em adaptar-se ao novo sistema e acabou-se por abandonar esta ideia.

4.4. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Dada a força que queremos ter a nível ofensivo, a nossa organização ofensiva necessita de ser bem estruturada e consistentemente produtiva. Queremos uma equipa que seja capaz de construir jogadas desde a nossa baliza até à baliza adversária, com critério e equilíbrio.

Na essência da nossa fase de organização ofensiva, encontra-se uma temporização do jogo adequada. O objetivo passa por circular a bola, de forma a atrairmos o nosso adversário e conseguirmos arranjar espaços vazios, para assim podermos acelerar o jogo e partir para o ataque. O princípio primordial é a construção equilibrada, isto é, deveremos evitar ações irrefletidas, que irão comprometer a estabilidade da estrutura ao longo do momento ofensivo. Perarnau (2016), quando aborda a velocidade no jogo de futebol, salienta a necessidade de esta ser usada inteligentemente, isto é, os jogadores devem ter a habilidade de antecipar e intuir quando devem ou não explorar rapidamente situações vantajosas. Aliás, apoiando-se num dos grandes princípios de Pep Guardiola, refere também que por vezes saber reduzir a velocidade e o ritmo de jogo, nos ajuda a ter um maior controlo sobre ele e sobre a bola.

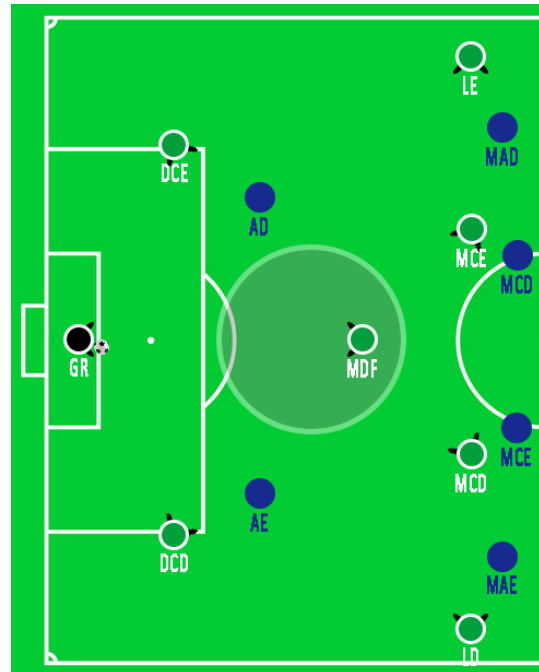
4.4.1. FASE DE CONSTRUÇÃO

A nossa fase de construção tende a ser muito bem definida e variada para enfrentarmos os vários tipos de pressão, que os nossos oponentes têm para nos oferecer. O facto de termos dois guarda-redes altamente capacitados para jogarem com a bola nos pés, faz com que, neste momento, consigamos criar situações de superioridade numérica e ultrapassar a primeira fase de pressão dos nossos

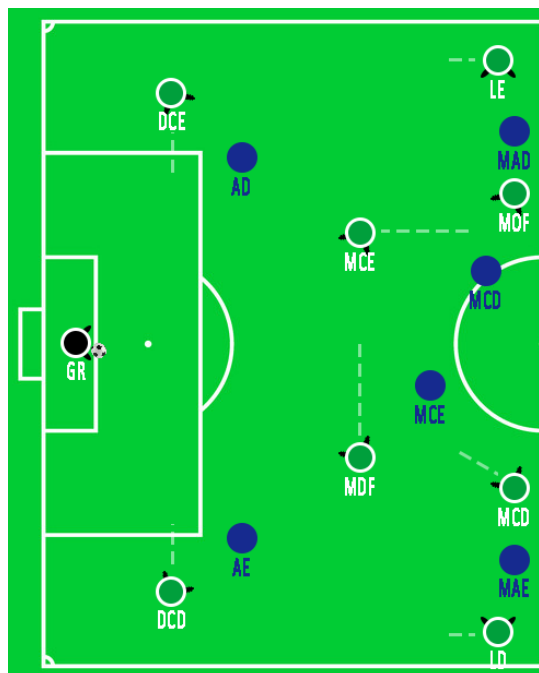
adversários, com alguma facilidade. O guarda-redes é fundamental nesta fase, dado que é nele que começa a construção (Cruyff e De Groot, 2016). Para o treinador catalão, Pep Guardiola, a fase de construção de uma equipa necessita de ser bem trabalhada, já que é a base da organização ofensiva (Perarnau, 2016). Além disso, o mesmo autor, citando Juanma Lillo, refere que se o objetivo passa por nos colocarmos no meio-campo adversário com sucesso, devemos arranjar uma forma de transportar a bola de trás para a frente, suavemente. Esse é o motivo pela qual, Guardiola utiliza muitos médios a defesas. Eles conferem qualidade, velocidade e a segurança necessária à fase de construção das suas equipas.

Geralmente, fazemos uma construção apoiada com o guarda-redes, dois defesas centrais e o médio defensivo e tentamos fazer com que, acima de tudo, este último receba a bola com espaço para progredir e acelerar o nosso jogo através do passe (fig. 14). Tendo em conta que jogamos num 1-4-4-2 Losango, podemos, em alguns casos, pedir a um dos restantes médios para baixar e ajudar os outros quatro a saírem a jogar, com mais eficácia (fig.15).

Os nossos laterais irão variar a



A ideia “base” para a nossa fase de construção. Um 4x2, que permite o nosso médio defensivo receber sozinho e acelerar o jogo (fig. 14).



O recuo de um dos nossos médios interiores e do médio ofensivo, para fornecer mais linhas de passe e soluções nesta fase (fig. 15).

profundidade do seu posicionamento, de acordo com os médios-atas ou extremos adversários. Por vezes, pedíamos que se aproximassem dos defesas centrais, para que arrastassem as suas marcações diretas e conseguissem criar espaço nas suas costas, para os nossos interiores ou avançados receberem sozinhos. Quando os nossos laterais se alinhavam com a linha intermédia, pretendíamos que o nosso guarda-redes, centrais e médio defensivo tivessem as melhores condições para realizarem a nossa construção e pudessem, de certa forma, “isolar” a primeira linha de pressão do nosso oponente e obrigá-la a correr atrás da bola.

Neste momento, os avançados também tinham uma função importante: atrair a marcação dos laterais (fig.16). Para isso, os homens mais adiantados encostavam-se a eles, quando começávamos a nossa construção, e depois atraíam-nos gradualmente para dentro, caso quiséssemos jogar “por fora”, ou mantínhamo-los bem abertos, caso pretendêssemos jogar “por dentro”. Esta ação poderia gerar um outro problema para a linha defensiva contrária resolver, associado ao desaparecimento das referências dos defesas centrais.

Através de uma história que partilhou sobre um jogo que realizou frente ao Real Madrid, Cruyff (2016) revelou que a vitória que obtiveram diante dos madrilenos se deveu ao seu recuo no terreno de jogo. O holandês jogava a avançado e Michels, o seu treinador, pediu que este baixasse no terreno para não cair na marcação dos defesas contrários. Ao fazer isso, os defesas perderam as suas referências, começaram a sair de posição frequentemente e a linha defensiva ficou desalinhada, levando a que os médios do Barcelona aproveitassem para “romperem” e ataquem a profundidade.

Geralmente, os defesas procuram aproximar-se dos avançados, já que são normalmente as suas referências de posicionamento. No entanto, quando estas



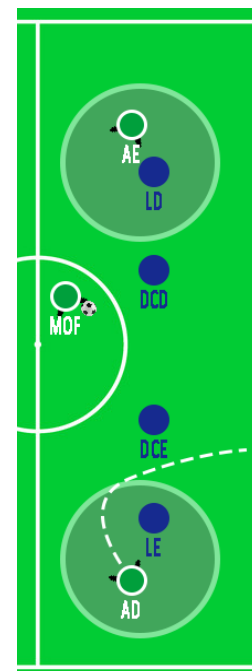
O comportamento dos nossos avançados e o espaço vazio no corredor central, durante a nossa fase de construção (fig. 16).

desaparecem, muitos centrais sentem-se confusos e não conseguem manter um posicionamento consistente, durante toda a partida. Por vezes, alguns tentam subir no terreno para pressionarem e constrangirem a ação dos interiores contrários, o que desalinhará a linha defensiva e que, conseqüentemente, levará ao surgimento de espaços para atacar a profundidade. Outras vezes, não estão atentos ao recuo dos laterais da sua equipa, provocado pela marcação que fazem aos nossos avançados e isso também poderá levar ao desalinhamento da linha defensiva. De qualquer das formas, o comportamento dos defesas adversários pode ser comprometido pelo posicionamento dos nossos avançados.

4.4.2. FASE DE CRIAÇÃO

Na fase de criação, queremos, essencialmente, criar situações de superioridade numérica nos vários corredores e abrir espaços no lado contrário do campo, com uma circulação rápida e larga. Se a bola se encontra no corredor esquerdo, queremos que a bola transite para o lado direito com passes curtos e seguros, para que assim coloquemos as linhas do nosso adversário a vascular e a correr atrás da bola. Não pretendemos que este processo seja demasiado apressado, contudo, não nos agrada também a ideia de fazermos uma circulação pouca dinâmica. Se a bola circular lentamente, o adversário vai ter tempo para interceptá-la, mas se a bola correr com velocidade, existe a possibilidade dele chegar atrasado (Cruyff, 2016). No fundo, objetivamos à criação de espaço para jogarmos.

Um pouco como acontece no rãguebi com os passes laterais, o objetivo baseia-se em tornar a equipa adversária incapaz de marcar todos os nossos jogadores, à medida que subimos as nossas linhas em bloco (Perarnau, 2016). Apoiando-me no mesmo autor, que ao citar Kaspárov, enfatiza que em cada vez



Os avançados durante a nossa fase de criação (fig. 17).

que nos movimentamos, devemos procurar destabilizar e expor o nosso oponente, obrigando-o a preocupar-se mais em fechar esses “buracos” como for possível, enquanto sustentamos a pressão que aplicamos.

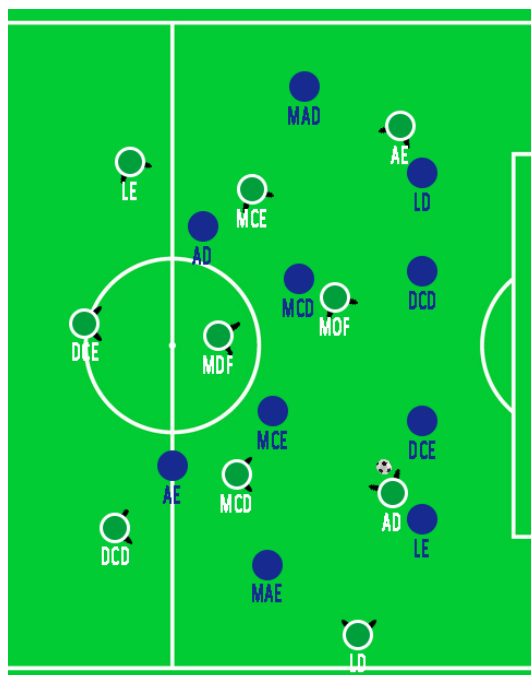
Os nossos laterais, especialmente num 1-4-4-2 Losango, necessitam de assumir a responsabilidade nesta fase. Devem procurar aproveitar os espaços que vão surgindo nos corredores laterais e tentar, sempre que puderem, fazer recepções orientadas para a frente.

Ocasionalmente, aos nossos avançados é-lhes pedido que ou caíam na linha, ou ataquem a profundidade, através de movimentos de rotura que apanhem a linha defensiva desprevenida (*fig. 17*). Devem evitar ficar parados e não se podem dar à marcação da linha defensiva, caso contrário, esta nunca se destabilizará. Pretendemos que os defesas se mexam, que fiquem desalinhados e que percam as suas referências de marcação.

Os médios são os elementos mais importantes da nossa fase de criação. Como nos estruturamos maioritariamente num 1-4-4-2 Losango, teremos sempre, pelo menos, três médios disponíveis para fazer a bola circular neste momento. Quando não há espaço jogam para o criar, atraindo o adversário. Quando o espaço existe, aceleram como podem, quer seja através do passe ou da condução.

Outro aspeto que exigimos dos nossos jogadores nesta fase, é a necessidade de criarmos figuras geométricas. Criá-las, ajudar-nos-á a manter o equilíbrio da estrutura e a desenvolver

pontos de referência para si e os restantes atletas. Além disso, estruturarmo-nos dessa forma, permite que a circulação da bola não seja interrompida (Cruyff e De Groot, 2016) e esse aspeto, irá conferir dinamismo à



Os quatro jogadores a oferecerem-nos o equilíbrio defensivo, na organização ofensiva (fig. 18).

nossa organização ofensiva.

Nesta fase ofensiva, também temos em consideração o equilíbrio defensivo (*fig. 18*) que nos permitirá estar bem posicionados para controlarmos a transição ofensiva do adversário. É um dos nossos princípios de jogo inerentemente associado à necessidade de termos uma construção equilibrada.

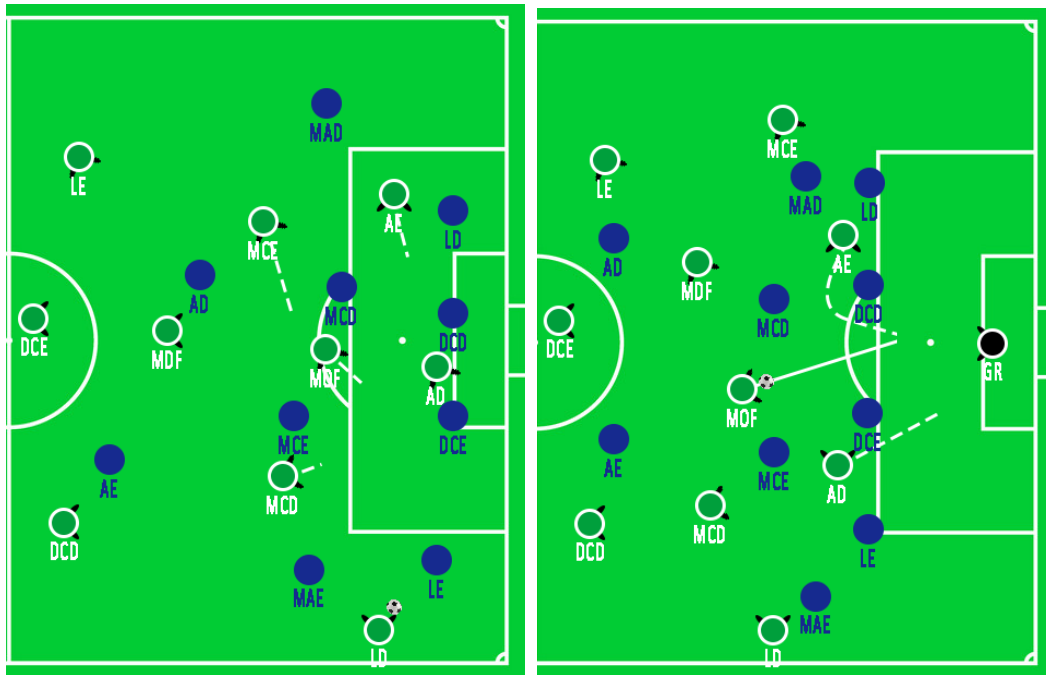
4.4.3. FASE DE FINALIZAÇÃO

A nossa fase de finalização é dividida em duas situações: jogadas exteriores, que terminam em cruzamentos; ou jogadas interiores, que envolvem desmarcações que “rompem” a linha defensiva;

No primeiro caso, o nosso ataque às zonas tem que ser feito com um número grande de jogadores a aparecer na área. As zonas devem estar bem preenchidas, para que caso a bola seja colocada lá, se possa dar seguimento à jogada (*fig. 19*).

Os “homens” que estão na área não podem facilitar a tarefa aos seus marcadores diretos e devem utilizar os contramovimentos para se “soltarem” da marcação. Já aqueles que irão cruzar, devem-se esforçar por colocar bolas tensas, que apenas necessitem de um pequeno desvio para entrarem. Cruzamentos deste género, dificultam a tarefa dos defensores cortarem a bola, confortavelmente. Aliás, em certos casos, quando o defesa tenta cortá-la, poderá correr o risco de desviar a trajetória da bola e criar imensas dificuldades ao seu guarda-redes.

No caso de ser uma jogada interior, é necessário que os avançados, o “dez”, ou até os nossos interiores procurem o espaço “lateral-central” ou “central-central” para atacarem a profundidade e pedirem um passe nas costas da defesa contrária (*fig. 20*). A preocupação destes jogadores passa por controlar bem o “timing” da corrida, já que é relativamente fácil ficar em “fora-de-jogo”. Quem se responsabilizar pelo passe, deve-se preocupar essencialmente em não realizar passes muito profundos, que irão de encontro à zona de intervenção do guarda-redes adversário.

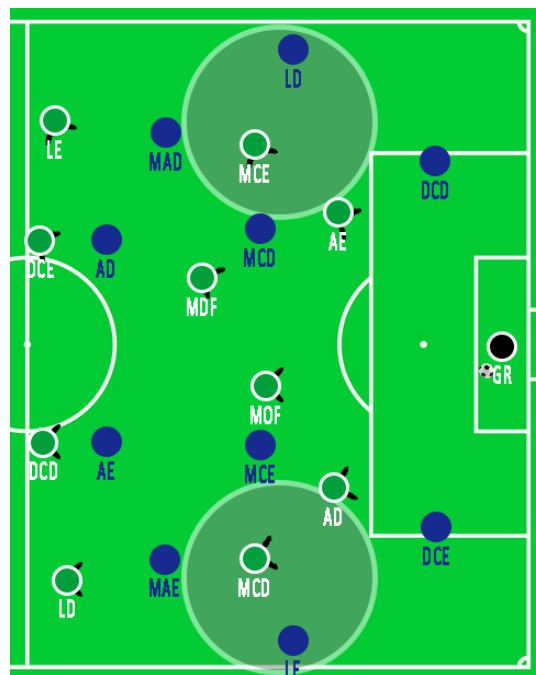


Os nossos princípios de jogo, durante a fase de finalização. A primeira imagem representa o nosso ataque às zonas (fig. 19), enquanto que a segunda demonstra as desmarcações e o ataque ao espaço que pretendemos dos nossos atacantes (fig.20).

4.5. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

A nossa organização defensiva, tal como a ofensiva, deveria ser muito bem estabelecida com os papéis de cada jogador bem definidos. Como referi anteriormente, o nosso grande objetivo durante este momento é recuperar a posse o mais rápido possível, na posição mais avançada que conseguirmos. Num dos seus registos escritos sobre conversas de Pep Guardiola, Martí Perarnau (2016) revela que o treinador espanhol pretende que as suas equipas subam no terreno, como se tratasse de uma unidade compacta que não cede espaços entre linhas e jogadores. Era com base nesse princípio coletivo que as equipas dele operacionalizavam com bola e que lhes permitia pressionar o adversário imediatamente, caso a perdessem. O seu grande mentor, Cruyff (2016) partilha da mesma opinião, já que acreditava que o segredo do futebol está em aproximar as linhas e jogar compactos. Quanto mais próximos estamos, mais facilmente circulamos a bola e mais pressão colocamos nas ações dos oponentes.

Para isso, definimos as nossas zonas de pressão nos corredores laterais, entre o final da grande área do nosso adversário e o banco de suplentes mais próximo. Estas são as nossas referências e com elas pretendemos ganhar a posse de bola ainda no meio-campo adversário. Acreditamos que a arte de defender se assenta na capacidade de tirar o máximo de tempo ao adversário, para este executar (Cruyff e De Groot, 2016).



Dado que nos estruturamos frequentemente num 1-4-4-2 Losango, os nossos dois avançados vão “pegar” a marcação dos dois centrais adversários e será quando os últimos tiverem os seus

As zonas de pressão nos corredores laterais e o nosso posicionamento alto, durante a organização defensiva (fig.21).

apoios orientados para o corredor lateral, que os primeiros deverão acelerar a pressão (fig. 21 e fig. 22). Para Carvalhal (2014), a “primeira premissa para se poder pressionar alto é ter avançados que condicionem os defesas contrários a não ter a bola “descoberta” em zonas adiantadas do terreno”, permitindo, assim, que a nossa linha defensiva avance no terreno e mantenha a “compactidade” em zonas avançadas. Isto vai limitar o número de linhas de passe e aumentar a probabilidade do defesa colocar a bola fora ou cometer um erro grosseiro. Os médios interiores, que são os elementos mais externos do nosso losango, também terão um papel importantíssimo neste momento. Eles serão os outros dois responsáveis por acelerarem a pressão nos corredores.

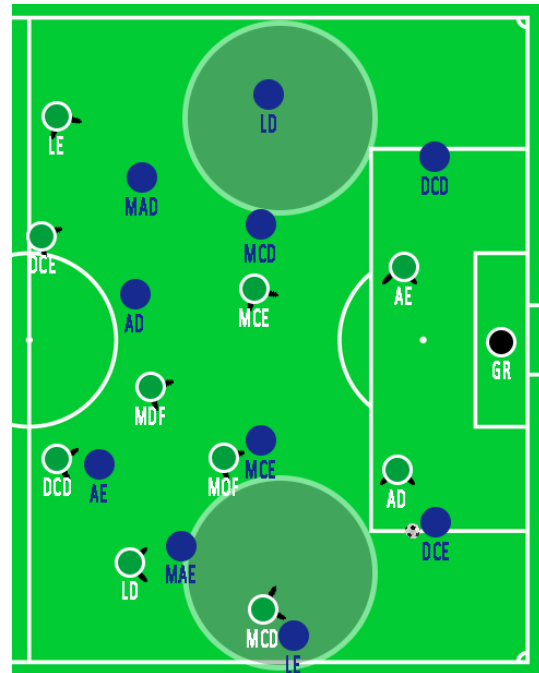
Outro aspeto fundamental no momento em que os nossos avançados começam a pressionar os defesas centrais, é a necessidade de todos os nossos restantes jogadores se aproximarem das marcações diretas. Fazendo isso, o adversário terá menos espaço para pensar e executar e a probabilidade de recuperarmos a bola aumenta substancialmente. No entanto, para que isso seja possível, o nosso meio-campo e linha defensiva precisam de estar ativos e atentos ao comportamento dos

nossos avançados, visto que podemos correr o risco de chegarmos tarde aos lances e, como consequência, fazemos surgir espaços vazios para os nossos oponentes poderem aproveitar e construir as suas jogadas. Aliás, este princípio de termos um “pressing coletivo” bem coordenado acabou por ser um dos que mais trabalhamos nas sessões de treino. Conferíamos-lhe extrema importância, dado que acreditávamos que

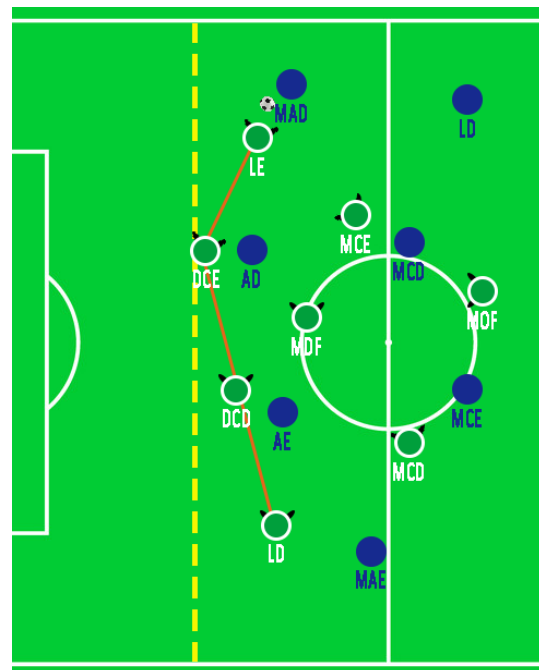
se conseguíssemos sincronizar bem a nossa pressão, estaríamos mais próximos de reconquistar a posse.

Por último, os restantes dois princípios estavam mais relacionados com o comportamento da nossa linha defensiva. O primeiro estava associado à necessidade de termos um bom alinhamento da linha defensiva, constantemente (fig. 23). Queríamos que os nossos defesas centrais liderassem a linha e controlassem algum desalinhamento que pudesse existir, especialmente quando a nossa equipa estava sem bola. Além disso, quando um dos defesas saía de posição para pressionar um oponente, pretendíamos que a linha se ajustasse e conseguisse estabelecer, novamente, equilíbrio.

O outro conceito tático estava relacionado com a bola coberta e



O momento em que “aceleramos” a pressão e retiramos tempo e espaço de ação ao nosso oponente (fig.22).



O alinhamento da nossa linha defensiva, no momento em que o adversário tem a bola no corredor lateral (fig.23).

descoberta. No fundo, definimos três ideias orientadoras para facilitar o processamento dos nossos defesas e, também, da restante equipa. Se a bola estivesse coberta, toda a gente mantinha a sua posição e só se movimentava na horizontal, isto é, como provavelmente a bola não seria jogada na profundidade, não havia a necessidade de baixarmos no terreno. Se a bola estivesse descoberta, recuávamos ligeiramente e orientávamos os nossos apoios para a profundidade, para assim evitarmos ser apanhados em “contrapé”. Por último, se o portador da bola jogasse para trás, a equipa deveria obrigatoriamente subir as suas linhas no terreno e, dessa forma, tirar espaço de execução ao adversário.

4.6. TRANSIÇÃO OFENSIVA

Nas transições ofensivas, não colocamos imensas regras, para não retirarmos a fluidez e a necessidade de, por vezes, ser preciso alguma criatividade para resolvermos os problemas que se nos colocavam. Outro motivo pelo qual não conferimos grande importância a este momento de jogo está associado à nossa necessidade de procurarmos mais equilíbrio, de não querermos destabilizar a nossa própria estrutura e de empurrarmos o nosso adversário para junto da sua baliza. Quando assim é, não existe espaço para contra-atacar. Tal como afirma Perarnau (2016), “tu não consegues contra-atacar, quando estás quase sempre a atacar”.

Em primeiro lugar, era necessário saber se a progressão seria feita em condução ou passe. Se fosse em condução, gostávamos que os nossos jogadores atacassem a baliza se houvesse apenas um ou dois adversários no caminho, caso contrário, preferíamos que segurassem a bola e esperassem a aproximação de outros colegas de equipa. Caso houvesse um passe, preferencialmente longo, para atacarmos a profundidade, este deveria ser realizado para os corredores laterais, já que se a bola fosse colocada ao longo da zona central, provavelmente o guarda-redes teria um grande controlo sobre a jogada e conseguiria recolher a bola.

Finalmente, em segundo lugar, gostávamos que os nossos médios, nomeadamente, os do lado da bola tivessem um papel ativo na transição ofensiva, quer fosse apoiando o portador, quer fosse a atacar as zonas na área.

4.7. TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Tal como aconteceu na transição ofensiva, não definimos muitos princípios, ainda que essa decisão tenha sido tomada por motivos diferentes. Como queremos ser uma equipa extremamente organizada e equilibrada, no momento ofensivo, gostávamos de evitar grandes “carrerias” para reconquistarmos a posse, pelo que consideramos, inclusive, que a nossa transição defensiva deveria ser inexistente, do ponto de vista prático.

De maneira a procurar esse equilíbrio, quando estávamos em organização ofensiva, deixávamos sempre, pelo menos, quatro jogadores mais recuados a controlarem áreas de terreno, muito similares. Além disso, queremos que aqueles que estão a fazer a recuperação defensiva, sejam agressivos e reajam à perda da bola imediatamente. Aliás, num ou outro jogo, demos uma referência temporal para estimular os nossos atletas a impedir que o nosso oponente conseguisse executar a transição. Como afirma Johan Cruyff (2016), é fundamental que todos os atletas se foquem imediatamente em recuperar a posse, já que o fazendo tão próximo da baliza adversária, cria-se logo uma potencial situação de perigo. Caso fosse necessário, a nossa equipa deverá recorrer à falta para parar o “contra-ataque”

Por último, à medida que o adversário vai progredindo no terreno, a nossa linha defensiva deve ir fazendo gestão da profundidade e do espaço que existe nas costas, em simultâneo com o nosso guarda-redes. Queremos, progressivamente, fechar esses espaços que podem ser explorados através de “passes de rotura” ou bolas longas.

4.8. BOLAS PARADAS OFENSIVAS E DEFENSIVAS

A nossa preocupação neste momento, é marcar e evitar sofrer, respetivamente, no entanto, por falta de tempo ou por considerarmos que é essencial trabalharmos outros momentos de jogo, nunca demos a devida importância à definição de uma estratégia clara para abordarmos os lances de bola parada, quer ofensivos, quer defensivos.

Temos atletas que são muito eficazes no jogo aéreo, graças à sua estatura, impulsão, ou gesto técnico do cabeceamento, e temos também, à nossa disposição, futebolistas capazes de uma boa cobrança de livres e de cantos. Portanto, o nosso

objetivo, nos lances de bola parada ofensivos e defensivos, é claro: Fazer com que a bola chegue aos nossos melhores cabeceadores.

Considerando essas nossas pretensões, definimos o princípio dos “bloqueios”. Um pouco como acontece no basquetebol, queremos atletas, que embora não estejam muito preocupados em disputar os lances aéreos, estejam também na área e se foquem em tornar o ataque à bola, por parte dos atacantes ou defensores adversários, bem mais difícil. Compreendemos que é difícil ceder à tentação de amarrar alguém quando estamos a tentar impedi-lo, mas procuramos lembrar os nossos jogadores que o simples ato de estarmos colocados à frente, pode por si só, complicar a tarefa do nosso oponente. Segundo Rui Pedro Braz (2019), Jorge Jesus tirou grande proveito desta abordagem estratégica para as suas equipas serem eficazes neste momento de jogo, ao longo da sua carreira.

Outro aspeto importante associado às bolas paradas é o facto de darmos autoridade aos atletas de tomarem a decisão no momento. Queremos obviamente que variem a cobrança e não repitam sempre o mesmo tipo de canto, mas ocasionalmente, poderão continuar a cobrar da mesma forma, caso os treinadores lhes peçam para o fazer.

Para terminar, nos cantos defensivos, habitualmente, deixamos um ou dois atletas para conseguirmos preparar uma transição ofensiva e só colocamos toda a equipa a defender, se as circunstâncias assim o pedirem.



RIO AVE FUTEBOL CLUBE, SAD • 1939

MICROCICLO

5. MICROCICLO

Neste capítulo apresentarei o modo como estruturamos a nossa semana de treinos, nos vários momentos da época. A semana de treinos padrão envolveria quatro treinos, ao final da tarde, com um jogo agendado para domingo, às 11 horas da manhã. Este microciclo padrão manteve-se relativamente similar ao longo da temporada, porém sofreu uma ou outra alteração, de maneira a conseguir adaptar-se às exigências da competição e ao estado físico, mental e de desenvolvimento dos nossos futebolistas.

Um planejamento semanal bem constituído cumpre dois requisitos essenciais para desportistas de bom nível: confere-lhes uma preparação adequada para a competição; e estabelece-lhes uma rotina que os permite ter um maior controlo sobre os ciclos do seu próprio corpo; E esses dois critérios estão quase sempre interligados. As rotinas, ou os hábitos que adquirimos durante um longo período de tempo, por exemplo, regulam a estabilidade do ritmo dos ciclos circadianos, que por sua vez influenciarão imensamente o estado emocional de um indivíduo (Peterson, 2018). Por vezes, o simples ato de se deitar, adormecer e acordar a horas inconsistentes desregula o comportamento das emoções negativas, já que “hábitos erráticos” e a “incerteza” desafinarão um “corpo” que “precisa de funcionar como uma orquestra bem ensaiada”. O escritor canadiano aconselha mesmo os seus leitores a estabelecerem rapidamente as rotinas, de modo a que sejam “automatizadas”, se tornem “estáveis”, percam a sua “complexidade” e, assim, ganhem “atributos daquilo que é previsível e simples”.

Jordan Peterson (2018) reforça a necessidade de termos hábitos bem estabelecidos e saudáveis, explicando que o ser humano é altamente vulnerável perante “ciclo do retorno positivo” e que esse ciclo poder-nos-á empurrar para o bem-estar fisiológico ou arrastar-nos-á para uma vida de vícios sem fim.

Martí Perarnau (2016), citando o icónico filósofo grego Aristóteles, salienta a importância dos treinadores desenharem um planejamento das unidades de treino adequado, já que os atletas são aquilo que fazem repetidamente. O escritor de “Evolução”, refere que o treinador catalão, um perfeccionista, dedica muito do seu tempo a refletir e a planear a sua abordagem às várias áreas de intervenção, como por

exemplo, o treino. O atual líder do Manchester City acredita que o treino deve, essencialmente, tornar a sua equipa num sistema autónomo que é “capaz de pensar por si mesmo” e que consegue ser mais veloz do que o seu adversário, nas suas ações e decisões, com a ajuda da “velocidade aplicada” e da “velocidade modelada”. Ele acredita na “velocidade de processamento” e na construção de automatismos, que desenvolvem uma memória muscular mais articulada. Aliás, Perarnau (2016) considera que os jogadores “inteligentes” são aqueles que têm uma boa memória, que absorvem as “centenas de instruções” que receberam durante os treinos e que em jogo conseguirão ser recordadas através do “processo de transmissão sináptica”. O autor espanhol revela mesmo que Pep Guardiola fica incomodado, quando um jogador seu falha algo que foi trabalhado incansavelmente no treino.

Luís Lainz (2015), na sua obra sobre um dos sucessores de Pep Guardiola na liderança do principal clube da Catalunha, Luís Enrique, também relembra a necessidade da repetitividade no treino, já que só assim é que conseguiremos desenvolver um automatismo. Aliás, o próprio Luís Enrique, na conferência de imprensa dedicada à sua apresentação como novo treinador do Barcelona, enalteceu esse princípio:

“A intensidade tem que estar presente em tudo o que façamos. Afinal, como tu treinas é o reflexo daquilo que vais fazer em campo” – Luís Enrique, in El Método.

Outro treinador que aborda o treino com uma postura extremamente perfeccionista é Jorge Jesus. Rui Pedro Braz (2019), na obra que desenvolveu sobre o “míster” do Flamengo, evidenciou não só as dez a doze horas diárias que o treinador português passa nas instalações do clube que o emprega, como fez questão de enaltecer o tempo que, por exemplo, este dedica ao desenvolvimento de “exercícios com vista à apresentação de uma determinada jogada estudada”.

Johan Cruyff (2016), embora gostasse de inovar e de manter os seus treinos interessantes, era também um forte apologista do treino individual que se orientasse para a construção de uma técnica imaculada. Um treino que se baseava em muita repetição. Em viver diferentes situações, muitas vezes. O considerado melhor jogador do século XX, revelou que a sua técnica, por exemplo, surgiu do tempo que dedicava a

dar toques contra a parede, quando ainda era uma criança. Quando, posteriormente, justificou a sua famosa finta, a “Cruyff turn”, o ex-futebolista holandês confessa que a ideia lhe surgiu intuitivamente. Foi, no fundo, um impulso que se manifestou fruto do grande conhecimento técnico e tático adquirido e que permitiu as suas pernas descobrirem a melhor solução, mais rápido do que o seu cérebro.

Uma das grandes equipas do mundo do desporto, a seleção neozelandesa de rãguebi, também coloca o treino “intenso, regular e repetitivo” na base de uma cultura vencedora. James Kerr (2012), no livro em que expõe os pilares do sucesso dessa equipa, apontou a constante repetição de cenários inesperados e uma intensidade transformadora, como os principais impulsionadores. Na opinião do autor, “a intensidade da preparação – “treinar para vencer” – condiciona o cérebro e o corpo para o desempenho sob pressão”, tornando-o automático.

Como um “coach” que também concorda com essa obrigatoriedade dos atletas cumprirem comprometidamente um planeamento pré-estabelecido, Jason Brown (2019) afirma que se pode derrotar conjuntos mais fáceis simplesmente porque se tem melhores jogadores, porém, quando se trata de enfrentar grupos com desportistas de nível similar ou melhor, será todo o trabalho honesto e dedicado que foi feito ao longo dessa semana, que declarará o vencedor. Serão os jogadores que se preocuparam com os pequenos detalhes do dia-a-dia, como por exemplo, “tocar na linha durante os *sprints*”, que, provavelmente, levarão a vitória no dia do jogo.

No fundo, estes testemunhos comprovam que, na verdade, somos o produto do que fazemos e Timothy Wilson (2012), um professor de psicologia da Universidade da Virgínia, corrobora precisamente essa ideia, através da Teoria da Auto-Perceção desenvolvida por Gilbert Ryle. Essa afirma que o ser humano é constantemente vítima de pressões externas muito fortes e que tende a agir sem uma motivação interna bem estabelecida. Isso dá-se, essencialmente, porque somos estranhos a nós mesmos e não conseguimos descortinar essa coerção subtil exercida, por exemplo pela sociedade, com facilidade, baseando assim o entendimento da nossa própria personalidade, nas ações inconscientes que realizamos. Por exemplo, se continuamente participarmos em atividades solidárias porque não queremos desiludir a nossa família que sempre participou neste tipo de eventos, iremos inferir sobre esse comportamento e concluir que temos uma personalidade abnegada e solidária, quando inicialmente os motivos

internos eram outros. Do mesmo modo, que se continuarmos a treinar arduamente porque o treinador nos disse que se o fizéssemos iríamos finalmente entrar no “onze inicial”, mais tarde ou mais cedo iríamos associar essa tomada de decisão à nossa enorme persistência, moldando a percepção que temos sobre nós mesmos e aumentando a nossa confiança.

Garganta (2006) é outro autor que demonstra ter uma opinião forte sobre o treino. Para ele, embora se especule sobre o impacto de múltiplos fatores, o treino continua a tratar-se da forma “mais influente de preparação dos atores para a competição” e que, por esse motivo, os processos de “construção das equipas e preparação dos jogadores” interessam a todos aqueles que procuram “apurar meios e métodos de treino, de modo a induzir o êxito desportivo e torná-lo mais consistente”,

Desse modo, pode-se verificar que o treino necessita de ter um carácter repetitivo, porque a criação de comportamentos rotineiros irá não só regular o funcionamento emocional do atleta, aumentar a sua confiança, como também o irá permitir antecipar tudo o que vai acontecer quando confrontado com o estímulo competitivo. Irá transformar o atleta num ator resoluto, disciplinado, automático e eficaz, capaz de disputar o resultado final com qualquer adversário. É precisamente esse o objetivo do treino: preparar o jogador para, no momento da verdade, não pensar (porque já o fez antes), mas fazer (Kerr, 2012).

No que toca à carga, orientamo-nos pelo paradigma vigente, isto é, a nossa semana de treinos começa com um volume leve, mais propício para uma boa recuperação física e mental, vai aumentando a sua intensidade até ao terceiro treino do microciclo e depois, baixa na sessão de treino de sexta-Feira. Na sua essência, inspira-se muito no princípio da alternância horizontal, presente numa estruturação semanal de acordo com a periodização tática, isto é, tal como esta ideia sobre o treino idealizada por Vítor Frade, nós acreditamos que o ato de jogar exige esforço (Gomes, 2006), seja ele físico, mental ou emocional, pelo que é essencial fazer uma gestão adequada desse dispêndio energético. Esse princípio pretende estabelecer uma relação justa entre o esforço e a recuperação (Tamarit, 2007), de maneira a que possa respeitar um dos pressupostos base da metodologia de treino, a supercompensação.

Não se pretende que o treino mantenha uma intensidade constante ao longo da semana e, conseqüentemente, ao longo da época, já que poderemos conduzir

rapidamente os atletas a estados de *overreaching* e de *overtraining*. Segundo Cruz et al. (2009) uma visão exageradamente perfeccionista do mundo desportivo, conduz os treinadores a exigirem, dos seus atletas, desempenhos que vão além da normalidade, podendo levá-los a ignorar vários aspetos essenciais que tornam os seus atletas humanos. À procura de um desempenho sem erros, poderão pretender que os seus jogadores mantenham uma intensidade de treino, que se vai tornando irreproduzível ao longo do tempo.

Nesse sentido, enquanto seres sensíveis às limitações humanas, devemos tentar oferecer um estímulo, que permita o futebolista desenvolver os ganhos fisiológicos pretendidos, recuperar desse processo de melhoramento da sua condição física e assim, na generalidade dos casos, poder tirar proveito dela no último evento do microciclo, o jogo. O sistema periodizado surgiu no sentido de corresponder a esses requisitos. Naclerio et al. (2013) afirmam que a periodização é definida como um “planeamento metódico e uma estruturação do processo de treino que envolve um sequenciação lógica e sistemática de múltiplas variáveis de treino (intensidade, volume, frequência, tempo de recuperação e exercícios) num formato integrado”, que objetiva a otimização da performance em períodos de tempo pré-determinados. No fundo, apresenta uma “estratégia de variação do treino”, de modo a conseguir retirar a melhor performance possível do atleta, a longo prazo.

Como referi anteriormente, esta gestão da carga deverá também ter em consideração as exigências mentais colocadas pela atividade desportiva. Atualmente, numa partida, especialmente de alto nível, o atleta está sempre a tomar decisões e necessita de manter elevados níveis de concentração, o que poderá justificar a elevada atividade mental a que um profissional está sujeito. Carlos Carvalhal (Casarin e Oliveira, 2010 cit. Carvalhal, 2003) considera que os jogadores poderão perder o entrosamento em situações de jogo, graças à “fadiga tática” que vão acumulando com os minutos e que essa surge das grandes exigências colocadas ao sistema nervoso central (SNC). Além do mais, a própria intensidade e emocionalidade de um jogo também poderão colocar uma carga extra sobre eles, levando a uma forte sensação de drenagem e de cansaço psicológico. Casarin e Oliveira (2010) explicam este fenómeno utilizando o exemplo da marcação de um pontapé de penalti. Dada a binariedade da ação (ou se marca ou não) e a responsabilidade que daí advém, o marcador poderá ser

vítima de uma “elevadíssima carga emocional” e, dessa maneira, colocar uma forte pressão no SNC, resultando em fadiga central. Também Marcora et al. (2008) parecem comprovar essa teoria, já que no seu estudo, conseguiram concluir que a “fadiga mental limita a tolerância humana ao exercício, através da alta percepção de esforço”, do que pelas exigências colocadas aos “mecanismos cardiorrespiratórios e energéticos”. Essa fadiga poderá prolongar-se durante dias, pelo que é necessário controlá-la e reduzi-la à medida que a equipa se vai aproximando do jogo seguinte.

Do ponto de vista teórico-tático, começamos a semana por nos preocuparmos em corrigir os erros que cometemos no jogo anterior, e vamos aumentando o conteúdo estratégico-tático sobre o próximo adversário, à medida que nos aproximamos do encontro seguinte. A nossa preocupação ao longo da semana, vai-se tornando também mais coletiva, isto é, no início, vamo-nos focando mais nos aspetos individuais e, no final, já trabalhamos mais comportamentos “macro”.

De salientar também, que apesar do nosso microciclo padrão ter sido respeitado a maior parte da época desportiva, nas quatro semanas da pré-temporada, a estrutura foi diferente da habitual. Esta, contudo, manteve-se consistente ao longo da pré-época.

5.1. PRÉ-ÉPOCA

Planeamento Semanal
Semana de 29/jul a 04/ago

Microciclo 3 Mesociclo 1						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA 11:00	HORA
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL
OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS) Jogo Amigável - Vitória Sport Clube.	OBJETIVOS)
TARDE/NOITE						
HORA 16:00	HORA 16:00	HORA 16:00	HORA 16:00	HORA 16:00	HORA 16:00	HORA
LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL Campo de Treinos nº3	LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL	LOCAL
OBJETIVOS) Definição das zonas de pressão. Pressing coletivo. Zona neutra. Roturas. Jogo interior/Jogo exterior.	OBJETIVOS) Definição das zonas de pressão. Jogo interior/Jogo exterior. Zona neutra. Bola coberta e descoberta.	OBJETIVOS) Jogo Amigável - Grupo Desportivo de Bragança.	OBJETIVOS) Bola coberta e descoberta. Definição das zonas de pressão. Zona neutra. Roturas. Jogo interior/Jogo exterior.	OBJETIVOS) Bola coberta e descoberta. Definição das zonas de pressão. Zona neutra. Roturas. Jogo interior/Jogo exterior.	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)

O microciclo padrão da pré-temporada. Realizávamos jogos às quartas e sábados, parávamos aos domingos e treinávamos nos restantes dias da semana, das 16 às 18 horas (fig. 24).

Como abordei na introdução deste capítulo, estruturamos os microciclos da pré-temporada, de forma diferente daquela que fizemos para o resto da época. Toda a gente se encontrava de férias, os atletas tinham disponibilidade para treinarem mais cedo, o Rio Ave disponibilizava os seus campos do complexo desportivo durante mais tempo e necessitávamos de trabalhar o máximo possível, para colocarmos os nossos atletas com a intensidade exigida pelo Campeonato Nacional de Juvenis. Além disso, considerávamos essencial utilizar a pré-temporada para transmitir e definir bem a nossa ideia de jogo. Portanto, procuramos ocupar toda a semana com treinos e jogos, só permitindo a folga para descansar, no domingo. As sessões foram marcadas para as segundas-feiras, terças-feiras, quintas-feiras e sextas-feiras, ao passo que os jogos foram todos agendados para as quartas-feiras e sábados.

O volume, na sua generalidade, era muito alto. Os treinos eram longos e estavam preenchidos com exercícios de grande intensidade, que estimulavam muito o metabolismo anaeróbio. Além disso, fazia-se sentir imenso calor em Vila do Conde, o que aumentava as exigências energéticas dos nossos futebolistas. Sawka et al. (1993) parecem confirmar essa teoria no seu artigo, já que para eles, o stresse induzido pelo

calor parece aumentar o funcionamento metabólico total e a participação anaeróbia durante o exercício de intensidade submáxima. Além disso, o exercício realizado debaixo de uma temperatura elevada, diminuí a circulação do sangue hepático, aumenta a libertação glicolítica hepática e dificulta a estabilidade de um funcionamento cardíaco adequado. Desse modo, pedimos sempre que se reforçassem, com uma nutrição muito calórica e uma hidratação adequada. Pretendíamos que os atletas conseguissem as adaptações fisiológicas e os ganhos musculares necessários, para enfrentarem uma época longa e exaustiva, e para isso, era necessário ingerirem muitos hidratos de carbono, proteínas, gorduras, sal e água.

Realizávamos paragens ao longo dos treinos, para os jogadores se puderem hidratar e, em casos extremos, permitíamos que molhassem o corpo com água fresca para estabilizarem a temperatura corporal. Queríamos que não houvesse qualquer impedimento para a evolução tática, técnica e física dos nossos atletas.

Uma boa percentagem dos jogos agendados para este período, foram também realizados debaixo de um calor intenso e diante de adversários de um bom nível. Novamente, procurávamos intensidade e um crescimento sólido do nosso plantel. Acreditávamos que ao enfrentar equipas de um nível similar, ou ligeiramente superior, conseguíamos fortalecer os nossos atletas a todos os níveis.

A nível tático, tentamos introduzir os princípios lentamente, começando por aqueles que eles já conheciam bem e terminando numa ideia de jogo mais complexa e bem definida. Sentimos que os jogadores foram muito recetivos à introdução de novos conceitos e que “pediam mais”, a cada sessão de treino que passava. Os jogos permitiam-nos aplicar essas novas ideias que íamos introduzindo e todas as vitórias que íamos obtendo nesta fase preparatória sustentavam a nossa crença de que o nosso plantel estava a interpretar o que lhes era pedido e estava a tornar-se realmente pronto para a fase competitiva.

5.2. TRANSIÇÃO

5.2.1. DA 1ª FASE PARA A 2ª FASE

Planeamento Semanal
Semana de 11/nov a 17/nov

Microciclo 18 Mesociclo 5						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)
TARDE/NOITE						
HORA	HORA 19:30	HORA 18:30	HORA 19:30	HORA 18:30	HORA 15:00	HORA
LOCAL	LOCAL Campo de Treinos nº3	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL Campo de Treinos nº3	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL
OBJETIVOS)	OBJETIVOS) Ajustes táticos (1-4-4-2). Jogo posicional. Jogo entrelinhas. Jogo interior. Finalização. Circulação de flanco para flanco. Resistência.	OBJETIVOS) Ajustes táticos (1-4-4-2). Jogo posicional. Jogo entrelinhas. Jogar aberto. Circulação de flanco para flanco. Resistência.	OBJETIVOS) Ajustes táticos (1-4-4-2). Jogo exterior / Jogo interior. Jogo posicional. Jogo entrelinhas. Jogar aberto. Circulação de flanco para flanco. Força.	OBJETIVOS) Ajustes táticos (1-4-4-2). Jogo exterior / Jogo interior. Jogo posicional. Jogo entrelinhas. Circulação de flanco para flanco. Zonas de pressão. Velocidade.	OBJETIVOS) Jogo Amigável - Nogueirense Futebol Clube.	OBJETIVOS)

O microciclo padrão das duas semanas de transição da primeira fase para a segunda fase. O horário das sessões de treino mantém-se e fazíamos um amigável no fim-de-semana frente a um conjunto bastante competitivo (fig. 25).

A transição da primeira para a segunda fase foi realizada com o seguinte formato. As sessões de treino continuaram a ser marcadas para os dias e horas habituais e a carga manteve-se igual. A particularidade deste período, é que todos os eventos relacionados com os Sub-17, foram agendados para os respetivos finais de tarde. Não havia disponibilidade espacial para treinarmos e jogarmos num horário mais diurno, além de que os nossos atletas estavam sobrecarregados com compromissos de cariz escolar.

Aproveitamos para rever alguns conteúdos técnico-táticos que não estavam a ser aplicados corretamente, e ainda testar novos princípios de jogo e uma nova estrutura organizacional, o 1-3-2-4-1.

A única diferença para o nosso microciclo padrão estava no agendamento dos jogos de preparação para a segunda fase. O primeiro embate deste período foi realizado diante dos Sub-18 do Rio Ave Futebol Clube, na quarta-feira da primeira semana da transição, enquanto o segundo encontro foi agendado para o segundo

sábado desta fase. Convidamos o Nogueirense Futebol Clube para realizar um jogo-treino, já que necessitávamos de enfrentar uma equipa que nos permitisse manter o nível exibicional antes de começarmos a preparação para o primeiro jogo da segunda fase.

5.3. COMPETIÇÃO

5.3.1. 1ª FASE

Planeamento Semanal
Semana de 19/ago a 25/ago

Microciclo 6 Mesociclo 2						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA 11:00
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL Complexo Dr. António Machado
OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)	OBJETIVOS) Jogo Campeonato – Vitória Sport Clube (2ª jornada).
TARDE/NOITE						
HORA	HORA 16:00	HORA 16:00	HORA 16:00	HORA 16:00	HORA	HORA 16:00
LOCAL	LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL	LOCAL
OBJETIVOS)	OBJETIVOS) Jogo interior. Ataque às zonas. Roturas. Trocas posicionais. Temporização. Construir em equilíbrio. Recuperação.	OBJETIVOS) Jogo interior / Jogo exterior. Roturas. Trocas posicionais. Temporização. Construir em equilíbrio. Bolas paradas.	OBJETIVOS) Adaptação ao relvado natural. Foco no adversário. Construir em equilíbrio. Bolas paradas. Trocas posicionais. Zonas de pressão. Jogo interior / Jogo exterior.	OBJETIVOS) Foco no adversário. Estratégia. Jogo interior / Jogo exterior. Construir em equilíbrio. Bolas paradas. Zonas de pressão. Velocidade.	OBJETIVOS)	OBJETIVOS)

O microciclo de preparação para as primeiras quatro jornadas da primeira fase. Como a escola ainda não tinha começado, os atletas podiam continuar a treinar das 16 às 18 horas (fig. 26).

A transformação do microciclo da pré-temporada no nosso “microciclo padrão” aconteceu com muita subtilidade. No primeiro caso, treinávamos quatro vezes por semana, das 16 às 18 horas, e fazíamos duas partidas amigáveis, uma à quarta-feira e outra ao sábado. No segundo, mantivemos as quatro sessões de treino por semana, contudo, já começamos a realizá-las das terças às sextas-feiras, e os jogos passaram a ter carácter competitivo e a ser agendados para os horários definidos pela Federação Portuguesa de Futebol, domingo às 11 horas da manhã.

Ainda que não pudéssemos treinar cinco vezes por semana, por falta de disponibilidade de campos para treinar, conseguimos marcar treinos às 16 horas, com duas horas de duração e com um campo inteiro para materializarmos a sessão, o que era um cenário extremamente agradável para nós. Ainda não tinham começado a atividade letiva e como tal, os nossos atletas ainda tinham imenso tempo livre à sua disposição.

O volume deste período ainda foi relativamente alto. Ainda treinávamos duas horas por dia e o calor que sentíamos durante os treinos, era bem intenso, pelo que o dispêndio energético dos nossos jogadores continuava a ser alto. Além disso, tinha começado o período competitivo e os jogos altamente disputados, portanto estávamos a ser extremamente estimulados, em todos os sentidos.

A grande diferença deste microciclo para uma semana de treinos da pré-temporada, estava na distribuição da carga. Embora fosse alta, já começávamos a tentar periodizar a carga, isto é, no primeiro treino da semana objetivávamos a uma recuperação ativa dos nossos atletas, no segundo fazíamos um trabalho mais analítico de força e mais orientado para a resistência anaeróbia, no terceiro focávamo-nos mais em desenvolver a resistência a estímulos contínuos e no último treino da semana, queríamos desenvolver a velocidade dos nossos atletas com estímulos curtos e muito intensos.

Todos estes treinos pretendem cumprir determinados pressupostos definidos pela literatura sobre a fisiologia do desporto. No caso do treino de recuperação, procuramos um estímulo que permita os jogadores eliminarem a sensação de fadiga, acumulada durante o jogo anterior. A fadiga pós-jogo é caracterizada pelo declínio da performance durante as horas e dias que precedem o jogo e resulta de muitas causas potenciais, nomeadamente, desidratação, depleção de glicogénio, dano muscular, fadiga mental (Mccall et al., 2012.a), pelo que o treinador e a sua equipa técnica devem assumir a sua quota-parte na procura pela diminuição do impacto destes fatores fisiológicos na preparação para a partida seguinte. Segundo Mccall et al. (2012.b), os próprios jogadores também têm à sua disposição várias estratégias para reduzirem a fadiga pós-jogo, tais como a hidratação, a nutrição, o sono e a imersão em banhos de água fria, pelo que eles também deverão assumir responsabilidade neste processo.

Com dois dias volvidos após o estímulo competitivo, realizamos um treino com algum enfoque em um trabalho mais analítico de força. Para nós, uma capacidade física como a força não deve ser descorada. Segundo Soares (2005), embora no futebol não exista uma grande linearidade entre o sucesso desportivo e o desenvolvimento desta capacidade, a força é determinante na execução de qualquer gesto desportivo, visto que é através da “contração muscular que o atleta consegue correr, saltar ou

rematar”. Essa é a nossa concepção sobre a força, já que para nós, se um jogador tiver uma maior capacidade de produção de força, conseguirá correr mais eficazmente, saltar mais alto e rematar com mais intensidade.

Ao quarto dia pós-jogo, o treino atinge uma intensidade mais próxima do jogo. O jogo de futebol é, no fundo, um exercício não-contínuo, intermitente e de alta intensidade (Ekblom, 1986; Bangsbo, 2014). É um desporto, onde a maioria da distância é percorrida a andar ou enquanto se realiza uma corrida de baixa intensidade, contudo, são os períodos de alta intensidade que se revestem de uma especial importância (Bangsbo, 2014). Geralmente, os momentos decisivos são determinados por mudanças de velocidade, acelerações bruscas e movimentos potentes (remates, fintas, desarmes e cruzamentos), pelo que os atletas necessitam de aumentar o “rácio de *turnover* anaeróbio”, para se tornarem capazes de influenciar o rumo das partidas. Porém, necessitam também de mostrar uma grande aptidão para produzir esforços de alta-intensidade, várias vezes ao longo das partidas, isto é, demonstrar uma sólida capacidade anaeróbia láctica. Na sua essência, “capacidade anaeróbia pode ser definida como a quantidade total de energia disponível no sistema” (Franchini, 2002).

Do ponto de vista teórico, o nosso treino de quinta-feira objetiva precisamente ao estímulo dessa capacidade anaeróbia, já que obriga os nossos atletas a reproduzir esforços de alta-intensidade, repetidamente. Aliás, o nosso próprio *feedback* procura imprimir maior vigor e ímpeto na ação dos nossos atletas, visto que, no final da semana, queremos que sejam capazes de reproduzir esse mesmo nível. Infelizmente, como não temos uma avaliação criteriosa e objetiva do esforço dos nossos atletas, como por exemplo, aquela que obtemos com um *GPS*, não sabemos se o treino vai de encontro a essas pretensões, ou se, a determinada altura, começa a estimular o metabolismo aeróbio. De qualquer das formas, este é o treino que mais se aproxima do jogo, no que toca às exigências físicas, e aquele que ajuda o nosso grupo a tornar-se mais apto para responder à intermitência de uma partida de futebol.

O último treino do microciclo, já se concentra no trabalho da velocidade. É um trabalho essencialmente analítico, de distâncias relativamente curtas e um período longo de recuperação entre repetições (Cunha, 2016). A nossa ideia será tornar o jogador e, conseqüentemente a equipa, capaz de resolver eficazmente, com elevado

ritmo de intervenção, as tarefas próprias de cada fase do jogo (Cunha, 2016). Afinal, ser mais veloz dentro de campo, colocará mais vezes a nossa equipa numa posição de controlo, relativamente à equipa adversária (Perarnau, 2016).

Planeamento Semanal
Semana de 23/set a 29/set

Microciclo 11 Mesociclo 3						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA 11:00
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL Campo de Treinos nº1
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Jogo Campeonato - Sporting Clube de Braga (6ª Jornada).
TARDE/NOITE						
HORA	HORA 19:30	HORA 18:30	HORA 19:30	HORA 18:30	HORA	HORA
LOCAL	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL	LOCAL
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Jogo interior / Jogo exterior. Construir em equilíbrio. Temporização. Saída a jogar. Pressing coletivo. Zonas de finalização.	OBJETIVO(S) Foco no adversário. Estratégia. Jogo interior / Jogo exterior. Temporização. Alinhamento da linha defensiva. Saída a jogar. Força.	OBJETIVO(S) Foco no adversário. Estratégia. Jogo interior / Jogo exterior. Ataque às zonas. Jogo entrelinhas. Saída a jogar. Resistência.	OBJETIVO(S) Foco no adversário. Estratégia. Jogo interior / Jogo exterior. Ataque às zonas. Jogo entrelinhas. Saída a jogar. Velocidade.	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)

O microciclo padrão que se manteve até ao final da primeira fase. As sessões de treino começaram a ser realizadas no final da tarde, entre as 18:30 e 19:30 e apenas duravam 1 hora e meia (fig. 27).

Este foi o microciclo padrão de toda a época. Em comparação com o anterior, a única diferença reside nas horas a que começavam as sessões, o seu tempo de duração e o espaço que tínhamos à nossa disposição.

As unidades de treino começaram a ser agendadas para o final da tarde, para que se conseguisse conciliar com o horário escolar, e a durarem menos tempo, de forma a evitar que alguns futebolistas chegassem muito tarde a casa. O espaço que tínhamos à disposição para treinar passou a ser muito menor e só tínhamos o campo todo para nós, no máximo, uma vez por semana.

O outro aspeto diferenciador para os microciclos anteriores, é o facto de os treinos passarem, progressivamente, a ser realizados num período noturno e, consequentemente, com temperaturas mais baixas.

O facto de ser operacionalizado sob ambientes menos quentes e durante menos tempo, faz com que a carga reduza substancialmente, em comparação com aquela que aplicávamos nos períodos iniciais da temporada. Os atletas suavam menos,

perdiam menos água, ficavam menos fatigados e já não se estimulava, em demasia, os metabolismos. Além disso, com menos fatores externos a ditarem o volume das nossas sessões, passávamos a ter um maior controlo sobre a carga, algo que nos satisfazia.

Planeamento Semanal
Semana de 21/out a 27/out

Microciclo 15 Mesociclo 4						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS
TARDE/NOITE						
HORA 19:30	HORA 19:30	HORA 18:30	HORA 19:30	HORA	HORA 16:00	HORA
LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL Campo de Treinos nº3	LOCAL	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL
OBJETIVOS Jogo exterior. Finalização. Orientação dos apoios. Jogo entrelinhas. Construção em equilíbrio. Descontração. Recuperação.	OBJETIVOS Jogo interior / Jogo exterior. Jogar aberto. Finalização. Circulação de flanco para flanco. Orientação dos apoios. Jogo entrelinhas. Força.	OBJETIVOS Jogo exterior. Jogar aberto. Circulação de flanco para flanco. Orientação dos apoios. Jogo entrelinhas. Resistência.	OBJETIVOS Foco no adversário. Estratégia. Jogo exterior / Jogo interior. Circulação de flanco para flanco. Orientação dos apoios. Jogo entrelinhas. Velocidade.	OBJETIVOS	OBJETIVOS Jogo Campeonato - Grupo Desportivo de Bragança (10ª Jornada).	OBJETIVOS

A nossa semana de treinos, caso os jogos fossem realizados aos sábados. Os treinos continuaram a ser marcados para o final do dia, contudo, a folga passava ser realizada à sexta e ao domingo (fig. 28).

Ocasionalmente, os jogos competitivos eram marcados para os sábados, por indisponibilidade de uma das equipas para jogar no horário pré-definido pela Federação, e quando assim era, a semana de treinos sofria alterações. Esta particularidade parece corroborar a ideia de Carvalhal et al. (2014) sobre a importância que o jogo tem na configuração de um microciclo, afinal, ele não só nos ajuda a avaliar a eficácia da semana de treinos anterior, como também será sobre ele que iremos projetar o próximo microciclo, quer a nível qualitativo, quer a nível estrutural.

Dessa forma, no sentido de respeitarmos os pressupostos de recuperação física e mental, passávamos a treinar das segundas às quintas-feiras e folgávamos no dia anterior à partida. Todavia, as horas do início e a duração do treino mantinha-se igual ao que era definido numa semana de treinos normal.

A única complicação que poderia surgir desta estruturação do microciclo, estava relacionada com a gestão da carga. Por vezes, uma semana deste género, precedia um encontro oficial num domingo, o que significaria que os dois primeiros

treinos seriam realizados com uma intensidade relativamente baixa, ou seja, a nossa preocupação na fase inicial deste microciclo passaria por recuperar, na totalidade, os nossos futebolistas. Só depois, nos restantes dois treinos é que começaríamos a preparar o nosso adversário seguinte e caso enfrentássemos um conjunto de nível superior, esse cenário não seria muito benéfico para nós.

5.3.2. 2ª FASE

Planeamento Semanal
Semana de 18/nov a 24/nov

Microciclo 19 Mesociclo 5						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
					11:00	
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
					Complexo Desportivo Francisco Carvalho	
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
					Jogo Campeonato - Grupo Desportivo de Chaves (2ª Fase - 1ª Jomada).	
TARDE/NOITE						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
19:30	19:30	18:30	19:30			
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
Campo de Treinos nº2	Campo de Treinos nº1	Campo de Treinos nº1	Campo de Treinos nº3			
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
Jogo Posicional. Jogo Entrelinhas. Jogo Interior. Finalização. Desmarcações. Ataque às Zonas. Recuperação.	Foco no adversário. Estratégia. Jogo Posicional. Jogo Entrelinhas. Finalização. Ataque às Zonas. Força.	Foco no adversário. Estratégia. Jogo Posicional. Jogo Entrelinhas. Jogo Interior. Zonas de Pressão. Resistência.	Foco no adversário. Estratégia. Jogo Exterior / Jogo Interior. Jogo Posicional. Jogo Entrelinhas. Zonas de Pressão. Velocidade.			

Uma semana de treinos bastante frequente, visto que, ao longo da segunda fase, tivemos que realizar muitos encontros aos sábados. Os treinos continuavam a ser marcados para o final do dia, contudo, a folga passava ser realizada à sexta e ao domingo (fig. 29).

Tal como aconteceu ao longo da nossa campanha na primeira fase, quando realizávamos partidas ao sábado, a maioria dos microciclos da segunda fase, apresentavam este formato. As unidades de treino continuavam a ser marcadas de segunda à quinta-feira, para o final da tarde e duravam cerca de 1 hora e meia. Novamente, a gestão da carga era feita de forma periodizada, de acordo com o estado de fadiga dos nossos atletas, a disponibilidade espacial continuava a não nos permitir realizar muitas sessões em campo inteiro e as sextas-feiras permitiam-nos descansar adequadamente para o jogo de sábado.

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA 11:00
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL Complexo Dr. António Machado
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Jogo Campeonato – Vitória Sport Clube (2ª Fase – 3ª Jornada).
TARDE/NOITE						
HORA 19:00	HORA 20:00	HORA 18:30	HORA 19:30	HORA 18:30	HORA	HORA
LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL Campo de Treinos nº3	LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL	LOCAL
OBJETIVO(S) Foco no adversário. Estratégia. Bolas paradas. Jogo posicional. Jogo entrelinhas. Saída a jogar. Ativação.	OBJETIVO(S) Jogo Campeonato – Padroense Futebol Clube (2ª Fase – 2ª Jornada).	OBJETIVO(S) Estratégia. Jogo entrelinhas. Jogo exterior. Finalização. Descontração. Recuperação.	OBJETIVO(S) Foco no adversário. Estratégia. Jogo exterior. Jogo posicional. Jogo entrelinhas. Saída a jogar. Força.	OBJETIVO(S) Foco no adversário. Estratégia. Saída a jogar. Jogo exterior. Zonas de pressão. Pressing coletivo. Velocidade.	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)

Um microciclo atípico. Foram realizados quatro treinos, dois jogos para o Campeonato Nacional de Juvenis e uma folga ao sábado. Uma semana de grande intensidade e muito fatigante (fig. 30).

Este foi o microciclo mais anormal que tivemos de preparar nesta época desportiva. Por motivos que estavam completamente fora do nosso controlo, vimos-nos obrigados a enfrentar duas equipas na mesma semana. O primeiro jogo foi realizado numa terça-feira à noite, diante do Padroense Futebol Clube, e o seguinte foi jogado no domingo de manhã dessa semana, frente ao Vitória Sport Clube.

A preparação para a primeira partida ainda foi cuidada e bem estruturada, porque tivemos a semana anterior completamente disponível para o fazer, porém, para o jogo de Guimarães já sentimos mais dificuldades para que esta fosse mais profícua. O primeiro treino depois da partida frente ao Padroense serviu, única e exclusivamente, para recuperar ativamente o nosso plantel e só nos treinos seguintes, começamos a trabalhar as *nuances* táticas para o segundo jogo. Acabamos por não ir totalmente preparados para este jogo, não só pelo pouco tempo que tivemos à disposição, como também pelo estado físico em que se encontravam os nossos atletas. Não lhes foram oferecidas as melhores condições para recuperarem eficazmente depois do primeiro jogo e isso levou-nos a focarmo-nos mais em colocá-los aptos.

Desse modo, este microciclo acabou por se tornar num dos mais exigentes que tivemos de enfrentar ao longo da segunda fase, não só pela quantidade de tempo que

passamos dentro de campo, mas também pela intensidade e nível dos jogos que tivemos que realizar.

Planeamento Semanal
Semana de 09/dez a 15/dez

Microciclo 22 Mesociclo 6						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA 11:00
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL Campo de Treinos nº1
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Jogo Campeonato – Boavista Futebol Clube (2ª Fase – 4ª Jornada).
TARDE/NOITE						
HORA	HORA 19:30	HORA 18:00	HORA 19:30	HORA 18:30	HORA	HORA
LOCAL	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL Campo de Treinos nº2	LOCAL Campo de Treinos nº3	LOCAL Campo de Treinos nº1	LOCAL	LOCAL
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Jogo exterior / Jogo interior. Jogo posicional. Jogo entrelinhas. Saídas a jogar. Descontração. Recuperação.	OBJETIVO(S) Foco no adversário. Estratégia. Ataque às zonas. Jogo posicional. Jogo entrelinhas. Saídas a jogar. Força.	OBJETIVO(S) Foco no adversário. Estratégia. Jogo posicional. Jogo entrelinhas. Saídas a jogar. Zonas de pressão. Resistência.	OBJETIVO(S) Foco no adversário. Estratégia. Jogo exterior / Jogo interior. Jogo entrelinhas. Saídas a jogar. Zonas de pressão. Velocidade.	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)

Um microciclo igual ao que habitualmente estruturávamos para a preparação dos jogos da primeira fase (fig. 31).

Por último, apresento um microciclo igual ao que constantemente estruturamos para a nossa campanha na primeira fase. Como se evidencia, o horário dos treinos e dos jogos eram iguais, assim como a gestão das cargas. De referir também, que a duração das unidades de treino mantinha-se estável, 1 hora e meia.

Acabou por não se estabelecer como sendo a norma nesta segunda fase, já que a Federação Portuguesa de Futebol agendou muitos dos nossos jogos para os sábados, obrigando-nos a organizar a semana de treinos da forma que está apresentada na *figura 19*.



RIO AVE FUTEBOL CLUBE, SAD • 1939
ÉPOCA 2019-2020

6. ÉPOCA

Este capítulo aborda todos os eventos correspondentes à nossa época desportiva, desde o início do período pré-competitivo até ao final do período competitivo. Infelizmente, pela pandemia que assombrou toda a sociedade, esta temporada terminou mais cedo do que o habitual. Dos onze meses que inicialmente constituiriam a época 2019/2020, apenas se concretizaram nove. A competição terminou bruscamente, deixando pendentes muitas decisões e interrompendo os percursos de todas as equipas. No entanto, como enfrentamos um período terrivelmente marcante na história da humanidade, justificou-se a paragem, já que contrariamente ao que afirmou o famoso ex-técnico do Liverpool, Bill Shankly, o futebol não pode, nunca, ser mais do que a vida e a morte.

Futebol, como todo o desporto, é sim, algo que nos pode fazer esquecer a nossa própria mortalidade. É capaz de “nos resgatar a muitas tristes horas de cinzento e de frustração” (Garganta, 2004). Aliás, o desporto tal como o conhecemos, foi criado precisamente para nos transportar para uma nova dimensão. Uma dimensão em que aquilo que apenas importa é “quem joga”, “como se joga”, “quem perde” e, principalmente, “quem ganha”. Como defende Johan Cruyff (2016), o futebol foi feito para o público, foi criado para quem vê, porque, no final de contas, o jogo, mesmo de alto nível, é puro entretenimento. Aliás, o mítico ex-futebolista holandês, afirma mesmo que é necessário entrar na cabeça das pessoas que o estão a assistir, porque é obrigatório oferecer-lhes um futebol que se enquadre com os seus padrões estéticos.

Garganta (2004) também partilha de uma opinião bastante similar, no sentido em que para ele, o futebol, “como outras atividades em que o desempenho humano adquire um sentido de transcendência”, é capaz de criar um “microclima emocional” em cada estádio, onde irão emergir intensas paixões “capazes de fazer estalar o mais espesso dos vernizes sociais”. Afinal, o futebol “magnifica tudo, multiplica tudo, exagera tudo” e a vitória, tal como a derrota, é também processada com esse vigor e intensidade (Rojas, 2015). Por isso, todos os atores do desporto devem ser “arquitetos de um espetáculo que emocione os aficionados” (Garganta, 2004).

É essencial ganhar, porque o desporto é inerentemente competitivo, mas é também muito importante saber ganhar, ser excelente, conseguir a superação, o *areté* (Monteiro e Garcia, s.d.a), tornando essencial a existência de um grande carácter dentro do desportista (Kerr, 2016; Cruyff e De Groot, 2016; Perarnau, 2016; Brown, 2019). Ele dá o seu corpo ao manifesto pelo público, tanto por aquele que tão ferrenhamente o defende, como por aquele que o assiste mais descomprometido. O jogador tem de ser capaz de um grande espírito de sacrifício, de entrega, de disciplina e de determinação, mas também de uma grande lealdade, integridade e um desportivismo invejável, que não se abala pelo resultado final (Kerr, 2016). O mesmo autor refere que, através dessa postura heroica, os jogadores devem responsabilizar-se por colocarem a camisola que comprometidamente envergam num “lugar melhor do que aquele em que a encontraram”. É esse o carácter que vai trazer adeptos ao jogo e que fará com que eles apoiem apaixonadamente a sua equipa.

Por vezes, nem precisam de o fazer pelo clube que defendem, mas por uma causa maior, como por exemplo, pela estética. Os futebolistas e treinadores de alto nível jogam por esse ideal, por esse perfeccionismo que os torna incansáveis na procura pela evolução do seu próprio jogo (Perarnau, 2016; Cruyff e De Groot, 2016). Querem saber como podem crescer mais um pouco e onde podem alcançar os pequenos “ganhos marginais”, que somados, lhes irá permitir manterem-se no caminho do sucesso (Kerr, 2016). Afinal, “o êxito alcança-se através de pequenas ações realizadas durante dias, semanas, meses, anos” (Garganta, s.d.a)

Estes “artistas”, ainda que o façam evidentemente num plano físico, têm a enorme capacidade de jogar o jogo num elevado nível intelectual. Acreditam, aliás, que o futebol deve ser pensado, articulado e belo. Cruyff, um apaixonado por números, foi um icónico futebolista do século XXI e o mesmo confessa que o seu amor pela matemática o ajudou a interpretar melhor o jogo, a ocupar o espaço com um maior critério e a resolver os problemas rapidamente (Cruyff e De Groot, 2016). Guardiola, segundo Martí Perarnau (2016), um grande inovador e pensador, perde muito tempo a refletir e a pensar para alcançar as melhores soluções. Aliás, o autor fala da importância que a existência de “dúvidas” têm para o treinador catalão, dizendo que elas lhe permitem fazer uma “examinação forense” de todas as “possibilidades e potenciais problemas”. O autor salienta ainda que muitos atletas

procuram pensar, durante o decorrer da partida, como acontece num dos seus apontamentos. Num jogo diante do Wolfsburg, Thiago Alcantara por vezes dava cobertura a David Alaba, no lado esquerdo do terreno, apenas para poder observar o jogo de uma perspectiva que lhe permitisse fazer uma análise consistente e assim, conseguisse tomar decisões acertadas.

Além disso, a existência de determinada terminologia, como por exemplo, o “criativo”, o “*Raumdeuter*” (o interpretador do espaço), a “nota artística”, entre muitos outros, remetem-nos precisamente para essa ideia: o jogo é jogado a um nível mental.

Também o neurocientista Vincent Walsh (2016), numa entrevista à página *NewScientist*, confessa estar convicto de que as diferenças performativas entre atletas de elite, resultam mais da incapacidade mental para resolver problemas ou lidar com o lado emocional da competição, do que nomeadamente as dificuldades físicas ou técnicas. Walsh (2014), que realizou muitos estudos com atletas de elite, afirma no seu artigo que se considerarmos os desafios que uma performance de alto rendimento apresenta ao cérebro, é difícil encontrar alguma atividade humana que exija mais do cérebro (com a possível exceção de um soldado de combate).

No seguimento desta linha de pensamento, relembro que também Kerr (2016), com base na sua experiência com a equipa de rúgby Neozelandesa, enalteceu a capacidade dos “líderes sábios” procurarem “compreender como é que o cérebro reage ao stress e praticar técnicas simples, quase meditativas, para manter a calma, a clareza e a concentração”, de maneira a conseguir ter um “pensamento nítido”. Para ele, essa capacidade de “manter a cabeça fria”, numa situação de elevada pressão, é a diferença entre o “fracasso e o sucesso”.

Tendo esclarecido o impacto de uma tomada de decisão clara e criteriosa no desporto de alto-rendimento, e que o futebol pode e deve ser jogado intelectualmente, é necessário que todos os intervenientes sejam capazes de o fazer. Os que trabalham nos escritórios e desempenham funções mais técnicas, devem aprendê-lo com a experiência ou através dos ensinamentos de outros mais experientes, como por exemplo, nos seus percursos académicos, ao passo que os jogadores devem desenvolvê-lo e trabalhar-lo através do treino e do jogo competitivo. Aos treinadores é pedido que sejam capazes de refletir aprofundadamente e aos

atletas que consigam levantar a cabeça, ver o campo todo (Cruyff, 2016) e tenham “velocidade de raciocínio” (Perarnau, 2016).

Na verdade, atualmente, o jogador “inteligente” está-se a tornar uma referência maior para adeptos, colegas de equipa e até mesmo treinadores, em comparação com outros tempos. Onde antigamente jogava um atleta mais alto, mais entroncado, mais resistente e mais veloz, indiscutivelmente, hoje pode jogar um futebolista mais baixo, mais magro, mas indubitavelmente mais inteligente. Alguém que pensa mais rápido, que economiza melhor o seu esforço e têm um elevado índice de trabalho parece estar a superiorizar-se gradualmente ao atleta mais “físico” e que corre mais do que é realmente necessário. Curiosamente, da Costa et al. (2010), através dos resultados que obtiveram na sua investigação que realizaram com jovens atletas, concluíram que o próprio processo de treino deveria orientar-se para a dimensão tática se o objetivo passasse por otimizar a performance deles, relegando o “físico” e a “técnica” para um plano secundário.

Além do mais, o “futebol moderno”, movido por motivações financeiras, pede mais jogos e um calendário mais preenchido com competições. Uma direção que promete revolucionar a função do treinador e cada vez mais alarga as responsabilidades do futebolista. Aparentemente, está a perder-se tempo de treino e, conseqüentemente, a ter menos possibilidades para solidificar o seu modelo de jogo. Dessa forma, com um menor poder de intervenção, o treinador parece depender mais de homens que sejam capazes de pensar por si mesmos, sobre grande pressão e que o consigam ajudar a pôr em prática a sua ideia de jogo.

Essa emancipação do jogador parece condizer com as ideias do professor Júlio Garganta. Este crê que as atuais abordagens que se evidencia nos campos de treino, permitirão devolver o jogo aos jogadores (Garganta, 2005), porém, eu vou ainda mais longe: a indústria está a devolver o jogo aos jogadores.

No fundo, a responsabilidade no jogo parece estar a transitar para quem importa verdadeiramente: os jogadores. Kerr (2016), citando Graham Henry, demonstra precisamente que são os jogadores que devem assumir a responsabilidade por aquilo que se passa no terreno de jogo, dado que são eles quem jogam o jogo. Jorge Jesus (Braz, 2019), numa das suas entrevistas, também pareceu enaltecer a importância que o futebolista tem para o futebol. O famoso treinador português

afirmou que o jogo não é uma “ciência exata” e que cada treinador é livre de definir a sua ideia de jogo. Contudo, essa ideia poderá ser difícil de se materializar se a qualidade dos jogadores não for a melhor, dando, dessa forma, supremacia àqueles que entram dentro das quatro linhas, relativamente, aos que observam de fora.

O treinador de futebol americano, Jason Brown (2019), também reconhece, que embora fosse rotulado como sendo excelente na condução da sua equipa e nas decisões que tomava, muito do sucesso que teve na sua carreira, se deveu ao facto de ter ao seu dispor melhores jogadores que o seu adversário.

Perarnau (2016), no capítulo que dedica à incapacidade de Bastian Schweinsteiger e Xabi Alonso colaborarem no terreno de jogo, alega que o futebol, “entre muitas outras coisas, é produto da química entre jogadores”, já que é esta que poderá “estabelecer ou desfazer uma parceria dentro de campo”.

Estes testemunhos revelam a grandeza e a complexidade deste jogo, e como os treinadores necessitam mais de compreender os seus jogadores, de adaptar a sua ideia de jogo a eles, fornecer-lhes ferramentas para serem capazes de “pensar” e, conseqüentemente, assumirem a responsabilidade no decorrer da partida. Isto se objetivarem ao sucesso, o que deveriam, porque é essa a principal finalidade do desporto: a competição e o lutar pela vitória.

Trata-se de um jogo de oposição entre dois sistemas articulados e estruturados, que procuram levar a melhor, um sobre o outro. Algo que os melhores jogadores e treinadores fazem com mais frequência do que os restantes, mesmo aqueles que na génese da sua ideia de jogo, aparentam preocupar-se mais com a estética e o processo, do que com a eficiência e o resultado final. Procuram melhorar de jogo para jogo, no sentido de aperfeiçoarem o seu modelo e, assim, conseguirem obter o “domínio” que ambicionam em todos os momentos de jogo. Guardiola, um treinador com uma elevada sofisticação estética, luta por cometer o menor número de erros possíveis e aspira a ganhar todos os jogos (Perarnau, 2016). É precisamente esse perfeccionismo obsessivo, que faz evoluir o seu modelo e, conseqüentemente, torná-lo cada vez mais perfeito e esteticamente agradável para aqueles que têm a oportunidade de assistir.

Também Cruyff afirmou uma vez que “resultados sem qualidade é aborrecido”, em contrapartida “qualidade sem resultados não faz sentido”. O ex-internacional

holandês, na sua obra (2016), revela o profundo respeito que tem pelos desportistas de alto nível, enaltecendo a mentalidade orientada para a vitória a partir do momento que o árbitro apita para o início do jogo. “É uma cultura que certas pessoas têm dentro delas e que é mais do que qualidade”. Rui Pedro Braz (2019) vai ainda mais longe, afirmando que “por mais méritos que tenhamos de reconhecer numa caminhada que chega tão longe e perante rivais tão valorosos, as únicas coisas que perduram na mente dos adeptos são mesmo os títulos, as conquistas, as presenças em finais decisivas”.

Jason Brown (2019), um treinador conhecido pela sua liderança intransigente, inflexível e autoritária, afirma várias vezes no seu livro, que o jogo de futebol americano tem um *placard*, tornando incontornável a existência de um vencedor e um perdedor. O antigo líder dos *Pirates* da *Independence Community College*, acredita que o desporto é um “negócio orientado para resultados” e compara-o às guerras. Ele pensa que se os soldados apenas se focassem em ter uma performance ótima e não se preocupassem em vencer, provavelmente, morreriam. Nesse sentido, ou lutamos pela vitória, ou estamos a perder tempo.

Outro apologista da competição é Jordan Peterson (2018). O psicólogo acredita que a existência de “hierarquias de dominância” são essenciais para a vida humana, já que nelas conseguimos distinguir os melhores dos piores, e que é por uma melhor posição dentro delas que nós tão intensamente competimos. Ele vai mais longe e afirma que “se não houvesse melhor e pior, não valia a pena fazermos nada” e que o próprio “sentido das coisas requer que exista uma diferença” entre estes dois estados. Além do mais, o famoso autor afirma que rapazes gostam de competição e que necessitam de se empurrar uns aos outros e a si mesmos, no sentido de evoluírem. Outro famoso psicólogo e filósofo, Friedrich Nietzsche (1886), também demonstrou acreditar na exclusividade humana, referindo na sua obra histórica, “Além do bem e do mal”, que o termo de “bem comum” desvalorizava o ser humano. O autor partia do pressuposto que um conceito que era aplicado a todos os membros de uma categoria, perdia o seu significado. Afinal, as “coisas ótimas ficam para os ótimos, abismos para os profundos” e “tudo que é raro para os raros”.

Monteiro e Garcia (s.d.b), no artigo em que abordam a presença do Agôn no desporto contemporâneo, referem que tanto o treino como a competição são

“metáforas do agôn” e que o próprio desporto, na sua essência, exige que se treine e compita para melhorar, objetivando a superação. Afinal o “princípio de rendimento”, que na sua essência é altamente competitivo e se foca na superação constante, “não é tão facilmente entendível e assimilável” noutras dimensões sociais, como no desporto (Bento, 1991).

Portanto, é necessário reconhecer que a competição e a existência de resultados é fundamental para o jogo, mas esse princípio, infelizmente, poderá acarretar alguns problemas quando a competição se estabelece durante um longo período de tempo e existe um sistema de pontos que estabelece uma classificação final, como aquela que acontece numa época desportiva. Existe, evidentemente, a vontade de vencer, porém, mais do que obter a vitória numa só partida, queremos consegui-la no maior número de vezes possível, obrigando as equipas a construírem um modelo que permita alcançar esse objetivo. Mais do que vencer o jogo frente ao nosso rival, é fundamental atingirmos a consistência que nos permita vencê-lo a ele e aos adversários que se seguem.

José Mourinho (2016), um dos mais titulados treinadores da história do futebol, declarou, numa entrevista de projeção a mais um jogo da Premier League, que perder um jogo por 4-0 é, para ele, melhor do que perder quatro jogos por 1-0. Para o treinador português, ainda que a derrota seja volumosa e dolorosa, no final do dia, não vale mais que três pontos, pelo que abdicar desses pelos nove pontos que se ganham nos restantes três jogos, é a melhor decisão que o treinador deve tomar. Além disso, vencer todas as partidas num temporada, é um cenário muito improvável. Nem o Pelé e o Maradona seriam capazes dessa proeza (Perarnau cit. Guardiola, 2016).

Resumindo, o futebol é um desporto complexo, um confronto entre dois sistemas “inteligentes”, idealmente constituídos por atletas de grande integridade, capazes de um grande espírito de sacrifício e que prometem dar tudo de si para agradar a um público que paga para os ver, como se de um verdadeiro espetáculo de arte se tratasse. É um jogo que, com o decorrer dos anos, vai premiando cada vez mais os que refletem, pensam e resolvem os problemas mais rapidamente que o seu adversário. Esse prémio nada mais é do que a vitória, o grande objetivo deste desporto essencialmente competitivo. Porém, quando o jogo se estende durante um determinado período de tempo, é fulcral desenvolver um modelo funcional que

permita obter o maior número de vitórias possível, nem que para isso seja necessário abdicar de um ou outro resultado para podermos aperfeiçoar a nossa ideia de jogo.

É isso que procuro abordar neste capítulo. Partilhar, através das minhas reflexões, o desenvolvimento do processo que nos permitiu obter mais vitórias que derrotas. Revelar como a nossa ideia de jogo evoluiu, como a nossa equipa amadureceu e, naturalmente, salientar as idiosincrasias que tornaram esta época desportiva única e irrepetível.

6.1. JULHO

JOGO	DATA	HORA	LOCAL	CASA		FORA	
Amigável #1	20/7	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	2	2	CD Feirense
Amigável #2	24/7	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	3	1	Palmeiras FC (Sub-16)
Amigável #3	27/7	10	Vila do Conde	Rio Ave FC	3	1	FC Famalicão
Amigável #4	31/7	16	Vila do Conde	Rio Ave FC	6	1	GD Bragança

Os jogos amigáveis que realizamos durante ao mês de Julho. Conseguimos três vitórias frente a conjuntos que iríamos enfrentar na primeira fase e um empate contra uma equipa da Série B, Clube Desportivo Feirense (tab. 5).

Este foi o primeiro mês de trabalho no escalão dos Sub-17. Foi um mês de apresentações, de autoconhecimento e de constante avaliação. Tanto os jogadores, como os elementos da equipa técnica, iam-se conhecendo. Os atletas mais experientes davam-se a conhecer aos mais novos, algo que também aconteceu com os treinadores. Embora se saiba que se está a trabalhar num grande clube, é sempre necessário aqueles que estão menos familiarizados ganharem uma maior consciência sobre a verdadeira dimensão da instituição e sobre os desafios que o Campeonato Nacional de Juvenis lhes irá apresentar.

Tratou-se de um início recheado com muitos treinos, de carga elevada, sob algum calor que se fazia sentir em Vila do Conde. Treinos com uma grande preocupação em trabalhar a condição física e incidir em algumas bases táticas, sobre as quais viríamos, posteriormente, desenvolver os nossos princípios de jogo. Abordar questões táticas, numa fase tão embrionária da época, ajuda-nos a entender se de facto, os atletas que temos à nossa disposição, são capazes de interpretar o que está a ser pedido, ou se será obrigatório adaptar alguma das nossas ideias de jogo às suas características individuais.

Para efetivamente evidenciarmos se essa informação estava a ser devidamente processada, marcamos encontros particulares diante de equipas competitivas, isto é, conjuntos que iriam disputar também o Campeonato Nacional de Juvenis. Foram encontros muito disputados e partidos, que estimularam imenso não só o metabolismo dos nossos atletas, como também a sua tomada de decisão e a sua

coesão na tarefa. O facto de vencermos, de dominarmos os jogos e de praticarmos um futebol personalizado, deixou-nos bastante satisfeitos e confirmou as expectativas que tínhamos criado acerca deste plantel.

É de salientar também, a forma como a equipa técnica decidiu transmitir a nossa ideia de jogo. Além de TP e TAP comunicarem com muita clareza e terem uma abordagem pedagógica durante o treino e o jogo, conseguiram fragmentar bem a informação que iam partilhar com os futebolistas, permitindo assim uma melhor assimilação das ideias.

A fragmentação do conteúdo tático facilitou a familiarização da equipa, que por sua vez parecia gostar do que estava a ouvir e a pedir mais informação a cada treino que passava. Esta relação de compromisso mútuo permitiu-nos progredir consistentemente ao longo do mês de Junho, fazendo dele um dos mesociclos mais sólidos dos Sub-17 do Rio Ave Futebol Clube.

6.1.1. A CHEGADA AO CLUBE

Chegar a um clube novo nunca foi um processo simples, pelo menos para mim. Sinto que tenho algumas dificuldades em me adaptar à mudança e, tanto a nível físico, como a nível mental, costumo ressentir-me ligeiramente. Gosto de deixar uma boa impressão e quero ter a certeza que os meus colegas de trabalho me veem como alguém confiável, que dá tudo que tem pelo sucesso do grupo. Gosto de tentar conhecer todos os cantos da casa e de saber quem faz o quê. Gosto de interagir com os atletas e procurar saber quem são, de onde vêm e quais são as suas aspirações para a época. Penso que talvez até seja esse o problema. Talvez queira fazer demais e isso crie uma má impressão em alguns elementos.

Curiosamente, este ano acabei por demorar demasiado tempo a ambientar-me. Não foi por culpa de alguém em especial, nem da instituição. O problema foi meu e meramente circunstancial. Eu tentava, mas fazia pior. Parecia que me encontrava preso em areia movediça e à medida que me ia mexendo, ia-me afogando cada vez mais.

Penso que geri mal a transição da época anterior para a nova época, passando uma boa porção do mês de Junho invadido por sentimentos de ansiedade e dúvida

relativamente ao meu futuro. Tinha ganho o meu primeiro título enquanto treinador, mas estava muito preocupado sobre se iria conseguir ou não entrar num clube que tivesse escalões de formação a disputar os Campeonatos Nacionais. Estava deseioso de acabar o meu percurso académico e só queria um clube para estagiar. Via os meus colegas a entrarem nas equipas que queriam, enquanto eu ficava, insuportavelmente, à espera de uma mensagem no correio eletrónico que definisse o meu futuro.

De maneira a apaziguar a minha inquietação, comecei a enviar *e-mails* para todas as instituições do Norte, no entanto, as respostas eram quase sempre as mesmas: “O clube já não tem nenhuma vaga”. Como estávamos em finais de Junho e algumas equipas já tinham iniciado os trabalhos, desisti de procurar e aceitei a ideia de que o estágio só iria ser realizado no ano seguinte.

Curiosamente, no momento em que parei de procurar, o Rio Ave Futebol Clube, através da FADEUP, entrou em contacto comigo, deixando-me extremamente tranquilo. Dei comigo a pensar se toda a angústia que tinha passado, ao longo daquele mês, tinha valido a pena. Preocupei-me imenso, descansei muito pouco e, praticamente, não gozei das férias, para no final tudo se resolver com naturalidade. Fiquei muito desiludido pela forma como geri toda essa fase, já que aquele mês reservado para o descanso foi completamente estragado pela minha impaciência.

Dias depois de ter sido contactado e entrevistado pelos coordenadores de formação do Rio Ave, comecei a trabalhar, não foi o melhor que podia ter acontecido. Estava cansado e precisava de umas férias. Levava onze meses de muito esforço mental e necessitava de me abstrair, contudo, tal desejo não me iria ser concedido.

Ser de Braga e estar a trabalhar em Vila do Conde também me prejudicou imenso. Não há ligação direta entre as duas cidades e durante o mês de Julho andava a explorar formas de poder conseguir fazer a viagem sem gastar muito dinheiro e sem perder muito tempo. De carro era rápido, mas ficava caríssimo. De comboio era acessível, mas demorava uma eternidade. De autocarro era também acessível, mas era uma viagem longa e só saía na Póvoa de Varzim.

Andar a viajar constantemente, a trabalhar em viagem, sem tempo para me desligar do que se passava nos treinos, acabou por transformar a minha ansiedade em desespero. Andava infeliz, irritado e pouco disponível mental e fisicamente. Esforcei-me imenso para não deixar a minha má disposição interferir com a qualidade do meu

trabalho e penso que, pelo menos, consegui não criar inimizades, porém, não tive a intervenção e o impacto que queria no grupo.

Em meados de Agosto, acabei por me mudar para Vila do Conde e consegui recuperar daquela má entrada, acabando por me integrar na equipa técnica. Penso, no entanto, que não criei uma primeira impressão sólida, isto é, uma imagem que se coaduna com a minha verdadeira atitude perante o trabalho. Gosto de trabalhar, gosto de participar, gosto de me sentir útil e dou tudo de mim para ser melhor e para ajudar o coletivo, algo que não consegui fazer no início da época.

Houve duas grandes lições que aprendi nesta fase. A primeira, está relacionada com a necessidade de ter mais paciência. Assumir uma atitude proativa perante a vida é determinante, em contrapartida, ser desesperadamente proativo pode ser mais prejudicial do que bom. Quem só faz, não cria um espaço para receber e isso cria a sensação de que existe alguma falta de reconhecimento por parte dos outros. Não estamos a ser reconhecidos, é verdade, mas também não damos espaço aos outros para o fazerem.

Um outro ensinamento que retirei deste momento menos positivo foi a necessidade de gerir todas as condicionantes, antes de olhar ambiciosamente para as oportunidades. O Rio Ave Futebol Clube é indiscutivelmente uma das melhores instituições desportivas do país e é para mim um grande orgulho representá-lo ao mais alto nível. Quando me contactaram, aceitei sem pensar duas vezes, no entanto, a verdade é que passo muito tempo longe de casa, tenho que viajar muito e gasto mais dinheiro do que aquilo que recebo e isso desequilibra a balança. Estou disposto a fazer tudo o que puder por um futuro próspero no mundo do futebol, porém, tinha um grande objetivo para este ano que, com apenas um mês de trabalho, já não estava a conseguir cumprir: não me focar só no futebol e levar uma vida mais multidimensional.

Como já referi, consegui recuperar de uma má entrada, a minha relação com as pessoas dentro do clube acabou por melhorar bastante e hoje, sinto-me em casa quando vou trabalhar. Cometi erros de inexperiência e acabei por aprender com os mesmos, faz parte. Agora, tenho a certeza que daqui em diante será sempre a melhorar.

6.1.2. AMIGÁVEIS FÁCEIS OU DIFÍCEIS?

Com o decorrer deste mês, surgiu a minha primeira reflexão sobre o jogo propriamente dito: Na pré-temporada, será mais benéfico realizar jogos amigáveis mais fáceis ou mais difíceis?

A questão moldou-se dada à importância que atribuo à fase preparatória. Com base na minha experiência, excetuando algumas curtas paragens esporádicas que vão surgindo ao longo da época, não existe momento melhor que a pré-época para afinar os jogadores, do ponto de vista tático, físico, mental e emocional. A nível técnico, também se deverá trabalhar, contudo, num contexto de alto nível, como aquele que experienciamos no Rio Ave, os atletas já apresentam uma técnica bem acima da média. Passam com a força, o ângulo e a pontaria correta, recebem com uma grande subtilidade e fluidez, utilizam bem o seu corpo para proteger a bola e atacam-na no momento certo. Podem não ser brilhantes quando comparados com “meninos” que treinam no Olival, no Seixal e em Alcochete, mas são muito mais evoluídos do que a boa maioria que vemos por esse Portugal fora.

Se observarmos com a maior objetividade possível, evidenciamos que estamos no fundo a lidar com alguns dos Top-100 e Top-75 melhores atletas da modalidade, nascidos em 2003 e 2004. Basta pensar que os melhores 55 futebolistas serão, à partida, os “onze” mais fortes do Benfica, Porto, Sporting, Braga e Vitória. Os jogadores do Rio Ave virão imediatamente a seguir, a disputar os lugares com as “segundas linhas” dessas mesmas equipas. Em milhares de futebolistas que foram inscritos na edição 2019/2020 do Campeonato Nacional de Juvenis, nós, no Rio Ave Futebol Clube, trabalhamos com alguns dos melhores. Neste nível, já não estamos a “jogar à bola”, estamos a jogar futebol e daquele que dá gosto ver jogar.

Portanto, considerando que tecnicamente estes jogadores já se encontram bem desenvolvidos, é necessário fazê-los crescer a nível físico e tático e prepará-los emocionalmente para os duros desafios que esta época lhes irá impor. Mas como? Essa é a equação que está em cima da mesa!

A resposta encontra-se na sensibilidade. Uma pré-época dura, cheia de adversários difíceis, poderá ser ótimo para lhes oferecer algum traquejo, mas se for em demasia poderá tornar-se contraproducente e, conseqüentemente, poderá desmotivar

os meninos. Algo leve, com partidas frente a conjuntos mais fáceis, poderá dar-lhes a confiança necessária para jogarem sem medo, porém, em exagero, poderá iludi-los quanto ao seu real valor e acabarão por se sentir muito confortáveis rapidamente. Assim, o nosso trabalho deverá passar sempre por procurar o estímulo na dose adequada.

Alguns treinadores acreditam que uma pré-época se deve focar numa constante realização de partidas, já que essas ajudam a analisar muitas situações de jogo, enquanto se consegue aumentar a condição física dos atletas (Cruyff, 2016), e permitem começar logo a estimular e moldar o espírito competitivo do plantel (Brown, 2019; Carvalhal, 2014). Aliás, estes últimos acreditam que poderá ser mais vantajoso enfrentar adversários mais competitivos do que equipas de nível inferior.

Embora concorde parcialmente, acredito que a calendarização dos amigáveis da pré-época deveria apoiar-se na seguinte ideia: a cada três ou quatro dias deveríamos enfrentar um adversário cada vez mais difícil, até ao último jogo, que seria contra um adversário de um nível inferior, que participa no nosso campeonato. O foco passa por aumentar o estímulo físico e mental gradualmente. A cada jogo que vai sendo realizado, os princípios vão sendo assimilados com mais eficácia e a interpretação dos mesmos vai melhorando progressivamente. A própria coesão do grupo vai aumentando e os rapazes vão ganhando mais confiança na resposta do seu corpo a 90 minutos de grande intensidade. A análise dos treinadores, relativamente aos pontos fortes e pontos fracos do modelo de jogo, também vai sendo mais criteriosa e aprofundada. A meu ver, é isso que se quer numa pré-época: Fazer a equipa crescer aos poucos, com consistência, evitando que alguém se afaste muito do caminho traçado.

Thomas Reid (1852) afirmou na sua obra, “Essays on the Intellectual Powers of Man”, que “a corrente não é mais forte, do que a sua ligação mais fraca”. Neste caso, a “corrente” é o nosso modelo de jogo e a “ligação” será aquela que se estabelece entre os jogadores dentro de campo. Se um deles não estiver no seu melhor, não tiver compreendido inteiramente quais são os princípios que governam a equipa e, como tal, não se sentir confiante para intervir no jogo com qualidade, é uma linha de passe que se “queima” no momento ofensivo ou um “buraco” que surge no momento defensivo. Não é útil e tem repercussões nos restantes colegas.

Por exemplo, se estamos a falar sobre um lateral esquerdo que não consegue receber com os apoios orientados para a frente, poderá estar a pôr em causa o trabalho ofensivo do extremo do seu lado, que embora peça a bola, não conseguirá tê-la em posse porque o seu colega não lha consegue passar. Podemos também pegar no exemplo do médio centro que só gosta de participar no momento ofensivo e anda a “trote” no momento defensivo. Essa pouca disponibilidade irá colocar uma grande pressão sobre os restantes médios, já que terão que fechar os espaços pelos quais são responsáveis, mais o espaço que o outro médio não fechou.

Infelizmente, reconheço que estamos a lidar com um grupo de 20 adolescentes, no mínimo. Haverá sempre alguém que irá ficar para trás, que ficou com dúvidas e não perguntou, que não descansa o que deve depois dos treinos, que come desregradamente e que mesmo treinando muito, continua com um saldo calórico negativo, ou que simplesmente foi vítima de circunstâncias e da má comunicação. Quantas vezes o atleta ouve o treinador a fazer um reparo ou a dar um conselho, ambos estão confiantes no que foi, respetivamente, ouvido e falado e, mesmo assim, a mensagem é mal interpretada. Situações destas acontecem imensas vezes, pelo que é necessário ser proativo na comunicação, continuar a puxar o atleta para nós, esclarecer qualquer dúvida que possa existir e voltar a colocá-lo a caminhar no sentido do objetivo coletivo, preferencialmente, antes de começarem os jogos oficiais

Não existe outra altura da temporada, em que o grupo está tão isento de pressão como na pré-época. Não há competição, não há necessidade de ganhar e as expectativas definidas ainda permanecem intactas. É o momento ideal para resolver todas as questões táticas, físicas e mentais que os jogadores possam enfrentar, e se não o fizerem e já partirem para o início da época muito atrás dos demais, provavelmente, terminá-la-ão ainda mais atrás. Muito raramente acontece o oposto. O normal é que esse “status quo”, que se estabelece na pré-época, se mantenha até ao final do campeonato.

O objetivo é que, quando realizamos o primeiro jogo para o campeonato, o nosso jogador mais bem preparado não esteja muito longe daquele que está pior preparado, por razões que beneficiarão os dois. Se o melhor preparado estiver muito longe do pior, especialmente se forem da mesma posição, o primeiro nunca sentirá uma real ameaça do segundo e sentir-se-á cada vez mais confortável à medida que a

época vai decorrendo. Já o segundo perderá a motivação para lutar pelo lugar e oferecerá cada vez menos resistência ao seu concorrente direto.

Essa situação poderá criar danos profundos na equipa, a longo prazo. O treinador, aos poucos, deixará de olhar para o pior preparado como uma solução e passará a ver um problema. Ainda que o queira colocar em campo, visto que, provavelmente, esse jogador já andará insatisfeito com a sua situação no plantel, ou então é necessário fazer descansar uma das “estrelas”, não sentirá confiança nessa decisão e voltará a optar pelos mesmos.

É por isso que este momento da época é tão importante. É aqui que as diferenças começam a ficar evidentes e que nós definimos se, no final da época, vamos ter onze jogadores com a grande maioria dos minutos de jogo, ou quinze jogadores com um tempo de jogo relativamente próximo e equilibrado. Dessa forma, considero fulcral uma estruturação sensível e bem planeada da pré-temporada, tanto com jogos fáceis, como com partidas difíceis. Queremos os dois estímulos implementados de forma gradual, para que assim, quando a equipa entrar em campo para jogar “a sério”, esteja fresca, preparada, motivada e, acima de tudo, competitiva.

6.2. AGOSTO

JOGO	DATA	HORA	LOCAL	CASA		FORA
Amigável #5	3/8	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	4 1	Vitória SC
Amigável #6	7/8	17	Vila do Conde	Rio Ave FC	2 3	Rio Ave FC (Sub-18)
Amigável #7	11/8	11	Espinho	SC Espinho	0 2	Rio Ave FC
CNJ - 1ª Fase #1	18/8	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	1 0	FC Paços de Ferreira
CNJ - 1ª Fase #2	25/8	11	Guimarães	Vitória SC	3 2	Rio Ave FC

Os jogos que foram realizados durante o mês de Agosto. Marcamos três amigáveis, dos quais apenas um foi derrota, antes de darmos início à nossa campanha no Campeonato Nacional de Juvenis (tab. 6).

Em Agosto, terminamos a nossa fase preparatória e demos início à nossa caminhada no Campeonato Nacional de Juvenis. De salientar o excelente resultado que obtivemos frente ao Vitória Sport Clube, em casa, no início do mês. O facto de nos termos exibido com confiança e conseguirmos uma vitória tão expressiva frente a um adversário direto, fez-nos acreditar com uma maior confiança que, este ano, conseguiríamos cumprir os objetivos delineados.

Antes de começarmos a época, ainda realizamos um amigável com os Sub-18 do Rio Ave Futebol Clube, que perdemos, apesar de termos dado uma boa réplica. Fomos também convidados a participar no “Jogo de Apresentação” do Sport Clube de Espinho. Nesse jogo frente ao conjunto vareiro, a equipa mostrou novamente grande segurança no que fez e capacidade para interpretar o que lhe foi pedido pela equipa técnica, saindo de Espinho com uma vitória merecida e a confiança necessária para enfrentar o Paços de Ferreira, na primeira jornada do Campeonato Nacional de Juvenis.

A primeira partida oficial foi marcada por uma primeira parte muito ansiosa de nossa parte. Sentia-se que os rapazes queriam chegar ao golo rapidamente e, como tal, começaram a acelerar demasiado os processos para fazer isso acontecer. A ambição em demasia, tirou-nos discernimento e critério na decisão, obrigando a equipa técnica a intervir e a pedir calma ao intervalo.

Com os atletas mais tranquilos e mais seguros de si, o golo acabou por surgir com toda a naturalidade. Numa jogada de enorme inteligência, marcamos o golo solitário que nos deu os três merecidos pontos.

Infelizmente, depois de termos entrado com o pé direito, não conseguimos dar seguimento ao resultado positivo. Visitamos o Vitória Sport Clube, equipa que já tínhamos derrotado na pré-época, e perdemos. Não fomos inferiores aos vitorianos, mas caprichamos nas bolas paradas defensivas. Pode-se afirmar ainda que fomos vítimas de circunstâncias, já que em dois dos três golos que sofremos, fomos forçados a fazer alterações, situação essa que poderá ter mexido com os níveis de ativação e concentração da equipa. O sentimento de injustiça foi tão grande, que, no final da partida, o capitão de equipa fez uma declaração forte para motivar os seus colegas: “Quando voltarmos cá, vamos vingarmo-nos e vencê-los!”

Apesar do resultado negativo, o otimismo era grande e a confiança no potencial deste grupo mantinha-se intacta. Nestes dois primeiros meses, mostraram-nos o que conseguiam fazer e a clareza com que conseguiam aplicar em campo, tudo o que treinavam durante a semana. Além disso, davam-nos a ideia de que tínhamos ao dispor um plantel muito profundo e capaz de dar soluções aos problemas que poderíamos encontrar ao longo do percurso.

6.2.1. A DINÂMICA TP-TAP

Quando conheci TP e TAP, na primeira reunião de equipa técnica, fiquei com a ideia de que se conheciam há uma eternidade. Sentia que existia ali um forte alinhamento de ideias e uma grande cumplicidade entre os dois. Sentia também que TAP, apesar de ser treinador adjunto, tinha um impacto forte na tomada de decisão de TP e que, no final do dia, ambos queriam estar alinhados e a caminhar no mesmo sentido. No entanto, só trabalhavam juntos há um ano.

Confesso que foi a primeira vez que vi algo assim. Nunca tinha visto uma proximidade tão grande entre dois treinadores, sem porem em causa a integridade das funções que desempenhavam. Um trata de estar mais atento ao panorama geral e vai fazendo a gestão dos recursos humanos, enquanto o outro se preocupa mais com a estruturação do treino e pensa, pormenorizadamente, sobre o jogo. Esta relação tinha,

de certa forma, muitas similaridades com aquela que Sir Alex Ferguson (2016) revelou partilhar com Carlos Queiroz, no seu livro “Liderança”, quando ambos trabalhavam no Manchester United. O treinador escocês focava-se na disciplina e na supervisão do balneário e do processo, enquanto relegava o controlo das sessões de treino para o seu treinador adjunto, Carlos Queiróz. Além do mais, tal como acontece no nosso caso, os jogadores continuavam a saber quem era o treinador principal e quem era o treinador adjunto, como ficou evidente num episódio entre Alex Ferguson e Rio Ferdinand, onde o defesa central inglês repreendeu o treinador por faltar a algumas sessões de treino. Embora Carlos Queiróz continuasse a dirigir as sessões, a simples ausência de Ferguson, levou a um declínio rápido na performance dos jogadores.

De três coisas tenho a certeza sobre esta forte relação: apoiam-se mutuamente; estão atentos a tudo o que se passa à volta deles; e a forma como os dois comunicam é tão clara e concisa, que me fez questionar sobre a qualidade da minha mensagem;

Nunca me senti tão consciente das minhas falhas de comunicação como este ano, já que tudo o que eles dizem parece tão premeditado e bem estruturado, que quando tento chegar ao mesmo nível, sinto que fico aquém. Além disso, as suas ideias e teorias sobre o jogo estão muito bem suportadas por argumentos fortes, o que obriga os restantes elementos da equipa técnica a terem que argumentar muito bem se quiserem apresentar um novo conceito sobre o jogo.

Na primeira reunião com o meu orientador de estágio, o professor Júlio Garganta, o mesmo, ao partilhar a sua experiência com os seus orientandos, afirmou com segurança que “pessoas que querem chegar ao topo, são premeditadas em tudo o que fazem”. As decisões são premeditadas, as ações são premeditadas, o discurso é premeditado e até a linguagem não-verbal é premeditada. Existe uma aura de congruência, consistência e integridade à volta destas pessoas, que nos abre os olhos para as nossas próprias debilidades e nos deixa extremamente embaraçados por não sermos tudo aquilo que podíamos ser enquanto profissionais e pessoas.

TP e TAP têm essa aura. Podem até não conseguir manter essa consistência, toda a época, até porque são pessoas e o futebol é uma profissão emocionalmente desgastante, mas a forma como lutaram, até agora, para serem honestos, justos e

consistentes, faz-me acreditar que estou a trabalhar com profissionais de alto nível e que só não estão entre os melhores, porque ainda não tiveram a devida oportunidade.

É verdade que custa no início, porque o simples facto de caminhar ao lado deles, já me expôs algumas fraquezas, mas ao vermos a determinação com que trabalham, dá-nos igualmente vontade de dar o máximo de nós.

Depois desta reflexão falta apenas esclarecer uma dúvida: Conseguirão manter esta postura até ao final da época? Com base no que vi até agora, acredito que sim, porém só o tempo dirá.

6.2.2. A METEOROLOGIA DE VILA DO CONDE

Adoro o período de Verão e treinar debaixo de um calor intenso. Faz-me recordar dos dias em que eu e os meus amigos íamos jogar futebol para o Complexo Desportivo da Rodovia, para apenas jogarmos 30 minutos e já não podermos mais das pernas. Apesar do cansaço sentido, a exposição ao sol mexia com a nossa melanina e deixava-nos extremamente saciados e felizes para o que restava do nosso dia. Era algo que gostávamos de fazer.

Em Vila do Conde, durante o verão, jogar futebol é ainda melhor. Sente-se um calor forte, mas é rapidamente atenuado pelas “nortadas”. Claro que os jogadores se vão sentir extremamente cansados no final das sessões, já que a temperatura continua alta e o volume do treino é muito grande, mas sentir o vento depois de um esforço intenso, é muito refrescante.

Em circunstâncias normais, isto é, no resto do ano, por norma é muito ventoso, alguma chuva e temperaturas amenas. A chuva e a temperatura amena, afetam pouco o jogo, contudo, o vento tem um forte impacto. A presença do vento irá dar velocidade à bola, ou empurrá-la para trás. Infelizmente, a direção do vento varia muito e é bastante difícil prever se nos irá beneficiar ou prejudicar, durante as partidas.

A verdade é que desvirtua a qualidade do jogo e bem que podemos ter uma estratégia definida, que mais tarde ou mais cedo, será necessário fazer uns ajustes. Para já, só treinamos e jogamos debaixo do sol do Verão e ainda temos mais um ou dois meses de calor pela frente, no entanto, confesso que estou curioso para ver o

impacto que a meteorologia de Vila do Conde terá na nossa abordagem a alguns dos nossos encontros, este ano.

6.3. SETEMBRO

JOGO	DATA	HORA	LOCAL	CASA		FORA
CNJ - 1ª Fase #3	1/9	11	Braga	Merelinense FC	1 3	Rio Ave FC
CNJ - 1ª Fase #4	8/9	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	2 1	Moreirense FC
CNJ - 1ª Fase #5	15/9	11	Famalicão	FC Famalicão	1 4	Rio Ave FC
Amigável #8	20/9	19	Vila do Conde	Rio Ave FC	18 0	ADSP Vale do Conde
CNJ - 1ª Fase #6	29/9	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	1 1	SC Braga

O registo consistente e vitorioso do nosso conjunto, durante o mês de Setembro. Enfrentamos com sucesso duas equipas que também ambicionam o apuramento para a segunda fase (tab. 7).

O mês de Setembro correspondeu a uma excelente fase da época. Jogávamos bem, vencíamos merecidamente, mostrávamos consistência, mantínhamo-nos pelos primeiros lugares e o grupo estava extremamente coeso. Enfrentamos dois concorrentes diretos e o saldo foi positivo, ainda que o empate com o Braga podia e deveria ter sido uma vitória.

Começámos o mês por visitar Merelim, Braga, para realizarmos a partida da terceira jornada, contra o Merelinense. Vínhamos de uma derrota imerecida em Guimarães e queríamos, o mais rapidamente possível, retornar aos resultados positivos. Não facilitamos, apresentamos um “onze” apetrechado e acabamos por vencer incontestavelmente. Fomos a melhor equipa em campo, criámos inúmeras oportunidades e acabamos por sair de Braga com os três pontos.

De seguida, recebemos o Moreirense que, embora estivesse a realizar um campeonato regular, até ao momento, não tinha um plantel com mais qualidade que o nosso. Além disso, estávamos a apresentar um bom futebol e queríamos ganhar ímpeto com mais uma vitória, para as duas próximas importantes partidas. Surpreendentemente, entramos a perder. Numa rápida transição ofensiva, o avançado adversário aproveitou a apatia da nossa linha defensiva e não facilitou no um para um com o nosso guarda-redes. Recuperamos a nossa compostura, conseguimos empatar antes do intervalo e completamos a reviravolta já na segunda parte, com dois golos sem resposta.

Acreditando que “não haveria duas sem três”, fomos jogar a Famalicão, enfrentar e vencer o clube local. Era uma das equipas que ambicionava um lugar na segunda fase e, através de uma exibição personalizada, conquistamos os três pontos. Naquele que será certamente um dos nossos melhores jogos, criámos imensas oportunidades e marcamos muitos golos. Aliás, até o nosso guarda-redes conseguiu fazer uma assistência.

Já no final da partida, foi assinalado um pontapé de penáti a favor dos famalicenses, dando-lhes a oportunidade de marcar o golo de honra. Embora tenhamos sofrido esse tento, a equipa técnica continuava a acreditar que o desempenho do grupo foi imaculado e que, se mantivéssemos o nível, conseguiríamos levar o Braga de vencido, uma das melhores equipas desta série.

Volvidas duas semanas de uma preparação intensa, recebemos o Braga, naquele que seria o confronto da jornada. Duas equipas de alto nível que lutavam, não só pela qualificação para a segunda fase, como também ambicionavam, mais à frente, por um lugar na terceira fase. Nós aparecíamos motivados pelas quatro vitórias nos últimos cinco jogos e por uma forte vontade de, finalmente, derrotar uma equipa que tinha os mesmos objetivos que nós.

O Braga apresentou-se com um “onze fortíssimo”, aparentemente melhor que o do Vitória, e o jogo, de facto, foi muito equilibrado. Oportunidades claras para os dois lados e um ambiente muito emotivo, no entanto, os golos só apareceram no segundo tempo. Primeiro, marcamos nós por intermédio do nosso capitão, com um golo de “levantar o estádio”, e já no final da partida, após um choque entre o nosso guarda-redes e o nosso defesa central, o atleta do Braga aproveitou uma bola abandonada para fazer o empate final.

Embora o empate não se enquadrasse com as nossas ambições, entrávamos para o decisivo mês de Outubro com treze pontos, em segundo Lugar, acompanhado de mais quatro equipas. Eramos obrigados a vencer o Palmeiras, o Chaves, ou o Nogueirense, dado que depois enfrentávamos o Bragança e o Limianos, e esses seriam, com alguma segurança, dois jogos para duas vitórias.

6.3.1. “FALTA-NOS UM LATERAL DIREITO!”

Embora já tivesse ficado claro em outras ocasiões, no mês de Outubro ficou muito claro que, apesar de todas as adaptações feitas, continuávamos sem um lateral direito bom. Estávamos a adaptar para essa posição um defesa central e um extremo direito de raiz, mas, nenhum deles tinha rotinas nessa posição.

Isso ficou mais evidente em algumas partidas, não só pela quantidade de erros defensivos que o extremo direito cometia, como também pela pouca profundidade que o nosso central dava ao nosso corredor. A forma como os dois jogadores abordavam, emocionalmente, o jogo, também não nos agradava. O defesa-central não parecia muito satisfeito a jogar nessa posição, visto que não se sentia muito confortável, e o extremo direito poderia manifestar um comportamento mais violento a qualquer momento, comprometendo o trabalho da equipa.

Quando jogávamos em 1-4-3-3, essas fragilidades não ficavam tão expostas, contudo, quando passamos para o 1-4-4-2 Losango, os corredores ficaram a encargo dos laterais e foi aí que os problemas começaram a surgir.

Houve dois aspetos que trabalhamos muito com eles os dois: o alinhamento no momento defensivo; e a orientação dos apoios em organização ofensiva;

No primeiro princípio, pretendíamos que eles se mantivessem alinhados com os defesas-centrais quando a bola se encontrava no corredor contrário. Para o defesa-central, cumprir essa tarefa é bem mais fácil, já que sabe posicionar-se melhor e está mais atento aos movimentos dos nossos centrais. O extremo direito, como sempre se preocupou mais ofensivamente, tem tendência a distrair-se e a não observar as ações dos seus colegas, deixando, por vezes, os adversários “em jogo”.

No que toca ao aspeto relacionado com a orientação dos apoios, o extremo direito ganha por larga margem. Aliás, depois de receber de frente para o jogo, consegue atacar bastante bem a profundidade e desequilibrar no último terço, algo que o defesa central, por desconforto tático e técnico, não consegue fazer de igual forma.

No fundo, são atletas que se complementavam bem e que só seriam realmente bons se os fundíssemos num só. Individualmente, apresentavam limitações grandes e só chegarão mais longe, se trabalharem muito. Dos dois, continuo a achar que o

extremo direito tem mais potencial e será aquele que mais se adequará à nossa filosofia mais ofensiva. Dá-nos maior largura e profundidade no momento ofensivo, o que, conseqüentemente, conduzir-nos-á a um maior caudal ofensivo.

Ainda que o potencial estivesse lá, a verdade é que não esperava que começássemos a época sem um verdadeiro lateral direito. Acredito que o Rio Ave, mais do que a maioria dos clubes, tivesse condições para arranjar laterais, no mínimo, medianos, mas acabou por ter dificuldades em fazê-lo, obrigando-nos a ter que adaptar jogadores a essa posição. Roy Keane (2014), quando aborda a derrota do Manchester United frente ao Chelsea, na primeira partida de José Mourinho para a Premier League, relembra que jogou a defesa-central e que o simples facto de ter desempenhado essa posição, é um “indicador de um mau início de época”. Para o antigo capitão dos *Red Devils*, se tivesse jogado nesse lugar em “Fevereiro ou Março”, podia-se justificar, mas jogar fora da posição desde o primeiro dia da temporada, poderia estar a revelar alguma fraqueza de profundidade no plantel.

Penso que, neste ano, os responsáveis pelo processo de recrutamento e scouting deverão procurar ser mais proativos, para assim conseguirem fortalecer a equipa Sub-16 e atacarem com força o Campeonato Nacional de Juvenis, já na próxima época.

6.3.2. A ESCOLINHA DE FUTEBOL “TUBAS”

A escolinha de futebol “Tubas” é uma escola de futebol de lazer, onde o Rio Ave começa a preparar e a desenvolver os seus futuros “craques”. Este ano, além dos Sub-17, também fui convidado a fazer parte da equipa técnica dos Sub-8.

Todas as terças-feiras e quintas-feiras dou um treino de 1 hora e meia a um grupo de, aproximadamente, vinte “miúdos”. Não programo nada de muito exigente, apenas algo que os entretenha, que fortaleça a sua relação com bola e que lhes faça perceber o que é o desporto. No fundo, delineou algo que os faça gostar realmente do jogo e os deixe apaixonados. Penso que seja isso que se deve fazer com uma criança de sete anos.

Eu não sou muito apologista de treinos extremamente estruturados, com objetivos e princípios muito elaborados, pelo menos para meninos desta idade. Não é

assim que, primeiro, se conquista jovens atletas, e, segundo, não me parece que seja através de algo muito complexo, que eles entenderão o jogo.

O jogo percebe-se jogando. Ou jogando o jogo propriamente dito, ou fazendo outras brincadeiras que se assentem nestes meta-princípios: competitividade; comunicação; e superação; Só assim é que os meninos vão perceber o que é o jogo, quais são as regras do jogo e como o podem ganhar. Garganta et al. (2013) parecem partilhar desta mesma ideia, já que para eles, “em idades baixas” é “necessário que brinquem, joguem e desfrutem”, mas também é fulcral que a “prática desportiva” aconteça com base em “princípios orientadores” e se foque na “edificação de atitudes que conduzam ao gosto pelo esforço, pela superação e pelo aperfeiçoamento”.

Por vezes, assisto a treinadores a “perderem a cabeça” com pormenores técnicos e táticos absurdos e, como consequência, a perderem os meninos no processo. Os pais também parecem, cada vez mais padecer desse mal. Talvez levem vidas pessoais algo agitadas, ou, pelo contrário, querem exigir aquilo que os meninos não têm dentro de casa, ou a exigir precisamente essa mesma rigidez. Na minha opinião, é tudo demasiado estranho. Coutinho et al (2018) salienta, através da sua revisão de literatura, que se de facto os pais mantiverem uma postura mais compreensiva, que se oriente para o apoio emocional e logístico e um envolvimento moderado, e não procurarem colocar demasiada pressão, expectativas, nem fizerem comentários depreciativos durante a participação do filho, este irá apresentar uma maior motivação e adotar uma postura positiva relativamente ao desporto, não apresentando elevados níveis de stresse, nem considerando a possibilidade de abandonar o desporto.

Eu não sou pai e, como tal, poderei estar a fazer juízos de valor demasiadamente precipitados, contudo, penso que é legítimo apoiar-me na minha própria experiência enquanto menino de sete anos.

Sinceramente, não me lembro da cara dos meus treinadores, mas uma coisa eu tenho a certeza: muita regra e muita complexidade, aborrecia-me. Tinha o meu próprio mundo e tentava, por mim mesmo, entender como tudo funcionava. O futebol, quando jogava, não me era ensinado pelo treinador, mas pela própria experiência de jogar e pela ligação que estabelecia com os meus colegas de equipa.

Aliás, nunca foi dentro de campo que desenvolvi a técnica que tenho hoje, foi fora dele. Foi a jogando a tarde toda com amigos na escola ou noutra sítio qualquer.

As oportunidades para crescer fora do campo são muito maiores. Se ficar quatro horas ao sol, só a jogar futebol, vou ter imensas oportunidades para receber uma bola, para fazer um passe, para fazer um remate e, acima de tudo, para aprender a fazê-los corretamente. Além disso, esse cenário parece-me muito mais ideal já que não terei nenhum adulto a reclamar comigo constantemente, porque “não saí a jogar”.

Então, se o futebol se aprende bem na rua e fora do terreno de jogo, qual é o papel do treinador, dentro de campo? Acelerar e aperfeiçoar esse processo de aprendizagem, corrigindo e encorajando os futebolistas. Transformar os milhares de erros que seriam cometidos num processo autodidata, em apenas centenas de erros. Parece-me que esse é o verdadeiro papel do treinador desta idade. Às vezes, deve-se deixá-los correr, vê-los a chocarem uns com os outros, a fazerem uma série de “asneiras” e intervir apenas um par de vezes.

A verdade, é que, visto de fora, dá ideia que toda a gente anda à procura do pote de ouro no fim do arco-íris. Todos querem treinar “craques”, todos querem ter um “craque” dentro de casa, todos estão a olhar para o 0.01% da população e a comparar-se com o Cristiano Ronaldo, Bill Gates e Marc Zuckerberg. Não é saudável. O pote de ouro está em saber que, apesar das dificuldades que a vida nos coloca à frente e dos “infernos” pessoais que teremos que atravessar, nós vamos sair inteiros do outro lado e que, além disso, sairemos com uma renovada confiança na nossa própria coragem e força. É isso que temos que fazer com um menino de sete anos. Fazê-lo compreender essa grande meta-ideia da vida, ainda que de forma mais simplificada: “A vida vai-te colocar obstáculos, mas tu vais conseguir ultrapassá-los”.

Querem que um menino se transforme num Cristiano Ronaldo? Façam o miúdo apaixonar-se pelo jogo, tal como ele se apaixonou quando era pequeno. A diferença está aí. Está na paixão e na vontade incansável de se superiorizar e de se transcender enquanto ser humano. Não conhecendo pessoalmente o Cristiano Ronaldo, não tenho dúvidas que foi precisamente essa mentalidade que o separou de tantos outros talentos. Foi o gostar do jogo com tanta intensidade, ao ponto do futebol se tornar a sua própria identidade, por inteiro.

Além disso, quem é que nos diz que a vida do Cristiano Ronaldo é melhor do que a de qualquer outro “mortal”? Que é algo que queiramos viver? Algo que queiramos sentir na pele? Será que estaríamos dispostos a fazer todos os sacrifícios que ele fez para atingir o sucesso? Será que conseguíamos lidar com a pressão que ele lida, diariamente? Será que queríamos enfrentar os demónios de infância contra os quais ele lutou? Cuidado com o que se deseja. Existem questões muito importantes que, por vezes, as pessoas não perdem o devido tempo a refletir. Pensa-se em sucesso, no dinheiro e em chegar lá o mais rápido possível. Não se pensa nas responsabilidades que o sucesso acarreta.

Como tal, acredito que o treinador, nesta idade, deva ter um papel mais de acompanhamento e evitar ser um protagonista intensamente autoritário. Deve apenas observar, fazê-los sorrir, intervir o mínimo possível e encorajar. A meu ver, boa parte do caminho destes meninos deve ser percorrido individualmente e será através da transcendência do erro que eles vão crescer e melhorar. Dar-lhes azo e criatividade para quando chegarem a casa ou à escola, fora do contexto do treino, continuarem a brincar com a bola, porque estão enamorados com o jogo. Dar-lhes a confiança e a coragem necessária para ultrapassarem qualquer obstáculo que se intrometa no seu caminho. Na minha perspetiva, é esse o papel do treinador para estes escalões. Ser o motivador que ajuda os seus atletas a converterem todo o potencial que têm dentro de si em algo útil e que neles inspira vontade de continuarem a evoluir, a partir daí, o jogo trata do resto. Um pouco como afirma Bento (2004), “os homens inventaram os jogos”, mas são estes que “fazem o homem: o Homem do sonho, da aventura, do risco, das emoções, dos sentimentos, do choro, do riso, do enlevo e do canto, do corpo em festa e da alma transbordante de abertura ao mundo e à vida.”

É isso que eu tento fazer com os meninos da “escolinha”: Empurrá-los para a frente, sempre com um sorriso na cara, e motivá-los a lutar apesar do medo que possam sentir, porque quero que eles se apaixonem pelo jogo, pela vida e, acima de tudo, pelo princípio que une os dois, a superação!



Uma foto de grupo tirada após a realização de mais um evento para os “pequeninos”, organizado pelo Rio Ave Futebol Clube (fig. 32).

6.3.3. A ANÁLISE E APRESENTAÇÃO AOS ADVERSÁRIOS

Como referi anteriormente, a minha intervenção na equipa é muito abrangente, porém se tivesse que conceptualizar a minha função dentro da equipa técnica, diria que desempenho o papel de observador. Observo o comportamento das equipas dentro de campo.

Pode-me ser pedido, ocasionalmente, que observe os nossos próprios comportamentos, no entanto, essa tarefa tende a ser mais coletiva que individual, isto é, geralmente, o processo de autoavaliação do nosso próprio desempenho é um trabalho para toda a equipa técnica.

Eu preocupo-me mais com os nossos adversários. Vejo os seus comportamentos, a sua filosofia de jogo, os seus pontos fortes e fracos, a estatística que tenho à disposição, os onze iniciais e o desempenho no campeonato. Faço os cortes dos filmes de jogo que temos em posse e depois compilo tudo dentro de um Power Point, que no final da semana apresento a todo o plantel.

O documento está organizado da seguinte maneira: a capa; o “onze inicial”, onde colocamos aqueles que provavelmente serão os onze jogadores a entrar em campo; a “organização ofensiva”; “organização defensiva”; “transição ofensiva”; “transição defensiva”; “bolas paradas”; e a frase ou vídeo motivacional;

As apresentações poderão variar variavam entre as quartas-feiras, sextas-feiras e sábados, dependendo muito de como estava organizado o microciclo. Se jogássemos ao sábado, as apresentações seriam realizadas ou no final do treino de quarta-feira ou duas horas antes do jogo. Se o encontro for realizado no domingo, apresentava o nosso adversário na sexta-Feira, logo após a nossa sessão de treino.

Era uma tarefa que consumia uma boa porção da semana, um pouco pelo número de jogos que tinha que ver, mas também pelo meu próprio preciosismo e perfeccionismo. Gosto de ir a fundo, desde ver como o resultado influencia as decisões do treinador, até analisar a própria postura dos jogadores em campo. Carlos Carvalhal (2014), numa reflexão em que introduziu com um excerto de uma palestra de Jorge Jesus sobre a influência das novas tecnologias na análise ao jogo, salientou que o seu analista deveria ser capaz de “ver, observar e analisar o jogo todo e perceber o que aconteceu e porque aconteceu, assim como tudo aquilo que lhe chamou à atenção e achar pertinente”. Para o atual treinador do Rio Ave, o analista não deve procurar quebrar o jogo em “momentos”, mas entendê-los dentro da integridade do jogo. No fundo, uma perspetiva que se encontra em conformidade com as ideias de Garganta (s.d.a) sobre o jogo, já que para ele “todas as divisões do jogo são artificiais”. “O que existe é o jogo, com uma vida própria”.

Desse modo, sempre quis obter o máximo de informação sobre o adversário, que tenho tinha ao meu dispor e depois sintetizá-la aos miúdos. Além disso, preocupava-me também com o meu discurso. Quando falo pretendo que os meninos vejam o nosso adversário de uma perspetiva mais vulnerável, para que assim acreditem que se atacarem os seus pontos fracos, é possível “fazer-lhes mal”. De vez em quando, é necessário sermos cautelosos e avisarmos o grupo sobre os pontos fortes, contudo, acredito que dar-lhes a confiança para fazerem danos dentro de campo, irá motivá-los a colocar “o pé no acelerador”.

As minhas apresentações duram aproximadamente 20 minutos e tento sempre mantê-las frescas e um pouco diferentes das anteriores. Procuo evitar a monotonia e não deixar que os atletas adormeçam. Por vezes, interajo com os jogadores e provoco-os, de maneira a darem uso ao seu conhecimento futebolístico. Acredito que se forem eles a chegar às respostas, será mais fácil para eles perceberem os comportamentos do nosso oponente e saberem o que lhes espera.

Como referi anteriormente, gosto de fechar as minhas apresentações com uma frase ou vídeo motivacional. É uma área da psicologia que aprecio muito e como atualmente existem excelentes oradores motivacionais, é fácil arranjar bom material para colocar nos PowerPoints. Como gosto de olhar as pessoas nos olhos e de tentar interpretar a sua linguagem não-verbal, estou sempre atento às respostas que vou recebendo e se há uma certeza que eu tenho em relação a estes meninos, é que eles gostam de ser motivados e encorajados.

No final do dia, esta é a tarefa mais importante que tenho neste escalão, por isso, gosto de a fazer com a melhor qualidade possível. Quando não vencemos, sou muito autocrítico e penso naquilo que foi dito na apresentação que pudesse ter influenciado o nosso desempenho. No entanto, também tenho que reconhecer que é a primeira vez que estou a fazer este trabalho, pelo que tento fazer de todas as minhas palestras, um momento de aprendizagem. Isso vai-me fazer crescer como professor, treinador e, essencialmente, como um comunicador.

6.3.4. SERÁ ADAPTAR SINÓNIMO DE CRESCER?

Esta reflexão surgiu da necessidade de alterar a nossa estrutura organizacional, mas abrange, essencialmente, um aspeto do nosso planeamento muito importante, a preparação para os jogos. Trabalhamos toda a pré-época com um 1-4-3-3 e princípios que se enquadrassem com esse sistema, no entanto, logo à segunda Jornada, vimo-nos obrigados a ter que repensar a nossa forma de jogar. O futebol praticado não era aquele que mais nos agradava e sentimos que passar para um novo sistema seria bem mais benéfico.

Olhando para os resultados e avaliando as respetivas exibições deste mês de Setembro, parece que a nossa revolução tática foi bem implementada. Nesse sentido, é correto afirmar que a adaptação nos permitiu “crescer”. Ocupávamos mais equilibradamente os espaços no terreno de jogo, o nosso ponta-de-lança já não necessitava de trabalhar sozinho e conseguíamos, acima de tudo, colocar os nossos melhores jogadores em campo. Esse é o grande objetivo de um modelo de jogo: Potenciar os nossos melhores jogadores da equipa.

Referi anteriormente que além da nossa adoção do 1-4-4-2 losango como nosso modelo de jogo, a nossa abordagem aos jogos deveria ser igualmente abordada nesta reflexão. Como a nossa preparação dos jogos tende a ser mais virada para os nossos adversários, do que para nós mesmos, significa que de semana a semana haverá sempre conceitos novos a transmitir e que o nosso estilo vai sempre sofrendo uma ou outra alteração. Não significa que abandonamos as nossas ideias e temos uma abordagem inteiramente estratégica, simplesmente, significa que haverá uma ligeira adaptação da nossa “personalidade”, como afirma Vitória (2014), sem nunca abrir a mão da identidade da equipa e dos conceitos que se estão a implementar. Carlos Carvalho (2014) salienta que os treinadores, por vezes, numa tentativa de corresponderem estrategicamente aos problemas que o adversário coloca, acabam por comprometer a sua ideia de jogo e é precisamente isso que procuramos evitar. Aliás, penso que a adaptação ao adversário deverá depender, exclusivamente, de uma condicionante: a sua qualidade.

Lembro-me de um dia estar a assistir a uma partida de futebol e ficar preocupado face às investidas de uma equipa adversária nitidamente mais fraca, que expunha ocasionalmente as fragilidades do conjunto que eu apoiava. Ao manifestar o meu desagrado com um apoiante, ele aconselhou-me a ter calma e a pensar da seguinte forma: “Podem criar perigo ocasionalmente, mas a equipa mais fraca vai sempre ter mais dificuldades em resolver os problemas que a equipa mais forte vai criar, e isso irá ser evidente à medida que o jogo decorre”.

É através dessa ideia extremamente prática que eu, atualmente, vejo o planeamento. Somos mais fracos? Talvez seja melhor adaptarmo-nos mais ao nosso oponente. Somos mais fortes? Vamos impor a nossa ideia e consolidá-la, independentemente do resultado final.

Não sugiro que numa situação em que sejamos claramente favoritos à vitória, nos esqueçamos daquilo que o nosso oponente seja capaz de fazer. Aliás, penso que devemos ter cuidado para não cairmos em facilitismos, porém, parece-me essencial olharmos mais para nós mesmos e para aquilo que estamos a fazer de correto e o que precisa de ser melhorado, dentro dos nossos princípios. Só depois de esse trabalho ser feito, é que devemos olhar para o nosso adversário.

Por exemplo, poderemos estar muito preocupados com a excelente capacidade dos extremos, de um adversário que vai jogar com um bloco baixo, explorarem o espaço deixado nas costas da nossa linha defensiva alta, mas provavelmente eles passarão mais tempo ocupados a controlar as fortes subidas dos nossos laterais e poderão não estar tão disponíveis, fisicamente, para realizar as transições com qualidade.

Além do mais, termos uma abordagem mais virada para nós mesmos, permitirá continuarmos a melhorar as nossas ideias de jogo para jogo e evitar cair no erro de, por vezes, transformar o adversário em algo “maior” na cabeça dos nossos atletas do que aquilo que realmente é.

Se passarmos uma boa porção do microciclo a referir, por exemplo, o quão bom é o jogo “entrelinhas” do adversário, poderemos estar a correr o risco de condicionarmos, inconscientemente, as ações dos nossos próprios jogadores. Eles poderão ficar demasiadamente preocupados e, no próprio jogo, sentirem-se mais ansiosos caso vejam a oposição conseguir jogar “entrelinhas”, com sucesso. Isso é terrível contra equipas mais fortes, mas ainda mais grave frente a equipas teoricamente mais fracas. Este é o discurso demasiadamente cauteloso que muitos treinadores têm e que acaba por tornar os adversários mais fortes do que aquilo que realmente são. Depois, vemos os mesmos dizer nas palestras de “intervalo” ou de “pós-jogo” que “estamos a deixá-los crescer no jogo”, quando na verdade, isso começou a ser feito no início da semana através da nossa preparação demasiado orientada para o adversário. Ferguson (2015) parece partilhar dessa opinião, já que no seu livro, revela a sua abordagem ofensiva na preparação para os jogos. O treinador escocês refere que se preocupava em motivar os seus atletas para o adversário que iam enfrentar, isto é, o foco estava em não colocar os atletas intimidados relativamente aos pontos fortes do adversário.

Curiosamente, uma estratégia que Nuno Assis revelou fazer parte do “arsenal” de Jorge Jesus no momento de preparar as suas equipas para os seus oponentes, numa declaração feita para o mais recente livro de Rui Pedro Braz (2019). O ex-médio ofensivo do Vitória de Guimarães expôs a tendência do treinador português para, por vezes, ridicularizar os adversários nas suas apresentações, no sentido de amenizar alguns sentimentos de intimidação ou pressão que os seus jogadores pudessem sentir.

Parece-me que talvez, uma preparação mais cautelosa é útil para um grupo de atletas que é maduro, que tem consciência sobre o seu real valor e que não se intimida com os pontos fortes do adversário, aspetos que ainda se encontram por desenvolver na maioria dos jovens de dezasseis ou dezassete anos. Eles ainda não têm capacidade para analisar o jogo com a devida objetividade e a observarem-no de uma perspetiva mais holística. Muitos não se conseguem dissociar do erro e têm uma perceção sobre a sua própria exibição ainda bastante desajustada com a realidade. Não têm a experiência para “filtrar” corretamente a informação que lhes é transmitida e podem-se sentir demasiado assoberbados.

Se for necessário dar a devida atenção ao adversário, talvez seja melhor olharmos mais para os seus pontos fracos e não tanto para os pontos fortes, de forma a podermos dar ao nosso grupo um objetivo ofensivo concreto e fazê-los acreditar que é possível vencer. Eles necessitam de ser motivados a andar para a frente e a não ser empurrados para trás.

Assim, acredito que a adaptação, num plantel tão jovem como um de “juvenis” é necessária para se poder “crescer”, mas sempre dentro de determinados moldes, visto que ao focarmo-nos em anular o nosso adversário, poderemos correr um sério risco de nos esquecermos de tudo aquilo que fazemos de bom e anularmo-nos a nós mesmos nesse processo.

6.4. OUTUBRO

JOGO	DATA	HORA	LOCAL	CASA		FORA
CNJ - 1ª Fase #7	7/10	11	Braga	Palmeiras FC (Sub-16)	1 1	Rio Ave FC
CNJ - 1ª Fase #8	13/10	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	1 1	GD Chaves
CNJ - 1ª Fase #9	20/10	11	Nogueira da Maia	Nogueirense FC	0 3	Rio Ave FC
CNJ - 1ª Fase #10	26/10	16	Vila do Conde	Rio Ave FC	4 1	GD Bragança

Sequência de resultados que nos permitiu garantir um lugar na segunda fase do Campeonato Nacional de Juvenis. Não foi o começo que desejávamos, mas acabamos por regressar às vitórias (tab. 8).

Depois de um mês de Setembro bem conseguido, seguia-se um decisivo mês de Outubro. Ainda nos encontrávamos no meio do baralho e qualquer equipa podia, potencialmente, se qualificar para a segunda fase. Inicialmente, acabamos por nos colocar em maus lençóis, com dois empates frente a adversários diretos, mas no momento em que era necessário mostrar caráter, os nossos meninos meteram “mãos à obra” e num jogo difícil em Nogueira da Maia, mostraram toda a sua qualidade. No último jogo deste mesociclo, confirmámos o apuramento para a segunda fase com uma sólida performance diante do Bragança.

Como afirmei anteriormente, o mês de Outubro não começou da melhor maneira. Empatamos frente ao Palmeiras, a equipa Sub-16 do Braga, e frente ao Desportivo de Chaves. Foram duas partidas em que nos apresentámos uns furos abaixo e facilitamos imenso. Frente ao Palmeiras podíamos ter entrado para a segunda metade a perder por um ou dois golos de diferença e diante do Desportivo de Chaves, não criámos oportunidades suficientes para levar os flavienses de vencidos.

Felizmente, depois de um microciclo em que nos focamos em provocar os nossos atletas e a tentar estimular o seu lado mais competitivo, recebemos uma excelente resposta diante de um Nogueirense que estava a realizar uma campanha muito sólida. Fechamos todos os caminhos na organização ofensiva do adversário e fomos letais no momento ofensivo. Marcamos três golos e saímos do Complexo Desportivo de Nogueira da Maia com uma vitória justíssima.

Para selar o apuramento, recebemos o Bragança e vencemos os transmontanos por 4-1. Ainda entramos a perder, depois de voltarmos a mostrar alguma vulnerabilidade nos lances de bola parada defensiva, mas em dez minutos demos a volta ao marcador e terminamos o primeiro tempo a vencer por dois golos de diferença. Na segunda parte, selamos a nossa qualificação com um quarto golo. Podíamos começar a pensar na segunda fase.



A celebração do tão merecido apuramento, consolidado com uma vitória em casa frente ao conjunto transmontano do Bragança (fig. 33).

6.4.1. A TRAGÉDIA DA VIDA

A vida é trágica. Toda a gente sabe, viveu o suficiente e sentiu na pele os golpes profundos deixados pela vida. Mudanças inesperadas, desilusões, traições, acidentes e até mortes. É muito fácil sermos atingidos pela tragédia, basta vivermos, e o pior é que absolutamente ninguém se escapa disso. Peterson (2018), no seu *best-seller*, parece transmitir aos seus leitores, precisamente, essa verdade:

“A vida é sofrimento. Isso está claro. Não há verdade mais básica e irrefutável. É basicamente o que Deus diz a Adão e Eva, imediatamente antes de os expulsar do Paraíso.

E à mulher disse: Multiplicarei grandemente a tua dor, e a tua concepção com dor terá filhos; e o teu desejo será para o teu marido e ele te dominará.

E a Adão disse: Porquanto destes ouvidos à voz da tua mulher e comeste da árvore de que te ordenei, dizendo: Não comerás dela, maldita é a terra por causa de ti; com dor comerás dela, todos os dias da tua vida.

Espinhos, e cardos também, te produzirá; e comerás a erva do campo.

No suor do teu rosto comerás o teu pão, até que te tornes terra; porque dela foste tomado: porquanto és pó, e em pó te tornarás.

Génesis 3:16-19”

- Jordan Peterson, in 12 Regras para a vida.

Um dos principais dramas de uma tragédia é que nos apanha quase sempre desprevenidos e nem sempre nos permite ficar bem preparados para lidar com a situação, pelo que, nunca ficaremos insensíveis às “rasteiras” das quais seremos vítimas ao longo da vida. Contudo, parece-me que, quando confrontados com uma tragédia, depois de sanados os danos, logo de imediato se deve extrair daí os ensinamentos necessários para lidar e prevenir situações similares no futuro, mas nunca o desalento e a apatia. Se, de facto, nos encontrarmos apáticos diante de um acontecimento tão impactante, poderá significar que algo está seriamente errado connosco.

Nós somos humanos e sentirmo-nos abalados pelos eventos “infernais”, é naturalmente compreensível. Afinal, faz parte da nossa condição. Demonstra também que estamos vinculados a algo, que fazemos parte de algo e que, essencialmente, conseguimos discernir entre o “bom” e o “mal”.

Quando estamos diante de um adulto que, à partida, já tem experiência suficiente para saber lidar com o lado mais negro da vida, é fácil aproximarmo-nos e darmos uma palavra encorajadora. Sabemos que até poderá ficar muito abatido com a crueldade, mas acreditamos que, mais tarde ou mais cedo, a pessoa conseguirá reunir as suas forças e voltar ao seu caminho. Pelo menos, será isso que uma pessoa madura deverá conseguir fazer, com uma maior ou menor transformação na sua personalidade.

Quando são jovens a sofrer com a dureza da vida, é bastante triste para quem convive com eles e difícil para quem os quer ajudar. Afinal, estamos diante de alguém que está a perder a sua inocência. É a primeira vez na sua caminhada, que o seu lado mais infantil “morre” e logo de uma forma abrupta. O seu mundo está a começar a expandir e, de repente, dão por si a “levarem um soco” como adultos e a terem que responder com a mesma força. Não admira que muitos deles se sintam assoberbados com estes eventos e tenham dificuldade em tornar a lidar com a realidade. Se é duro para um adulto, mais será para uma criança.

Já lidei com meninos que sofreram uma ou outra tragédia e necessitaram de ajuda para se recomporem, mas este ano foi dramaticamente duro. Não diz respeito a todo o plantel, nem a maioria, porém tivemos um número considerável de jogadores que se encontram a atravessar “infernos pessoais” bem complicados. Uns conseguiram ultrapassar com mais sucesso que outros, no entanto, não deixam de ser “infernos”.

Tal como fiz em outros tópicos do relatório, não divulgarei informações pessoais dos atletas com quem tenho convivido, no entanto, posso referir que já tivemos que ajudar alguns rapazes a lidar com a dor de “situações terminais” na família e, em certos casos, morte. Saber das notícias e assistir à reação dos miúdos ao desenrolar dos eventos, é muito duro e cria em nós, os treinadores, uma terrível sensação de impotência. Vê-los colapsar diante dos nossos olhos e saber que não há muito que consigamos dizer ou fazer para afastar aquela dor, relembra-nos das nossas insuficiências diante de algo tão poderoso como a “morte”. Até podemos estar lá, a ouvi-los, a deixá-los exprimir tudo o que sentem e a lembrá-los que, independentemente do desfecho, estaremos sempre lá, porém, só o tempo e a força da pessoa é que lhes permitirá sair dos escombros e voltar a caminhar. Força essa que se mede pela quantidade de “verdade” que uma pessoa consegue tolerar (Nietzsche, 1886).

Depois da “morte”, segue-se o “renascimento da fénix” e a transformação, e em adolescentes de dezasseis ou dezassete anos que, provavelmente, ainda não têm as bases emocionais e mentais para lidarem com tais situações, esse processo é mais intenso e poderá ser o catalisador para uma vida de enorme sucesso ou uma história trágica.

Ainda que já se encontrasse relativamente amadurecido, Johan Cruyff (2016) confessa na sua autobiografia, que a morte do seu padrasto, Uncle Henk, o devastou e prejudicou a sua forma quando ainda jogava no Ajax, situação que levou o clube de Amsterdão a rotulá-lo de irrecuperável e a vendê-lo ao Feyenoord. Essa transição e a respetiva perda, levou o holandês a vencer a Eredivisie, a taça holandesa e a Bota de Ouro, com 37 anos. Um belo exemplo de como a tragédia pode ser transformada em algo belo e produtivo.

Dessa forma, resta-nos tentar conduzi-los para o sucesso e ajudá-los a canalizar toda essa emoção negativa que advém desses “infernos”, no sentido do seu “bem” e de todos aqueles que o rodeiam. Esse é que é o nosso verdadeiro papel, num momento desses: “Tentar” evitar que esses “infernos” se tornem em algo ainda mais trágico. Mas como fazemos isso?

Jordan Peterson (2018), no seu livro, relembra uma intensa afirmação do famoso psiquiatra Carl Jung: “Nenhuma árvore pode crescer até ao céu, a menos que as suas raízes cheguem ao inferno”; Uma declaração que leva Peterson a concluir que “não há possibilidade de um movimento para cima sem um movimento correspondente para baixo”. Seguindo esta linha de pensamento, fazer esses atletas reconhecer e aceitar as suas experiências negativas, e levá-los a reutilizá-las como combustível, poderá, inquestionavelmente, catapultá-los para uma vida adulta de sucesso.

Assim, devemos tentar lembrá-los do seu propósito na vida, fazê-los a assumir a responsabilidade por esse “sonho” e a dedicar essa caminhada a todos os capítulos negros da sua história. Parece-me uma boa resposta à “tragédia da vida” e se nós, treinadores, conseguirmos motivá-los a percorrer esse caminho, então teremos conseguido conquistar uma das maiores vitórias das nossas carreiras.

6.4.2. OS SUB-16 E OS SUB-18

Uma das notícias mais tristes que estes atletas recebem, ao longo do ano, é a não convocatória. É desapontante trabalhar todos os dias, todas as semanas e todos os meses para chegar ao fim do microciclo e receber essa informação.

No fundo, é uma rejeição e o que a torna ainda mais pesada, é o facto de apenas um pequeno número de jogadores ficar de fora. Se fosse a maioria dos futebolistas a ficar de fora, seria bem mais fácil de “digerir”. Uma pessoa pode sempre desculpar o insucesso com a estatística, no entanto, quando se trata de um número tão restrito de atletas, podemos começar a questionar o nosso real valor e o nosso enquadramento dentro do plantel. Estão no fundo da hierarquia e isso não é o melhor tónico para a confiança e autoestima. Até podem ser atletas com qualidade suficiente para conquistarem um lugar na maioria dos “onzes iniciais”, a nível nacional, contudo, não ver o seu nome na lista de convocados da “sua” equipa, magoa muito.

Outro aspeto relacionado com a não convocatória é o tempo de jogo. Um jogador convocado, ainda que possa ser suplente, pode jogar e ter um “cheirinho” da intensidade que se vive dentro de campo, um não-convocado não tem esse estímulo. É uma situação que causa danos a longo prazo, visto que um futebolista que não é convocado muitas vezes, não terá a mesma intensidade de alguém que joga com frequência, não conseguirá chegar ao nível exigido e, como tal, irá aumentando, semanalmente, a probabilidade de nunca mais ser convocado.

De maneira a tentarmos neutralizar esses fatores, convidamos esses rapazes a participarem nos Sub-16 e nos Sub-18, caso os respetivos treinadores principais considerem pertinente a sua chamada. Ambas as equipas se encontram em divisões distritais e, como tal, os jogos não terão a velocidade e a qualidade de um Campeonato Nacional, porém é sempre melhor do que estar completamente parado e esperar pelos treinos da semana seguinte. Claro que a preferência recai sobre os Sub-18, mas ir aos Sub-16, poderá fazer maravilhas nos níveis de confiança.

Temos, neste momento alguns atletas que, embora não sejam escolhidos para a equipa principal, joguem semana após semana naqueles escalões, estando a ganhar destaque, obrigando a nossa equipa técnica a olhar para eles com “outros olhos”. É verdade que essas boas exibições não vão eliminar a “azia” que esses jogadores sentem quando vêm que o seu nome não está na convocatória, no entanto, ajudam a atenuá-la ligeiramente e dá-lhes a confiança para continuarem a lutar pelo lugar no “onze”. Nesse sentido, penso que a existência destas duas opções além da equipa Sub-17, é muito benéfica e espero que continue a ter um efeito positivo para todos aqueles

que lutam durante os treinos, mas que por circunstâncias que nem sempre podem controlar, não conseguem ter sucesso no seu escalão.

6.4.3. “É CANTO?! TODA A GENTE A DEFENDER!”

Esta reflexão inspira-se nas modas do futebol. Inspira-se no dogmatismo e na rigidez de pensamento. Inspira-se nos devotos da periodização tática e nos fanáticos do “guardiolismo”. Inspira-se naqueles que vão atrás dos outros, se esquecem de percorrer o seu próprio caminho e de descobrir qual é a verdade por si mesmos.

Não pretendo denegrir a imagem de ninguém, nem afirmar que quem defende teorias tão bem implementadas em algum momento de história, está errado. Porém, tal como aconteceu com o “WM” do Herbert Chapman, ou o “Futebol Total” da Holanda de ‘74, existe um contexto e uma situação para cada ideia.

Defender no meio-campo adversário, utilizando atletas que valem dezenas e centenas de milhões de euros é uma coisa, no entanto, defender no meio-campo adversário com jogadores que apenas jogam há meia dúzia de anos exige outro tipo de perspetiva. O segundo não está errado, de todo, mas a interpretação em ambas as situações deverá ser muito diferente.

Penso que o que se encontra no âmago do jogo será a vitória e que, no final do dia, todos os treinadores, desde dos petizes até aos séniores, quererão que as suas equipas a atinjam, ou pelo menos, lutem honradamente por ela.

Não olhando à abordagem pedagógica que é necessária nos escalões mais jovens, todos procurarão uma estratégia sólida e bem delineada que lhes permitirá atingir o maior número de vitórias possível ao longo do tempo. Todos irão tentar descobrir o caminho correto e o modelo que lhes fará aproximar-se desse objetivo. Contudo, se estamos a tentar “descobrir a pólvora” para um desporto iminentemente complexo como Futebol, onde se estabelecem tantas ligações entre os vários futebolistas, que passos deveremos dar? E em que direção?

Se o fizermos de forma empírica, utilizando o método tentativa-erro, talvez seja um processo longo, duro, cruel e de grande rejeição, mas, em simultâneo, de grande coragem, entusiasmante e, potencialmente gratificante. Se caminharmos no sentido das mentes mais brilhantes e conceituadas que um dia pisaram os grandes palcos,

talvez estejamos a acelerar o nosso processo e estaremos bem mais próximos da vitória. Provavelmente, é isso que todos os treinadores preferem e pensam.

Tendo em consideração a sociedade imediatista, resultadista e protegida em que vivemos, não me surpreende que a maior parte das pessoas evitará expor-se em demasia e optará por atingir o sucesso, caminhando caminhos que foram anteriormente percorridos com glória. Na minha opinião, sendo mais um membro desta sociedade moderna, penso que têm todas as razões para o fazer.

Afinal ser treinador principal nos dias de hoje não é das tarefas mais fáceis. Aliás, acredito que atualmente, dado o mediatismo do futebol, a pressão que recai sobre os intervenientes desta indústria cresceu para uma dimensão sem precedentes. Parece-me que Béla Guttmann e Ferenc Puskás nunca tiveram a imagem que, por exemplo, Pep Guardiola e Cristiano Ronaldo têm. Nunca foram idolatrados por legiões de fãs, nunca chegaram aos olhos e ouvidos de centenas de milhões de adeptos de futebol, como acontece com estes astros. Naqueles tempos as preocupações eram outras.

Quando Béla Guttmann acabava de sair de um Benfica “Europeu” e Ferenc Puskás assumia as rédeas de Alfredo di Stéfano no Real Madrid, os EUA e a Rússia travavam uma guerra fria, Martin Luther King, JR. liderava uma manifestação a favor dos direitos civis dos negros e John F. Kennedy era assassinado durante uma visita a Dallas, Texas. Ainda não havia televisão a cores e as transmissões de rádio não cobriam notícias de todo o mundo. De uma perspetiva mais interna, Portugal entrava numa guerra colonial e vivia um período muito negro da sua história: o regime fascista implementado por António de Salazar.

Eram, nitidamente, tempos complicados e muito caóticos, de grande instabilidade política e cultural, que levavam a população mundial a focar-se humildemente no seu “metro quadrado” e a tentar não gerar mais problemas do que aqueles que existiam.

Hoje, com a globalização, com melhores infraestruturas, com melhores condições de vida, com acesso a um maior conhecimento, a civilização tornou-se aparentemente mais confusa, mais ingrata, mais arrogante e menos responsável. Como temos tudo ao nosso dispor e a organização parece ter finalmente suplantado o caos, as crises que outrora aconteciam a um nível social, acontecem agora dentro de

nós mesmos, com uma maior frequência. Aumentaram as crises de identidade, aumentou o conflito interno, as pessoas parecem agora preocupar-se mais em controlar o que se encontra para além do seu “metro quadrado” e a tentar entrar no território destinado aos outros. Todos julgamos que fazemos melhor do que o vizinho, todos sabemos mais do que o jogador que treinou anos a fio para chegar ao nível a que chegou e todos sabemos mais que o treinador que esteve lá dentro a aprender todos os truques do jogo, quando na verdade não somos capazes sequer de manter a nossa própria vida em ordem.

Aí reside a grande dificuldade do treinador: responder às intensas exigências das massas. As equipas precisam de jogar bem e de ganhar, “ontem”. Além disso, é preciso jogar com “meninos” que saíram da formação. Se a isto estiver aliado uma personalidade que tanto é fria como apaixonada, para agradar a “gregos e troianos”, ainda melhor. O treinador de hoje precisa de ser tudo e fazer tudo, sem ter tudo à disposição. Tornou-se numa função intensamente desgastante e que, curiosamente, ouvindo as críticas constantes que vêm de fora, parece ser facilmente desempenhada por qualquer pessoa.

Esta intensidade obriga o treinador a responder de igual forma e a tentar proteger-se, recorrendo às modas e aos “clichés” dos dias de hoje. Quantas vezes não se vê meninos descoordenados, a jogarem numa última divisão regional, e a tentarem sair a jogar, tal como faz o Manchester City de Pep Guardiola, sem terem qualquer tipo de sucesso. Tudo porque já “não se pode bater na bola” e jogar em “contra-ataque”.

O título que escolhi para esta reflexão é fortemente intencional. Atualmente, parece que sempre que existe um pontapé de canto a nosso favor, todos os nossos adversários colocam toda a gente na área, como se isso fosse sinónimo de maior sucesso defensivo. Será que ter gente em demasia na área não cria um maior congestionamento na ação defensiva? Será que esse princípio irá resolver o facto de ninguém na equipa saltar para disputar a bola no ar, por exemplo? Será que vale a pena colocar um atleta de 1,60 m na área a ajudar? E a transição? Não há? Se a fizerem, quantos metros terão que percorrer de uma área a outra? Estas são algumas das questões que eu coloco a mim mesmo, quando vejo isto acontecer. Vejo, obviamente, alguns benefícios em defender com toda a gente na área, como por exemplo, convidar o adversário a colocar mais jogadores na nossa área e assim termos

um espaço maior para prepararmos a transição, porém, acredito seriamente que existem muitos treinadores que tomam estas decisões, porque viram alguém mais conceituado a fazer e simplesmente aceitaram essa ideia como uma verdade absoluta.

Os treinadores de futebol parecem que estão a atravessar uma fase de grande alienação. Todos somos “Guardiola”, todos seguimos a periodização tática, todos saímos a jogar, a três, com os laterais projetados e colocamos toda a gente na área quando estamos a defender um canto. Não existe identidade nem criatividade. Todos fazem o mesmo e muitos nem sabem porque o fazem. Gil Costa (2018), um colonista de uma página brasileira que fala abertamente sobre o jogo moderno, também traz à luz precisamente esses mesmos problemas que illustrei:

“Incomoda muito essa maneira “tiki-taka” de ver o futebol, como se fosse pecado não seguir a cartilha “Guardiola” de jogo. Como se fosse pecado jogar no erro do adversário, marcar atrás da linha da bola, usar a bola aérea, a ligação direta, enfim, a media esportiva brasileira, principalmente, parece agora querer ditar o que é sagrado e profano, em termos táticos.” – Gil Costa, in Linha de Fundo.

Perde-se a diversidade, torna-se propagandístico e tira o interesse de assistir futebol. Aliás, acredito que muitos bons treinadores acabam por perder o seu bom senso, precisamente por terem a sua mente demasiadamente moldada por todas as teorias modernas que existem sobre futebol. É fundamental recordarmo-nos que um jogo de futebol é iminentemente complexo, onde dois grandes sistemas se encontram em confronto. Sistemas que necessitam de demonstrar uma grande capacidade de auto-organização e de autotransformação (Garganta e Gréhaigne, 1999). Capacidades que nós, enquanto treinadores, devemos procurar promover através da transmissão de conceitos e comportamentos, o que nos obriga não só a “fazer”, nem a “saber fazer”, mas essencialmente, a “saber do saber fazer”, isto é, fazer o que se quer com consciência (Tamarit cit. Frade, 2007).

Portanto, talvez esteja na hora dos treinadores começarem a “filtrar e priorizar” o conhecimento que encontram, de se preocuparem mais em construir e aplicar o seu, e descobrirem o seu próprio caminho (Mourinho, 2015). Caso optem pelas ideias dos outros, que o façam com motivações bem fortes e uma maior

flexibilidade. Sobretudo, tendo em consideração o contexto e os jogadores que têm diante de si. Até porque não será colocando todos na grande área, que nos irão impedir de marcar um golo num pontapé de canto.

6.4.4. O QUE A COERÊNCIA DO DISCURSO FAZ

Comunicação e integridade são algumas das características mais importantes que um treinador de futebol terá de evidenciar para poder comandar um grupo de futebolistas, assim sendo este deve ter um discurso muito íntegro e coerente, quer com o que já foi dito, como também com o que já foi feito. Como afirma Meinberg (2002), os treinadores devem procurar agir de uma posição moralmente elevada. Especialmente, numa “sociedade onde por vezes parece que vale tudo, onde cada um constrói o seu quadro pessoal de valores” e “onde persiste uma enorme desorientação axiológica”, o treinador deverá ser um agente fundamental no estabelecimento de uma cultura exigente, que respeite o ideal da *Paideia*, o ideal da elevação humana (Garcia e Lemos, 2009).

Tão importante como o treinador ter um discurso coerente, será também que aqueles que o rodeiam e com quem ele, geralmente, conferencia, também o tenham. Ou seja, mais fundamental que nós, individualmente, tenhamos um discurso coeso, é a equipa técnica espelhar essa coesão. Não só irá refletir uma grande união e comunhão de ideias, como vai inspirar o plantel, que temos à nossa disposição, a comportar-se da mesma maneira. Rui Vitória (2014), no seu livro, parece realçar precisamente essa necessidade de haver “um corpo só”. Segundo o antigo treinador do Sport Lisboa e Benfica, o principal critério na escolha de um novo elemento para a equipa técnica, é se este se identifica com as ideias do treinador principal. O objetivo passa por criar um “vínculo muito forte, de entendimento e cooperação, com eles”, onde reina a “empatia, um bom relacionamento pessoal” e haja “uma comunicação extremamente fluída”.

Embora seja um ideal extremamente difícil de alcançar, já que estamos perante um grupo de pessoas com personalidades e princípios diferentes, passar a imagem de que todos estão a caminhar para o mesmo lado e a lutar para manterem esse trajeto, irá, lentamente, unir as pessoas. Vamo-nos defendendo mutuamente, vamos apoiando

o que dizemos em ideias que já foram transmitidas por outros elementos da mesma equipa técnica, vamos ajudando o próximo a solidificar o seu estatuto e, quando dermos por nós, já honramos esse compromisso de tal forma, que o grupo se torna numa verdadeira família.

Sempre foi isso que TP e TAP ambicionaram desde o princípio, e o que é facto é que quando estávamos próximos de terminar a primeira fase, o grupo, desde jogadores até treinadores, parecia tão inseparável, de fazer inveja a algumas famílias. Em contrapartida, é necessário considerar que a caminhada positiva que foi feita durante esses quatro meses, deu-nos tempo para fortificar os laços do grupo, escondendo algum ressentimento que um ou outro elemento da equipa poderia revelar. Contudo, não tinha dúvidas que quando começássemos a perder alguns jogos e fôssemos colocados numa situação em que seríamos obrigados a vencer, os conflitos e as tensões iriam ficar finalmente expostas e nós teríamos que “arregaçar mangas”. Como tal, deveríamos também estar prontos para isso.

Não obstante, era também importante saborear as três vitórias da equipa técnica: cumprimos o objetivo que a coordenação tinha definido para os Sub-17, alcançar a segunda fase; demos mais um passo no sentido da nossa superação: a terceira fase; e o ambiente que se vivia dentro de portas era de grande comunhão e positividade, como se quer entre “irmãos”.

6.5. NOVEMBRO

JOGO	DATA	HORA	LOCAL	CASA		FORA
CNJ - 1ª Fase #11	3/11	11	Ponte de Lima	AD Limianos	0 11	Rio Ave FC
Amigável #9	6/11	18	Vila do Conde	Rio Ave FC	1 2	Rio Ave FC (Sub-18)
Amigável #10	16/11	15	Vila do Conde	Rio Ave FC	4 1	Nogueirense FC
CNJ - 2ª Fase #1	23/11	11	Chaves	GD Chaves	0 1	Rio Ave FC

O calendário do mês de Novembro. Um mês que marcou a transição da primeira para a segunda fase (tab. 9).

Neste mês de Novembro, terminamos a nossa campanha na primeira fase e demos início à segunda fase. Curiosamente, começamos como acabamos, com uma vitória fora de portas e sem sofrer golos. Nas duas semanas de transição, realizamos dois amigáveis diante de adversários competitivos, de forma a mantermos o nosso bom nível exibicional.

O jogo com o Limianos serviu para as duas equipas cumprirem calendário, já que ambos os conjuntos não saíam das respetivas posições, independentemente, do resultado final. Ainda assim, pedimos máxima concentração e seriedade, por sinal de respeito pelo nosso adversário e os seus concorrentes diretos. Acabamos por vencer sem contestação e o conjunto de Ponte de Lima apenas conseguiu rematar duas vezes à nossa baliza, consolidando o nosso terceiro lugar na tabela classificativa.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	V. Guimarães	31	11	10	1	0	33	11	+22	+
2	SC Braga	26	11	8	2	1	33	12	+21	+
3	Rio Ave	24	11	7	3	1	33	10	+23	+
4	GD Chaves	19	11	5	4	2	23	10	+13	+
5	Paços de Ferreira	16	11	5	1	5	16	13	+3	+
6	Palmeiras FC	16	11	5	1	5	18	17	+1	+
7	Moreirense	16	11	5	1	5	21	11	+10	+
8	FC Famalicão	16	11	5	1	5	20	18	+2	+
9	Nogueirense FC	13	11	4	1	6	13	15	-2	+
10	Merelinense	7	11	2	1	8	20	34	-14	+
11	Bragança	6	11	2	0	9	10	39	-29	+
12	Limianos	0	11	0	0	11	9	59	-50	+

A classificação final da primeira fase. As sete vitórias e três empates colocaram-nos no terceiro posto, com vinte e quatro pontos (fig. 34).

Após termos conseguido o nosso lugar entre as oito melhores equipas juvenis do Norte, descansamos duas semanas e preparamos o nosso ataque à terceira fase. Queríamos corrigir alguns erros, melhorar a nossa abordagem ao treino e até testar novas ideias de jogo e uma nova estrutura organizacional. Como referi anteriormente, marcamos dois jogos frente a adversários muito competitivos, permitindo-nos dar continuidade ao nosso bom momento exibicional. Além disso, estas partidas foram ótimas para termos em prática os ajustes que queríamos operacionalizar.

Quando regressamos à competição, visitamos e vencemos o Desportivo de Chaves, naquele que, até ao momento, foi o jogo mais bem conseguido de nossa parte. Os rapazes já tinham demonstrado uma grande capacidade de interpretação estratégica em muitos encontros da primeira fase, porém, nesta jornada fomos capazes de levar a bola da nossa baliza até à do adversário com grande critério. Vencemos por 1-0, mas o resultado poderia ter sido bem mais dilatado, não fosse a nossa falta de eficácia no momento de finalizar as jogadas. Começávamos a segunda fase da melhor forma possível e olhávamos para o futuro, com grande otimismo.



Uma excelente forma de começarmos a nossa campanha na segunda fase: Uma exibição personalizada e a vitória que dela resultou (fig. 35).

6.5.1. A ALIMENTAÇÃO E A FALTA DE ACOMPANHAMENTO

Tratando-se já de jogadores com potencial para abarcar uma carreira profissional no futebol, uma das exigências que deve ser feita a estes atletas é que levem uma vida, fora do campo, minimamente regrada. Devem ter cuidado com o descanso, com as horas a que se deitam, com o número de horas que dormem, a comida que comem e, até, o tipo de pessoas com quem passam o seu tempo. É injusto exigir que sejam rigorosos com a sua vida pessoal, no entanto, já é bom terem o mínimo de consciência sobre o impacto que esses fatores “além futebol” podem ter no seu desempenho.

O descanso e a recuperação têm sido apontados como os agentes mais importantes no desempenho do atleta, contudo, nesta reflexão irei abordar o poder de uma boa alimentação e os problemas performativos que estão associados a fracos hábitos alimentares.

Tal como o descanso, os problemas gerados por uma fraca gestão da alimentação, serão sentidos a longo prazo. No início, uma noite mal dormida ou uma

refeição cheia de gorduras e “fritos” pode ser facilmente recuperada e colmatada, no entanto, quando essa exceção se torna regra, os jogadores até poderão evoluir, mas não terão uma evolução tão consistente como aqueles que levaram uma vida disciplinada, durante meses. A diferença entre esses dois poderá ser substancial.

O sangue será muito mais limpo e circulará com mais facilidade, transportará melhor os nutrientes, o ritmo circadiano está bem regulado, o peso e a massa muscular vão ser estáveis, o humor não sofrerá grandes flutuações, a testosterona irá manter-se a níveis recomendáveis, o cortisol fica controlado, o jogador sente-se cheio de energia e o seu desempenho, quer biológico, quer dentro de campo, será similar ao de um “relógio suíço”. Como refere Bob Seebohar (2011), manter um regime alimentar adequado, por si só, não fará o atleta mais forte ou rápido, no entanto, é através da nutrição que ele conseguirá obter a energia e os nutrientes para melhorar a sua “saúde, força, velocidade, potência e resistência, enquanto ajuda a manter o sistema imunitário saudável, o peso corporal e composição corporal”.

Ele conseguirá também replicar a intensidade durante mais vezes, ao longo dos treinos e jogos, ganhará mais duelos individuais e terá menos lesões. Por exemplo, num estudo realizado por Balsom et al. (1999), foi demonstrado que se um atleta se orientar por uma dieta altamente constituída por hidratos de carbono, antes de uma partida, demonstrará uma maior capacidade de realizar ações intermitentes de alta-intensidade. Num desporto fundamentalmente intenso e intermitente, ser capaz de conseguir corresponder precisamente a essas exigências, parece-me ser bastante benéfico.

No fundo, é o que os nossos avós e pais sempre nos aconselharam a fazer e que nós nunca ligamos nenhuma. “Come os teus vegetais!”, “Está na hora de comer!”, “Está na hora de ir dormir!”, “Tens sede, bebe água!”. No fim da chamada de atenção havia sempre a mesma conclusão: “Porque te vai fazer sentir melhor!”. O “fazer sentir melhor” nada mais é do que nos tornar pessoas mais despertas, com mais energia e, essencialmente, melhores do que ontem.

Infelizmente, no Rio Ave temos pouco controlo sobre a vida dos atletas fora do terreno de jogo. Não sabemos ao certo os seus rituais, o quanto descansam e o que comem nas suas refeições mais importantes. Os únicos registos que temos relativamente aos seus comportamentos, surgem quando se encontram mal dispostos

e nos confessam sobre, por exemplo, os “dois croissants mistos e três pães de leite” que comeram antes da sessão de treino, ou então, as três horas que apenas conseguiram dormir na noite anterior. O Rio Ave não é o único, aliás receio que seja apenas mais um numa avassaladora maioria.

Não é por falta de conhecimento, até porque temos nutricionistas e psicólogos dentro do clube que realizam por época, pelo menos uma palestra sobre a sua área. O problema está na falta de acompanhamento. Não temos ninguém disponível para desempenhar esse papel de encarregado de educação e para os ajudar a tomar decisões acertadas, fora do clube.

Os pais até podem desempenhar esse papel, mas o grande problema é que, mais tarde ou mais cedo, poderão perder objetividade, começar a olhar para os meninos como os seus “filhos” em vez de potenciais profissionais, que necessitam de disciplina e de algum rigor na sua vida. Isso será o mais natural, porque são filhos e, no final do dia, querem sempre o melhor para eles.

O treinador norte-americano, Jason Brown (2019) atribui a responsabilidade de controlar o seu plantel, fora de campo, a vários elementos da equipa técnica. Um comportamento frequente no desporto universitário. Porém, parece-me que ser alguém ligado diretamente à equipa técnica também poderá não ser o mais indicado, porque não tem o distanciamento necessário do treinador principal. Isso poderia criar tensões entre o encarregado e os jogadores, visto que os últimos poderiam, eventualmente, sentir que os primeiros tinham uma “agenda” e que a sua preocupação seria tudo menos genuína.

A meu ver, o mais indicado seria termos pessoas exemplares dentro do clube que fizessem esse trabalho, como por exemplo, jogadores mais velhos que fossem referências e que eles os tomassem como referência. O clube até poderia dar prémios a quem assumisse essa responsabilidade com sucesso. Não me parece que seja muito complicado, do ponto de vista logístico, contudo, falta essa cultura em Portugal.

Para que isso aconteça, seria necessário que as pessoas, desde pais até dirigentes, acreditassem que o futebol poderia ser uma saída profissional para estes adolescentes e isso simplesmente não acontece. É mandatário que as pessoas estejam dispostas a dar tudo de si, a nível emocional, mental e, até, financeiro, para ajudarem estes meninos a chegarem longe. Em Portugal, um profissional de formação recebe

muito mal, não tem o mesmo mediatismo que tem um técnico dos sêniores e isso não motiva treinadores a ambicionarem por esses lugares. Não temos uma cultura formadora e, nas últimas décadas, pagamos muito caro por isso.

Termos alguém que se responsabilizasse pela vida “fora de campo” destes potenciais “jogadores da bola”, seria um grande passo. Seria alguém consciente, educado, maduro e apaixonado por futebol, a ensinar um jovem a caminhar precisamente nessa direção. Penso que essa é a ambição de um país formador: Formar jovens capacitados, que têm a disciplina para tomarem decisões corretas;

6.5.2. A CATALOGAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

Além da observação e análise do adversário, tive que me responsabilizar por outra tarefa: a catalogação dos exercícios.

Procuramos, essencialmente, catalogar os exercícios que fazemos nos vários treinos do microciclo, por princípios. O objetivo passa por descobrir se no final do microciclo, no jogo competitivo, evidenciamos ou não esses princípios que tanto trabalhamos ao longo da semana. Na sua essência, baseamo-nos no conceito de taxonomia do treino, introduzido por Castelo (2002), uma ideia que procura “classificar os conteúdos dos exercícios de treino”, ordenando-os e, assim, possibilitando ao treinador selecionar os exercícios “em função das capacidades momentâneas dos jogadores, da lógica interna do jogo de futebol e dos objetivos pretendidos”.

Esta ferramenta ajuda-nos a controlar o treino e a termos uma maior perceção sobre a utilidade dos exercícios no desenvolvimento de alguns comportamentos que queremos para a equipa. Se, por exemplo, reconhecermos que numa dada partida não tivemos qualidade no nosso “jogo exterior” e, durante essa semana, realizamos exercícios que se focassem nesse comportamento, significa que esses não se enquadram com o que objetivamos e que teremos de encontrar novos exercícios que nos permitam trabalhar melhor esse princípio.

Também poderá acontecer, por exemplo, a nossa equipa ter imensas dificuldades no “jogo exterior”, mas através da catalogação evidenciarmos que, durante essa semana, nunca realizamos exercícios que estimulassem esse comportamento.

Do ponto de vista logístico, a nossa catalogação ajuda-nos a estimar o quanto um princípio foi trabalhado durante uma sessão de treino durante um microciclo e qual a percentagem de organização ofensiva e defensiva que trabalhamos, ao longo da semana. Falta-lhe, obviamente, alguma linearidade, até porque atribuímos igual importância a todos os princípios que queremos trabalhar num dado exercício e isso nunca acontece na realidade. Existe sempre um ou outro princípio que se sobressai dentro do mesmo exercício. Além disso, não contabilizamos os intervalos de descanso dentro dos exercícios, no entanto, foram os valores mais aproximados da realidade que conseguimos alcançar.

A matemática utilizada nesta catalogação, nada mais é que estatística e as percentagens que obtemos para cada comportamento, surgem de cálculos que envolvem o tempo de duração de um exercício numa sessão de treino. Regra geral, excluimos o tempo de aquecimento, a não ser que nele exista um exercício orientado para a nossa ideia de jogo. Então, se num treino de 90 minutos, tivermos 30 minutos de aquecimento mais analítico, à partida, apenas 60 minutos do treino (100%) será útil para desenvolvermos os nossos princípios de jogo.

Se dentro desses 60 minutos (100%), realizarmos três exercícios de 20 minutos, cada exercício consumirá 33.3% ($20/60 \approx 0.333$) do tempo útil de treino. Se num exercício objetivarmos o desenvolvimento de três comportamentos diferentes, cada um desses princípios receberá um valor de 11.11% ($0.333/3 \approx 0.111$), relativamente a todo o tempo útil da unidade de treino. Caso esse princípio volte a ser trabalhado nessa sessão, na realização de outro exercício, a importância do comportamento dentro desse treino aumentará.

Imaginemos, por exemplo, que o nosso foco passa por solidificarmos o nosso “jogo exterior” e, nesta unidade, preparamos três exercícios de 20 minutos ($20/60 \approx 0.333$) que, além de outros comportamentos, nos permitem desenvolver essencialmente esse princípio. Se em cada um desses exercícios, trabalharmos quatro princípios, então em cada exercício, o “jogo exterior” teve uma importância de 8.3%, ao passo que no treino todo foi trabalhado 25% do tempo ($0.333/4 \approx 0.083$; 0.083×3 exercícios ≈ 0.249).

Não é uma ferramenta original, nem tão pouco revolucionária e poderá ter muita margem de aperfeiçoamento, contudo, a sua utilização permite-nos avaliar

objetivamente a qualidade do nosso treino. De uma perspetiva mais negativista, esclarece-nos se os erros que cometemos no fim de semana, surgiram porque não trabalhamos os comportamentos ou porque os trabalhamos mal. De um ponto de vista mais positivista, ajuda-nos a entender se aquilo que foi bem feito, foi obra do acaso, ou foi trabalhado nos vários exercícios que realizamos ao longo da semana.

6.5.3. “É PRECISO ASSINAREM PARA NÃO FUGIREM”

Um dos temas que, ultimamente, mais tem sido debatido no mundo do futebol é a profissionalização do jovem jogador. Não conhecendo inteiramente os motivos pelos quais isto acontece, parece-me que a ideia passa por assinar um contrato de longo prazo, para “acorrentar” o jovem futebolista ao clube, no sentido de impedir algum “assédio” que possa existir por parte de outros clubes, caso este atinja o potencial demonstrado. É, no fundo, uma das novas modas do mundo do desporto, que se apoia na assunção de que é necessário que todos os clubes tenham escalões jovens de tal maneira fortes que, no futuro, conseguirão fortalecer a equipa sénior. Embora seja a nova “moda” e possam existir alguns casos questionáveis, do ponto de vista moral, considero-a uma ideia relativamente interessante.

Acredito que a liberdade de decisão é um direito de toda a gente, no entanto, não concordo quando se trata de a darmos a um jovem de quinze ou dezoito anos. Primeiro, porque acredito que atualmente os adolescentes dispõem de um enorme “jogo de cintura” e pensam demasiado por si, segundo, porque existe aqui uma excelente oportunidade para lhes transmitirmos valores, e terceiro, porque coloca “travões” nas vidas intensas que estes jovens e as respetivas famílias levam.

Existem problemas óbvios associados a esta decisão também. Se alguém assinar um contrato de quatro ou cinco anos com um clube, significa que os dois estarão comprometidos durante todo esse tempo e que ambos terão que lutar para tornar esta decisão rentável. Se ambos falharem, essa relação vai tornar-se demasiado tensa. O clube vai estar a pagar a alguém que não lhe irá retornar o investimento e o atleta vai tornar o clube refém do seu insucesso.

Poderemos estar também a situação inversa e termos um caso de enorme sucesso. O atleta cresce demasiado relativamente à dimensão do clube em que se

encontra, quer ir para um clube melhor, mas o contrato assinado não o permite. Isto vai tornar o jogador muito insatisfeito e haverá o risco do seu bom desempenho ficar comprometido.

Eu sou mais otimista e olho para as grandes lições que poderão advir desta profissionalização. Confesso que a palavra, “profissionalização”, me parece um pouco pesada para um jovem de quinze anos, mas o ato de os segurar é bom para lhes ensinar o valor do compromisso, da lealdade e da responsabilidade perante a decisão tomada. A um nível mais profundo, acredito ser um crente de uma lealdade que é negociada (Peterson, 2018).

Todos queremos subir de estatuto, melhorar a nossa posição na hierarquia e sermos os melhores, mas se o fizermos com a velocidade com que fazem os jovens jogadores de hoje, a instabilidade da caminhada será maior e a probabilidade de caírem com estrondo também aumentará. Além disso, se andarmos constantemente a mudar de ideias e mais focados em subir de nível do que em mantê-lo, espelharemos falta de integridade que não impressionará potenciais pretendentes.

Acredito que se continuarem “presos”, nos bons e nos maus desempenhos, serão obrigados a lutar, a darem o melhor de si e a assumirem a responsabilidade. Poderá forjar-lhes o carácter e torná-los indivíduos mais fortes e honestos, no final da caminhada. No entanto, e talvez esteja aqui a condicionante basal, a decisão de assinar pelo clube, deverá ser tomada pelo jogador, após semanas de reflexão com a sua família. Ser o jovem a refletir e a decidir, obrigá-lo-á a aceitar melhor a decisão e arcar com todas as consequências negativas e positivas que virão daí. Os clubes também deverão mostrar alguma compreensão e não agir impulsivamente, apenas porque vêm os seus concorrentes diretos a fazê-lo.

Portanto, excetuando os casos onde crianças assinam contratos de dez anos com um clube de futebol, parece-me que esta estratégia de “assinarem para não fugirem”, dentro de determinados moldes, poderá fazer mais bem que mal a estas novas gerações de “craques”. Permitirá fortalecer-lhes o carácter e ensinar-lhes-á a “não fugirem” às responsabilidades que terão que assumir pelas decisões que tomaram.

6.6. DEZEMBRO

JOGO	DATA	HORA	LOCAL	CASA		FORA
CNJ - 2ª Fase #2	3/12	20	Vila do Conde	Rio Ave FC	2 2	Padroense FC
CNJ - 2ª Fase #3	8/12	11	Guimarães	Vitória SC	1 0	Rio Ave FC
CNJ - 2ª Fase #4	15/12	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	3 1	Boavista FC
Amigável #11	18/12	18	Vila do Conde	Rio Ave FC	1 4	Rio Ave FC (Sub-18)
CNJ - 2ª Fase #5	21/12	11	Gaia	FC Porto	5 1	Rio Ave FC
Amigável #12	28/12	9	Vila do Conde	Rio Ave FC	1 2	FC Paços de Ferreira (Sub-18)

O mês de Dezembro foi bastante preenchido. Realizamos muitas partidas de alta intensidade contra equipas que também lutam por um lugar de acesso à terceira fase (tab. 10).

O nosso calendário em Dezembro foi altamente congestionado, não só pelos dois amigáveis que decidimos organizar, como também pela alteração da data do encontro da segunda jornada da segunda fase. O Padroense pediu que o jogo fosse adiado, já que teria muitos atletas na seleção Sub-16 e esse pedido acabou por ser aceite.

Não foi um mesociclo muito positivo, visto que perdemos quatro dos seis jogos realizados. É verdade que dois deles foram não competitivos e realizados frente a equipas Sub-18, mas não deixaram de ser derrotas. A nível anímico, não foi uma boa fase.

Começamos com um empate injusto frente ao Padroense, onde, embora tivéssemos feito o suficiente para ganhar o jogo, um golo de bola parada tirou-nos três pontos importantes. Não era a primeira vez que isto acontecia e seria, a partir daqui, que a convivência com resultados menos positivos começaria a ser um problema mais presente.

Infelizmente, sem termos tido muito tempo para nos prepararmos, fomos a Guimarães, jogar contra o Vitória, pela segunda vez esta temporada. Aliado à fraca preparação, o relvado e a meteorologia estavam em terríveis condições, algo que dificultou ainda mais a nossa tarefa. Apesar de tudo, tratava-se de um concorrente

direto, com o qual tínhamos contas a ajustar, pelo que a vitória seria o único resultado que nos agradava realmente.

O Vitória acabou por nos surpreender com uma mudança estratégica e, através dessa alteração, conseguiu dominar toda a primeira parte. Com o seu novo 1-4-3-3, o seu jogo exterior ganhou mais força e complicou-nos muito a vida. Surpreendentemente, fomos empatados para o intervalo e sentíamos que era obrigatório abanar a nossa equipa, para que assim melhorássemos a nossa performance. Já na segunda parte, conseguimos corrigir alguns posicionamentos e voltamos a ganhar confiança, tornando o jogo mais equilibrado e fazendo toda a gente acreditar que o empate seria o resultado final. Todavia, com 90 minutos de jogo decorridos, perdemos uma bola no nosso meio-campo, não reagimos agressivamente e os “da casa” marcaram o tento vitorioso. Perdíamos assim um jogo que, supostamente, seria a nossa grande oportunidade para nos “vingarmos”.

Após dois resultados amargos, tínhamos que voltar às vitórias com o Boavista, algo que fizemos com sucesso. Um encontro realizado debaixo de bastante chuva e de um ambiente muito intenso, com os dois conjuntos a lutarem honradamente pelos três pontos. A intensidade mexeu com os nervos de todos os intervenientes do jogo e a equipa de arbitragem viu-se obrigada a ter de mostrar o vermelho a um atleta do Boavista, ainda na primeira parte. Essa situação deu mais força aos boavisteiros, mas não o suficiente para impedirem a derrota. Marcamos três golos, sofremos um e conquistamos três merecidos pontos. Estava na hora de visitarmos o Porto.

Na semana de preparação para o Porto, decidimos marcar um jogo com os Sub-18 do Rio Ave, para o nosso grupo enfrentar uma equipa de maior intensidade. Acabamos por perder o amigável por uma margem bem larga e isso talvez não tenha sido muito benéfico. Até porque, no final da semana, voltaríamos a sofrer uma derrota muito pesada, desta feita frente ao Porto.

Queríamos abordar este jogo com uma mentalidade ofensiva e não queríamos que os portistas conseguissem ter o controlo do jogo, contudo, aos 25 minutos do primeiro tempo, já perdíamos por duas bolas a zero e jogávamos com menos um. Seguiu-se o 3-0 pouco depois. Ainda reduzimos para 3-1, mas, na segunda parte, o Porto conseguiu chegar ao quarto e quinto golo.

Foi um resultado devastador e o plantel ficou muito abalado com o desnível evidenciado, no entanto, não havia muito a fazer, a não ser levantar a cabeça, reunir as tropas e já em Tondela voltarmos a sorrir. Felizmente, o calendário corria a nosso favor, já que parávamos para o Natal e Passagem de Ano e isso permitia-nos refrescar a mente e esquecer o último tropeção do ano.

6.6.1. A COMUNICAÇÃO É A BASE DO SUCESSO

Não há dúvidas sobre a importância de sabermos comunicar. É o que nos permite movermo-nos com eficácia no mundo. Através da comunicação conseguimos chegar às pessoas, interagir com elas e, acima de tudo, “negociar” a nossa posição do mundo. Torna viável o processo de entregar e receber, fazendo-nos mais capazes de explicar ao certo o que nós queremos dos outros e saber com certeza o que os outros pedem de nós. O desporto, sendo uma extensão da sociedade, também depende muito da comunicação. Aliás, atualmente, a comunicação no desporto ganhou uma dimensão nunca antes vista. Nos dias de hoje, toda a gente envolvida direta ou indiretamente no futebol, por exemplo, fala ou dá a sua opinião. Com o surgimento das redes sociais e de meios eletrónicos mais sofisticados, os canais de comunicação expandiram-se e, pessoas que outrora achávamos ser impossíveis contactar, estão cada vez mais expostas ao elogio ou à crítica.

Os jogadores têm mais atenção ao que lhes é dito por aqueles que os rodeiam e ao que deles dizem. Têm um maior controlo sobre o discurso e sobre o que fazem dentro e fora de campo. Por exemplo, o simples ato de um jogador não cumprimentar alguns elementos da equipa técnica após uma substituição, pode muito bem ser aproveitado pelos “media” para gerar alguma polémica e, assim, tornar toda essa situação, caótica. Portanto, toda a gente tem mais cuidado com o que faz, o que diz e, em alguns casos, com o que ouve.

Os treinadores, sendo líderes supremos, necessitam de ter algum controlo sobre a comunicação. Sir Alex Ferguson (2012) salienta essa ideia, ao revelar o cuidado que tinha ao comunicar com o “patrão”, a equipa técnica e os seus jogadores. Para o escocês, por exemplo, era importante falar com os seus adjuntos e estabelecer as prioridades centrais para o dia, visto que era através deles que as suas ideias

chegavam aos jogadores. Aliás, o mesmo reconhecia que quando existia uma falha na comunicação, surgia o “caos no relvado”.

O treinador inglês, Aidy Boothroyd, no relato que fez ao livro, “Living on the Volcano”, onde relembra a reação explosiva que teve perante a sua equipa, quando esta se encontrava a perder ao intervalo, revela que agiu de forma, parcialmente, intencional e que o mesmo pensa muito sobre a linguagem que utiliza e a tonalidade com que transmite a mensagem (Calvin, 2015).

“É muito raro que eu levante a minha voz e aponte dedos, mas isso precisa de ser feito. Eu senti que naquela instância, tinha uma grande oportunidade para estabelecer o que era aceitável no grupo e o que não era. Foi por isso abordei o elemento mais jovem e um dos mais velhos.” – Aidy Boothroyd, in Living on the Volcano: The secrets of surviving as a Football Manager.

Desse modo, nem tudo pode ser dito quando se quer, nem como se quer. Existe um momento e uma forma de transmitir uma determinada mensagem, já que queremos que os normais mal-entendidos que possam surgir sejam mais atenuados. O objetivo não é fazê-los desaparecer, porque isso é um objetivo irrealista, mas tentar atenuá-los ao máximo. São grupos de pessoas com interesses diferentes e a mesma mensagem pode ser interpretada de forma diferente, por exemplo, entre um habitual titular e um não-convocado.

Já falei anteriormente sobre a capacidade de comunicação dos principais elementos da equipa técnica e, a verdade é que muito do sucesso que tivemos na primeira fase se deve precisamente à forma como transmitem as suas ideias, mensagens e emoções. Existe grande premeditação no que é dito e ser capaz dessa intencionalidade, é um excelente veículo para se atingir o sucesso. Quem nos acompanha compreende, na maioria das vezes, o que é pedido e não tem dificuldades em executar apropriadamente.

Infelizmente, um dos grandes problemas da premeditação no discurso é que, em alguns momentos, parece demasiado controlado, um pouco desapaixonado e algo irrealista. Pode, eventualmente, faltar-lhe bom senso e, dependendo da idade e do nível de conhecimento dos ouvintes, tornar-se difícil de compreender a um nível mais

profundo. As palavras são muito pensadas, as pausas muito planeadas e até existir alguma complexidade na estruturação das frases. Em casos extremos, esta elaboração exagerada do discurso, pode criar imensa distância entre, por exemplo, um treinador e um jogador. O primeiro pode pensar que o segundo não é capaz de perceber bem o que é transmitido e colocar-lhe o “rótulo” de incompetente, ou então, o segundo pode nem esclarecer as suas dúvidas por ter medo de passar a imagem de alguém que é “destituído”. Ninguém é mal intencionado, mas a complexidade da comunicação separa os dois elementos. Por vezes, até pode estar relacionado com a ausência de intensidade e de paixão no que é dito. Existem alguns jogadores, especialmente os mais novos, que reagem melhor a um discurso curto, mas mais vigoroso e impactante.

Como tudo na vida, não existem soluções perfeitas para as adversidades que surgem, ao longo do percurso. Não existe uma “ferramenta de ouro” que possa ser utilizada para consertar todos os problemas. Cada problema tem a sua resolução, cada pessoa exige uma determinada sensibilidade e cada público-alvo gosta de uma mensagem personalizada. No nosso caso, uma comunicação calma, ponderada e bem estruturada tem mostrado resultados óbvios e penso que é através desse “prisma” que deveremos olhar para este aspeto, já que não existe só uma forma acertada de comunicar, mas sim uma forma específica para cada grupo de pessoas.

6.6.2. JOGAR NO “NATURAL”

Jogar no relvado natural, por si só, não é um grande problema. O problema é quando se treina e se joga uma época inteira em relvado sintético e temos que visitar adversários que jogam em relvados naturais. A densidade e textura de cada terreno simplesmente, não se equipara. A tração necessária não é a mesma, o que irá conduzir a estados de fadiga incomparáveis. Se estiver um tempo húmido e até chuva, a resposta de cada relvado será completamente diferente e como tal, desvirtua substancialmente o jogo.

Uma equipa que é teoricamente mais fraca e que treina o ano todo em relvado sintético, quando chega a um relvado natural de um adversário mais forte, atravessará um mau bocado. Nós sentimos isso em Pedroso, frente ao Porto, e em Guimarães, especialmente no jogo mais recente, diante do Vitória. Nos dois casos, o tempo estava

muito húmido, a terra foi-se tornando lama à medida que o jogo decorria e, no final da partida, os relvados já estavam demasiado pesados. Ainda que Andersson et al., (2007) relatem no seu estudo, que não evidenciaram grandes diferenças nos comportamentos ou nos desempenhos dos atletas em ambos os relvados, os jogos que foram realizados em relvado natural para a amostra, por exemplo, não sofreram com as más condições climatéricas, como os nossos.

Lembro-me de entrar dentro de campo, nos dois jogos, para o habitual grito de equipa que fazemos no final das partidas, e de sentir que os meus pés deslizavam no terreno e que para me estabilizar era necessário recrutar muita massa muscular das pernas. Agora, imagino-me a jogar. Imagino-me a entrar para os últimos 20 minutos da partida, já depois de ter acumulado muito lactato e microrroturas nos grupos musculares dos membros inferiores e de ter realizado 70 minutos de jogo, a tentar fazer mudanças de direção e velocidade. É injusto. Pode até colocar em perigo a integridade física de atletas que estão pouco rotinados nestas “andanças”. Ainda que possa ser considerado uma situação extrema, não teria ficado surpreendido se alguns dos nossos jogadores contraíssem roturas musculares ou ligamentares. Curiosamente, noutro estudo que procurou descobrir a incidência de lesões nos dois relvados, Ekstrand et al. (2006) evidenciaram que não existiam diferenças significativas, à exceção de uma maior tendência para a torção do tornozelo, quando se joga no relvado sintético. Porém, tal como aconteceu no outro artigo que partilhei, os jogos não foram realizados num relvado natural que se encontrava em muito mau estado.

É verdade que perdemos e é legítimo considerar que a minha revolta, diante das decisões tomadas pelo Porto, Vitória e Braga em jogar no relvado natural, surgiu desse facto, no entanto, acredito que se de facto tivéssemos conseguido resultados positivos, a minha posição manter-se-ia a mesma. Naqueles dias, mais do que o nosso apuramento para a terceira fase, foram colocadas em causa as carreiras dos jogadores do Rio Ave. Aliás, acredito que em todos os jogos em que o Porto, Vitória e o Braga receberam adversários que treinam todos os dias em relvados sintéticos, a integridade física desses meninos foi colocada em causa.

É necessário dar-se mais atenção a esta questão. Ou jogam todos em relvado natural, ou jogam todos em relvado sintético. É fulcral reconhecer que a estabilidade e os apoios realizados em cada passada são absolutamente diferentes e que basta um

jovem futebolista colocar mal um pé, depois de ter cumprido 85 minutos de jogo, num terreno que lhe é desconhecido, para romper um Isquiotibial, um Quadrícep, um Gémeo, um Ligamento Cruzado Anterior ou para danificar um Menisco. Depois de uma lesão destas, a grande preocupação nem é o longo tempo de paragem que terão que enfrentar, mas sim a suscetibilidade com que ficarão para contraírem essas lesões mais à frente nas suas curtas carreiras. É preciso ter-se uma maior sensibilidade.

6.6.3. O PADROENSE FUTEBOL CLUBE

Uma das melhores equipas que tivemos o prazer de encontrar nesta caminhada no Campeonato Nacional de Juvenis foi o Padroense Futebol Clube. É a segunda equipa do Futebol Clube do Porto e é toda ela constituída por jogadores Sub-16, ou seja, é, por princípio, a equipa mais jovem deste campeonato.

São nitidamente mais pequenos, no entanto, são rápidos, inteligentes e têm uma técnica formidável. Jogam com a mesma estrutura organizacional e apresentam os mesmos princípios de jogo da equipa “mãe”. São, no fundo, a próxima geração Sub-17 do Futebol Clube do Porto e, analisando o respetivo potencial, têm tudo para dominar o Campeonato Nacional de Juvenis, na próxima época. Aliás, segundo consta, a equipa principal está interessada em se reforçar com alguns destes “craques” e esse cenário a confirmar-se, o Futebol Clube do Porto contará com um plantel apetrechado, cheio de qualidade suficiente, para atacar o título.

Parecem-nos, na essência, “meninos” que apresentam uma “capacidade para prever e ler as intenções do adversário e formular uma resposta apropriada” (Tavares et al., 2006). Os mesmos autores salientam que são essas “competências cognitivas”, nomeadamente a capacidade de antecipação e tomada de decisão, que poderão conduzir o atleta ao sucesso competitivo e este grupo do Padroense Futebol Clube parece esbanjar dessa aptidão.

Não é a primeira equipa Sub-16 que enfrentamos este ano, já que na primeira fase tivemos a oportunidade de visitar o Palmeiras e, tal como aconteceu recentemente, empatar após uma partida extremamente disputada. Aliás, essa tem sido uma constante na carreira de TP e TAP no Campeonato Nacional de Juvenis ao serviço do Rio Ave. Jogos frente a equipas mais novas costumam ser bem mais

complicados que muitos encontros com adversários da mesma idade. Não sabemos se é a falta de pressão que sentem para se mostrar frente a adversários mais velhos, ou se é a tendência para equipas mais velhas facilitarem, mas que os jogos tendem a ser muito divididos e partidos, é inquestionável. Até pode nem ser o caso e estes jovens atletas estarem, de facto, a jogar ao nível exigido, porém os empates ou derrotas acabam sempre por se justificar.

Este ano, nos dois jogos frente a equipas mais novas, ficamos com a impressão que a diferença maturacional não se sentiu em demasia e que, embora fossem conjuntos de tenra idade, a capacidade dos meninos interpretarem o jogo fazia inveja a alguns grupos Sub-17 que apanhamos ao longo do caminho. Portanto, esta pequena reflexão não é uma “frustração” por não termos conseguido obter um resultado positivo contra o Padroense ou contra o Palmeiras, mas um enaltecimento da grande qualidade técnica e tática destes Sub-16, que não só se superiorizam a conjuntos mais velhos, como também vão criando justamente grande expectativa em volta do seu nome.

Como Garganta (2009) refere, “o desporto constitui um campo privilegiado para a procura incessante da auto e da hetero-superação dos atletas”, “todavia, apesar dos muitos candidatos a campeões, são poucos os que logram alcançar a glória dos pódios ou dos recordes desportivos”, e com base nos duros confrontos que tivemos a honra de combater, acredito que estes dois grupos se encontram precisamente nessa gloriosa caminhada.

6.6.4. OS MENINOS DO BAIRRO

Além de sermos obrigados a lutar por uma ótima prestação, a nível competitivo, e a valorizar os atletas que temos ao nosso serviço, outra das nossas preocupações é reforçar os planteis do Rio Ave Futebol Clube. Como nos encontramos nos Sub-17, o nosso foco passa por encontrar potenciais Sub-16 e Sub-17, que para o próximo ano serão Sub-17 e Sub-18, para serem integrados no clube.

Muitos apareceram para treinar ao longo da época, a convite e a aconselhamento de alguém da estrutura do clube. Como eu no ano anterior tinha treinado uma equipa Sub-15 com grande qualidade, decidi dar a oportunidade a alguns

dos “meus” antigos meninos para mostrarem o seu valor nos campos de treino do Rio Ave.

Tinha obviamente alguma expectativa, relativamente ao que os meninos poderiam fazer, afinal queria que eles tivessem o maior sucesso na sua carreira futebolística e tivessem a oportunidade de jogar num contexto nacional. Além disso, a minha capacidade como recrutador também ficaria posta à prova, pelo que me interessava que tudo corresse da melhor forma possível.

Felizmente, a restante equipa técnica dos Sub-17 ficou agradada com a prestação dos atletas e perguntaram se seria possível voltar a vê-los mais adiante, quando a época já se encontrasse próximo do seu final.

Para jovens jogadores, que toda a sua vida jogaram num campeonato distrital, terem uma oportunidade de prestar provas numa equipa “nacional” altamente competitiva, quando a época está ainda a decorrer, é bastante intimidante, mas muito mais desafiante. Ainda que exista mais espaço para se jogar, a intensidade das ações é muito maior, as disputas de bola são mais duras e o jogo de futebol acontece num “plano mais intelectual”. É muito mais tático, pensado e antecipado. A leitura acontece sempre antes do acontecimento, tornando todo o processo mais rápido. Para alguém novo, que nunca “sentiu” o futebol com esta velocidade, torna-se bem mais difícil impressionar. Quando o conseguem, significa que existe algum potencial nos avaliados e que deve ser aproveitado. Aliás, penso que a avaliação de um novo atleta, especialmente se vier de um contexto distrital, deverá ser feita com uma perspetiva mais orientada para o futuro e para o seu potencial. Olhando para o seu impacto imediato poderá colocar imensa pressão no atleta e este, rapidamente, sentir-se diminuído pelo ímpeto das ações dos seus futuros colegas.

Na minha opinião, um menino de “distrital” com talento e potencial, necessita de entrar num contexto de nível nacional, o mais rápido possível. Afinal, tal como Poli et al. (2015.a) salientaram, um dos grandes aspetos que aumenta a probabilidade de um atleta conseguir ser bem sucedido num ambiente altamente competitivo, é o facto de ele conseguir acumular tempo e experiência a esse nível muito cedo na sua carreira. Ainda que os investigadores se refiram ao cenário onde um jovem jogador tenta entrar num plantel sénior, o mesmo se pode aplicar a jogadores de nível “distrital” que estão

a tentar entrar num contexto formativo de nível “nacional”. Quanto mais cedo, melhor.

Quando são “iniciados”, a margem de progressão ainda é muito grande, mas à medida que vão envelhecendo, especialmente quando chegam aos dezoito ou dezanove anos, as diferenças na intensidade da execução entre um jogador “distrital” e um “nacional” serão tão grandes que o primeiro não conseguirá acompanhar o ritmo do último. A técnica, a disponibilidade mental e a condição física são diferenciadas. Era necessário alguns anos de adaptação para um atingir o nível do outro e, ainda assim, esperar que o atleta de nível nacional também não evoluísse durante esse período de tempo.

Do ponto de vista das características do atleta que for avaliado, diria que quanto mais velho for, mais importante são as suas capacidades mentais. A motivação, determinação, capacidade de interpretação, disciplina e vontade de se transcender treino após treino parecem-me ligeiramente mais importantes que as questões técnicas e táticas. À partida, um futebolista que vem de um contexto de nível distrital sabe que está uns níveis abaixo, técnica e taticamente, e que necessitará de muito tempo para reduzir essas diferenças. Esse processo será muito longo e de muita rejeição, pelo que é fundamental que o atleta continue o caminho com disciplina e persista apesar dessas condicionantes. Além disso, ter treinadores que estejam dispostos a ajudar o jogador a evoluir e a fazê-lo entender como está a ser o seu crescimento, mesmo que não tirem benefícios práticos disso no imediato, é muito importante.

Não é uma impossibilidade. Aliás, Garganta (2009), citando Ehrenberg (1991), relembra-nos que o desporto é um verdadeiro atestado ao sucesso de muitos, independentemente da sua proveniência ou das aparentes limitações.

Portanto, ainda que seja possível vir da distrital e tentar integrar uma equipa de nível nacional, essa transição não é de todo fácil. Quanto mais cedo o jogador puder ser integrado, melhor, caso contrário, à medida que vai envelhecendo essa janela vai-se fechando. De qualquer das formas, a motivação e disponibilidade mental para aguentar esse processo longo e duro de transformação é mandatário, porque se o futebolista não for determinado para reduzir essas diferenças, sentir-se-á eventualmente, assoberbado por toda a intensidade do que o envolve e não evoluirá.

Assim, se agora necessitasse de aconselhar um jovem jogador que se encontrasse num clube distrital e que possuísse algum potencial por se materializar, dir-lhe-ia que mais importante que perceber o jogo e ter “bons pés”, a sua capacidade de luta, de disciplina e a sua forte paixão pelo jogo são as características mais importantes, dali em diante. Já Garganta (s.d.b) dizia que a paixão é um dos principais componentes que poderá elevar a performance, a um nível de excelência. Além disso, deverá ter consciência de que o sucesso desportivo poderá ser o resultado da interação de “diversos constrangimentos de natureza biológica, psicológica e social” e que, por exemplo, a “harmonização entre quantidade e qualidade do treino e da competição”, também poderão ser decisivas nesse processo (Garganta, 2009). Se mostrar isso, não tenho dúvidas, que terá toda a “sorte” do mundo e que conseguirá ultrapassar esse processo com sucesso.

6.7. JANEIRO

JOGO	DATA	HORA	LOCAL	CASA		FORA
CNJ - 2ª Fase #6	5/1	11	Tondela	CD Tondela	0 1	Rio Ave FC
CNJ - 2ª Fase #7	11/1	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	1 2	SC Braga
CNJ - 2ª Fase #8	19/1	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	3 0	GD Chaves
CNJ - 2ª Fase #9	26/1	11	Padrão da Légua	Padroense FC	1 1	Rio Ave FC

O mês de Janeiro correu satisfatoriamente, mas ainda distante daquilo que nós aspirávamos. Perdemos com um adversário direto e empatamos, injustamente, na casa do Padroense Futebol Clube (tab. 11).

Este foi o primeiro mês do ano civil de 2020 e marcou a transição da primeira volta para a segunda volta da segunda fase. À entrada para a sexta jornada, vínhamos de uma pesada derrota em Pedroso, frente ao Futebol Clube do Porto, e estávamos colocados na segunda posição, empatados com outras três equipas: Tondela; Chaves; e Boavista;

Queríamos distanciar-nos e ficar isolados no segunda lugar, pelo que não poderíamos objetivar outro resultado que não a vitória em casa do conjunto beirão. Realizamos uma primeira parte consistente e conseguimos o golo da vantagem, após uma recuperação de bola no meio-campo adversário. Já no segundo tempo, fizemos questão de segurarmos os três pontos e, embora tivéssemos sofrido com o domínio do Tondela, voltamos para Vila do Conde com uma vitória importante na bagagem.



O golo responsável pelo resultado positivo em Tondela. Uma vitória importante que nos relançava na luta pela terceira fase (fig. 36).

Com esse triunfo, ficávamos isolados e preparávamo-nos para receber um Sporting de Braga com imensa qualidade individual, mas carente de uma ideia de jogo sólida. Pensávamos que iríamos dar um passo fulcral na nossa caminhada para a terceira fase, porém tropeçamos com estrondo. O jogo foi bastante dividido e ambos os conjuntos realizaram uma boa primeira parte, com os bracaraenses a adiantarem-se no marcador e nós a respondermos quase de imediato com um grande golo do nosso capitão. Vínhamos de trás, estávamos a ganhar ímpeto e pensávamos que íamos vencer a partida, pelo contrário, o Braga ajustou-se, nós perdemos fulgor e os visitantes acabaram por se colocar em vantagem, com toda a naturalidade. O segundo golo braguista foi marcado na sequência de um pontapé de canto, para nosso desespero, e o resultado nunca mais se alterou. Perdíamos frente a um “teórico” adversário direto, oferecíamos a primeira vitória ao Braga e, conseqüentemente, fornecíamos-lhes uma réstia de esperança para o que restava da segunda fase.

Estávamos longe de perder tudo, mas era importante recuperarmos rapidamente a nossa confiança na partida seguinte, contra um “velho conhecido”, o Desportivo de Chaves. Jogávamos em casa e ambicionávamos regressar ao segundo posto, agora pertencente ao Vitória de Guimarães. A pressão estava no ar e isso resultou nuns dolorosos primeiros 45 minutos. A nossa equipa estava muito “presa”, as bancadas estavam tensas e faltava fluidez ao nosso jogo, o que nos levou a intervir no intervalo e a tentar restabelecer a compostura no seio do grupo. A palestra teve

efeito e os atletas saíram lançados para uma segunda parte brilhante, onde marcamos três golos sem resposta dos visitantes. Deitávamos por terra o sonho dos flavienses de conseguirem lutar pelo título e voltávamos a respirar fundo.

Como a inconsistência nos resultados estava a ser uma norma nesta segunda fase, voltamos a ser perdulários na visita a Padrão da Légua, embora seja consensual a prestação desastrosa da equipa de arbitragem. Novamente, faltou-nos carácter na primeira parte, apelamos ao espírito competitivo e os meninos entraram com vigor na segunda metade. Ainda marcamos o primeiro, mas o fiscal de linha assinalou uma “mão”, bastante dúbia, no momento antecedente ao golo.

Embora tivéssemos sofrido esse pequeno revés, recompusemo-nos e colocámo-nos em vantagem, após uma belíssima jogada no corredor direito. Infelizmente, essa vantagem, pela qual lutamos tanto, foi-nos “retirada” por uma decisão muito penalizadora, que resultou no pontapé de penalti favorável ao Padroense. A sua conversão, acabou por ditar o resultado final, 1-1, que não só deixava um “sabor amargo na boca”, como também nos colocava numa posição algo desconfortável.

6.7.1. AINDA HAVERÁ COESÃO DE GRUPO?

Raffaele Poli, Loïc Ravenel e Roger Besson (2015.b), investigadores da *CIES Football Observatory*, afirmaram no relatório mensal nº7 (“*How to build up a team for long term success?*”) que, no futebol, “o todo é maior que a soma das partes” e que “todas as grandes equipas ao longo da história compreenderam a importância de colocar o talento individual ao serviço do esforço coletivo”. Infelizmente, após meio ano de convivência e alguns resultados menos positivos, as tensões que outrora eram invisíveis dentro do coletivo, começaram a surgir. Os pais deixaram de apoiar coletivamente a equipa, para defenderem os interesses dos seus filhos. As discussões nas bancadas começaram a ser frequentes e esse ambiente acabou por ser transmitido para dentro do balneário. Alguns futebolistas menos utilizados começaram a juntar-se em pequenos grupos e a externalizar a sua frustração e revolta para com as decisões da equipa técnica. Os jogadores que lutam pelo mesmo lugar no “onze”, também

começaram a desenvolver uma maior tensão entre eles. Os “egos” estavam a ganhar a batalha e o grupo a desfazer-se.

Quando se ganha, é fácil agradar-se a “gregos” e “troianos”, ou, pelo menos, dá-nos mais tempo para atenuarmos essas tensões. Conseguimos justificar as nossas decisões através dos resultados positivos e se tivermos atletas insatisfeitos, significa que não estão “com a equipa”. Se não estão “com a equipa” quando ganhamos, temos motivos para os chamar à atenção e os seus colegas de equipa compreendem e apoiam todas as decisões que forem tomadas nesse sentido. O problema é quando não se ganha e paira na cabeça de toda a gente a ideia de que algo precisa de ser alterado.

Os jogadores que não jogam com tanta frequência tentam mexer com a cabeça de elementos mais importantes do balneário e os pais desses meninos contestam as decisões do treinador durante os jogos. As más prestações de alguns jogadores são criticadas e substituições assobiadas. Já em casa, tentam criar dúvidas na cabeça dos meninos e fazê-los questionar as escolhas dos treinadores.

No entanto, o mau comportamento durante os nossos encontros, não se limita apenas às famílias dos nossos futebolistas. Os suplentes, no decorrer dos jogos, começavam a fazer cada vez mais comentários incisivos e irónicos sobre a prestação dos seus colegas, alimentando o ressentimento.

Nos treinos, alguns atletas mostravam mais resistência ou “reviravam os olhos” após uma chamada de atenção ou um pequeno ajuste por parte dos treinadores. A nossa liderança, em certa medida, foi sendo posta em causa e as nossas incoerências no discurso ou ações começavam a ser realçadas.

Infelizmente, é um cenário que todos os treinadores e respetivas equipas técnicas encontram ao longo das épocas, visto que as derrotas e as diferenças de personalidade vão certamente manifestar-se. Foi com esta aura negativa que entramos na segunda volta e a “família” foi-se desmembrando, em prol das vontades do “ego”. Não é agradável e pareceu-nos evidente que precisávamos de fazer algo drástico no sentido de “a” recuperar, no entanto, dada a importância dos jogos que se seguiam, não me parecia que TP estivesse com vontade de fazer algo que pusesse em causa a nossa caminhada.

Assim, considero que a nossa melhor opção seria mantermo-nos fiéis a nós mesmos e aos princípios pelos quais nos íamos guiando ao longo da época, caso contrário, além de deitarmos por terra a nossa possibilidade de lutarmos pelas nossas aspirações, tornaríamos a união do grupo num cenário irrecuperável.

6.7.2. O (IN)DISPENSÁVEL

Quando planeamos a época no início da pré-temporada, definimos uma lista de jogadores com os quais contamos e outra com o nome dos atletas dispensáveis. EE 2, um dos nossos extremos, era um desses nomes. Nós nem o queríamos a treinar connosco, já que acreditávamos que, mais tarde ou mais cedo, o jogador iria ressentir-se da constante exclusão da lista de convocados e começaria a gerar demasiados problemas dentro do balneário. Infelizmente para nós, a coordenação impediu a sua saída e obrigou-nos a mantê-lo no plantel.

Ao longo da primeira fase, praticamente não contamos com ele e não o considerávamos uma opção válida para os nossos jogos, pelo que o mesmo teria de se contentar com presenças nos Sub-16 e Sub-18. Essa decisão acabou por nos gerar mais problemas do que aqueles que esperávamos, já que o atleta acabou por corresponder da melhor maneira e somou uma série de prestações muito positivas, com bastantes golos marcados.

Apoiando-se na sua grande forma, a sua insatisfação foi crescendo. Afinal, tornava-se incompreensível a não convocatória de um futebolista que marcava golos e mostrava serviço sempre que se apresentava ao serviço de outros escalões, e ele sabia muito bem disso. Além do mais, tratava-se de um menino que treinava bastante bem, tinha intensidade nas ações e não tinha receio de assumir o jogo nos momentos decisivos.

Considerando todos os fatores, decidimos repensar o estatuto do extremo e começamos a chamá-lo com frequência para as nossas partidas, à medida que nos aproximávamos do final da primeira fase. Continuávamos a não gostar muito do seu estilo e a acreditar que o jogador não acrescentava muito à nossa forma de jogar, muito por culpa da sua postura narcisista, mas a verdade é que tínhamos todas as motivações para contar com ele.

Após uma entrada forte contra o Boavista, começamos a chamá-lo com regularidade e a recorrer a ele para resolver os nossos jogos. Claro que nem sempre o fez, mas a verdade é que chegou ao ponto de se tornar num dos nossos principais recursos para tentar agitar as nossas partidas. Aliás, a certa altura, o atleta conseguiu merecidamente conquistar a titularidade.

Essa situação mexeu imenso connosco, uma vez que não só estávamos a apostar em alguém que não nos agradava no início, como também estávamos a contar com um atleta que nunca considerámos realmente útil para um contexto de nível nacional. Para este extremo conquistar um lugar no “onze inicial”, significava que estávamos diante de dois potenciais problemas.

O primeiro estaria relacionado com um mau processo de recrutamento, na época anterior, isto é, o plantel que tínhamos diante de nós não era suficientemente bom para discutir o Campeonato Nacional de Juvenis, e o segundo estaria associado à nossa má avaliação dos atletas. Talvez estivéssemos a apostar com força nos atletas errados e a “risca” as apostas corretas desde início, quem sabe.

Observando objetivamente, algo falhou no processo e esse facto precisa de ser aceite. Talvez necessitemos de ter um maior controlo sobre o recrutamento, ou então poderá ser necessário mudar os nossos critérios de avaliação, quem sabe qual será o melhor passo a ser tomado. Faz parte do processo evolutivo de um treinador. Fazer escolhas, assumir essas escolhas, falhar com elas, aceitar que erramos e reformular a nossa tomada de decisão. O único caminho que não podemos escolher é sentirmo-nos diminuídos com esses erros. É isso e irmos a jogo sem o (in)dispensável.

6.7.3. “QUANDO SE QUEIMA UMA LINHA, NÃO SE JOGA PARA TRÁS”

Esta reflexão surgiu de um momento numa sessão de treino, em que TAP decidiu parar o exercício de jogo para retificar o momento de organização ofensiva de uma das equipas. Estavam a fazer construção a três e depois de circularem a bola, atraírem a primeira linha de pressão do adversário e terem espaço na zona intermédia para acelerar jogo, voltaram a jogar para trás. Esta reflexão pretende, no entanto, tocar num ponto mais profundo.

Além de ter sido um episódio que espelha as ações irrefletidas cometidas pela nossa equipa e ter sido a primeira vez em que TAP perdeu realmente a sua compostura por ainda estarmos a cometer os mesmos erros do passado, este pequeno momento fez-me pensar nas diferenças que existem entre o nosso grupo e um plantel que luta para vencer um Campeonato Nacional.

Não posso precisar o que os distingue, até porque existem muitos fatores pelos quais nós não temos qualquer controlo, contudo, no que toca ao jogo jogado, dá-me ideia que no âmago da diferença entre esses dois conjuntos se encontra a “postura coletiva” dentro de campo. Quando falo em “postura coletiva”, refiro-me à atitude que a maioria dos elementos de um plantel tem quando jogam futebol, quer seja numa situação de treino, quer seja numa partida competitiva.

Depois do jogo com o Braga, ficou claro para mim, uma ideia muito importante. Uma equipa que é desenhada para vencer uma prova, até poderá atravessar, momentaneamente, um mau momento de forma, porém a “postura” vencedora que assume sempre, faz acreditar que eventualmente a vitória lhes voltará a sorrir. A intensidade nas ações dos seus jogadores é muito maior. Existe mais dinâmica, fluidez, velocidade e, principalmente, intencionalidade no que é feito. A própria “aura” à volta destes jogadores é diferente. São vencedores e aos nossos, apesar de termos ganho uma grande percentagem de jogos esta época desportiva, faltava-lhes esse espírito. O general Sun Tzu (2010), na sua histórica escritura, “The art of war”, proclama que os “guerreiros vencedores vencem primeiro e depois vão para a guerra, enquanto os guerreiros derrotados vão para a guerra primeiro e depois tentam ganhar”. Como um homem que acreditava no engano e na força do jogo mental, o lendário general chinês acreditava que a verdadeira supremacia se encontrava na obtenção da vitória, sem que fosse realmente necessário lutar. Talvez lhes faltasse acreditar mais antes de entrarem para dentro de campo.

É sempre transmitida essa ideia de que não acreditam que é possível atingir os objetivos a que se propuseram. Não jogam concentrados durante longos períodos de tempo, não antecipam os acontecimentos e não pensam duas ou três jogadas antes. Tavares et al. (2006) acredita que a “capacidade para prever e “ler” as intenções dos adversários e formular uma resposta apropriada baseada em aspetos estratégicos,

táticos e técnicos, tem sido considerada como crucial para o rendimento nos jogos desportivos coletivos”.

Além disso não comunicam com clareza, não assumem, não perguntam quando estão com dúvidas, não exigem daqueles que os rodeiam e não procuram dar a volta por cima depois de terem cometido os erros. Infelizmente, os nossos, provavelmente, apenas acreditam que serão outros daqueles que se perdem no “baralho” e que nunca terão o mesmo sucesso que um jogador do Braga, Guimarães ou Porto. Não são “obcecados” com a possibilidade de se tornarem “profissionais” e não acreditam realmente que vão conseguir fazer história.

Ainda estávamos bem “vivos” na competição e tínhamos ao alcance a terceira fase, em contrapartida, ainda não tínhamos vencido nenhum adversário direto. Perdemos quatro vezes e empatamos outra e esse facto faz-me pensar que no momento da verdade, quando é mesmo preciso mostrar que somos bons, não o conseguimos fazer.

Bem que podemos afirmar com força e vontade que queremos disputar um título de Campeão Nacional com os melhores, contudo, a crença mede-se por aquilo que é feito e quando na decisão começamos a não confiar em nós mesmos, demonstra que na realidade não acreditamos que somos melhores do que um Porto, Benfica, Sporting, Vitória e Braga. Não me parece que seja uma desconfiança consciente, mas sim apoiada em medos e dúvidas do passado. Um menino que toda a sua vida tirou negativas e foi um fraco aluno, não passará, repentinamente, a ter excelentes notas com frequência. Há todo um processo por detrás dessa transformação. Há toda uma adaptação a cada nível e à medida que vamos subindo na hierarquia, mais disciplina e espírito de sacrifício serão exigidos de nós.

Agora entendo porque é que sempre que jogamos contra o Vitória, Braga e Porto, os nossos olhavam com um ar de estupefação para os atletas que entravam ao seu lado e lembravam-se que estavam ali jogadores de Seleção Nacional. Era quase como se invalidassem a sua própria presença, porque estavam diante de jogadores de qualidade superior. São melhores, sim, mas nós não somos muito piores.

Já referi anteriormente, que esta época lidamos com alguns dos Top-100 futebolistas portugueses nascidos em 2003 e 2004. São atletas que estão bastante bem situados na hierarquia e que são olhados com muito respeito pela maioria dos

adversários que enfrentam, todavia, esse é o mesmo receio que os nossos sentem quando enfrentam atletas do Top-50.

Eles não estão assim tão longe dos outros, mas comportam-se como se fosse impossível alcançar o nível deles. Aliás, a experiência diz-me que a tentativa de alguém que se encontra num Top-25 entrar num Top-5 se trata de um obstáculo maior, que um jogador que está situado no Top-100 entrar no Top-25. É o resultado da distribuição de Pareto (Peterson, 2018). É por isso que Lionel Messi e Cristiano Ronaldo juntos ganharam uma dezena de “Bolas de Ouro”. Os seus lugares como melhores do mundo são indiscutíveis, mas os terceiros classificados, por exemplo, foram atribuídos a vários jogadores diferentes.

Estar no Porto, Benfica, Sporting, Braga ou Vitória não garante a ninguém um estatuto especial. É verdade que a probabilidade de num destes clubes estar já o melhor atleta a sair da formação nascido em 2003 e 2004, é muito grande, no entanto, até aos séniores, tudo pode mudar e futebolistas que fizeram toda a sua formação no Rio Ave, podem a qualquer altura tornar-se num dos melhores futebolistas a jogar em Portugal. Por isso, é fundamental continuar a acreditar.

É preciso acreditar no processo, no clube, nas pessoas que nos rodeiam, no nosso potencial e até no destino. Acreditar que existe um propósito maior e que faz parte da nossa tarefa assumir toda a responsabilidade inerente a esse propósito. Acreditar que estamos melhor posicionados que muitos outros e que estamos a apenas dois, três passos de atingir o topo. Acreditar que se jogarmos concentrados e com maior intencionalidade, sempre antecipando o que irá acontecer, seremos mais rápidos que os demais e, conseqüentemente, melhores do que eles.

Com esta mentalidade vencedora, os treinos serão diferentes. A abordagem perante o treino será diferenciada. Passaremos a gostar do processo, procuraremos mais formas de evoluirmos e não cometeremos os mesmos erros de sempre. Ficaremos mais interessados e exigiremos mais de nós, dos nossos colegas e dos nossos treinadores. É esse o caminho. Os erros que cometemos no início da época, não voltarão a ser cometidos a meio da época e isso abrirá portas para novas aprendizagens, novas ideias e, conseqüentemente, uma nova transformação. Uma evolução para alguém melhor do que ontem, melhor do que os seus concorrentes diretos e, quem sabe, para um dos melhores do mundo.

6.8. FEVEREIRO E MARÇO

JOGO	DATA	HORA	LOCAL	CASA		FORA
CNJ - 2ª Fase #10	1/2	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	1 2	Vitória SC
CNJ - 2ª Fase #11	15/2	11	Porto	Boavista FC	3 2	Rio Ave FC
CNJ - 2ª Fase #12	22/2	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	0 2	FC Porto
CNJ - 2ª Fase #13	1/3	11	Vila do Conde	Rio Ave FC	1 1	CD Tondela
CNJ - 2ª Fase #14	8/3	11	Braga	SC Braga	3 0	Rio Ave FC

Dois meses extremamente negativos, que ditaram o nosso afastamento da terceira fase. Quatro derrotas em cinco jogos, quatro golos marcados e onze golos sofridos são o resultado do período mais terrível que tivemos de enfrentar esta temporada (tab. 12).

Se o mês de Janeiro não tinha sido todo ele satisfatório, os dois mesociclos que se seguiram, foram terríveis. Perdemos quase todos os jogos frente a todos os adversários diretos e tornámos realidade, o nosso maior pesadelo: Não passar à terceira fase.

Os resultados foram maus, porém o motivo de maior preocupação foi a nossa baixa evidente no desempenho. Não estávamos claramente em nós e “oferecíamos” jogos aos nossos adversários. Nesta fase, os momentos de jogo em que nós brilhamos ao longo da primeira e segunda fase, eram agora uma das nossas maiores dores de cabeça e os outros em que não éramos tão bons, ficaram ainda mais expostos.

O “calvário” começou com a derrota, na receção ao Vitória de Guimarães. A par do Boavista e Tondela, era um dos três encontros em que nos sentíamos obrigados a vencer, se quiséssemos ocupar um lugar entre as três melhores equipas do Norte. Começamos por cima, assumindo as despesas do jogo diante de um Vitória muito expectante. No entanto, foi precisamente essa nossa postura mais proativa que nos fez cometer um par de erros crassos e deu aos vitorianos a possibilidade de fazer dois golos sem resposta, ainda na primeira parte.

Os treinadores estavam extremamente desagradados e fizeram a equipa saber disso ao intervalo. Puxámos por eles e os pupilos responderam com uma grande

segunda parte. Criámos oportunidades claras, mas não fomos além de uma derrota pela margem mínima, 2-1.

Esta derrota obrigava-nos a ter que ganhar frente ao Boavista, Tondela e a uma das equipas mais difíceis, o Porto ou o Braga. No entanto, nada nos correu de acordo com o planeado. Além de nos termos preparado no dia anterior sem sabermos se o jogo iria ser realizado ou não, começamos a partida com um golo sofrido de bola parada. Tentamos voltar ao jogo, mas contra a corrente do jogo, o Boavista adiantou-se através de novo lance de bola parada. Mantivemos a nossa personalidade e, ainda antes do intervalo, reduzimos a desvantagem com um golo de penálti.

Decidimos ir para cima do Boavista, em contrapartida fomos deixando espaços no nosso meio-campo. Numa altura em que tentávamos de tudo para empatar a partida, os homens da casa aproveitaram uma transição para marcar um goloço. Um golo irrepetível, já que além de ter sido um remate de longa distância, a bola bate na barra e nas costas do nosso guarda-redes. Continuamos a carregar e só nos últimos cinco minutos é que marcamos o segundo. Já era tarde e quando o árbitro apitou para o final da partida, a nossa equipa desfez-se em lágrimas. Estávamos praticamente fora da terceira fase.

Conscientes da hercúlea tarefa que tínhamos diante de nós, recebemos o Porto para a 12ª jornada da segunda fase. Se queríamos manter viva a nossa oportunidade de irmos à terceira fase, tínhamos de puxar um “coelho da cartola” e, pelo menos, pontuar contra uma das melhores equipas na competição. Ainda demos uma boa réplica e obrigamos os portuenses a aplicarem-se, mas, no final da jornada, somamos mais uma derrota e consolidamos ainda mais a nossa ausência na terceira fase. Dois golos já no final da partida deram os três pontos ao conjunto da “Invicta”.

Entrávamos em Março e aproximávamo-nos do final da prova. Matematicamente, ainda não estávamos eliminados, no entanto, estávamos dependentes dos resultados de terceiros, nomeadamente, Vitória e Braga. Por esta altura, todos tínhamos consciência das dificuldades e tentávamos lutar com honra. Assim, o nosso foco era batermos o Tondela e provarmos que, pelo menos, eramos melhores do que eles. Os beirões ainda podiam ir à terceira fase, por isso entraram com tudo. Marcaram primeiro e dominaram uma boa porção da primeira parte. A segunda metade já foi “nossa” e acabamos por justificar, pelo menos, o empate, que

viríamos a obter por intermédio de um suplente utilizado. O jogo foi muito emotivo e, esteticamente, interessante, contudo, o resultado não beneficiou ninguém e confirmou o mesmo cenário para ambas as equipas: Terminava a caminhada no Campeonato Nacional de Juvenis.

Por último, fomos a Braga cumprir calendário. Enfrentamos um conjunto que teve uma recuperação notável na segunda volta e conseguiu, na jornada anterior, qualificar-se para a terceira fase. Estavam na sua melhor forma de toda a época e queríamos, acima de tudo, evitar o descalabro total. A primeira parte foi um desastre e tivemos sorte em aguentar um 3-0. Pedimos ao intervalo que, pelo menos, lutassem por orgulho e evitassem um desastre maior, e os rapazes corresponderam com uma exibição ligeiramente mais apaixonada. Não evitamos que o Braga continuasse a criar ocasiões claras para fazer o quarto ou o quinto golo, mas nós também tivemos oportunidades para reduzir a vantagem. O árbitro acabou por apitar para o final da partida e o resultado ficou-se pelo 3-0.

Acabava, assim, de forma muito pouco agradável a segunda fase. É verdade que atingimos o objetivo definido pela coordenação, porém, ficamos aquém daquele que nós, equipa técnica, estabelecemos para este grupo. Estávamos desiludidos com a nossa prestação e tínhamos todos os motivos para isso.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	34	14	11	1	2	38	11	+27	+
2	SC Braga	28	14	8	4	2	35	14	+21	+
3	V. Guimarães	25	14	8	1	5	23	22	+1	+
4	Boavista	19	14	6	1	7	25	33	-8	+
5	CD Tondela	17	14	5	2	7	16	21	-5	+
6	Rio Ave	15	14	4	3	7	17	23	-6	+
7	Padroense	15	14	4	3	7	28	38	-10	+
8	GD Chaves	7	14	2	1	11	17	37	-20	+

A classificação que ditava o fim da nossa caminhada no Campeonato Nacional de Juvenis. As dificuldades que sentimos nestes últimos dois meses, não nos permitiram ir além dos 15 pontos (fig. 37).

6.8.1. AS LESÕES COMEÇAM A ABRANDAR-NOS

Se tivéssemos que apontar um outro problema que tivemos que enfrentar ao longo da segunda fase, seria as lesões. Não foram lesões graves, que ameaçavam a continuidade do atleta em prova, mas lesões “chatas”. Contratempos que deixavam um atleta de fora, uma ou duas semanas, e que depois, após a “recuperação” ser bem feita, continuavam a chateá-los. Por exemplo, tivemos dois jogadores teoricamente indiscutíveis, que acabaram por ter uma presença intermitente no “onze” inicial por dores musculares recorrentes. Tivemos também o nosso guarda-redes titular parado durante um mês e dois laterais ausentes uma semana cada, por lesões musculares.

Não são casos isolados, já que enfrentamos algumas situações destas na primeira fase, no entanto, nesta fase, a ausência dos nossos atletas sentiu-se mais. Como enfrentamos equipas de melhor nível, com plantéis mais equilibrados, nós necessitávamos também de um grupo bastante equilibrado.

Não foi esse o caso e nos jogos mais importantes, além de termos tido uma evidente baixa de rendimento dos nossos jogadores, também não nos apresentamos com o nosso melhor “onze”, porque impedimentos desta ordem não o permitiam.

Infelizmente, por esta altura, não houve muito que pudéssemos fazer a não ser controlar bem as respetivas recuperações e evitar que fossem expostos a estímulos demasiado elevados. Se houvesse algo que pudesse ser mudado, seria no tempo fora do Campo de Treinos do Rio Ave.

Como já abordei anteriormente, questões relacionadas com a recuperação e alimentação precisam de ser muito bem geridas, especialmente, no pós-treino e pós-jogo. A regeneração será melhor e os atletas estarão com os músculos mais disponíveis no microciclo seguinte, para serem novamente estimulados e, potencialmente, aumentarem o seu tamanho e resistência à carga.

Outro aspeto extra-treino, propriamente dito, igualmente importante é o ginásio. Atletas deste nível, com esta intensidade de treino e jogo, necessitam de fazer ginásio. Necessitam de fazer crescer os seus músculos, de melhorar o seu metabolismo anaeróbio e de uma maior proporcionalidade corporal. O futebol é um desporto de cariz intermitente e é fundamental que os respetivos metabolismos aeróbios e

anaeróbios sejam bem trabalhados. De preferência, o anaeróbio porque é o mais difícil de melhorar e aquele que exige uma maior sensibilidade.

Muitas destas lesões surgiram, provavelmente, de compensações musculares e de um corpo, estruturalmente, pouco sustentável. Em certos casos, os isquiotibiais, poderiam estar mal desenvolvidos para aguentar, por exemplo, um grande número de “sprints” por jogo e isso obrigou outros músculos a ter que intervir, nomeadamente, os adutores e os abdutores. Em situações mais relacionadas com dores lombares e abdominais, os músculos “core” poderiam estar mal trabalhados e desenvolvidos para aguentar com o impacto das passadas e o peso do corpo. De qualquer das formas, sessões bem planeadas no ginásio resolveriam, certamente, estes dois problemas.

A culpa também poderia residir numa má gestão do volume por nossa parte, no entanto, não acredito que tenha sido o caso. Frente a equipas do nosso nível ou de nível inferior, não tivemos dificuldades físicas para acompanharmos a intensidade do jogo. Esses conjuntos, provavelmente, têm microciclos muito similares aos nossos, além de que também não deverão ter um acesso ilimitado ao ginásio, nem muito controlo sobre a recuperação e a alimentação dos atletas. Os nossos problemas ficaram mais evidentes diante de clubes com melhores condições. Clubes que, provavelmente, trabalham os seus atletas em ginásios e que controlam bem o quanto eles dormem e o que comem.

No que toca às lesões que os nossos atletas contraíram, não aponto exclusivamente o dedo para fatores extra-treino, cujo nosso controlo foi muito limitado, assim como também não culpo as nossas más prestações em jogos decisivos, apenas pela ausência de atletas importantes, por lesão. Todavia, a vitória constrói-se através de muitos fatores e quando não temos estes que enumerei sob o nosso domínio, ficaremos bem mais condicionados e, certamente, não venceremos mais do que os outros.

6.8.2. ATÉ TEMOS UMA EQUIPA ENGRAÇADINHA

Antes de irmos enfrentar o Braga, o seu recém-nomeado treinador, durante a antevisão ao jogo, prestou declarações à plataforma *online* do clube sobre nós e descreveu-nos dizendo que tínhamos “uma equipa com qualidade” e que até fizemos

“uma segunda fase engraçada”. Sinceramente, não me parece que tenha feito esse comentário num sentido pejorativo e provocador. Julgo até que a expressão que utilizou foi a mais honesta e ajustada ao nosso grupo. Assim, apoio nos comentários dele, as minhas palavras: Temos uma equipa engraçadinha.

Quando afirmo que a nossa equipa é “engraçadinha”, pretendo fazer referência ao facto de termos evidentemente alguma qualidade, mas não a conseguirmos utilizar para nos transcendermos e fazermos frente a conjuntos teoricamente mais fortes do que o nosso. Ou seja, temos a capacidade para discutir jogos e fazermos um percurso diferenciado dos demais, mas não somos intimidantes, somos apenas “engraçadinhos”. Somos bons, mas conseguimos o respeito total das principais equipas.

Conseguimos desempenhos dominantes contra equipas de nível inferior e até mesmo de nível similar, todavia, quando enfrentamos grupos que exigem de nós uma maior capacidade de superação, não o conseguimos fazer. Não é que estejamos a fazer algo de mal, aliás o cenário mais normal em todas as áreas competitivas da vida é vencer quem está ao nosso lado e atrás de nós e perder contra as equipas que estão à nossa frente. É a verdadeira definição de “status quo”. Nada muda e tudo fica igual.

Ser “engraçadinho” é, na sua essência, isso: ser bom, mas só conseguir fazer o que deve ser feito. Não existe nada de transcendental acerca disso e, considerando o espírito ambicioso da nossa equipa técnica, essa designação, ainda que ajustada e bem aplicada à nossa situação, não nos agrada nada. Não ficamos satisfeitos em ficar de fora da terceira fase, atrás do Porto, Braga e Vitória, mesmo que estes tivessem plantéis qualitativamente mais capazes que o nosso.

Esse foi o lado desolador desta época. Jogamos bom futebol, obtivemos imensas vitórias, mas não conseguimos fazer mais do que aquilo que devíamos ter feito. Talvez isso nem seja o maior dos problemas, já que cumprimos o objetivo definido pela coordenação, contudo, criámos expectativas que não foram superadas. Pode ser que o problema seja mais profundo, do que aquilo que podemos controlar. Pode ser que o problema seja mais contextual e que, no final, o Rio Ave esteja habituado a permanecer atrás do Porto, Benfica, Sporting, Braga e Vitória. Talvez exigir aos nossos meninos uma qualidade de futebol praticado melhor do que aquela que estes cinco praticam e tentar discutir os jogos olhos nos olhos, ainda seja pedir

demasiado. Talvez primeiro devamos obrigá-los a vencer quem temos obrigatoriamente que vencer e depois vemos o que se pode fazer.

Também não estou a acusar o grupo e a estrutura de falta de ambição, de todo. Afinal de contas, os recursos e as condições que os outros clubes oferecem aos respetivos departamentos de formação, por exemplo, são ainda inalcançáveis para os vilacondenses. Portanto, não é justo pedirmos a toda a gente dentro do clube que se comporte como se estivessem dentro de um clube do Top-5. É simplesmente irrealista e desajustado.

Desse modo, o problema até poderá residir em nós. Não em querermos superar-nos a nós mesmos, mas em querermos, cegamente, atingir outros voos, sem darmos valor ao trabalho que foi feito e à fabulosa estrutura que temos a apoiar-nos diariamente, visto que no final do dia, o Rio Ave discute com um Belenenses ou um Famalicão, um lugar no Top-6 Nacional.

Num universo de milhares de clubes, o Rio Ave poderá muito bem estar num Top-6 e nem todas as instituições se podem dar ao luxo de ter o nível e a evolução que esta teve, na última década. É bom evidenciar que o clube vai exigindo, cada vez mais, a presença das suas equipas nas fases de Apuramento de Campeão. Significa que está a crescer e que quer mais, ano após ano. No entanto, é necessário avaliarmos essas exigências com alguma dose de bom senso, dado que irmos a uma terceira fase, por exemplo, ainda é uma exceção à regra, não a norma.

Se formos sempre à Fase de Apuramento de Campeão, significa que uma das equipas do Porto, do Braga ou do Vitória, ficaram de fora e isso só acontecerá se elas estiverem mesmo mal. Porém, não podemos contar que elas estejam sempre mal, pelo que não deverá ser uma tragédia ficarmos de fora, simplesmente é o normal.

Quando somos “engraçadinhos”, somos normais e, este ano, não fomos mais do que isso. É desagradável para quem aspira sempre a mais e gosta de tentar “comer mais do que aquilo que consegue mastigar”, mas se analisarmos friamente e com um certo grau de objetividade, não fomos assim tão maus e todos, incluindo o Rio Ave, fizemos aquilo que devia ter sido feito. Assim afirmo que, no final do dia, prefiro mais ser considerado um “engraçadinho”, do que não ter piada nenhuma.

6.8.3. E AGORA? COMO DIGERIR ISTO?

A “digestão” de tudo o que fazemos é sempre um processo bem complexo, que relaciona várias incógnitas e equações. Não é um processo externo, mas sim de cariz mais interno. É mais autocrítico e subjetivo e cada pessoa faz a sua “digestão”, por forma a extrair o máximo de ensinamentos possível.

Observando da perspetiva da nossa equipa técnica, o nosso trabalho não foi positivo, visto que não conseguimos cumprir o objetivo que tínhamos definido para nós. Contudo, se virmos com os olhos da estrutura, diríamos que cumprimos com aquilo que foi pedido. Colocamos a nossa equipa na segunda fase, disputamos um lugar na terceira, metemos alguns Sub-16 a jogar e conseguimos colocar um atleta na Seleção Nacional. Então, em que ficamos? Quais serão os critérios mais justos para fazermos a nossa avaliação?

Embora compreenda que poderá depender muito das pretensões individuais de cada elemento da equipa técnica, parece-me que se quisermos fazer uma avaliação mais criteriosa e equilibrada, talvez seja mais indicado olharmos para o que a estrutura do clube tem a dizer sobre o nosso desempenho.

Primeiro, porque se trata da entidade profissional que confiou em nós, no momento de atribuir as funções e planejar temporada. Segundo, a estrutura consegue ter uma perspetiva um pouco mais desapegada do trabalho desenvolvido, relativamente a nós. Terceiro e, a meu ver, o argumento mais importante que me faz acreditar que devemos apoiarmo-nos nos critérios definidos pela estrutura, está relacionado com o facto de no futebol, o sucesso ser algo difícil de controlar e antecipar. Como existem imensas condicionantes que podem desvirtuar uma época competitiva, alguém que não fez um trabalho de qualidade pode conseguir cumprir objetivos, assim como alguém que, em determinadas circunstâncias teria realizado um trabalho excelente, neste contexto não consegue ter sucesso. É injusto, mas é assim que o Futebol funciona.

Podemos seguir todas as novas tendências e as grandes teorias do planeamento, que, no final do dia, só conseguiremos atingir os resultados que o contexto e as imprevisibilidades da vida nos permitirem atingir. Lourenço e Guadalupe (2017) enaltecem precisamente que para um treinador ser bem sucedido, necessita de

demonstrar alguma “inteligência contextual” e reconhecer a força que o contexto e a envolvente têm sobre o processo.

Pessoalmente, não acredito que, do ponto de vista do planeamento, estivéssemos muito mal. Achei que os microciclos estavam bem estruturados e eram construídos com grande sensibilidade, tínhamos uma rotina bem definida, os exercícios eram condicionados de forma a ajudar-nos a desenvolver mais os nossos princípios e ideias de jogo e que, à excepção de um ou outro jogo, fizemos uma boa preparação estratégico-tática. Considero que mesmo a nossa comunicação foi muito cuidada, clara e concisa. Não fizemos nada sem critério, existiu sempre reflexão e planeamento da ação. Onde é que esteve provavelmente o nosso problema? Talvez em fatores externos.

Enfrentamos histórias de vida trágicas, lesões prolongadas de elementos importantíssimos em momentos chave, choque de “egos” e conflitos entre pais. Um exemplo claro, para mim, que me faz acreditar que existiram muitas circunstâncias externas a “boicotar-nos” os planos, foi o facto de nos três jogos que realizamos com o Vitória de Guimarães, existir sempre algo que se passava no decorrer do microciclo ou até mesmo durante a partida, que nos empurrava mais para trás. Outro ponto importante que corrobora esta ideia, foi a quantidade de vezes que estivemos muito próximos de trazer um avançado de referência, mas nunca conseguimos concretizar a contratação. Fomos sempre uma das melhores defesas das séries onde estivemos, mas nunca tivemos um atacante prolífero que nos desse os golos que nós tanto precisávamos, especialmente, na segunda fase.

Existem, claro, alguns aspetos que, enquanto equipa técnica, poderiam ter sido mais mitigados. Podíamos ter dado uma maior importância às Bolas Paradas Defensivas e Ofensivas, na preparação para os jogos, ter trabalhado mais estruturas organizacionais e também ter dado mais oportunidades a alguns atletas, no entanto, parece-me que os fatores “fora do campo” influenciaram mais o nosso percurso, do que aquilo que nós estávamos à espera.

Quando assim é, especialmente não atingindo os objetivos que pretendíamos, iremos sempre ter mais dificuldades em analisar a época com a devida objetividade. Portanto, devemos ser justos connosco mesmos e talvez utilizar a “inteligência contextual” (Lourenço e Guadalupe, 2017) para reconhecer que o nosso desempenho,

dentro deste contexto, não foi mau e que até conseguiu cumprir os objetivos da coordenação, aquela que confiou inicialmente no nosso trabalho. Nesse sentido, do mesmo modo que assumiu a responsabilidade de depositar a confiança em nós, deverá ser também a grande responsável por dar o veredito final, no momento de avaliar a nossa prestação. A “digestão” não será tão negativamente crítica, nem será demasiado positiva. Será justa e contextualizada e, quando estamos tão envolvidos com o processo, será essa que mais nos irá ajudar a crescer enquanto equipa técnica, treinadores e profissionais.



RIO AVE FUTEBOL CLUBE, SAD • 1939

BALANÇO FINAL

7. BALANÇO FINAL E PERSPECTIVAS FUTURAS

Caraterizar a temporada 2019/2020 como um período diferente na minha vida e na minha carreira no mundo do futebol parece-me parco. Não só vivenciei pela primeira vez um contexto de alto nível, numa equipa de nível nacional, como também assisti à “frustração” dos nossos desejos pessoais, provocada por uma súbita crise à escala mundial. Num ápice tornamo-nos demasiado pequenos e fomos lembrados das nossas próprias limitações. A nossa caminhada, embora estivesse distante dos voos que pretendíamos, teve um desfecho triste e não permitiu uma despedida digna. Felizmente, esta época desportiva coincidiu com o término do meu mestrado, um desejo de longa data, dando, dessa forma, um pouco de cor a um fim tão cinzento.

De todos os anos em que estive envolvido neste desporto, penso que este foi aquele em eu que mais aprendi. Não foi só a qualidade e o profissionalismo da equipa técnica e jogadores com quem tive o prazer de trabalhar, mas também o nível dos adversários e obstáculos que fomos encontrando pelo caminho. Absolutamente incomparável. O simples facto de estar no terreno e de ouvir as ideias que comigo foram partilhadas, tornou toda a experiência extremamente enriquecedora. Foram aprofundados tantos conceitos e perspetivas sobre o treino e o jogo, que, apesar de acreditar que podia ter sido mais interventivo e ter experimentado mais abordagens no terreno, saí com um conhecimento bem mais solidificado.

A função que desempenhei foi também uma estreia para mim. Nunca tinha trabalhado tanto tempo em *softwares* de edição de vídeos, nem tão pouco tinha enfrentado a pressão de recolher o máximo de informação sobre um adversário, num espaço de tempo pré-estabelecido, pelo que “gastei” muitas horas a ajustar o meu planeamento semanal e a tentar arranjar formas de otimizar o meu próprio trabalho. Refletia muito também sobre a mensagem que ia passar aos atletas e tentava retirar as principais ideias que TP e TAP partilhavam ao longo da semana, para solidificar a apresentação que realizava no final da semana. Procurei sempre ser consistente, coerente com o discurso da equipa técnica e ter um efeito motivacional no grupo que os empurrasse para cima do adversário, no momento da verdade. Acredito que podia ter ganho mais se tivesse demonstrado mais proatividade e dado maior utilidade às ferramentas que tinha à disposição, no entanto, penso que estava mais preocupado

em sentir-me ambientado à intensidade deste nível e a adaptar-me a esta função. Além do mais, sentia que não estava confortável o suficiente, nem tinha uma experiência empírica tão profunda naquele nível para operacionalizar com mais confiança.

Acho que estava com uma mentalidade mais orientada para a observação e uma aprendizagem paciente, do que focado em tentar transmitir o que sabia sobre o jogo. Olhando em retrospectiva, talvez me estivesse a proteger um pouco e quisesse ir conquistando o meu espaço lentamente, sem provocar demasiadas ondas. Um pouco por respeito pela instituição que estava a representar e um pouco por respeito pela experiência que os meus colegas de equipa tinham. O facto de passar bastante tempo preocupado com o desenvolvimento de um bom relatório de estágio, também poderá ter desviado a minha atenção do que, por vezes, estava a acontecer no terreno. Considero que agora, especialmente sem a responsabilidade de ter que entregar o relatório, me sentiria muito mais liberto e confiante para oferecer um trabalho de qualidade a um grupo de Sub-17.

A comunicação foi outra área que mereceu de mim a maior atenção. Mais do que nunca, entendi o quanto a tomamos como garantida e é facilmente sobrevalorizada. Percebi, como por vezes, o uso das palavras erradas ou a verbalização de uma mensagem mal planeada, podem levar a desentendimentos. Não acontece por má intencionalidade do transmissor e do recetor, mas sim porque as palavras são, de certa forma, um portal. Cada palavra e cada frase significa uma ideia e até mesmo os sinónimos, ainda que se apoiem numa ideia central base, podem ter um impacto diferente em quem está a ouvir. Até o “quando” e o “como” da interação podem ser decisivos na sua qualidade. Descobri também o quanto a nossa própria vulnerabilidade e emocionalidade pode distorcer a mensagem e o quanto devemos respeitar a complexidade do ato comunicativo. Por vezes, não é só o ato de falar, mas, por exemplo, a forma como cumprimentamos alguém, a nossa linguagem corporal, ou até aquilo que fazemos quando ninguém está a ver e funcionamos automaticamente. Neste último caso, é o nosso corpo a comunicar connosco. A dizer-nos quando tem fome ou quando quer dormir. É preciso ser-se sensível e reconhecer que existe uma intencionalidade por detrás de cada movimento ou cada palavra e que o passo que

daremos em frente terá efeitos diferentes naqueles que tão atentamente olham para nós.

"You cannot not communicate. Every behavior is a kind of communication. Because behavior does not have a counterpart (there is no anti-behavior), it is not possible not to communicate." – O primeiro axioma de Watzlawick in EasyExplaining.

Desse modo, aprendi que devemos ser mais responsáveis pelo que fazemos, pelo nosso comportamento, pelas nossas relações e, especialmente, como transmitimos o que queremos e não queremos. Não controlando as nossas ações minuciosa e detalhadamente, porque essa é outra forma de mentira, mas ouvindo-as e tentando ter uma maior consciência sobre elas e ser mais grato por termos à disposição a capacidade de comunicarmos. Só assim é que espelharemos a verdade, não a absoluta, mas aquela que nos torna autênticos e mais humanos.

A partir daqui, olho para o futuro com otimismo. Julgo ter-se aberto uma porta importante no meu percurso e sinto que tenho o mundo aos meus pés. A nível profissional, gostava evidentemente de continuar ligado a este nível competitivo ou, se possível, trabalhar a um nível acima, quer isso aconteça no Rio Ave Futebol Clube ou noutra instituição do mesmo estatuto. Só aí é que acho que daria continuidade ao trabalho que desenvolvi este ano e ao meu desenvolvimento profissional. Também gostaria de experienciar outras realidades, outro tipo de futebol, outro tipo de organização profissional e outro tipo de cultura, num país em que acho que me sentiria confortável e cuja língua não me fosse estranha, como por exemplo, a língua inglesa.

Infelizmente, tenho consciência da dificuldade que os profissionais de futebol têm em obter o retorno financeiro suficiente para continuarem motivados com esta indústria, contudo, sinto-me capaz de ultrapassar essa barreira e confiante de que, eventualmente, tudo se normalizará e as oportunidades surgirão.

A nível académico, não escondo que a ideia de realizar um Doutoramento em Psicologia do Desporto tem surgido frequentemente na minha mente. Se há uns anos atrás olhava com relutância para essa ideia, atualmente vou aceitando-a com mais agrado. Não seria um objetivo para ganhar mais impacto no mercado do trabalho, até porque me parece que este não tem sido sorridente para os “doutores”, mas para

valorização e realização pessoal. Entendo que ter este compromisso com a faculdade, me iria obrigar a investigar sobre o desporto e ganhar mais *insight* sobre dinâmicas de grupo e a manobração do treinador e da sua equipa técnica dentro de uma instituição e um balneário, do que se o fizesse sozinho. Admito que se o fizesse com uma bolsa de investigação, todo o cenário se tornava ainda mais apetecível. No entanto, penso que deve ser referido que se trata apenas de uma possibilidade que carece de maturação, até à sua validação.

Por último gostava de agradecer a todos que tornaram este relatório de estágio possível, desde os brilhantes professores que encontrei dentro desta instituição académica até ao apoio inabalável da família e amigos, a passar, evidentemente, pela experiência única no Rio Ave Futebol Clube. Num período de tantas incertezas como o que vivemos, só faz sentido seguir sem hesitações aquela luz que sempre nos ilumina e acreditar que no final, “vai ficar tudo bem”. A todos, o meu mais sincero “Obrigado”.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andersson, H., Eklbom, B., & Krustup, P. (2007). Elite football on artificial turf versus natural grass: Movement patterns, technical standards and player impressions. *Journal of Sports Sciences*, 1 – 10.
- Balsom, P., Wood, K., Olsson, P., & Eklbom, B. (1999). Carbohydrate intake and multiple sprint sports with special reference to football (soccer). *Internacional Journal of Sports Medicine*, 20, 48 – 52.
- Bangsbo, J. (2014). Physiological demands of Football. *Sports Science Exchange*, 27 (125), 1-6.
- Bento, J. (1991). Novas motivações, modelos e concepções para a prática desportiva. *O Desporto no Século XXI – Os novos desafios*, 113 – 146.
- Bento, J. (2004). *Desporto – Discurso e substância*. Porto: Campo das Letras.
- Brown, J. (2019). *Hate me now, Love me later*. United States of America: Strategic Book Publishing and Rights Co.
- Rojas, E. (2015). *Marcelo Bielsa - Los 11 caminos al gol*. Capital Federal: Sudamericana.
- Braz, R. (2019). *Míster Jesus – 30 anos de uma carreira ímpar*. Lisboa: Bertrand Editora, Lda.
- Calvin, M. (2015). *Living on the Volcano: The secrets of surviving as a football manager*. London: Century, Penguin Random House, UK.
- Carvalhal, C. (2014). *Entre Linhas*. Estoril: Prime Books.
- Carvalhal, C., Lage, B., e Oliveira, J. M. (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer, 1ª edição*. Estoril: Prime Books.
- Carvalho, A. (2020). Entrevista a Carlos Carvalhal – “Somos escravos da televisão”. *Record Mais*, 14972.
- Casarín, R., e Oliveira, R. (2010). Periodização tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. *Revista Digital*, 15 (144).
- Costa, G. (2018). O amor pelo “Guardiolismo” e o pecado que se tornou jogar de outras formas. *Linha de fundo*. Consultado a 11 de Maio de 2020, disponível em www.linhadefundo.com/2018/01/o-amor-pelo-guardiolismo-e-o-pecado-que.html

- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., Mesquista, I., & Seabra, A. (2010). Influence of Relative Age Effects and Quality of Tactical Behaviour in the Performance of Youth Soccer Players. *International Journal of Performance Analysis of Sport*, 10, 82 – 97.
- Castelo, J. (2002). Conceptualização e organização prática de exercícios de Treino do futebol. *Revista Ludens*, 17, Janeiro – Março.
- Coutinho, P., Mesquita, I., e Fonseca, A. (2018). Influência parental na participação desportiva do atleta: uma revisão sistemática de literatura. *Journal of Sports Psychology*, 27 (2), 47 – 58.
- Cruz, W., Staviski, G., Felipe, J., Brasil, V., e Andrade, A. (2009). Compreendendo o processo da recuperação física e psicológica de atletas de futebol de alto rendimento. *Revista Digital*, 14 (137).
- Cruyff, J., & De Groot, J. (2016). *My Turn – The Autobiography*. London: Pan MacMillan.
- Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo – Modalidades Coletivas*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e da Juventude, I.P.
- EasyExplaining (2016). Watzlawick's First Axiom – Let's make a case. *Youtube – EasyExplaining*. Consultado a 30 de Maio de 2020, disponível em www.youtube.com/watch?v=C98aVCDaqag.
- Eccles, D., & Tenenbaum, G. (2004). Why an Expert Team is more than a Team of Experts: A social-cognitive conceptualization of Team Coordination and Communication in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2004, 26, 542 – 560.
- Eklbom, B. (1986). Applied Physiology of Soccer. *Sports Medicine*, 3, 50 – 60.
- Ekstrand, J., Timpka, T., & Häggglund, M. (2006). Risk of injury in elite football played on artificial turf versus natural grass: a prospective two-cohort study. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (12), 975 – 980.
- Ferguson, A., e Moritz, M. (2016). *Liderança – Lições de Vida: a minha experiência ao serviço do Manchester United*. Coimbra: Actual Editora.
- Franchini, E. (2002). Teste anaeróbio de Wingate: Conceitos e aplicação. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 1 (1), 11 – 27.

- Frankl, V. (1984). *O Homem em busca de um sentido*. Alfragide: Lua de Papel.
- Garcia, R., e Lemos, K. (2009). *Temas (quase éticos) de Desporto – 2ª Edição*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Garganta, J., e Gréghaine, J. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Revista Movimento*, V (10), 40 – 50.
- Garganta, J., e Cunha e Silva, P. (2000). O Jogo de futebol: Entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, XVI (91), 5 – 8.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*, 227 – 234.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da ação à liberdade de (inter)ação para um futebol com pés... e cabeça. *O contexto da decisão. A ação tática no desporto*, 179 – 190.
- Garganta, J. (2006). Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência? *Horizonte*, XXI (123), 21 - 25.
- Garganta, J. (2009). Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: Factos, mitos e equívocos. *J. Fernandez, G. Torres & A. Monteiro, Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo*. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., e Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar*, 199 – 263.
- Garganta, J. (s.d.a). Formação avançada em Futebol. *Documento de apoio para a unidade curricular do Mestrado em Treino Desportivo, Metodologia dos Desportos – Futebol*.
- Garganta, J. (s.d.b). Desenvolvimento e identificação do talento em Futebol. *Documento de apoio para a unidade curricular da Licenciatura em Ciências do Desporto, Metodologia dos Desportos – Futebol*.
- Gomes, M. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização tática*. Porto: M. Gomes. Dissertação de

Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Keane, R., & Doyle, R. (2014). *Roy Keane – The Second Half*. London: Orion Publishing Group, Ltd.
- Kerr, J. (2012). *O Legado – 15 Lições de liderança*. Alfragide: Texto Editores.
- Lainz, L. (2015). *El Método Luis Enrique*. Barcelona: Roca Editorial de Libros, S.L.
- Lourenço, L., e Guadalupe, T. (2017). *Liderator – A excelência no desporto*. Estoril: Prime Books.
- Marcora, S., Staiano, W., & Manning, V. (2008). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106 (3), 857 – 864.
- Meinberg, E. (2002). Training: a special form of teaching. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2 (4), 115 – 123.
- Monteiro, A., e Garcia, R. (s.d.a). A permanência do Agôn no desporto contemporâneo. Uma visão a partir do pensamento mitológico (Parte I). *Documento de apoio para a unidade curricular da Licenciatura em Ciências do Desporto, Antropologia do Desporto*.
- Monteiro, A., e Garcia, R. (s.d.b). A permanência do Agôn no desporto contemporâneo. Uma visão a partir do pensamento mitológico (Parte III – conclusão). *Documento de apoio para a unidade curricular da Licenciatura em Ciências do Desporto, Antropologia do Desporto*.
- Mourinho, J. (2015). Entrevista de José Mourinho à FPF 360. *Youtube – Canal 11*. Consultado a 23 de Maio de 2020, disponível em www.youtube.com/watch?v=glhqwBnV2_U.
- Mourinho, J. (2016). Mourinho: “É melhor perder um jogo por 4-0 do que quatro por 1-0”. *SapoDesporto*. Consultado a 22 de Abril de 2020, disponível em desporto.sapo.pt/futebol/premier-league/artigos/mourinho-e-melhor-perder-um-jogo-por-4-0-do-que-perder-quatro-por-1-0.
- Naclerio, F., Moody, J., & Chapman, M. (2013). Applied periodization: a methodological approach. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8 (2), 350 – 366.

- Nédélec, M., Mccall, A. Carling, C., & Legall, F. (2012). Recovery in Soccer: Part 1 - Post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine*, 42 (12), 997 – 1015.
- Nédélec, M., Mccall, A. Carling, C., & Legall, F. (2012). Recovery in Soccer: Part 2 – Recovery strategies. *Sports Medicine*, 43 (1), 9 – 22.
- Nietzsche, F. (1886). *Beyond good and evil: Prelude to a philosophy of the future (Dover thrift editions)*. New York: Dover Publications, Inc.
- Perarnau, M. (2016). *Pep Guardiola – The Evolution*. Edinburgh: Arena Sports.
- Peterson, J. (2016). *12 Regras para a vida – Um antídoto para o caos*. Alfragide: Lua de Papel.
- Peterson, J. (2017). Série Bíblica V: Caim e Abel: Os Irmãos Hostis. *Youtube – Jordan B. Peterson*. Consultado a 27 de Outubro de 2019, disponível em www.youtube.com/watch?v=44f3mxcsI50&feature=youtu.be.
- Pires, P. (2020). Pre-match Sub-17 | SC Braga vs Rio Ave FC. *Facebook – Cidade Desportiva SC Braga*. Consultado a 8 de Março de 2020, disponível em www.facebook.com/CidadeDesportivaSCB/videos/201196944426045/.
- Poli, R., Ravenel, L., & Besson, R. (2015.a). Youth training in European football – A comparative analysis. *CIES Football Observatory Monthly Report*, November 2015, 9.
- Poli, R., Ravenel, L., & Besson, R. (2015.b). How to build up a team for long term success? – The CIES Football Observatory approach. *CIES Football Observatory Monthly Report*, September 2015, 7.
- Reid, T. (1852). *Essays on the intellectual powers of man*. Cambridge, Massachusetts: John Bartlett.
- Sawka, M., Wenger, C., Young, A., & Pandolf, K. (1993). Physiological responses to exercise in the heat. *Nutritional Needs in Hot Environments*, 55 – 74.
- Seebohar, B. (2011). *Nutrition Periodization for Athletes – Taking traditional sports nutrition to the next level*. Chicago: Bull Publishing Company.
- Soares, J. (2005). *O treino do futebolista – Resistência, Força, Velocidade – Volume 1*. Porto: Porto Editora.

- Tamarit, X. (2007). *Qué es la “periodización táctica”: vivenciar el juego para condicionar el juego*. Pontevedra: MCSports.
- Tavares, F., Greco, P., e Garganta, J. (2006). Perceber, conhecer, decidir e agir nos jogos desportivos coletivos. Go Tani, J. Bento & R. Peterson, *Pedagogia do Desporto*, 284 – 298.
- Tzu, S. (2010). *The Art of War*. New York: Cosimo Classics.
- Vitória, R. (2014). *A Arte da Guerra para Treinadores*. Lisboa: TopBooks.
- Wilson, T. (2012). We are what we do: The best way to change is often to change our behavior first. *Psychology Today*. Consultado a 7 de Maio de 2020, disponível em www.psychologytoday.com/us/blog/redirect/201201/we-are-what-we-do
- Walsh, V. (2014). Is sport the brain’s biggest challenge?. *Current Biology*, 24 (18), 859 – 860.
- Walsh, V. (2016). Football on the brain. *NewScientist*. Consultado a 22 de Abril de 2020, disponível em www.newscientist.com/article/2094697-football-on-the-brain/



RIO AVE FUTEBOL CLUBE, SAD • 1939

ANEXOS



ORGANIZAÇÃO OFENSIVA


OBSERVAÇÃO
SPORTING CLUBE DE BRAGA

- SAEM A JOGAR.
- CONSTRUÇÃO 2 DC + 2 MI.
- LATERAIS PROJETADOS. LE MAIS AVANÇADO QUE O LD. MIE OCUPA POSIÇÃO DO LE.
- 2 MA APROXIMAM-SE DO PL, NO CORREDOR INTERIOR. MAE MAIS DENTRO QUE O MAD.
- SA / 10 PROCURA A BOLA ENTRELINHAS E APOIA NO JOGO EXTERIOR. APARECE À ENTRADA DA ÁREA.
- **PODEM SURPREENDER**



ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

OBSERVAÇÃO
SPORTING CLUBE DE BRAGA




- BLOCO MÉDIO-ALTO.
- ORIENTAM O ADVERSÁRIO PARA FORA E CRIAM SUPERIORIDADE NUMÉRICA NO CORREDOR LATERAL.
- 1-4-4-2 EM LINHA – O PL + SA/10 TRABALHAM OS 2 DC + 6.
- 2 MI + 2 MA DIVIDEM TAREFAS PELOS 2 L + 2 MI + 10 (1-4-4-2).
- 2 MI FICAM COM 2 MI, 2 MA FICAM COM OS 2 L, 2 L FICAM COM OS 2 EXT (1-4-3-3).
- **PODEM TENTAR SURPREENDER COM UM PRESSÃO ALTA.**



TRANSIÇÃO OFENSIVA


OBSERVAÇÃO
SPORTING CLUBE DE BRAGA



- O BRAGA NÃO PASSA, NATURALMENTE, MUITO TEMPO NESTE MOMENTO DE JOGO.
- PODE DEPENDER DO ADVERSÁRIO E RESULTADO.
- EXPLORAM OS CORREDORES LATERAIS.
- OBJETIVIDADE NA CONDUÇÃO E NO PASSE.

TRANSIÇÃO DEFENSIVA

OBSERVAÇÃO
SPORTING CLUBE DE BRAGA




- É UMA EQUIPA RELATIVAMENTE EQUILIBRADA.
- NA PERDA DE BOLA, EXISTE UMA MUDANÇA DE ATITUDE.
- SÃO AGRESSIVOS NA REAÇÃO À PERDA DE BOLA.

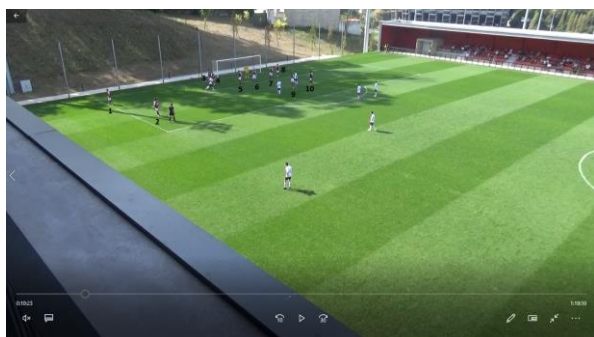
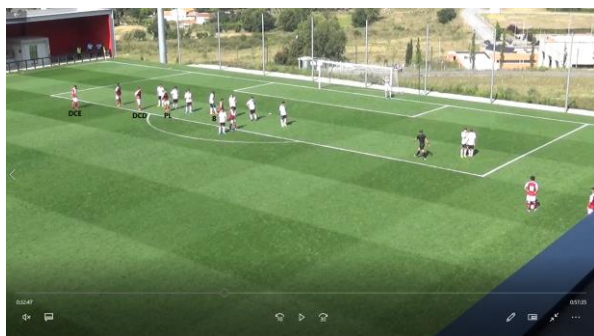
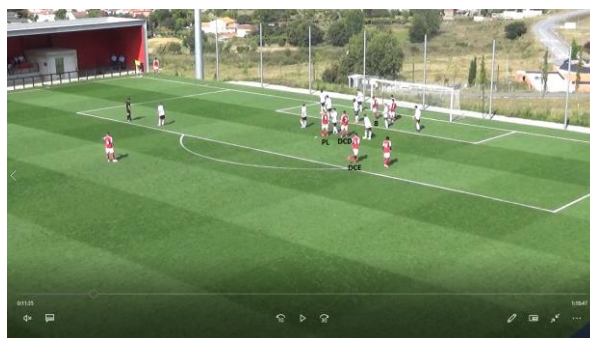


BOLAS PARADAS

OBSERVAÇÃO
SPORTING CLUBE DE BRAGA



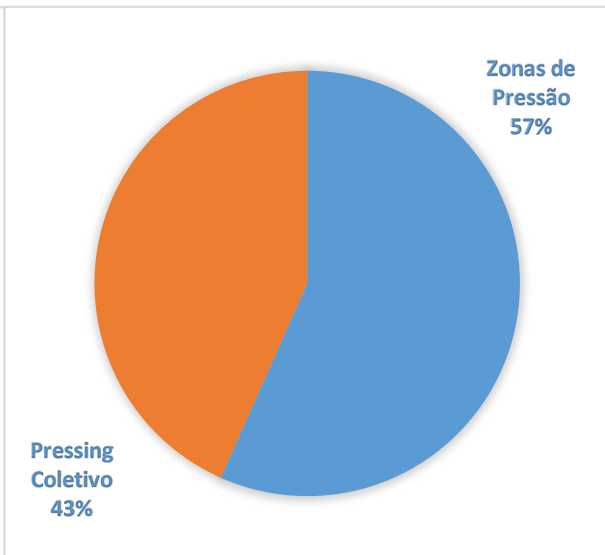
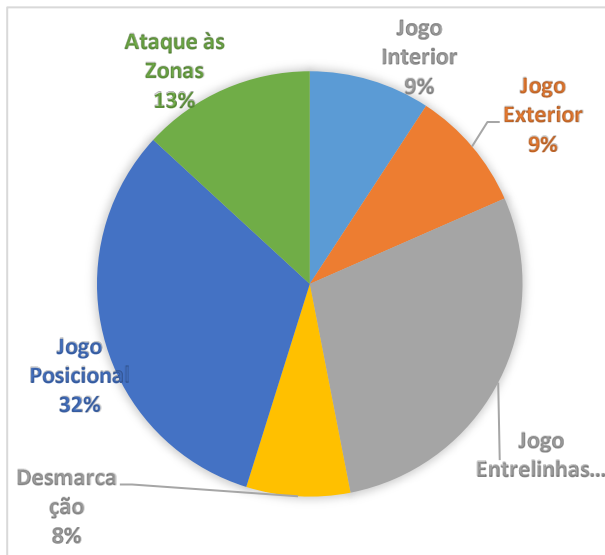
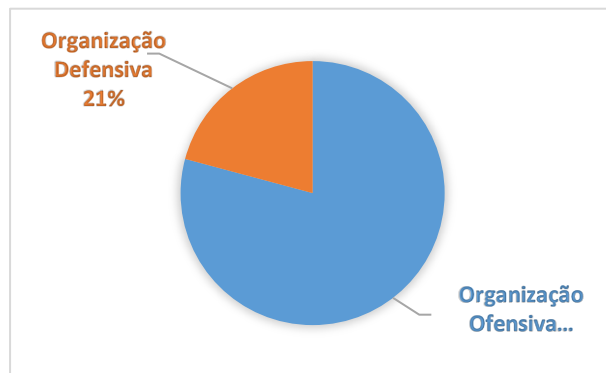
- OFENSIVAS:
 - O BRAGA PODE BATER NORMAL OU CURTO.
 - OS 2 DC, O MI E O PL SÃO AS GRANDES REFERÊNCIAS.
- DEFENSIVAS:
 - NA BOLAS PARADAS DEFENSIVAS, O BRAGA DEFENDE COM TODA A GENTE NA ÁREA.



CONVENCE O INIMIGO DE QUE GANHARÁ MUITO POUCO AO ATACAR-NOS. TIRAS-LHE O ENTUSIASMO!

PRINCÍPIOS	TREINO 81	TREINO 82	TREINO 83	TREINO 84	% PRINCÍPIOS (SEMANAL)
Jogo Interior	16.67%	0.00%	0.00%	12.50%	7.29%
Jogo Exterior	0.00%	16.67%	0.00%	12.50%	7.29%
Jogo Entrelinhas	16.67%	27.78%	35.42%	10.42%	22.57%
Desmarcação	25.00%	0.00%	0.00%	0.00%	6.25%
Jogo Posicional	16.67%	27.78%	35.42%	21.53%	25.35%
Ataque às Zonas	25.00%	16.67%	0.00%	0.00%	10.42%
Zonas de Pressão	0.00%	11.11%	14.58%	21.53%	11.81%
Pressing Coletivo	0.00%	0.00%	14.58%	21.53%	9.03%
PERCENTAGEM TOTAL	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

MOMENTOS	TREINO 81	TREINO 82	TREINO 83	TREINO 84	% MOMENTOS (SEMANAL)
Organização Ofensiva	100.0%	88.9%	70.8%	56.9%	79.2%
Organização Defensiva	0.0%	11.1%	29.2%	43.1%	20.8%
PERCENTAGEM TOTAL	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%



x GD Chaves - Campeonato Juvenis#12	
Resultado	0-1
Golos	MC 2
Problemas	
Finalização	
Bolas Paradas Ofensivas	



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020



Equipa	SUB 17	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Mês	JULHO / AGOSTO	SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO JOGO TREINO 4	SESSÃO 3	SESSÃO 4	SESSÃO JOGO TREINO 5	SESSÃO FOLGA
Microciclo	3	7/29/2019	7/30/2019	7/31/2019	8/1/2019	8/2/2019	8/3/2019	8/4/2019
Objetivos	Técnico-táticos	Org. Of MA Princ. + Jg Int/Ext + Entr no Espaço. Org DF MA Princ. + Coesão linhas + Art linha df.	Org. Of MA Princ. + Jg Int/Ext + Entr no Espaço. Org DF MA Princ. + Coesão linhas + Art linha df.	X GD BRAGANÇA	Org. Of MA Princ. + Jg Int/Ext + Entr no Espaço. Org DF MA Princ. + Coesão linhas + Art linha df.	Org. Of MA Princ. + Jg Int/Ext + Entr no Espaço. Org DF MA Princ. + Coesão linhas + Art linha df.	X VITÓRIA SC	FOLGA
	Psicológicos	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação.	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação.		Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação.	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação.		
	Físicos	Força específica	Velocidade específica		Recuperação tipo II ativa	Velocidade específica		
EQUIPA TÉCNICA		TIAGO RIBEIRO	TOMÁS GALHARDO	JOÃO PINTO	ANDRÉ DIAS	COORDENADOR	JOAQUIM JORGE	



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	3	Unidade de Treino					
Sessão	1	Dia	Hora	Duração	Data	Local	Campo de Treinos n.º 1
UT	10	Menos 2	16:00	85 min	7/29/2019	Material	Bolas, Sinalizadores, Balizas e Coletes
Objetivos/Conteúdos	Técnico/Táticos		Org Of MA Princ + Jg Int/Ext + Entr no espaço. Org Df MA Princ + Coesão linhas + Art linha df.				
	Físicos	Força específica		Psicológicos	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação		

Parte Inicial							
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões						
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção						
Número							
Jogadores de Campo	Isquiotibiais - 8 reps	Abductor/Adutor - 8 reps					
Tempo	Agachamento com um perna - 10 reps cada		Afundos frontais - 10 reps cada perna				
20'	Agachamento com elev dos pés - 10 reps		Saltos verticais e laterais - 2x30"x2				



Parte Fundamental - Exercício 1								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
20x20				Org Of - Entrada no espaço (Jogo int/ext). Org Df - Marcação zonal.				
Número				Situação de 3+3APx3+gr (apoios à largura) - Pretendemos que os nossos jogadores sejam capazes de criar situações de finalização através do passe e desmarcação em rutura no espaço, quer pelo corredor lateral ou pelo corredor central.				
Divisão par de 2 grupos				Importante que os nossos jogadores sejam capazes de manter a posse de bola calmamente esperando o melhor momento para atacar a baliza. BINÓMIO QUALIDADE VS QUANTIDADE.				
Tempo								Int
4'+4'+4'								1'+1'+1'
Apontamentos	Calma, Não perde a bola, Joga e vai embora, Baixa, Assiste							

Parte Fundamental - Exercício 2								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
Campo 11				Exercício de Zona Neutra				
Número				Obj Ofensivos - Sair a jogar sob forte pressão do adversário + Ataque organizado e equilibrado contra adversário em bloco baixo. Trabalho de apoio e rutura.				
Tempo				Int	Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).			
5'+5'+5'				2'+2'				
Apontamentos				Rutura, Compensação, Equilíbrio na zona, Permutas.				

Parte Fundamental - Exercício 3								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
Campo 11				Situação de Jogo				
Número				Obj Ofensivos - Alterância entre jogo interior/externo com bola + Ataque de forma organizada e equilibrada suportado por permutas/compensações.				
Tempo				Int	Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).			
30' (8'x3)				2'x3				
Apontamentos				Apoios deslizantes, Corrida lateral, Junta linhas.				

Parte Final da Sessão							
10' Alongamentos, Flexibilidade, Força superior.							

Observações Relevantes da Sessão							

Mapa de Faltas							



Plano de Treino

Nº Jogadores 25	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 29-07-2019, segunda-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume

Observações/balanço

- No fim do treino, foram realizados alguns alongamentos, algum trabalho de membros superiores e pranchas;
- A este treino faltou apenas ED 3, que está parado por lesão. Contudo, MDF 2 e ED 1, os 2 atletas de Santarém, apareceram ao treino e colmataram esse espaço. No final do treino, o treinador revelou à equipa que o plantel estava praticamente fechado e que não entrava mais ninguém, embora houvesse a possibilidade de haver uma ou outra dispensa;
- O treino voltou a ser bom. Aproveitamos para corrigir alguns erros do último jogo, nomeadamente, as roturas no espaço e a nossa 1ª fase de pressão. Queríamos que o nosso ponta-de-lança recorresse à corrida lateral enquanto a bola circulava entre os centrais, de forma a que pudesse evitar melhor que a bola entrasse no médio defensivo adversário. PL 1, por exemplo, tendia a sair em pressão aos centrais e abria um espaço grande nas suas costas, onde geralmente aparecia o médio defensivo para receber de frente para o jogo. Hoje, PL 1, PL 3 e PL 2 já conseguiram fazer isso melhor;
- No exercício 2, os atletas tiveram um pouco de dificuldades em fazer a bola chegar à zona desejada, mas na última repetição mostraram mais mobilidade e acerto no passe de rotura;
- No exercício 3, foi necessária a participação dos treinadores. Faltavam-nos 2 elementos e os "místers" ocuparam essa vaga;
- PL 2 esteve excelente. Percebeu como deveria fazer a pressão e esteve bastante bem no momento ofensivo. Tem oportunismo e sabe estar no sítio certo, no momento certo. Se mostrar mais esse lado, penso que será o nosso principal ponta-de-lança;
- MDF 3 e MDF 1 voltaram a não me agradar. O primeiro esteve muito apagado e voltou a não mostrar a fibra que necessitamos naquela posição, porém MDF 1, ainda que ligeiramente melhor, também não nos dá isso. Com bola nos pés, os 2 parecem-me muito esclarecidos e tomam, numa boa porção das vezes, a decisão acertada;
- MC 1 e MC 4 encheram o campo todo. Além de mostrarem grande sentido posicional, mostram grande disponibilidade física. MC 2 é outro que parece muito fresco, mesmo quando termina os treinos. MC 3 já os acaba mais cansado, mas também tem demonstrado grande condição física. Dá-me ideia que MC 5 também acaba o treino um pouco cansado, mas é difícil percebê-lo;
- Voltei a achar LD 1 em baixo. Pode ser desmotivação ou sentir-se fisicamente condicionado, mas não é bom para nós. Eles é um dos líderes da equipa e um dos que já tem experiência de Campeonato Nacional Sub-17;
- Com o decorrer dos treinos, o onze nas nossas cabeças vai ficando definido. Todavia, sentimos que na posição de ponta-de-lança estão a faltar alguém com uma melhor capacidade de finalização. PL 1 não me parece que a tem, PL 3 é muito ingénuo e PL 2 é um pouco percipitado e trapalhão. Se conseguirmos, pelo menos, 5 golos de cada um deles já vai ser uma boa vitória;
- Lateral direito tem sido uma posição que já viu muitos jogadores a passarem por lá. LD 1 e DC 1 foram, para mim, os que a desempenharam melhor. LD 2 e ED 2 não estiveram mal, mas defensivamente são pouco responsáveis. Por último, DC 4 também a fez, no entanto, considero um desperdício colocá-lo naquela posição;



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	3	Unidade de Treino					
Sessão	2	Dia	Hora	Duração	Data	Local	Campo de Treinos n.º 1
UT	11	Menos 1	16:00	85 min	7/30/2019	Material	Bolas, Sinalizadores, Balizas e Coletes
Objetivos/Conteúdos	Técnico/Táticos		Org Of MA Princ + Jg Int/Ext + Entr no espaço. Org Df MA Princ + Coesão linhas + Art linha df.				
	Físicos		Velocidade específica		Psicológicos		Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Coesão

Parte Inicial							
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões						
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção						
Número							
Jogadores de campo	Isquiotibiais - 8 reps	Abdutor/Adutor - 8 reps					
Tempo	Agachamento com um perna - 10 reps cada		Afundos frontais - 10 reps cada perna				
20'	Agachamento com elev dos pés - 10 reps		Saltos verticais e laterais - 2x30"x2				



Parte Fundamental - Exercício 1								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
20x20				Organização Ofensiva - Criação de situações de finalização através do corredor lateral				
Número				Situação de 3+3APx3+gr (apoios à largura) - pretendemos que os nossos jogadores sejam capazes de criar situações de finalização através de assistências vindas do corredor lateral.				
Divisão em 2 grupos				Importante que os jogadores do corredor central consigam ocupar e oferecer duas linhas de passe diferentes, criando a dinâmica de jogar e procurar outro espaço, suportado pela compensação dos restantes colegas de equipa.				
Tempo								Int
6'+6'								2'
Apontamentos	Ajustar o posicionamento, Joga e vai embora, Baixa, Assiste.							

Parte Fundamental - Exercício 2							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
Meio-campo				Articulação da Linha Defensiva (Princípios de bola coberta e bola descoberta)			
Número				Situação de 5x5+gr, em que o foco estará na articulação e trabalho da linha defensiva. Colocação dos apoios certos, basculação da linha defensiva, princípios de bola coberta e descoberta.			
Divisão em 2 grupos							
Tempo				Int			
6'+6'				2'			
Apontamentos	Ajustar o posicionamento, Joga e vai embora, Baixa, Assiste.						

Parte Final da Sessão							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
Campo 11				Situação de Jogo.			
Número				Obj Ofensivos - Alterância entre jogo interior/externo com bola + Ataque de forma organizada e equilibrada suportado por permutas/compensações.			
GR+11x11+GR				Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).			
Tempo							
30' (8x3)				2'x3	Linhas compactas. Equilíbrio defensivo do lateral contrário à bola.		
Apontamentos	Apoios deslizantes, Corrida lateral, Junta linhas.						

10' Alongamentos, Flexibilidade, Força superior.							
Observações Relevantes da Sessão							

Mapa de Falhas							



Plano de Treino

Nº Jogadores 25	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 30-07-2019, terça-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume

Observações/balanço

- No fim do treino, foram realizados alguns alongamentos, algum trabalho de membros superiores e pranchas;
- ED 3 voltou a ser a única baixa deste treino, por estar a recuperar da dor no joelho. No início do treino, esteve no fisioterapeuta e depois foi caminhar à volta do terreno onde nos encontrávamos a treinar;
- A meio da pré-época, começamos a realizar um inquérito sobre a qualidade do treino, dos exercícios e obter informação sobre o cansaço dos atletas, de forma a podermos planear o treino seguinte. Porém, de ontem para hoje, esquecemo-nos de o enviar, pelo que achamos, por bem, permitir que os jogadores nos castigassem pelo nosso incomprimento. O objetivo deste gesto passa por criar no grupo a ideia de que estamos comprometidos e que da mesma forma que somos exigentes com eles, também somos connosco. Este ano não se pode dar abébias;
- Os treinadores sentiram que esta foi uma boa sessão de treino. Os rapazes perceberam bem o conceito novo que lhes foi transmitido, bola coberta e descoberta, e no jogo de 11 já puseram os nossos princípios em prática, de forma mais consistente;
- De todos os princípios, penso que o jogo interior ainda não foi aplicado com a mesma eficácia que os outros. Somos equilibrados a construir, temporizamos, temos um jogo exterior com alguma qualidade e orientamos bem os adversários para a zona de pressão;
- A linha defensiva esteve em evidência nos últimos exercícios. A gestão da profundidade foi a nossa grande preocupação e eles responderam positivamente. Ainda que nem todos, os Centrais estiveram comunicativos e bastante bem na compensação;
- LD 1 voltou-me a surpreender na interpretação da posição de lateral direito. Os apoios estiveram bem colocados uma boa porção do tempo e conseguia posicionar-se de forma a controlar a profundidade e reduzir distâncias. Se continuar assim, vamos ter Lateral Direito não tarda nada;
- Se PL 2 esteve excelente ontem, hoje não estava a dar uma para a caixa. Necessita de espaço e no campo nº3 isso não existe;
- Os pontas-de-lança voltaram a parecer perdulários na frente do golo. Tecnicamente não me parecem muito desenvolvidos e não estão a mostrar aquele instinto que faz diferença no último terço. PL 1 e PL 3 já não mostram à algum tempo, mas PL 2 começa a ficar curto também;
- Confessei com Tomás, treinador adjunto, que achava que as nossas roturas no último terço estão a ser mal medidas e que procuramos muito o nosso jogo exterior. Contudo, também percebo que hoje a preocupação foi mais defensiva que ofensiva;
- LD 1, aparentemente, está a acusar algumas mazelas da época anterior. Está com dores na virilha que pode representar algumas descompensações musculares e é necessário estar atento ao caso dele;

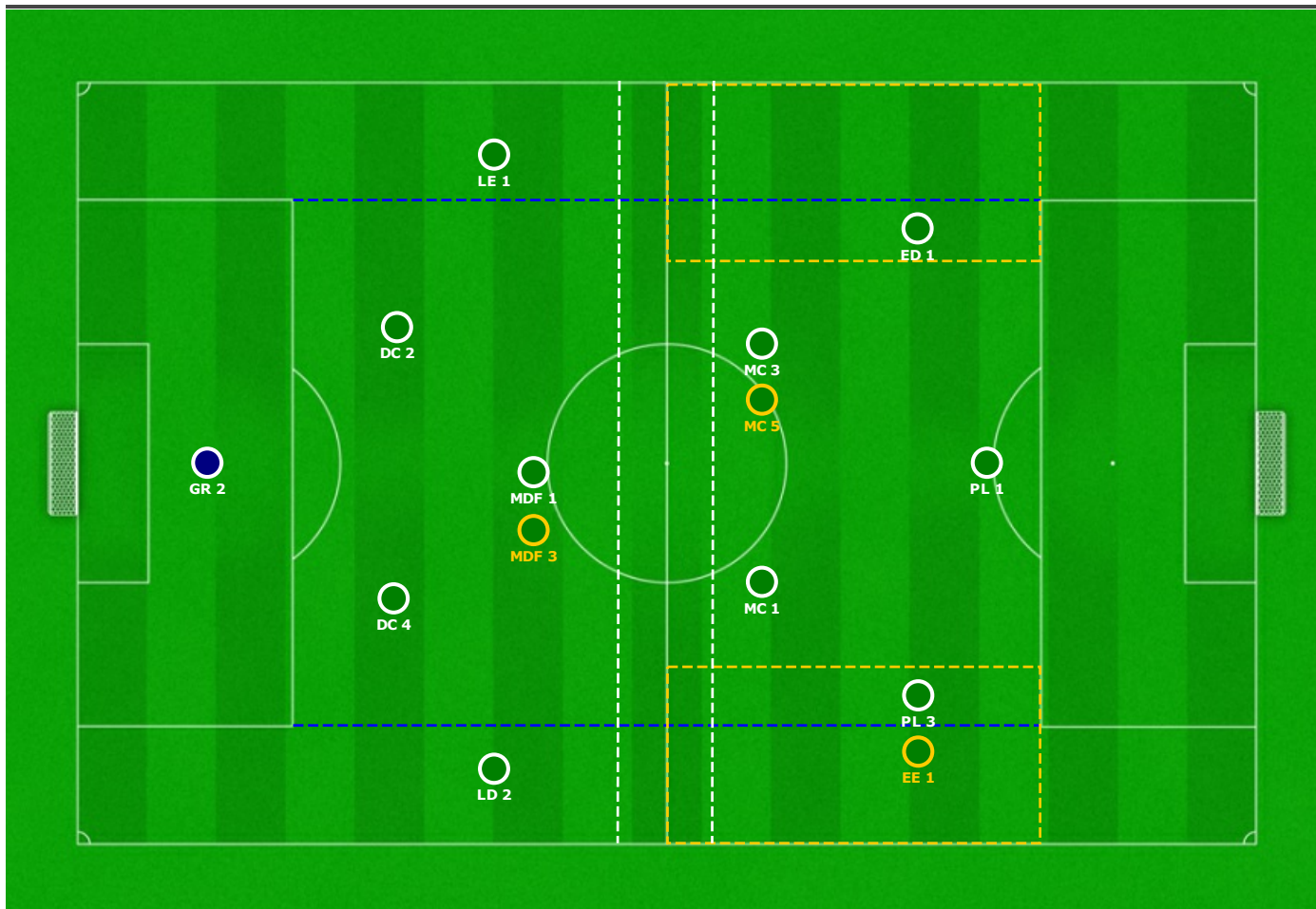


Plano de Treino

Nº Jogadores 25	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 31-08-2019, sábado	Hora 16:00	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas; 2 Balizas;	Jogo amigável; Apresentar os princípios ofensivos e defensivos trabalhados durante a semana;	Bola coberta e descoberta; Definir zonas de pressão; Zona neutra; Saída a jogar; Construir organizado e em equilíbrio;

● 1ª Parte x Grupo Desportivo de Bragança



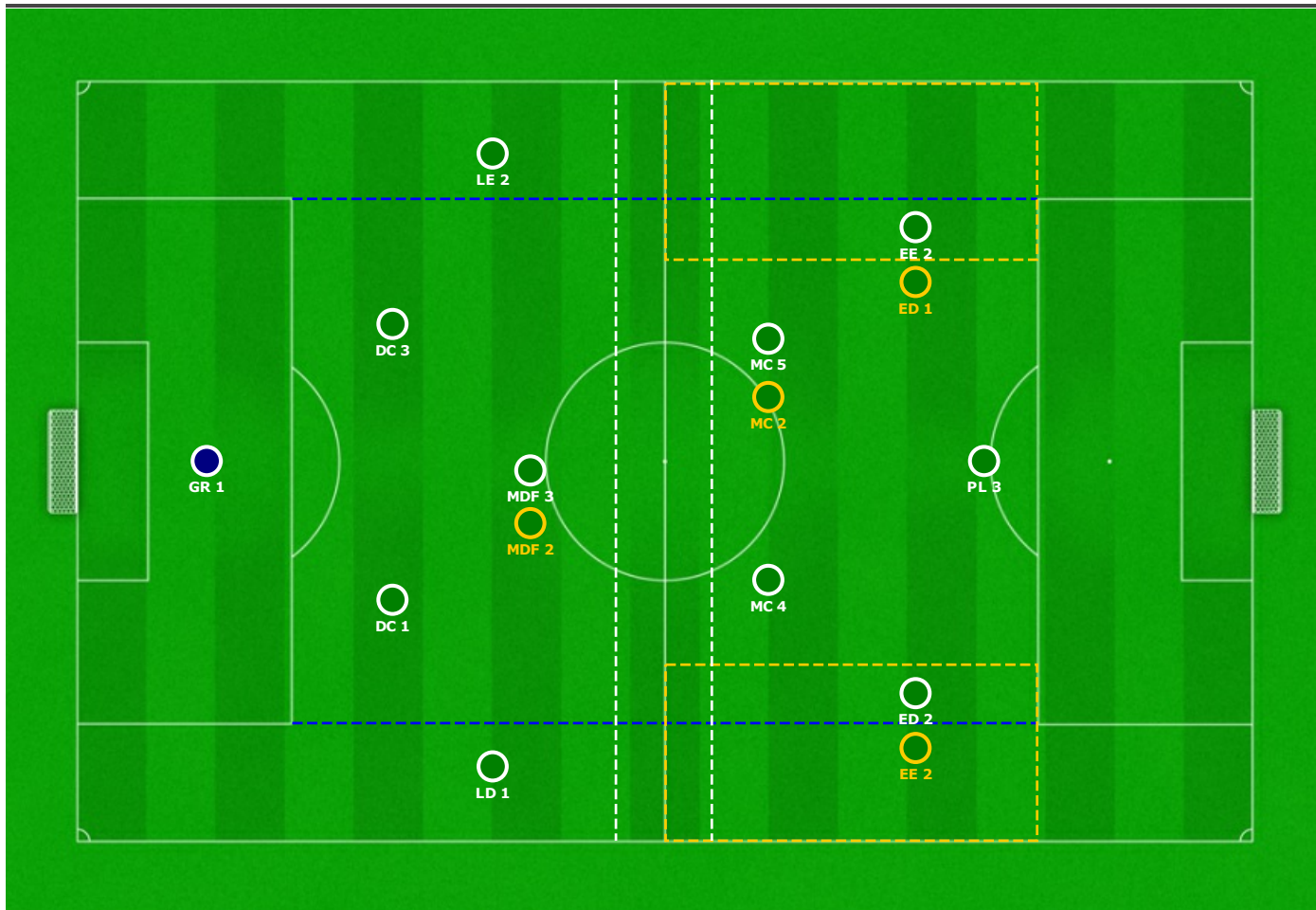
Objetivo(s) específico(s)

Apresentar os princípios ofensivos e defensivos trabalhados durante a semana.

- Aos 30 minutos da 1ª parte, PL 3, MDF 1 e MC 3 foram substituídos por EE 1, MDF 3 e Carvalhos, respetivamente;

Descrição e Organização Metodológica

- Definir zonas de pressão. Atrair o adversário para as zonas de pressão, onde se irá acelerar o pressing. Essas zonas estão representadas com um tracejado amarelado;
- Bola coberta e descoberta. Em organização defensiva, os jogadores devem fazer a gestão de profundidade de acordo com a orientação dos apoios do portador da bola. Se o atacante estiver orientado para a baliza que ataca, os defesas devem reduzir o seu espaço de ação, pressionando-o;
- Zona neutra. Ser capaz de pausar e fazer uma gestão de bola que nos beneficie e nos faça descansar, enquanto cansamos o adversário. Só devem acelerar a organização quando há espaço para o fazer;
- Saída a jogar. Sair a jogar de trás com a máxima segurança possível, de pé para pé. Jogar de frente se facilitar a tarefa;
- Construir organizado e em equilíbrio. Ao longo de todo o processo ofensivo, a equipa deverá ter, no mínimo, 5 jogadores no corredor central. Esse corredor central está delimitado pelo tracejado azul. Ter 5 atletas nesta zona, permite-nos construir com a máxima segurança possível e manter o equilíbrio caso percamos a posse da bola;



45'
tempo

14
Jogadores
(3 Sup)
número

Campo
Todo
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Apresentar os princípios ofensivos e defensivos trabalhados durante a semana.
 - Aos 15 minutos da 2ª parte, MDF 2 e MC 2 entraram para o lugar de MDF 3 e MC 5, respetivamente;
 - Aos 30 minutos da 2ª parte, ED 2 foi substituídos por ED 1. ED 1 trocou com EE 2 e passou a jogar do lado esquerdo do ataque;
 - À exceção de MDF 2 e MC 2, os restantes que começaram a 1ª parte, foram substituídos por outros 9 atletas;

Descrição e Organização Metodológica

- Bola coberta e descoberta. Em organização defensiva, os jogadores devem fazer a gestão de profundidade de acordo com a orientação dos apoios do portador da bola. Se o atacante estiver orientado para a baliza que ataca, os defesas devem reduzir o seu espaço de ação, pressionando-o;
 - Definir zonas de pressão. Atrair o adversário para as zonas de pressão, onde se irá acelerar o pressing. Essas zonas estão representadas com um tracejado amarelado;
 - Zona neutra. Ser capaz de pausar e fazer uma gestão de bola que nos beneficie e nos faça descansar, enquanto cansamos o adversário. Só devem acelerar a organização quando há espaço para o fazer;
 - Saída a jogar. Sair a jogar de trás com a máxima segurança possível, de pé para pé. Jogar de frente se facilitar a tarefa;
 - Construir organizado e em equilíbrio. Ao longo de todo o processo ofensivo, a equipa deverá ter, no mínimo, 5 jogadores no corredor central. Esse corredor central está delimitado pelo tracejado azul. Ter 5 atletas nesta zona, permite-nos construir com a máxima segurança possível e manter o equilíbrio caso percamos a posse da bola;

Observações/balanço

- O resultado final foi 6-1. Os nossos golos foram marcados por MC 1 (1ª Parte), MC 3 (1ª Parte), PL 2, de penalti (1ª Parte), LD 1 (2ª Parte), PL 3 (2ª Parte) e EE 2 (2ª Parte);
- Existiram atletas que não realizaram o jogo todo: MDF 1, MDF 3, MDF 2, MC 3, MC 5, MC 2 e ED 2 (30 minutos); EE 2 (60 minutos); ED 1 (20 minutos);
- No que toca aos princípios que queríamos aplicar neste jogo, penso que conseguimos um desempenho satisfatório. Vencemos bem e controlamos o jogo, mas a equipa não procurou sempre uma construção equilibrada. Isso foi notório no mau posicionamento dos laterais em fase ofensiva. As roturas no último terço e as contribuições dos pontas-de-lança no último terço foram pouco satisfatórias. A equipa também soube temporizar, embora em alguns momentos tenha adormecido o jogo, especialmente na 2ª Parte. No golo, mostramos incapacidade de reagir com atitude à perda da bola;
- Os melhores em campo foram: PL 2; MC 1; e LD 1;
- Os piores em campo foram: MDF 3; MC 5; e LE 1;
- No geral, penso que tivemos um ótimo desempenho. O Bragança não é, claramente, uma equipa que apresente argumentos técnico-táticos sólidos como os nossos e isso acabou por se refletir no resultado. Os nossos meninos acusaram alguma complacência em ambas as partes, cedendo inclusive um golo ridículo. Continuo a achar o nosso jogo interior bastante mais débil quando comparado com o nosso jogo exterior;
- Ainda que MC 4 tenha jogado só 30 minutos, para mim, voltou a ser um relógio na zona intermédia. Sempre muito bem posicionado e fresco, parecia estar em todo o lado. MC 2 foi outro que mostrou enorme capacidade física e qualidade técnica, um pouco como nos tem habituado;
- DC 2 na zona central deu-me mais segurança que DC 1 e DC 3 na 1ª parte, algo que não tm sido condizente com aquilo que se tem passado nos treinos. Muito seguro de bola nos pés e impremeável a defender. DC 4 esteve bastante seguro e tranquilo a trocar a bola;
- LE 2 e LE 1 parecem touros do lado esquerdo. Atacam, defendem e ajudam a equipa a manter o equilíbrio. Dos 2, achei LE 2 o mais consistente;
- GR 1 esteve bem entre os postes e foi apenas batido num golo em que nada podia fazer;
- MDF 3 não esteve nada agressivo hoje, perdeu bastantes duelos e a qualidade de passe não foi excepcional, tornando-o no pior jogador em campo. Apesar de tudo, ainda acredito bastante no seu potencial. MC 5 também não me agradou;
- LD 1 e LD 2 não estiveram mal a atacar (LD 2 até esteve bastante bem), mas a defender estiveram muito desprotegidos. ED 2, PL 2 e EE 2 não ajudavam muito a defender e isso tornou o nosso lado direito um pouco fragilizado;
- MC 1, MDF 1 e MC 3 estiveram bem o quanto baste. Não foram fabulosos, mas cumpriram muito bem. MDF 1 surpreendeu-me pela sua compostura à frente da defesa;
- EE1, EE 2 e ED 2 fizeram mozza várias vezes com as suas técnicas e complicaram a tarefa aos laterais adversários, no entanto, foram inconsistentes a defender;
- PL 1 esteve bem a pressionar e fez um golo, mas o "instinto matador" dele ainda não me convenceu. PL 2 não esteve tão bem hoje, porém creio que terá mais que o primeiro. PL 3 esteve bem na pressão;



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	3	Unidade de Treino					
Sessão	3	Dia	Hora	Duração	Data	Local	Campo de Treinos n.º 1
UT	12	Menos 2	16:00	85 min	8/1/2019	Material	Bolas, Sinalizadores, Balizas e Coletes
Objetivos/Conteúdos	Técnico/Táticos		Org Of MA Princ + Jg Int/Ext + Entr no espaço. Org Df MA Princ + Coesão linhas + Art linha df.				
	Físicos	Força específica		Psicológicos	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação		

Parte Inicial							
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões						
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção						
Número							
Jogadores de campo	Isquiotibiais - 8 reps	Abductor/Adutor - 8 reps					
Tempo	Agachamento com um perna - 10 reps cada		Afundos frontais - 10 reps cada perna				
20'	Agachamento com elev dos pés - 10 reps		Saltos verticais e laterais - 2x30"x2				



Parte Fundamental - Exercício 1								
Espaço	20x20			Ilustração				Descrição do exercício
Número	Divisão em 2 grupos							<p>Org Of - Entrada no espaço (Jogo int/ext). Org Df - Marcação zonal.</p> <p>Situação de 3+3APx3+gr (apoios à largura) - Pretendemos que os nossos jogadores sejam capazes de criar situações de finalização através do passe e desmarcação em rutura no espaço, quer pelo corredor lateral ou pelo corredor central.</p> <p>Importante que os nossos jogadores sejam capazes de manter a posse de bola calmamente esperando o melhor momento para atacar a baliza. BINÓMIO QUALIDADE VS QUANTIDADE.</p>
Tempo	Int	4'+4'+4'		1'+1'+1'				
Apontamentos		Calma, Não perde a bola, Joga e vai embora, Baixa, Assiste						

Parte Fundamental - Exercício 2								
Espaço	Campo 11			Ilustração				Descrição do exercício
Número	3 equipas de 8							<p>Exercício de Zona Neutra</p> <p>Obj Ofensivos - Sair a jogar sob forte pressão do adversário + Ataque organizado e equilibrado contra adversário em bloco baixo. Trabalho de apoio e rutura.</p> <p>Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).</p>
Tempo	Int	5'+5'+5'		2'+2'				
Apontamentos		Rutura, Compensação, Equilíbrio na zona, Permutas.						

Parte Fundamental - Exercício 3								
Espaço	Campo 11			Ilustração				Descrição do exercício
Número	GR+11x11+GR							<p>Situação de Jogo.</p> <p>Obj Ofensivos - Alterância entre jogo interior/externo com bola + Ataque de forma organizada e equilibrada suportado por permutas/compensações.</p> <p>Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).</p> <p>Linhas compactas. Equilíbrio defensivo do lateral contrário à bola.</p>
Tempo	Int	30' (8'x3)		2'x3				
Apontamentos		Apoios deslizantes, Corrida lateral, Junta linhas.						

Parte Final da Sessão							
10' Alongamentos, Flexibilidade, Força superior.							

Observações Relevantes da Sessão							

Mapa de Faltas							



Plano de Treino

Nº Jogadores 25	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 01-08-2019, quinta-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume

Observações/balanço

- No fim do treino, foram realizados alguns alongamentos, algum trabalho de membros superiores e pranchas;
- ED 3 e MDF 1, médio defensivo, foram as baixas para esta sessão, um por lesão e outro por ter tirado 4 dias de férias com os pais. No início do treino, estive no fisioterapeuta e depois foi caminhar à volta do terreno onde nos encontrávamos a treinar. MC 3 e GR 2 não completaram o treino. O médio teve uma indisposição e o guarda-redes foi chamado aos Sub-19;
- Para colmatar as baixas apareceu um extremo ex-Boavista, que queria uma oportunidade nos Sub-17 do Rio Ave. Infelizmente, do pouco que mostrou, não consegui impressionar ninguém e a sua estadia não me parece que vá durar muito tempo;
- Tal como tem sido hábito, depois da sessão de treino colocamos um inquérito online para sabermos a opinião deles sobre a qualidade e exigência do treino;
- Esta sessão não me pareceu muito boa, no entanto, também tive pouco tempo no campo. O resto da equipa técnica também ficou com essa impressão. Segundo a experiência deles, treinos depois de jogos tendem a ser de baixa de qualidade. Eu vou mais longe. Acho que é o cansaço acumulado. A carga tem sido frequentemente alta e a informação teórica abundante, e quando assim é o volume tende a ser elevado. Não é que se deva baixar a intensidade, mas sim deixá-los adaptarem-se a este nível de exigência. Estão num patamar diferente daquele a que estão habituados e o corpo/mente está a adaptar-se ao ambiente. É completamente natural que, ocasionalmente, a qualidade do treino não corresponda ao exigido, faz parte do processo;
- Após o aquecimento, MC 3, o médio centro, veio ter comigo e disse-me que estava a ficar mal-disposto. Aparentemente, teve um pequeno ataque de ansiedade. O treinador principal deu permissão ao jogador para abandonar o campo, sobre minha supervisão, e fomos dar uma volta ao estádio. Conversei com o rapaz e ele fez algumas confissões curiosas sobre a sua vida e rotina. Infeliz ou felizmente, esta situação levou-me a faltar a uma boa porção do treino, não me permitindo tirar ilações claras sobre o mesmo;
- Ainda assim, MC 4 mostrou grandes promenores técnicos no 1x1, 2x1 e 3x1, ao passo que EE 2 voltou a agarrar-se demasiado à bola e a demonstrar, que embora tenha imensa técnica, não consegue ser objetivo e tomar decisões que se alinhem com as ideias da equipa. Este último também deverá ser um dos próximos a ser dispensados, estando apenas à espera da reunião com a equipa técnica e Joaquim Jorge, o coordenador do departamento da formação rioavista;



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	3	Unidade de Treino					
Sessão	4	Dia	Hora	Duração	Data	Local	Campo de Treinos n.º 1
UT	13	Menos 1	16:00	85 min	8/2/2019	Material	Bolas, Sinalizadores, Balizas e Coletes
Objetivos/Conteúdos	Técnico/Táticos		Org Of MA Princ + Jg Int/Ext + Entr no espaço. Org Df MA Princ + Coesão linhas + Art linha df.				
	Físicos		Força específica		Psicológicos		Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação

Parte Inicial							
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões						
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção						
Número							
Jogadores de campo	Isquiotibiais - 8 reps	Abdutor/Adutor - 8 reps					
Tempo	Agachamento com um perna - 10 reps cada		Afundos frontais - 10 reps cada perna				
20'	Agachamento com elev dos pés - 10 reps		Saltos verticais e laterais - 2x30"x2				



Parte Fundamental - Exercício 1										
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício						
20x20				Organização Ofensiva - Criação de situações de finalização através do corredor lateral						
Número				Situação de 3+3APx3+gr (apoios à largura) - pretendemos que os nossos jogadores sejam capazes de criar situações de finalização através de assistências vindas do corredor lateral.						
Divisão em 2 grupos				Importante que os jogadores do corredor central consigam ocupar e oferecer duas linhas de passe diferentes, criando a dinâmica de jogar e procurar outro espaço, suportado pela compensação dos restantes colegas de equipa.						
Tempo								Int		
6'+6'								2'		
Apontamentos	Ajustar o posicionamento, Joga e vai embora, Baixa, Assiste.									

Parte Fundamental - Exercício 2							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
Meio-campo				Articulação da Linha Defensiva (Princípios de bola coberta e bola descoberta)			
Número				Situação de 5x5+gr, em que o foco estará na articulação e trabalho da linha defensiva. Colocação dos apoios certos, basculação da linha defensiva, princípios de bola coberta e descoberta.			
Divisão em 2 grupos							
Tempo				Int			
6'+6'				2'			
Apontamentos	Ajustar o posicionamento, Joga e vai embora, Baixa, Assiste.						

Parte Fundamental - Exercício 3							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
Campo 11				Situação de Jogo.			
Número				Obj Ofensivos - Alterância entre jogo interior/externo com bola + Ataque de forma organizada e equilibrada suportado por permutas/compensações.			
GR+11x11+GR				Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).			
Tempo							
30' (8x3)				2'x3			
Apontamentos	Apoios deslizantes, Corrida lateral, Junta linhas.						

Parte Final da Sessão							
10' Alongamentos, Flexibilidade, Força superior.							

Observações Relevantes da Sessão							

Mapa de Falta							



Plano de Treino

Nº Jogadores 25	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 02-08-2019, sexta-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume

Observações/balanço

- No fim do treino, foram realizados alguns alongamentos, algum trabalho de membros superiores e pranchas;
- ED 3 e MDF 1 voltaram a ser as baixas e serão para o que resta deste microciclo. Tal como aconteceu ontem, o extremo direito ex-Boavista, colmatou uma das baixas. O extremo esteve estes últimos dias a treinar à experiência, mas não irá continuar no plantel;
- Tal como é habitual, depois da sessão de treino colocamos um inquérito online para sabermos a opinião deles sobre a qualidade e exigência do treino;
- A equipa técnica achou que este foi um treino bastante positivo, onde os atletas, na sua maioria, cumpriram com o que foi pedido. Aqueles que são os princípios que temos vindo a trabalhar, foram bem aplicados no 11x11. A própria atitude da equipa durante o treino foi bastante positiva, correspondendo às exigências da sessão;
- PL 2 teve uma atitude fraca ao longo de toda a sessão. Está insatisfeito na sua posição atual, extremo direito, e anda com dores no joelho. Eu gosto da irreverência e atitude positiva que tem mostrado, mas parece que hoje estava com "sisma". Esperemos que não tenhamos que enfrentar estes problemas muitas vezes ao longo da época, caso contrário a solução vai ser fácil. Semana bastante inconstante do avançado;
- LD 2 novamente muito bem na interpretação da posição de lateral direito. Aliás, parece-me que todos eles tiveram um desempenho bastante positivo, especialmente, quando a bola entrava no lado contrário durante a nossa organização ofensiva;
- DC 1 voltou a ter uma performance que o destaca como sendo, para mim, o melhor defesa central da equipa. DC 3 também é intrasponível, mas não consegue ter tanta clareza e habilidade no momento de cortar a bola como o 1º. Parece que a coloca sempre jogável e isso não está ao alcance de qualquer um;
- MDF 3 já esteve melhor no treino de hoje. Esteve intenso e caía com força nos portadores da bola. Assim sim, pode ser-nos bem mais útil. MC 4 voltou a destacar pela excelente tomada de decisão e MC 2 pela capacidade de preencher o campo todo, sempre com qualidade;
- ED 2 parece que está com dificuldades em perceber o que o treinador lhe pede. É agressivo e disputa as bolas com agressividade, mas as decisões parecem sempre não ser as melhores. Parece-me que o mesmo está a acusar um pouco de pressão que o treinador principal lhe tem colocado;
- MC 3 retornou ao treino e parecia em boas condições para trabalhar. Ontem foi só um momento de fraqueza. Toda a gente os tem e o rapaz não é de ferro. Sabia que retornava com força;
- PL 3 e PL 1 não estiveram muito mal, mas o momento da finalização precisa de um pouco mais de trabalho. Ainda mostram alguma debilidade;

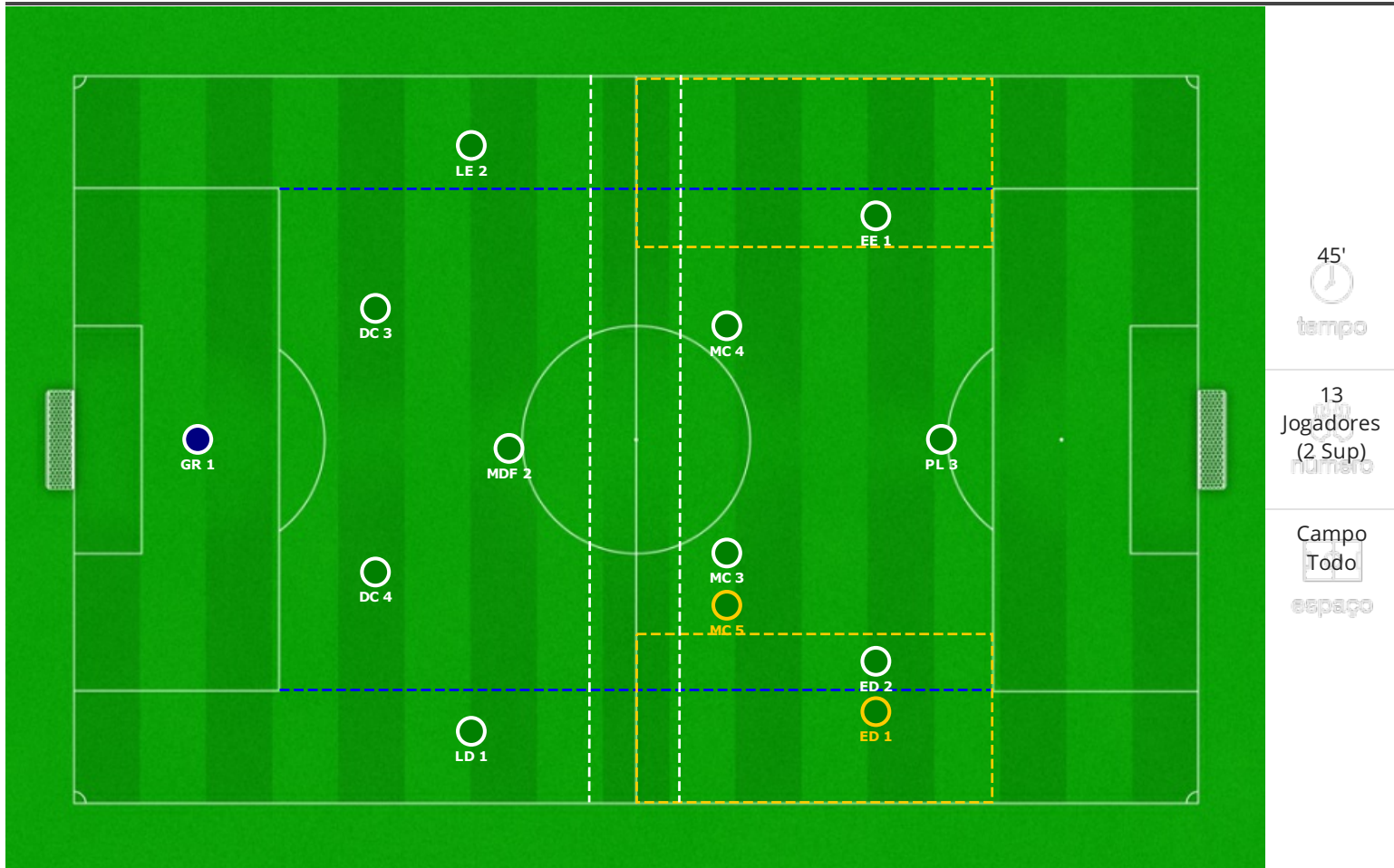


Plano de Treino

Nº Jogadores 24	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 03-08-2019, sábado	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas; 2 Balizas;	Jogo amigável; Apresentar os princípios ofensivos e defensivos trabalhados durante a semana;	Roturas; Bola coberta e descoberta; Definir zonas de pressão; Zona neutra; Saída a jogar; Construir organizado e em equilíbrio;

● 1ª Parte x Vitória Sport Club

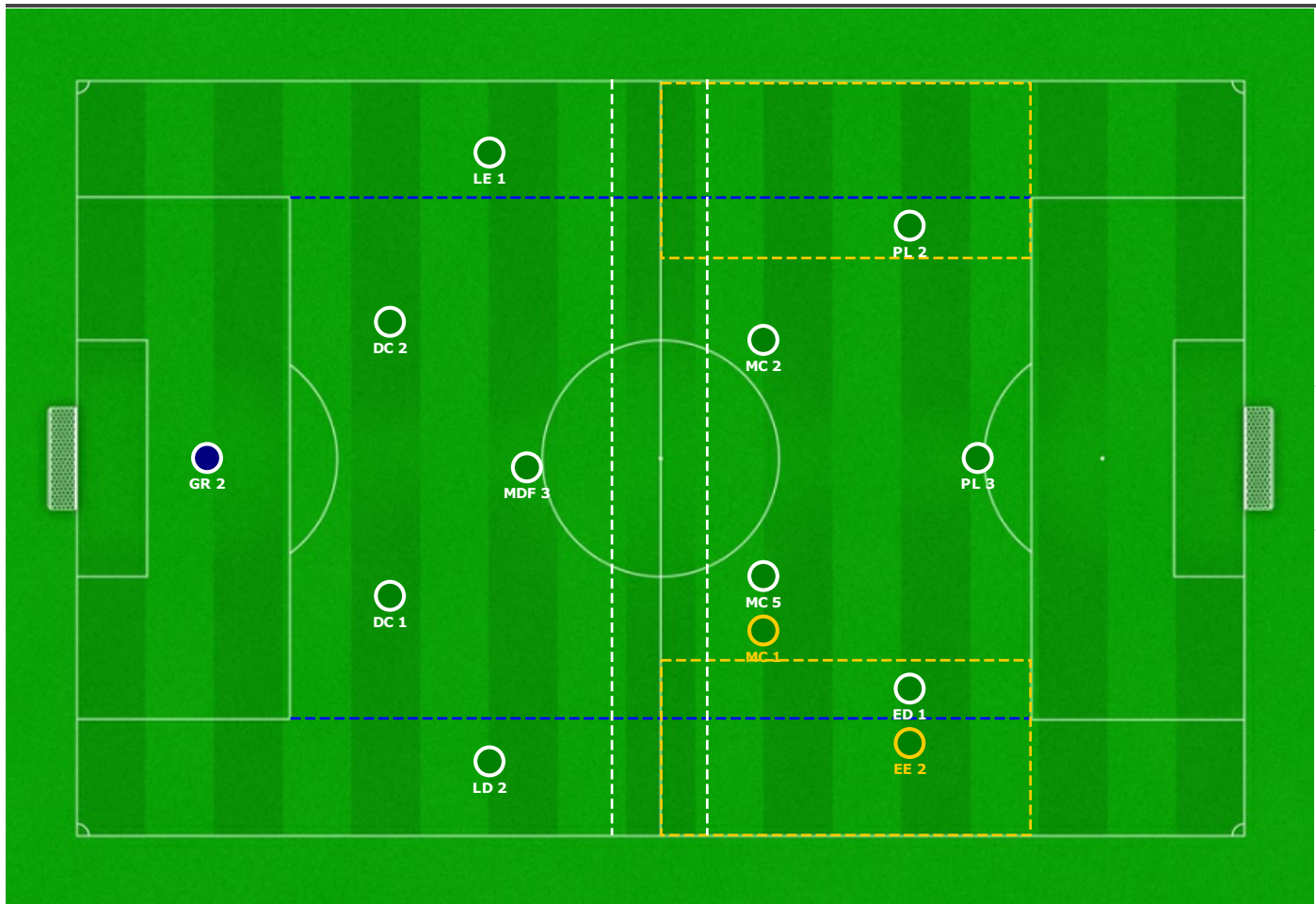


Objetivo(s) específico(s)

Apresentar os princípios ofensivos e defensivos trabalhados durante a semana.
- Aos 30 minutos da 1ª parte, MC 3 e ED 2 foram substituídos por MC 5 e ED 1, respetivamente;

Descrição e Organização Metodológica

- Roturas. A equipa deve ser capaz de estar em constante movimento no sentido de explorar os espaços deixados pelo adversário;
- Definir zonas de pressão. Atrair o adversário para as zonas de pressão, onde se irá acelerar o pressing. Essas zonas estão representadas com um tracejado amarelado;
- Bola coberta e descoberta. Em organização defensiva, os jogadores devem fazer a gestão de profundidade de acordo com a orientação dos apoios do portador da bola. Se o atacante estiver orientado para a baliza que ataca, os defesas devem reduzir o seu espaço de ação, pressionando-o;
- Zona neutra. Ser capaz de pausar e fazer uma gestão de bola que nos beneficie e nos faça descansar, enquanto cansamos o adversário. Só devem acelerar a organização quando há espaço para o fazer;
- Saída a jogar. Sair a jogar de trás com a máxima segurança possível, de pé para pé. Jogar de frente se facilitar a tarefa;
- Construir organizado e em equilíbrio. Ao longo de todo o processo ofensivo, a equipa deverá ter, no mínimo, 5 jogadores no corredor central. Esse corredor central está delimitado pelo tracejado azul. Ter 5 atletas nesta zona, permite-nos construir com a máxima segurança possível e manter o equilíbrio caso percamos a posse da bola;



45'
tempo

13
Jogadores
(2 Sup)
número

Campo
Todo
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Apresentar os princípios ofensivos e defensivos trabalhados durante a semana.

- Aos 15 minutos da 2ª parte, MC 1 e EE 2 entraram para o lugar de MC 5 e ED 1, respetivamente;
- À exceção de MC 5 e ED 1, os restantes que começaram a 1ª parte, foram substituídos por outros 9 atletas;

Descrição e Organização Metodológica

- Roturas. A equipa deve ser capaz de estar em constante movimento no sentido de explorar os espaços deixados pelo adversário;
- Bola coberta e descoberta. Em organização defensiva, os jogadores devem fazer a gestão de profundidade de acordo com a orientação dos apoios do portador da bola. Se o atacante estiver orientado para a baliza que ataca, os defesas devem reduzir o seu espaço de ação, pressionando-o;
- Definir zonas de pressão. Atrair o adversário para as zonas de pressão, onde se irá acelerar o pressing. Essas zonas estão representadas com um tracejado amarelado;
- Zona neutra. Ser capaz de pausar e fazer uma gestão de bola que nos beneficie e nos faça descansar, enquanto cansamos o adversário. Só devem acelerar a organização quando há espaço para o fazer;
- Saída a jogar. Sair a jogar de trás com a máxima segurança possível, de pé para pé. Jogar de frente se facilitar a tarefa;
- Construir organizado e em equilíbrio. Ao longo de todo o processo ofensivo, a equipa deverá ter, no mínimo, 5 jogadores no corredor central. Esse corredor central está delimitado pelo tracejado azul. Ter 5 atletas nesta zona, permite-nos construir com a máxima segurança possível e manter o equilíbrio caso percamos a posse da bola;

Observações/balanço

- O resultado final foi 4-1. Os nossos golos foram marcados por EE 1 (1ª Parte), PL 3 (1ª Parte), MC 1 (2ª Parte) e MDF 3 (2ª Parte);
- Existiram atletas que não realizaram o jogo todo: MC 3, MC 5, ED 2 e ED 1 (30 minutos);
- No que toca aos princípios que queríamos aplicar neste jogo, penso que fizemos um excelente trabalho. Houve momentos em que o Vitória assumiu as rédeas do jogo, já no final da 1ª parte, contudo, penso que tivemos um controlo grande sobre os momentos de jogo. Na 2ª parte, MC 1, MC 2 e MDF 3 deram grande dinâmica ao processo criativo e permitiram que tivéssemos o controlo do meio-campo. Penso que a gestão do ritmo do jogo foi bem conseguida, assim como a construção organizada;
- Os melhores em campo foram: GR 1; MC 2; e MC 1;
- Os piores em campo foram: DC 4; MC 5; e MDF 2;
- Senti que, na 1ª parte, DC 4 e MDF 2 tiveram algumas dificuldades em acompanhar a intensidade do Vitória. ED 2 voltou a mostrar que está com dificuldades em perceber o que pedimos dele, ou então simplesmente não quer saber. Gosta de ter a bola nos pés e jogar orientado para o ataque. Gere mal o esforço e quer estar em todo lado, esquecendo-se que o jogo tem 90 minutos de jogo e que é importante jogar com o tempo;
- MC 5 é bom jogador, tem bons pés e desenrasca-se no meio da pressão, mas eu não acredito que ele esteja ao nível dos seus colegas no meio-campo. É mais novo também e poderá ser precisamente a falta de experiência que está a fazer a diferença aqui;
- PL 3 esteve bem, assim como PL 1, porém foram em capítulos diferentes. À medida que vamos realizando os jogos, PL 3 parece-me mais matador, enquanto que PL 1 joga mais para a equipa e colegas. São jogadores muito diferentes, mas ambos extremamente esforçados. PL 3 voltou a aparecer em zonas para marcar e fê-lo, PL 1 pareceu-me bem no apoio e na pressão;
- Os laterais deram equilíbrio durante o processo ofensivo e isso ajudou-nos a estar por cima do jogo;
- Os defesas mostraram grande segurança, tirando talvez DC 4. DC 3 e DC 1 são para mim os titulares, neste momento. Estou em dúvidas entre DC 3 e DC 2, mas eu acho que o primeiro tem mais postura de capitão de equipa e isso sente-se dentro de campo. É um líder nato;
- MC 2 e MC 1 voltaram a estar muito bem e prometem muito para a época. Complementam-se bem dentro de campo e são jogadores fabulosos com a bola nos pés. Se não se passar nada com eles que possa comprometer a sua consistência, vão carregar a nossa equipa ao longo da temporada. Só falta MC 3 entrar seguro na posição 6 e temos um meio-campo muito sólido;
- Sinceramente, entre LD 2 e LD 1 penso que qualquer um pode começar a época. Talvez LD 1 esteja mais bem preparado por partir de uma posição defensiva, no entanto, LD 2 tem tido performances bastante seguras;
- PL 2 deve sair da linha. É matreiro e vai-nos dar mais jeito no meio da confusão, a liderar a nossa linha de ataque. Acho-o um trapalhão, contudo, tem a agressividade suficiente para sair por cima e ganhar os duelos individuais;
- ED 1 e EE 1 têm mostrado grande capacidade de ajudar o lateral no momento defensivo;



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020



Equipa	SUB 17	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Mês	AGOSTO	SESSÃO FOLGA	SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO 3	SESSÃO 4	SESSÃO FOLGA	SESSÃO 2ª JORNADA
Microciclo	6	8/19/2019	8/20/2019 16:00 Academia - C2	8/21/2019 16:00 Academia - C2	8/22/2019 16:00 Academia - C2	8/23/2019 16:00 Academia - C2	8/24/2019	8/25/2019 11:00 Guimarães
Objetivos	Técnico-táticos	FOLGA	Ações tt of e df. Plano tático estratégico referente ao prox jogo. Art linha df.	Plano tático estratégico referente ao prox jogo. Princ Of MDJA. Princ Df MDJA.	Plano tático estratégico referente ao prox jogo. Princ Of MDJA. Princ Df MDJA.	Plano tático estratégico referente ao prox jogo. Princ Of MDJA. Princ Df MDJA. Esq tat.	FOLGA	X VITÓRIA SC
	Psicológicos		Concentração, Atenção, Raciocinio, Liderança, Cooperação.	Concentração, Atenção, Raciocinio, Liderança, Cooperação.	Concentração, Atenção, Raciocinio, Liderança, Cooperação.	Concentração, Atenção, Raciocinio, Liderança, Cooperação.		
	Físicos		Recuperação tipo II ativa	Força	Resistência especifica	Velocidade especifica		
EQUIPA TÉCNICA		TIAGO RIBEIRO	TOMÁS GALHARDO	JOÃO PINTO	ANDRÉ DIAS	COORDENADOR	JOAQUIM JORGE	



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	6	Unidade de Treino				
Sessão	1	Dia	Hora	Duração	Data	Local
UT	22	Mais 2	16:00	85 min	8/20/2019	Campo de Treinos n.º 1
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos	Ações tt of e df. Plano tático estratégico referente ao prox jogo. Art linha df.				
	Físicos	Recuperação tipo II ativa		Psicológicos	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação	

Parte Inicial						
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões					
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção					
Número						
Jogadores de campo	Isquiotibiais - 8 reps	Abductor/Adutor - 8 reps				
Tempo	Agachamento com um perna - 10 reps cada		Afundos frontais - 10 reps cada perna			
20'	Agachamento com elev dos pés - 10 reps		Saltos verticias e laterais - 2x30"x2			



Parte Fundamental - Exercício 1						
Espaço	20x20		Ilustração		Descrição do exercício	
Número	Divisão em 2 grupos				<p style="text-align: center;">Org Of - Jogo de compensações e permutas + Org Def - Contenção e cobertura defensiva.</p> <p>Situação de meio 9X3, que se foca na capacidade de compensar e permutar. Pretendemos que após passe, haja uma rutura no sentido da baliza, procurando um espaço livre mais perto da baliza. Ao fazer isso, libertará espaço, que deverá ser ocupado pelos seus colegas, para que haja um correto equilíbrio ofensivo.</p> <p>Os defesas assim que recuperam a posse, devem tentar marcar rápido. Procurar forte reação dos atacantes.</p>	
Tempo	Int					
1':30" x 4	2'					
Apontamentos		Ajustar o posicionamento, Joga e vai embora, Baixa, Assiste.				

Parte Fundamental - Exercício 2						
Espaço	Campo 11		Ilustração		Descrição do exercício	
Número	GR+11x11+GR				<p style="text-align: center;">Situação de Jogo.</p> <p>Situação de jogo, 11x11, com a criação de uma área de referência, que delimita o espaço reservado ao equilíbrio da estrutura da equipa que ataca. Desenvolvimento do sistema alternativo 1-4-4-2.</p>	
Tempo	Int					
20'						
Apontamentos		Ajustar o posicionamento, Laterais por dentro.				

Parte Fundamental - Exercício 3						
Espaço	Campo 11		Ilustração		Descrição do exercício	
Número	Todos				<p style="text-align: center;">Articulação da Linha Defensiva (Princípios de bola coberta e bola descoberta)</p> <p>Trabalho da linha defensiva + trabalho de finalização, com ataque às zonas. Criação de situações ofensivas, através dos cruzamentos dos corredores laterais.</p>	
Tempo	Int					
15'						
Apontamentos		Apoios deslizantes, Corrida lateral, Junta linhas.				

Parte Final da Sessão						
10' Alongamentos, Flexibilidade, Força superior.						

Observações Relevantes da Sessão						

Mapa de Faltas						



Plano de Treino


Nº Jogadores 25	Microciclo 6	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 20-08-2019, terça-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume


Observações/balanço

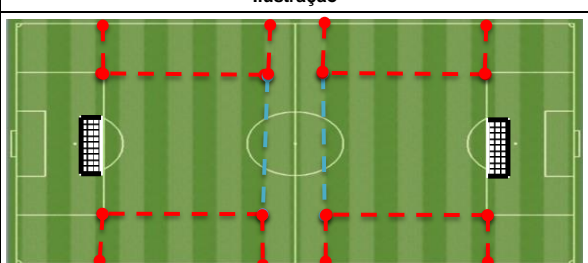
- No fim do treino, foram realizados alguns alongamentos, algum trabalho de membros superiores e pranchas. De maneira a cimentar a coesão do grupo, os treinadores decidiram participar. Como exemplo de superação, decidimos exceder o tempo que habitualmente se faz para a prancha. Queremos que eles sejam capaz de ir mais longe e tenham a iniciativa de o fazer, ajudando-se mutuamente. Não interessa a dor que sentimos, se a partilharmos com o nosso grupo, enalteçemos o compromisso que foi estabelecido e será isso que nos levará a ultrapassar todos os obstáculos que iremos encontrar;
- Não tivemos qualquer baixa para este treino, embora tivéssemos especial cuidado com os futebolistas que jogaram a partida diante do Paços de Ferreira. A intensidade do jogo foi relativamente alta e alguns dos atletas começaram a acusar alguma fadiga;
- Tal como é habitual, depois da sessão de treino colocamos um inquérito online para sabermos a opinião deles sobre a qualidade e exigência do treino;
- Embora perceba a intenção do treino e o porquê de realizarmos um trabalho que incidisse na correção de alguns erros cometidos, penso que executá-lo numa fase tão embrionária da semana é demasiada carga para os atletas. Fisicamente ainda acredito que aguentassem o volume, mas mentalmente viu-se que estavam demasiado exaustos. O ambiente dentro da equipa tende a ser mais positivo e bem disposto, no entanto, isso não se verificou hoje;
- Os treinadores ficaram satisfeitos com a exibição diante do Paços de Ferreira, apesar de considerarem que existem certas nuances ofensivas e defensivas que precisam de ser melhor trabalhadas. A linha defensiva cometeu alguns erros, especialmente, na 1ª parte, ao passo que no último terço, tínhamos dificuldades em criar situações que realmente fossem perigosas;
- O 8x3 estava extremamente povoado, com imensos atletas dentro de um espaço pequeno, contudo, foram capazes de jogarem num espaço muito curto com alguma qualidade. Perderam obviamente algumas bolas, mas menos do que aquelas que esperava;
- A equipa técnica decidiu testar o 1-4-4-2 com alguns princípios do Vitória, já tentando antecipar aquilo que irá acontecer no fim-de-semana. Dada a forma como a equipa vitoriana se posiciona dentro de campo, consideramos que jogar no sistema de 1-4-4-2, pode ser altamente benéfico para nós. Vamos ver como se desenrola o resto da semana;
- Alguns atletas começam a ver com mais nitidez o seu lugar na hierarquia de importância. Cada vez se sente mais que ED 2, EE 2, MC 5 e DC 4 estão um pouco atrasados relativamente aos seus adversários diretos e penso que os mesmos começam a consentir esse facto. Todos, tirando MC 5, pareceram-me demasiado desmotivados;
- Achei muito difícil avaliar qualitativamente os nossos jogadores. Estava demasiado cansado da viagem que fizera e o sol estava a debilitar-me ainda mais, pelo que optei relaxar um pouco mais e focar-me nos comportamentos sociais dos atletas;
- MC 4, o médio centro sub-17, é uma personagem curiosa. Mostra muita apatia e demasiada tranquilidade, no entanto, também tem um lado "rato" que é muito óbvio. Fala muito entre-dentes e junta-se demasiado à malta que não tem o comportamento mais exemplar. É um pouco trapaceiro, mas genial na forma como lê as situações quer em campo, como fora de campo. Nota-se que é o tipo de jogador que sabe quais são as regras e como poderá quebrá-las a seu favor. Acho, fruto da minha experiência, se não for respeitado pode vir a ser problemático;




Micro	6	Unidade de Treino				
Sessão	2	Dia	Hora	Duração	Data	Local
UT	23	Mais 3	16:00	85 min	8/21/2019	Campo de Treinos n.º 1
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos	Plano tático estrate. prox. Jogo; Princ. Of MDJA; Princ. DF MDJA;				
	Físicos	Força específica		Psicológicos	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação	

Parte Inicial	
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões
30m (4 filas)	<p>1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção.</p> 
Número	
Jogadores de campo	
Tempo	
20'	<p>Isquiotibiais - 8 reps Abductor/Adutor - 8 reps</p> <p>Agachamento com um perna - 10 reps cada Afundos frontais - 10 reps cada perna</p> <p>Agachamento com elev dos pés - 10 reps Salto verticais e laterais - 2x30"x2</p>

Parte Fundamental - Exercício 1		
Espaço	Ilustração	Descrição do exercício
20x20		<p>Organização Ofensiva - Criação de situações de finalização através do corredor lateral</p> <p>Situação de 3+3APx3+gr (apoios à largura) - pretendemos que os nossos jogadores sejam capazes de criar situações de finalização através de assistências vindas do corredor lateral + Dinâmica do 3º Homem.</p> <p>Importante que os jogadores do corredor central consigam ocupar e oferecer duas linhas de passe diferentes, criando a dinâmica de jogar e procurar outro espaço, suportado pela compensação dos restantes colegas de equipa. Evitar o fora-de-jogo.</p>
Número		
Divisão em 2 grupos		
Tempo		Int
4'+4'+4'		2'
Apontamentos	Ajustar o posicionamento, Joga e vai embora, Baixa, Assiste.	

Parte Fundamental - Exercício 2		
Espaço	Ilustração	Descrição do exercício
Campo 11		<p>Exercício de Zona Neutra</p> <p>Obj Ofensivos - Sair a jogar sob forte pressão do adversário + Ataque organizado e equilibrado contra adversário em bloco baixo. Trabalho de apoio e rutura.</p> <p>Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).</p>
Número		
3 equipas de 8		
Tempo		Int
4'+4'+4'		2'+2'
Apontamentos	Rutura, Compensação, Equilíbrio na zona, Permutas.	

Parte Fundamental - Exercício 3		
Espaço	Ilustração	Descrição do exercício
Campo 11		<p>Situação de Jogo.</p> <p>Obj Ofensivos - Alterância entre jogo interior/exterior com bola + Ataque de forma organizada e equilibrada suportado por permutas/compensações.</p> <p>Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).</p> <p>Linhas compactas. Equilíbrio defensivo do lateral contrário à bola.</p>
Número		
GR+11x11+GR		
Tempo		Int
25'+15'		
Apontamentos	Apoios deslizantes, Corrida lateral, Junta linhas.	

Parte Final da Sessão
10' Alongamentos, Flexibilidade, Força superior.

Observações Relevantes da Sessão

Mapa de Falta



Plano de Treino

Nº Jogadores 24	Microciclo 6	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 21-08-2019, quarta-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume

Observações/balanço

- Após o jogo de 11x11, fizemos uma competição de penaltis entre as 2 equipas do jogo de 11x11. Ganharam os verdes;
- No fim do treino, foram realizados alguns alongamentos, algum trabalho de membros superiores e pranchas. De maneira a cimentar a coesão do grupo, os treinadores decidiram participar. Como exemplo de superação, decidimos exceder o tempo que habitualmente se faz para a prancha. Queremos que eles sejam capaz de ir mais longe e tenham a iniciativa de o fazer, ajudando-se mutuamente. Não interessa a dor que sentimos, se a partilharmos com o nosso grupo, enalteçemos o compromisso que foi estabelecido e será isso que nos levará a ultrapassar todos os obstáculos que iremos encontrar;
- Não tivemos qualquer baixa para este treino. Contudo, DC 1, após uma disputa de bola com MDF 1, partiu o dedo do pé. Esta lesão vai colocar o central fora da partida diante do Vitória;
- Tal como é habitual, depois da sessão de treino colocamos um inquérito online para sabermos a opinião deles sobre a qualidade e exigência do treino;
- Neste momento, os atletas estão muito bem. Estão mais rápidos, mais fortes e intensos. Claro que acusaram alguma fadiga do jogo anterior, mas à medida que os treinos se aproximam do jogo, eles vão ficando mais frescos;
- ED 2, apesar de achar que não está a passar uma excelente fase, mostrou porque é que pode ser importante para nós. É muito rápido e por mais que uma vez rompeu a linha defensiva contrária. Não é o melhor na tomada de decisão, mas consegue desequilibrar com facilidade;
- MC 3 fez um grande treino, especialmente, no exercício da zona neutra. Libertar-se bem da marcação, é forte no um x um, lê o jogo e oferece-lhe rapidamente aquilo que ele precisa. Na minha equipa, foi o melhor;
- PL 2 tem tudo para ser um jogador fundamental para nós, mas emocionalmente não é muito equilibrado. Tem imensos problemas em casa e isso reflete-se. Um dia está no topo do seu jogo e está feliz com a vida, noutra nada lhe sai bem e parece que a vida acabou;
- MC 2 ainda não está no topo das suas capacidades. Não é o mesmo MC 2 que fez aqueles jogaços na pré-época. Esteve algum tempo parado nestas últimas 2 semanas e fez 45 minutos diante do Paços. Infelizmente, o jogo não lhe correu de feição. Esperemos que no jogo do Vitória nos dê aquilo que queremos dele;
- Com a lesão de DC 1, sobra-nos DC 4, DC 3 e DC 2, mas como a inscrição do último ainda está a ser tratada, é improvável que vá a tempo de jogar com o Vitória. DC 4 não me tem parecido muito bem, ultimamente, no entanto, pode ser que a jogar a lado de DC 3 consiga ser mais cumpridor do que seria com os restantes;



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	6	Unidade de Treino				
Sessão	3	Dia	Hora	Duração	Data	Local
UT	24	Menos 2	16:00	85 min	8/22/2019	Campo de Treinos n.º 1
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos		Plano tático estrate. prox. Jogo; Princ. Of MDJA; Princ. DF MDJA;			
	Físicos	Resistência específica		Psicológicos	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação	

Parte Inicial						
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões					
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção					
Número						
Jogadores de campo	Isquiotibiais - 8 reps	Abductor/Adutor - 8 reps				
Tempo	Agachamento com um perna - 10 reps cada		Afundos frontais - 10 reps cada perna			
20'	Agachamento com elev dos pés - 10 reps		Saltos verticais e laterais - 2x30"x2			



Parte Fundamental - Exercício 1							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
20x20				<p style="text-align: center;">Org Of - Entrada no espaço (Jogo int/ext). Org Df - Marcação zonal.</p> <p>Situação de 3+3APx3+gr (apoios à largura) - Pretendemos que os nossos jogadores sejam capazes de criar situações de finalização através do passe e desmarcação em rutura no espaço, quer pelo corredor lateral ou pelo corredor central.</p> <p>Importante que os nossos jogadores sejam capazes de manter a posse de bola calmamente esperando o melhor momento para atacar a baliza. BINÓMIO QUALIDADE VS QUANTIDADE.</p>			
Número							
Divisão em 2 grupos							
Tempo							Int
4'+4'+4'							1'+1'+1'
Apontamentos	Calma, Não perde a bola, Joga e vai embora, Baixa, Assiste						

Parte Fundamental - Exercício 2							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
Campo 11				<p style="text-align: center;">Exercício de Zona Neutra</p> <p>Obj Ofensivos - Sair a jogar sob forte pressão do adversário + Ataque organizado e equilibrado contra adversário em bloco baixo. Trabalho de apoio e rutura.</p> <p>Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).</p>			
Número							
3 equipas de 8							
Tempo							Int
4'+4'+4'							2'+2'
Apontamentos	Rutura, Compensação, Equilíbrio na zona, Permutas.						

Parte Fundamental - Exercício 3							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
Campo 11				<p style="text-align: center;">Situação de Jogo.</p> <p>Obj Ofensivos - Alterância entre jogo interior/externo com bola + Ataque de forma organizada e equilibrada suportado por permutas/compensações.</p> <p>Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).</p> <p>Linhas compactas. Equilíbrio defensivo do lateral contrário à bola.</p>			
Número							
GR+11x11+GR							
Tempo							Int
25'+15'							
Apontamentos	Apoios deslizantes, Corrida lateral, Junta linhas.						

Parte Final da Sessão						
10' Alongamentos, Flexibilidade, Força superior.						

Observações Relevantes da Sessão						

Mapa de Faltas						



Plano de Treino

Nº Jogadores 24	Microciclo 6	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 22-08-2019, quinta-feira	Hora 17:00	Clima Quente sem chuva	Volume


Observações/balanço

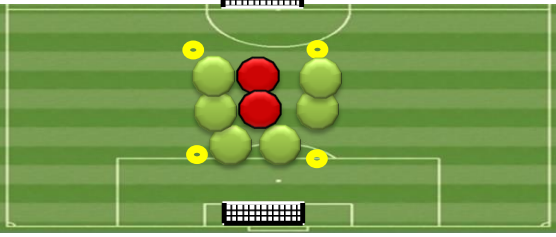
- Esta sessão foi realizada no terreno de relva natural situada por detrás de uma das balizas do relvado principal, onde os séniores jogam as suas partidas. O objetivo passou por preparar o nosso plantel para o relvado que vão encontrar no Domingo. Esta foi uma bela oportunidade para testarem as chuteiras de pitões de alumínio e sentirem as diferenças entre a relva sintética, onde costumam treinar, e a relva natural, onde vão disputar o jogo frente ao Vitória;
- Antes do treino, aproximadamente 1 hora antes, apresentamos a nossa análise à equipa do Vitória de Guimarães ao plantel. Esta apresentação consistia em prepará-los para aquilo que iam encontrar no jogo de Domingo. Analisamos a estrutura, padrões de jogo, tipo de organizações e de transições (ofensiva e defensiva), assim como sugestões para a enfrentarmos e aspetos a corrigir, relativamente à nossa forma de jogar;
- No fim do treino, foram realizados alguns alongamentos, algum trabalho de membros superiores e pranchas. De maneira a cimentar a coesão do grupo, os treinadores decidiram participar. Como exemplo de superação, decidimos exceder o tempo que habitualmente se faz para a prancha. Queremos que eles sejam capaz de ir mais longe e tenham a iniciativa de o fazer, ajudando-se mutuamente. Não interessa a dor que sentimos, se a partilharmos com o nosso grupo, enalteçemos o compromisso que foi estabelecido e será isso que nos levará a ultrapassar todos os obstáculos que iremos encontrar;
- Para este treino, a única baixa que tivemos foi DC 1. O defesa-central partiu o dedo do pé num lance dividido com MDF 1 e estará indisponível para as próximas 3/4 semanas. Esta lesão foi um forte golpe na nossa preparação para o jogo diante do Vitória;
- Tal como é habitual, depois da sessão de treino colocamos um inquérito online para sabermos a opinião deles sobre a qualidade e exigência do treino;
- Por questões logísticas, este treino foi mais curto que o planeado. A rega começou mais cedo do que previsto e obrigou-nos a abandonar o espaço. De qualquer das formas, a qualidade do treino foi boa e os atletas mostraram grande vontade de aprender e colaborar com a equipa técnica no delineamento de uma estratégia para o jogo de Guimarães;
- ED 2 voltou a estar em evidência e a mostrar que a performance do treino de ontem não foi circunstancial. Muito veloz e capaz de desequilibrar. Quem sabe, poderá ser a derradeira surpresa no onze de Domingo. Não na posição que habitualmente o colocamos, mas na linha mais avançada ao lado de um ponta-de-lança mais forte e possante como PL 1 ou PL 3;
- Ontem foi MC 3, hoje foi MC 1. O médio realizou um treino muito agressivo, mostrando sempre grande vontade de ajudar os colegas no 1º momento de pressão e a recuperar imensas bolas no último terço. Este é o espírito combativo que vamos precisar para o fim-de-semana;
- Se DC 3 começar a central do lado direito, suspeito que teremos imensas dificuldades na saída a jogar. Com o pé esquerdo já costuma ter bastantes dificuldades, com o pé direito vai ser um problema bem grande. Pode ser que através do seu espírito de inabalável, consiga arranjar uma solução para os problemas que o jogo lhe apresentar;
- Apesar do treino ter corrido bem, TAP sente-se pouco otimista para o próximo jogo. Considera que não estivemos totalmente organizados e que o Vitória vai entrar com tudo para cima de nós. Como ainda não conheço bem o contexto, ele está-me a contagiar com o seu ceticismo. Contudo, eu acredito nos miúdos e na sua capacidade de transcenderem. Têm sido, apesar da tenra idade, extremamente profissionais, competentes e resolutos. Transbordam confiança e união e poderá ser a partir daí que irão conseguir superar-se ao Vitória;



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	6	Unidade de Treino				
Sessão	4	Dia	Hora	Duração	Data	Local
UT	25	Menos 1	16:00	85 min	8/23/2019	Campo de Treinos n.º 1
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos	Plano tático estrate. prox. Jogo; Princ. Of MDJA; Princ. DF MDJA;				
	Físicos	Velocidade específica		Psicológicos	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação	

Parte Inicial							
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões						
30m (4 filas)	<p>1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção.</p> 						
Número							
Jogadores de campo							
Tempo							
20'	Velocidade de reação	5m	5x	10m	3x	20m	1x

Parte Fundamental - Exercício 1						
Espaço	20x20		Ilustração		Descrição do exercício	
Número	Divisão em 2 grupos				<p>Org Of - Jogo de compensações e permutas + Org Def - Contenção e cobertura defensiva.</p> <p>Situação de meio 9X3, que se foca na capacidade de compensar e permutar. Pretendemos que após passe, haja uma rutura no sentido da baliza, procurando um espaço livre mais perto da baliza. Ao fazer isso, libertará espaço, que deverá ser ocupado pelos seus colegas, para que haja um correto equilíbrio ofensivo.</p> <p>Os defesas assim que recuperam a posse, devem tentar marcar rápido. Procurar forte reação dos atacantes.</p>	
Tempo	1':30" x 4	2'				
Apontamentos	Ajustar o posicionamento, Joga e vai embora, Baixa, Assiste.					

Parte Fundamental - Exercício 2						
Espaço	Campo 11		Ilustração		Descrição do exercício	
Número	GR+11x11+GR				<p>Situação de Jogo.</p> <p>Situação de jogo, 11x11, com a criação de uma área de referência, que delimita o espaço reservado ao equilíbrio da estrutura da equipa que ataca. Desenvolvimento do sistema alternativo 1-4-4-2.</p>	
Tempo	20'					
Apontamentos	Ajustar o posicionamento, Laterais por dentro.					

Parte Fundamental - Exercício 3						
Espaço	Campo 11		Ilustração		Descrição do exercício	
Número	Todos				<p>Articulação da Linha Defensiva (Princípios de bola coberta e bola descoberta)</p> <p>Trabalho da linha defensiva + trabalho de finalização, com ataque às zonas. Criação de situações ofensivas, através dos cruzamentos dos corredores laterais.</p>	
Tempo	15'					
Apontamentos	Apoios deslizantes, Corrida lateral, Junta linhas.					

Parte Final da Sessão

10' Alongamentos, Flexibilidade, Força superior.

Observações Relevantes da Sessão

Mapa de Faltas



Plano de Treino

Nº Jogadores 24	Microciclo 6	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 23-08-2019, sexta-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume

Observações/balanço

- No fim do treino, foram realizados alguns alongamentos, algum trabalho de membros superiores e pranchas. De maneira a cimentar a coesão do grupo, os treinadores decidiram participar. Como exemplo de superação, decidimos exceder o tempo que habitualmente se faz para a prancha. Queremos que eles sejam capaz de ir mais longe e tenham a iniciativa de o fazer, ajudando-se mutuamente. Não interessa a dor que sentimos, se a partilharmos com o nosso grupo, enalteçemos o compromisso que foi estabelecido e será isso que nos levará a ultrapassar todos os obstáculos que iremos encontrar;
- A única baixa para este treino e para o jogo de Domingo é DC 1. Continua a recuperar de um dedo de pé partido. A paragem será prolongada, contudo, graças à nossa pressão, DC 2 foi inscrito a tempo do jogo de Domingo;
- Tal como é habitual, depois da sessão de treino colocamos um inquérito online para sabermos a opinião deles sobre a qualidade e exigência do treino;
- Embora a equipa técnica considere que assitiu a um grande treino, sentiu também que a equipa não está preparada para aquilo que irá enfrentar no Domingo, em Guimarães. Não é que lhes falte qualidade técnica e não percebam o jogo, no entanto, o Vitória virá com uma enorme vontade de ser redimir da última partida realizada entre nós. Vão entrar com tudo e os nossos podem não estar prontos;
- ED 2 fechou a semana com mais um treino em grande. Muito veloz e a desequilibrar ofensivamente. O seu grande problema é que desequilibra defensivamente. Pode ser que ao jogar a avançado, não exponha a sua irresponsabilidade defensiva;
- MDF 3 surpreendeu-me a central. É alto o que o beneficia no jogo aéreo e sabe sair a jogar que nos pode beneficiar na 1ª fase de construção, além de ser também destro. A sua pouca velocidade fica mais protegida, porque percorre um espaço menor, mas a sua pouca agressividade pode ser exatamente aquilo que um avançado como PL VG1 pode considerar benéfico;
- LD 2 vai-nos fazer muita falta para este jogo. LD 1 não nos vai dar a profundidade que queremos, embora seja mais seguro a defender, pelo que a experiência de extremo de LD 2, lhe pudesse dar a capacidade de fazer o corredor todo contra o Vitória;
- MC 1 é o líder desta equipa e não temos dúvidas que no Domingo vai dar tudo o que tiver em campo. Orienta os seus colegas e a qualidade do nosso jogo pode passar pela sua capacidade de interpretar o na perfeição o que lhe pedimos;
- MDF 1 pode não ir a jogo. A última partida deixou-nos com muitas dúvidas em relação à capacidade do miúdo jogar no ritmo dos mais velhos. Talvez percise de mais tempo para crescer;
- MC 2 está uns furos abaixo e no jogo de Domingo não me parece que vá ser muito útil. Na forma que se tem apresentado, o jogo só lhe irá servir para aumentar os índices de confiança;



Competição Campeonato Nacional de Juvenis

Fase 1ª Fase

Jornada 2

Data 25-08-2019, Domingo

Hora 11:00

Vitória de Guimarães

3 - 2

1ª parte (2 - 1)

Rio Ave



MDF VG1 - 41'
 PL VG1 - 40'
 PL VG2 - 63'

TEMPO

Calor

ESTÁDIO/CAMPO

Complexo Dr. António Machado

RELVADO

Natural

ESPETADORES

0

ÁRBITRO

Rúben Ribeiro

ASSISTENTES

Luis Barbosa

Amadeu Pereira

4º ÁRBITRO



ED 1 - 57'
 PL 1 - 45'

Golos

Nº	Nome	Cla				
1	GR VG1					90
2	LD VG2	65				90
3	DC VG1					90
4	DC VG2					90
5	LE VG1					30
6	MDF VG1					90
7	MC VG2					90
8	MC VG1					60
10	MOF VG2					45
9	PL VG1					90
11	PL VG2					85
13	DC VG4					
14	MC VG4					60
15	LD VG1					
16	MC VG5					30
17	MOF VG1					45
18	PL VG3					5
24	GR VG3					

Treinador: TP VG

1ª parte		2ª parte			
REMATES					
7	3	Tot	Tot	10	5
4	2	Bal	Bal	3	1
OPORTUNIDADES DE GOLO					
10	7			10	12
CANTOS OFENSIVOS					
0	3			2	3
FALTAS COMETIDAS					
8	6			10	10
FORAS-DE-JOGO					
1	1			3	1
V	RA			V	RA

Nº	Nome	Cla				
1	GR 1	30				90
2	LD 1	60	80	80		80
3	DC 3					40
4	DC 2					90
5	LE 1					90
6	MC 3					90
8	ED 1					70
7	MC 2					90
10	MC 1					90
11	PL 1					45
9	PL 3					45
12	GR 2					
13	LE 2					
14	MDF 2					20
15	MDF 3					30
16	MC 4					45
17	ED 2					20
18	EE 1					45

Treinador: Tre Pri



Análise e Reflexão

Adversário Vitória de Guimarães

Competição Campeonato Nacional de Juvenis

Fase 1ª Fase

Jornada 2

Data 25-08-2019, Domingo

Hora 11:00

Local Complexo Dr. António Machado

Relativo à nossa equipa

Aspetos positivos

- Foi uma enorme demonstração de união, compromisso, sacrifício, coragem e vontade de vencer por parte da equipa. O grupo foi vítima das circunstâncias por várias vezes e conseguiu reagir com um forte espírito;
- O nosso plano estratégico para esta partida estava muito bem estruturado e controlamos uma grande porção do jogo;
- Na 1ª parte, embora tenhamos demorado algum tempo até sermos eficazes, fechamos a zona interior muito bem;
- Enorme jogo de MC 3 e MC 1. Foram derradeiros líderes e conduziram os processos da equipa. Leituras sempre bastante acertadas dos momentos do jogo;
- O nosso 1-4-4-2 encaixou muito bem no 1-4-4-2 do Vitória e acabamos por anular jogadores fortes como MC VG2 e MOF VG2;

Aspetos negativos

- Sofremos 2 golos de bolas paradas, precedidas de substituições. O outro golo foi um erro de LE 1 e uma fraca reação da equipa à perda da bola;
- MC 2 não apareceu ao jogo. Contra o Paços não entrou bem e aqui pareceu que não nos deu o que precisávamos dele, grande técnica no momento de construir e criar;
- PL 1 e PL 3 estiveram mal na pressão. Chegavam um pouco tarde e demoraram até se ajustarem ao jogo. Ofereceram-nos bem mais presença do que aquela que tivemos no 2º tempo;
- MC 4 e EE 1 acrescentaram pouco ao jogo. O objetivo era dar mais mobilidade no último terço, mas sem um avançado de referência acabamos por perder presença;
- Muitos atletas saíram marcados deste jogo. PL 1, DC 3, MDF 3, DC 2, MC 3 e LE 1 sofreram mazelas;

Aspetos a retificar a curto prazo

- Pressing mais consistente na nossa 1ª fase de pressão;
- Ter mais controlo emocional;
- Temporizar ainda melhor nos vários momentos de jogo;



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020



Equipa	SUB 17	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Mês	SETEMBRO	SESSÃO FOLGA	SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO 3	SESSÃO 4	SESSÃO FOLGA	SESSÃO 6ª JORNADA
Microciclo	11	9/23/2019	9/24/2019 19:30 Academia - C1	9/25/2019 18:30 Academia - C1	9/26/2019 19:30 Academia - C1	9/27/2019 18:30 Academia - C1	9/28/2019	9/29/2019 11:00 Academia - C1
Objetivos	Técnico-táticos	FOLGA	Macro princ OF e DF do MDA. Jogo Int/Ext. Articulações intersetoriais. Jogo entre-linhas.	Macro princ OF e DF do MDA. Jogo Int/Ext. Articulações intersetoriais. Jogo entre-linhas.	Macro princ OF e DF do MDA. Jogo Int/Ext. Articulações intersetoriais. Jogo entre-linhas.	Macro princ OF e DF do MDA. Jogo Int/Ext. Articulações intersetoriais. Jogo entre-linhas.	FOLGA	X SC BRAGA
	Psicológicos		Reagrupar o grupo, Focalizar nos objetivos competitivos, Cooperação.	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação.	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação.	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação.		
	Físicos		Recuperação tipo II ativa	Força	Resistência específica	Velocidade específica		
EQUIPA TÉCNICA		TIAGO RIBEIRO	TOMÁS GALHARDO	JOÃO PINTO	ANDRÉ DIAS	COORDENADOR	JOAQUIM JORGE	



Competição Campeonato Nacional de Juvenis

Fase 1ª Fase

Jornada 6

Data 29-09-2019, Domingo

Hora 11:00

Rio Ave

1 - 1

1ª parte (0 - 0)

Braga



TEMPO	Ameno
ESTÁDIO/CAMPO	Campo de Treinos nº1
RELVADO	Sintético
ESPETADORES	0
ÁRBITRO	Fabio Nunes
ASSISTENTES	Diogo Pinto
	André Meira
4º ÁRBITRO	



MC 1 - 57'

Golos

DC B1 - 90'

Nº	Nome	Cla			
1	GR 1				90
2	LD 1	30			45
3	DC 3				90
4	DC 2				90
5	LE 1				90
6	MDF 1				85
8	MC 3				90
7	MC 2				65
10	MC 1				90
9	PL 1				45
17	PL 3				45
12	GR 2				
13	LD 2	93			45
14	MDF 2				5
15	MC 4				
16	ED 1				45
11	EE 1				45
18	MDF 3				25

Treinador: Tre Pri

		1ª parte		2ª parte	
REMATES					
3	6	Tot	Tot	6	10
1	1	Bal	Bal	1	3
OPORTUNIDADES DE GOLO					
2	9			10	6
CANTOS OFENSIVOS					
1	7			1	3
FALTAS COMETIDAS					
4	5			7	10
FORAS-DE-JOGO					
0	2			0	1
RA	B			RA	B

Nº	Nome	Cla			
1	GR B1				90
2	LD B1				60
3	DC B2				90
4	DC B1				90
5	LE B1				90
7	MAD B1				90
6	MC B1				80
8	MC B2				90
11	MAD B2				90
10	MOF B1				65
9	PL B1				65
12	GR B2				
13	DC B3				
14	MAE B2				
15	MAE B1				10
16	MC B3				25
17	MC B4				30
18	PL B2				25

Treinador: TP B



Análise e Reflexão

Adversário Braga

Competição Campeonato Nacional de Juvenis

Fase 1ª Fase

Jornada 6

Data 29-09-2019, Domingo

Hora 11:00

Local Campo de Treinos nº1

Relativo à nossa equipa

Aspetos positivos

- Bom jogo de futebol. Muito disputado e equilibrado, com ambas as equipas a usufruírem de oportunidades suficientes e claras para marcar golos. Embora tenha sido difícil digerir o empate, deve-se reconhecer que terá sido o resultado mais justo;
- Novamente, MC 1 apareceu no momento em que precisávamos. Foi líder e carregou a equipa de início ao fim. Não foi perfeito, ainda que ache que nenhum jogador o terá sido, mas o médio foi o mais capaz de assumir a responsabilidade e ir para cima do Braga quando era necessário;
- Esteve um pouco longe de ser brilhante, mas MDF 1 não esteve mal e mostrou algum conforto perante adversários mais velhos e de grande qualidade. Continua a parecer-me lento na recuperação defensiva e a chegar tarde a alguns lances, mas está a melhorar e a ganhar confiança;
- ED 1 e EE 1 deram-nos a dinâmica que necessitávamos na 2ª parte. Mexeram-se muito e deram mais fluidez e qualidade ao nosso processo ofensivo. Não foram atletas que se impuseram fisicamente, mas abriram muitos espaços e deram uso à sua velocidade;
- Apesar da nossa linha defensiva ter sido um pouco permeável em alguns momentos, especialmente do lado esquerdo, teve uma prestação de enorme caráter. DC 3 e DC 2 foram fabulosos na proteção que deram a GR 1. LD 1 acabou por dar lugar a LD 2 no 2º tempo, que foi uma melhoria substancial a nível defensivo e ofensivo. Aliás, penso que LD 2 esteve melhor que LD 1 e LE 1;

Aspetos negativos

- LD 2 entrou para fazer os segundos 45 minutos, fazendo a sua estreia no campeonato após uma suspensão, porém a sua atitude nos primeiros 10 minutos quase que lhe valia uma nova expulsão por agressão. Além disso, envolveu-se algumas vezes em bate-bocas com os adversários. Apesar de tudo, deve-se reconhecer que a sua entrada em campo empurrou-nos para a frente e deu uma nova dinâmica ao lado direito;
- MC3 e MC 2 estiveram uns furos abaixo do normal. MC 3 acabou a partida com muitas dificuldades físicas fruto do desgaste e intensidade da partida, mas MC 2 foi substituído com uma lesão na mão. Se estivessem no "ponto", tínhamos conseguido impôr o nosso jogo e criado mais dificuldades ao Braga;
- O empate foi justíssimo, mas a forma como consentimos o 1-1 tão próximo do final da partida, deixou-nos com um sabor amargo na boca. Questiono-me se GR 1 deveria ter saído até ali, no entanto, se de facto disse para deixar a bola, DC 3 também deveria ter deixado que o guarda-redes a amarra-se. Essa sequência foi desapontante, visto que manchou a nossa grande prestação;
- Os 2 pontas-de-lança que começaram o jogo não foram muito eficazes. Foram incapazes de criar desequilíbrios, porque as respetivas técnicas não são muito boas. Percebo que a estratégia passe por cansar os defesas adversários, oferecendo-lhes uma oposição mais física, porém estes têm pouco critério com a bola nos pés e prejudicam-nos no processo ofensivo;
- Arbitragem teve pouco controlo sobre o jogo. Deixaram o jogo correr e os atletas manifestarem-se como queriam sem serem devidamente punidos, levando a um aumento dos níveis de violência com o decorrer da partida. Alguma incoerência no critério também se sentiu, o que também foi prejudicial para as duas equipas e, consequentemente, para o jogo;

Aspetos a retificar a curto prazo

- Pouco impacto dos dois pontas-de-lança que começaram o jogo;
- O comportamento defensivo dos nossos laterais;
- Pouca vontade de travar o ritmo alto do jogo;



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020



Equipa	SUB 17	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Mês	OUTUBRO	SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO 3	SESSÃO 4	SESSÃO FOLGA	SESSÃO 8ª JORNADA	SESSÃO FOLGA
Microciclo	14	10/21/2019 19:30 Academia - C2	10/22/2019 19:30 Academia - C1	10/23/2019 18:30 Academia - C1	10/24/2019 19:30 Academia - C3	10/25/2019	10/26/2019 16:00 Academia - C1	10/27/2019
Objetivos	Técnico-táticos	Finalização de variadas zonas e de várias formas.	Finalização de variadas zonas e de várias formas + Variação rápida do centro de jogo.	Macro princ OF e DF do MDA. Circulações táticas.	Macro princ OF e DF do MDA. Jogo Int / Ext. Articulações intersetoriais. Jogo entre-linhas.	FOLGA	X GD BRAGANÇA	FOLGA
	Psicológicos	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic pós jogo.	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic pós jogo.	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação.	Concentração, Atenção, Raciocínio, Liderança, Cooperação.			
	Físicos	Recuperação tipo II ativa	Resistência Especifica	Força	Velocidade Especifica			
EQUIPA TÉCNICA		TIAGO RIBEIRO	TOMÁS GALHARDO	JOÃO PINTO	ANDRÉ DIAS	COORDENADOR	JOAQUIM JORGE	



Competição Campeonato Nacional de Juvenis

Fase 1ª Fase

Jornada 10

Data 26-10-2019, Sábado

Hora 16:00

Rio Ave

4 - 1

1ª parte (3 - 1)

Bragança



TEMPO
Calor
ESTÁDIO/CAMPO
Campo de Treinos nº1
RELVADO
Sintético
ESPETADORES
0
ÁRBITRO
Pedro Ferreira
ASSISTENTES
José Pereira
Nuno Freitas
4º ÁRBITRO



DC 3 - 10'
 MC 3 - 35'
 MDF 2 - 32'
 EE 2 - 90'

MDF B1 - 8'

Golos

Nº	Nome	Cla					
1	GR 2						90
2	LD 1						60
3	DC 1						90
4	DC 3						90
5	LE 2						90
6	MDF 1						90
8	MC 3						60
7	MDF 2						90
10	MDF 3						75
9	PL 1						75
11	ED 1						45
12	GR 1						
13	LD 2						30
14	DC 2						
15	EE 1						45
16	EE 2						15
17	MC 1						30
18	PL 3						15

Treinador: Tre Pri

1ª parte		2ª parte	
REMATES			
15	3	Tot	Tot
10	2	Bal	Bal
OPORTUNIDADES DE GOLO			
12	2		
CANTOS OFENSIVOS			
5	0		
FALTAS COMETIDAS			
5	6		
FORAS-DE-JOGO			
5	1		
RA	B	RA	B

Nº	Nome	Cla					
1	GR B1						90
3	LD B1						90
4	DC B1						90
5	DC B2			35			45
17	LE B1						75
6	MDF B1						90
8	MC B1			58			90
10	MC B2						45
7	ED B1						90
90	EE B1						45
9	PL B1						65
12	GR B2						
11	MC B3						45
13	EE B2						45
15	DC B3						15
19	MDF B2						25
20	MC B4						
21	LD B2						45

Treinador: TP B

**Análise e Reflexão****Adversário** Bragança**Competição** Campeonato Nacional de Juvenis**Fase** 1ª Fase**Jornada** 10**Data** 26-10-2019, Sábado**Hora** 16:00**Local** Campo de Treinos nº1**Relativo à nossa equipa**

Aspetos positivos

- Depois de 3 empates, seguem-se 2 vitórias seguidas e, desta feita, tiramos a barriga de misérias. Queríamos uma média de 1 golo a cada 10 minutos, porém, é pura ingratidão afirmar que 4 golos foi pouco. Podíamos ter feitos bem mais, mas 4 golos foi bastante satisfatório;
- O nosso meio-campo esteve fenomenal na forma como circulou a bola entrelinhas, na 1ª metade. Baixou o nível na 2ª parte, contudo, a forma como MDF 2, MDF 3 e MC 3 geriram a posse de bola no meio-campo do adversário foi de encontro às nossas expectativas. Talvez tenha faltado mais roturas como as que o MDF 3 procurou;
- Defensivamente, fomos impenetráveis. O Bragança teve 2 oportunidades de golo e foram nas 2 bolas paradas. Linha defensiva muito agressiva e organizada, sempre gerindo bem os momentos de bola coberta e descoberta. DC 2 e DC 3 fizeram uma dupla fenomenal e, embora ache que DC 1 tenha muita qualidade, acredito que a química tem um papel mais importante quando se escolhe os elementos consituíntes desta parceria;
- GR 2 finalmente se estreou no Campeonato Nacional de Juvenis. Teve o azar de sofrer um golo praticamente indefensável, mas de resto mostrou sempre muita confiança no que fazia. O seu problema, é ter um dos melhores guarda-redes portugueses juvenis a competir consigo, caso contrário, tinha todas as condições para ser o titular desta equipa;
- A forma como reagimos ao golo sofrido, demonstrou a nossa maturidade e capacidade de nos erguermos face às adversidades. Aliás, o golo que sofremos até pode ter sido o grande impulsionador da excelente 1ª parte que realizamos. A 2ª metade já não foi tão positiva, percisamente, porque os atletas começaram a sentir pouca força por parte do Bragança;

Aspetos negativos

- A forma como caímos em termos de atitude da 1ª para a 2ª parte foi má. Enquanto que fomos ultracompetitivos no 1º tempo, no 2º tiramos claramente o pé do acelerador. Só a entrada de EE 2, perto do final da partida, é que mexeu realmente com o jogo. Vencemos, é verdade, mas não foi causamos o impacto que pretendíamos;
- A nossa abordagem aos lances de bola parada defensivos voltou a ser medíocre. Voltamos a sofrer um golo assim. Pode-se acusar o Bragança de ter tido alguma sorte, mas quando grande parte dos golos que sofremos são neste momento de jogo, é necessário estar alerta e consciente de que há algo errado na forma como os defendemos;
- PL 1 tinha aqui o jogo ideal para tirar a barriga de misérias, contudo, passou ao lado do jogo mais do que aquilo que se esperava. Teve uma oportunidade flagrante para fazer um tento, no entanto, não teve a eficiência. É importante que aproveite o próximo adversário para voltar aos golos, já que seria motivador para o atleta, terminar a 1ª Fase dessa forma;
- Gosto bastante da atitude do LE 2. Não dá um lance como perdido e é muito humilde e genuíno na sua forma de estar. Infelizmente, a sua tomada de decisão não é a melhor e, muitas vezes, vêmo-nos com dificuldades para perceber o "porquê" de ter decidido da forma que fez. Hoje, assistimos a isso;
- O adversário não esteve bem e não foi tão competitivo como estávamos à espera. Vinham de um bom momento, mas hoje estiveram uns furos abaixo. É bom porque facilitou-nos a tarefa e ajudou-nos a passar obstáculo com facilidade, em contrapartida, é mau porque nos facilitou a tarefa e não nos colocou as adversidades que procuramos para continuar a crescer;

Aspetos a retificar a curto prazo

- Bolas paradas defensivas;
- Dinâmicas nos corredores laterais ("10", Médio interior do lado da bola e Lateral do lado da bola);
- Passividade diante de adversário inofensivo;



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020



Equipa	SUB 17	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
		SESSÃO	SESSÃO	SESSÃO	SESSÃO	SESSÃO	SESSÃO	SESSÃO
Mês	NOVEMBRO	FOLGA	1	2	3	4	JOGO TREINO 8	FOLGA
Microciclo	18	11/11/2019	11/12/2019	11/13/2019	11/14/2019	11/15/2019	11/16/2019	11/17/2019
			19:30	18:30	19:30	18:30	15:00	
			Academia - C3	Academia - C1	Academia - C3	Academia - C1	Academia - C1	
Objetivos	Técnico-táticos	FOLGA	Introdução à criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis.	Introdução à criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis. Plano tático-estrategico.	Introdução à criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis. Plano tático-estrategico.	Introdução à criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis. Plano tático-estrategico.	X NOGUEIRENSE FC	FOLGA
	Psicológicos		Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic, Receção novo tema.	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic, Receção novo tema.	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic, Receção novo tema.	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic, Receção novo tema.		
	Físicos		Resistência específica	Resistência específica	Força	Velocidade específica		
EQUIPA TÉCNICA		TIAGO RIBEIRO	TOMÁS GALHARDO	JOÃO PINTO	ANDRÉ DIAS	COORDENADOR	JOAQUIM JORGE	



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	18	Unidade de Treino					
Sessão	1	Dia	Hora	Duração	Data	Local	Campo de Treinos n.º 3
UT	69	Mais 2	19:30	65 min	11/12/2019	Material	Bolas, Sinalizadores, Balizas e Coletes
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos	Introdução à criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis.					
	Físicos	Recuperação tipo II ativa			Psicológicos	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação Psicopsíquica	

Parte Inicial							
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões						
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção						
Número							
Jogadores de campo	Isquiotibiais - 8 reps	Abductor/Adutor - 8 reps					
Tempo	Agachamento com um perna - 10 reps cada			Afundos frontais - 10 reps cada perna			
20'	Agachamento com elev dos pés - 10 reps			Saltos verticias e laterais - 2x30"x2			



Parte Fundamental - Exercício 1							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
10x10				Situação de meinho 4x2 - Posicionamento ofensivo para criação de figuras geométricas.			
Número				Situação de 4x2, cujo foco do exercício recái sobre a manutenção da posse de bola, procurando criar losângulos ou quadrados, de forma a criar linhas de passe.			
Todos							
Tempo				Int	Importante a constante adaptação e colocação do corpo para que o objetivo seja cumprido, bem como a rapidez de execução.		
(2'x3)x2	2'						
Apontamentos	Abre o corpo, Vê espaço, Coloca os apoios, Análise, Decisão.						

Parte Fundamental - Exercício 2							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
1/2 campo				Estação de Finalização com 3 tipos diferentes - Corredor lateral; Entre corredores diferentes; No mesmo corredor			
Número				1 - Finalização através de assistência do corredor lateral. Utilizar o contra movimento como código de comunicação com o jogador que vai cruzar.			
Todos							
Tempo				Int	2 - Finalização no corredor central através de combinação direta com o apoio frontal.		
10'							
Apontamentos	3 - Finalização através de um passe e desmarcação de rutura (circular) isolando o colega perante o GR.						

Parte Fundamental - Exercício 3							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
Campo 11				Situação de Jogo.			
Número				Situação de Jogo, 11x11 com foco e preocupação máxima em criar, livremente, figuras geométricas.			
GR+11x11+GR							
Tempo				Int			
20'							
Apontamentos							

Parte Final da Sessão							
Observações Relevantes da Sessão							

Mapa de Faltas							



Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 18	Mesociclo 5	Periodo Transição
Data 12-11-2019, terça-feira	Hora 19:30	Clima Frio com chuva	Volume

Observações/balanço

- Novamente, no final desta sessão, não fizemos reforço muscular. Continuo a defender que é importante para criar um espírito de união e de superação;
- No final da sessão, TE 1 disponibilizou o inquérito online atualizado, de maneira a que consigamos ter maior controlo sobre as cargas do treino. Esta ferramenta, como apenas foi implementada esta época, está a sofrer bastantes alterações com o decorrer da mesma, no sentido de ser aperfeiçoada e de se tornar cada vez mais útil;
- Para o treino desta terça-feira, apenas MC 4 se ausentou. DC 3 e ED 2 regressaram, nesta sessão, ao trabalho;
- Depois de alguns meses, tivemos à disposição 22 atletas para realizar o treino. Isto permitiu-nos fazer um 11x11 com os 22 atletas de campo, sem que fosse necessário a entrada de um dos treinadores para colmatar uma das baixas. Era algo que a equipa técnica já procurava à algum tempo, não só porque nos permite ter um maior controlo sobre o que se passa no terreno de jogo, como também não faz com que a qualidade baixe com a entrada de um treinador. A verdade é que neste momento os atletas processam o jogo com uma maior velocidade física, mental e técnica que qualquer um dos treinadores, pelo que os últimos nunca conseguiram acompanhar o ritmo dos primeiros;
- Hoje, discutimos o facto dos nossos médios mais criativos virem buscar o jogo a posições mais recuadas no terreno. Isto faz com que ocupem posições que não queremos durante a nossa fase de criação, não nos permitindo "queimar" linhas dos adversários e a receberem a bola de costas para a baliza que atacamos, algo que também não queremos;
- MC 2 está a ganhar ritmo e a ganhar intensidade a cada treino que passa. É um dos nossos médios de referência e tem sido impedido de brilhar, graças às 2 lesões que contraiu durante a 1ª Fase. Na 2ª Fase, esperamos que assuma o papel de destaque e conduza a equipa numa caminhada inédita. MC 1 foi a pedra fundamental na nossa brilhante caminhada e sentimos que o MC 2 o poderá assistir nessa tarefa, daqui em diante;
- PL 1 já vai marcando mais golos. Penso que finaliza mais em força do que em jeito, o que faz com que não marque mais golos do que aquilo que pode, contudo, o facto de já estar a marcar é uma vitória e deve-se parabenizar o ponta-de-lança por esse feito. Agora é continuar a trabalhar o que falta;
- À conversa com o roupeiro, confirmei aquilo que já andava a pensar à algum tempo: este grupo é extremamente unido. Ele fala dos nossos meninos com muito carinho e disse-me que é muito frequente vê-los todos juntos, a celebrarem quando vencem e animarem-se quando perdem. Até poderá ser que naturalmente exista muita química entre eles, no entanto, o facto de tudo nos estar a correr bem dentro de campo e estarmos a ter sucesso no campeonato, acaba por solidificar os laços fora dele. É uma boa fase para se estar nos Sub-17;
- Parece que depois de alguma deliberação, iremos abortar o modelo 1-3-5-2. Os treinadores principais, TP e TAP, acreditam que é preferível continuarmos a trabalhar o nosso 1-4-4-2, com o qual já vemos os nossos meninos a praticar um bom futebol, melhorarmos as nossas dinâmicas e continuarmos a trabalhar os nossos princípios neste modelo de jogo;
- Penso que TAP tem muitas dificuldades em lidar com LD 2. O treinador adjunto é muito perfeccionista e gosta de ter um forte controlo sobre a sessão de treino, mas LD 2, sendo um dos elementos mais distraídos do nosso plantel, acaba por não respeitar aquilo que lhe é pedido. Tem grande qualidade técnica e consegue resolver bem no 1x1, em contrapartida, como não processa o jogo com a eficácia mental que TAP pretende, acaba por ser chamado à atenção com muita frequência;



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	18	Unidade de Treino					
Sessão	2	Dia	Hora	Duração	Data	Local	Campo de Treinos n.º 3
UT	70	Menos 3	18h30	85 min	11/14/2019	Material	Bolas, Sinalizadores, Balizas e Coletes
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos		Introdução à criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis. Plano tt-estr.				
	Físicos		Resistência específica			Psicológicos Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação Psic recepção novo tema	

Parte Inicial	
Espaço	Apresentação e explicação do processo evolutivo da nossa equipa. O que pretendemos, em que momento, com que jogadores, o porque. Escutar também os jogadores para partilha e perceção das ideias do grupo.
Número	
Todos	
Tempo	
	15'

Parte Fundamental - Exercício 1			
Espaço	Ilustração	Descrição do exercício	
10x10	<p style="text-align: center;">Quadrado Losângulo</p>	<p style="text-align: center;">Situação de meinho 4x2 - Posicionamento ofensivo para criação de figuras geométricas.</p> <p>Situação de 4x2, cujo foco do exercício recái sobre a manutenção da posse de bola, procurando criar losângulos ou quadrados, de forma a criar linhas de passe.</p> <p>Importante a constante adaptação e colocação do corpo para que o objetivo seja cumprido, bem como a rapidez de execução.</p> <p>Importante ser imprevisíveis, escolhendo o pé, que toca na bola, contrário à direção que se quer passar (para dir - pé esq; para esq - pé dir).</p>	
Número			
Todos			
Tempo			Int
(2x3)x2			2'
Apontamentos			
Abre o corpo, Vê espaço, Coloca os apoios, Análise, Decisão.			

Parte Fundamental - Exercício 2			
Espaço	Ilustração	Descrição do exercício	
1/2 Campo		<p style="text-align: center;">Situação de Jogo.</p> <p>Situação de Jogo, 11x11 com foco e preocupação máxima em criar, livremente, figuras geométricas. Ligações em quadrado, pré-definidas.</p> <p>Plano tático-estratégico, preparando o jogo x GD Chaves.</p>	
Número			
GR+11x11+GR			
Tempo			Int
20'			
Apontamentos			

Parte Fundamental - Exercício 3			
Espaço	Ilustração	Descrição do exercício	
Grande Área		<p style="text-align: center;">Princípios do Jogo em contexto reduzido</p> <p>Situação de 3x3, com periodos curtos de execução mas intensos, do ponto de vista das ações dos jogadores.</p>	
Número			
Todos (3x3)			
Tempo			Int
10'			
Apontamentos			

Parte Final da Sessão	
Observações Relevantes da Sessão	

Mapa de Faltas	



Plano de Treino

Nº Jogadores 24	Microciclo 18	Mesociclo 5	Periodo Transição
Data 13-11-2019, quarta-feira	Hora 18:30	Clima Frio sem chuva	Volume

Observações/balanço

- No final desta sessão, fizemos reforço muscular. Acho que foi uma excelente decisão por parte dos treinadores;
- No final da sessão, TE 1 disponibilizou o inquérito online atualizado, de maneira a que consigamos ter maior controlo sobre as cargas do treino. Esta ferramenta, como apenas foi implementada esta época, está a sofrer bastantes alterações com o decorrer da mesma, no sentido de ser aperfeiçoada e de se tornar cada vez mais útil;
- Para o treino desta quarta-feira, não houve ausências. MC 4 regressou após se ter faltado à sessão de terça-feira, mas não finalizou o treino;
- Para este treino decidimos romper com a nossa rotina e introduzir logo o 4x2 como aquecimento. Nos intervalos do 4x2, os atletas iam fazendo uma pequena ativação, com os movimentos que habitualmente executam no aquecimento, como por exemplo os "skippings";
- Hoje, começamos a abordar com mais profundidade os ajustes táticos que queremos promover na equipa, a longo prazo (jogo posicional) e a curto prazo (jogo frente ao Chaves). Antes da sessão, reunimos a equipa na sala dos treinadores e TAP explicou teoricamente o que precisamos de melhorar na nossa forma de jogar e como poderemos desmontar a organização defensiva do Desportivo de Chaves, de forma a entrarmos a vencer;
- Como estou extremamente atarefado, por causa da catalogação, não consegui fazer uma reflexão mais profunda relativamente a este treino, nem a este microciclo, pelo que a extensão dos relatórios de treino desta semana será mais curta que o habitual;



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	18	Unidade de Treino				
Sessão	3	Dia	Hora	Duração	Data	Local
UT	71	Menos 2	19:30	85 min	11/14/2019	Campo de Treinos n.º 3
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos	Introdução à criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis. Plano tt-estr.				
	Físicos	Força		Psicológicos	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação Psic recepção novo tema	

Parte Inicial						
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões					
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção					
Número						
Jogadores de campo	Velocidade de reação	5m	5x			
Tempo		10m	3x			
20'		20m	1x			



Parte Fundamental - Exercício 1						
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício		
20x20				Organização Ofensiva - Criação de situações de finalização através do corredor lateral		
Número				Situação de 3+3APx3+gr (apoios à largura) - pretendemos que os nossos jogadores sejam capazes de criar situações de finalização através de assistências vindas do corredor lateral + Dinâmica do 3º Homem.		
Divisão em 2 grupos				Importante que os jogadores do corredor central consigam ocupar e oferecer duas linhas de passe diferentes, criando a dinâmica de jogar e procurar outro espaço, suportado pela compensação dos restantes colegas de equipa. Evitar o fora-de-jogo.		
Tempo				Int		
4'+4'+4'	2'					
Apontamentos	Ajustar o posicionamento, Joga e vai embora, Baixa, Assiste.					

Parte Fundamental - Exercício 2						
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício		
Meio-campo				Exercício de Zona Neutra		
Número				Obj Ofensivos - Sair a jogar sob forte pressão do adversário + Ataque organizado e equilibrado contra adversário em bloco baixo. Trabalho de apoio e rutura.		
3 equipas de 8				Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).		
Tempo				Int	Articulação e equilíbrios no momento defensivo. Zonas a ocupar, marcações a pegar e zonas a encaminhar, jogadores a condicionar.	
4'+4'+4'	2'+2'					
Apontamentos	Rutura, Compensação, Equilíbrio na zona, Permutas.					

Parte Fundamental - Exercício 3						
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício		
Meio-campo				Situação de Jogo.		
Número				Situação de Jogo, 11x11 com foco e preocupação máxima em criar, livremente, figuras geométricas. Ligações em quadrado, pré-definidas.		
GR+11x11+GR				Foco no tipo de ligações que são criadas, no momento ofensivo.		
Tempo				Int		
20'						
Apontamentos						

Parte Final da Sessão						
Observações Relevantes da Sessão						

Mapa de Faltas						



Plano de Treino

Nº Jogadores 24	Microciclo 18	Mesociclo 5	Periodo Transição
Data 14-11-2019, quinta-feira	Hora 19:30	Clima Frio sem chuva	Volume


Observações/balanço


- No final desta sessão, voltamos a não fazer reforço muscular. A falta de tempo e a nossa preocupação em resolver questões mais táticas, impediu-nos de termos tempo para fazermos esse trabalho;
- No final da sessão, TE 1 disponibilizou o inquérito online atualizado, de maneira a que consigamos ter maior controlo sobre as cargas do treino. Esta ferramenta, como apenas foi implementada esta época, está a sofrer bastantes alterações com o decorrer da mesma, no sentido de ser aperfeiçoada e de se tornar cada vez mais útil;
- Para o treino desta quinta-feira, não houve ausências. Embora tenha regressado ontem, MC 4 não finalizou a sessão de treino;
- De forma a pouparmos algum tempo, decidimos colocar o circuito de força no aquecimento e aumentar o volume do exercício à medida que o aquecimento ia decorrendo, para tentarmos estimularmos os atletas com mais intensidade;
- O feedback de hoje passou muito por colocar os atletas no sítio certo, dando-lhes referências espaciais fáceis para que no meio da caos do jogo, consigam saber como se devem posicionar. Queremos que a equipa evite correr tanto com a bola nos pés, mas que a faça circular com a qualidade e assim, coloque o nosso adversário a correr atrás dela e a cansar-se;
- Gostei muito da ideia de TAP para atacarmos o Chaves e considero-a uma estratégia muito bem delineada. Se não correr bem, existe outro momento de jogo em que se tirarmos maior proveito da nossa grande estatura, seremos muitíssimo eficazes: as bolas paradas ofensivas; Vamos enfrentar um conjunto transmontano muito fechado e comprometido defensivamente, pelo que irá ser difícil tirá-los de lá. Assim, sugeri algumas vezes à equipa técnica pensarmos nessa questão, porque acredito que esse momento pode ser decisivo em partidas como esta;
- Como estou extremamente atarefado, por causa da catalogação, não consegui fazer uma reflexão mais profunda relativamente a este treino, nem a este microciclo, pelo que a extensão dos relatórios de treino desta semana será mais curta que o habitual;

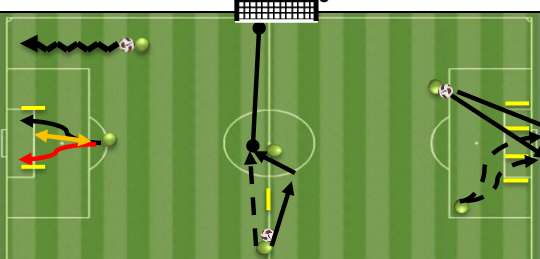


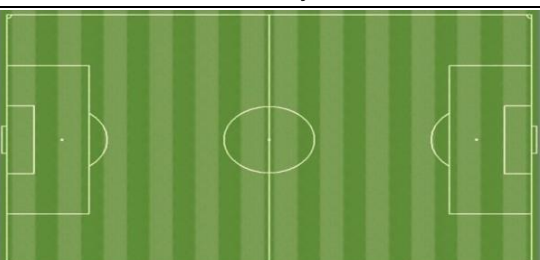
RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	18	Unidade de Treino					
Sessão	4	Dia	Hora	Duração	Data	Local	Campo de Treinos n.º 2
UT	72	Menos 1	18:00	85 min	11/15/2019	Material	Bolas, Sinalizadores, Balizas e Coletes
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos		Introdução à criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis. Plano tt-estr.			Psicológicos	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação Psic
	Físicos		Velocidade específica				

Parte Inicial							
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões						
30m (4 filas)	<p>1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção</p> 						
Número							
Jogadores de campo							
Tempo							
20'	Velocidade de reação	5m	5x	10m	3x	20m	1x

Parte Fundamental - Exercício 1							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
10x10	 <p style="text-align: center;">Quadrado Losângulo</p>			Situação de meio 4x2 - Posicionamento ofensivo para criação de figuras geométricas.			
Número				<p>Situação de 4x2, cujo foco do exercício recai sobre a manutenção da posse de bola, procurando criar losângulos ou quadrados, de forma a criar linhas de passe.</p> <p>Importante a constante adaptação e colocação do corpo para que o objetivo seja cumprido, bem como a rapidez de execução.</p> <p>Importante ser imprevisíveis, escolhendo o pé, que toca na bola, contrário à direção que se quer passar (para dir - pé esq; para esq - pé dir).</p>			
Tempo							
(2x3)x2				2'			
Apontamentos	Abre o corpo, Vê espaço, Coloca os apoios, Análise, Decisão.						

Parte Fundamental - Exercício 2							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
1/2 campo				Estação de Finalização com 3 tipos diferentes - Corredor lateral; Entre corredores diferentes; No mesmo corredor			
Número				<p>1 - Finalização através de assistência do corredor lateral. Utilizar o contra movimento como código de comunicação com o jogador que vai cruzar.</p> <p>2 - Finalização no corredor central através de combinação direta com o apoio frontal.</p> <p>3 - Finalização através de um passe e desmarcação de rutura (circular) isolando o colega perante o GR.</p>			
Tempo							
10'							
Apontamentos							

Parte Fundamental - Exercício 3							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
Meio-campo				Situação de Jogo.			
Número				<p>Situação de Jogo, 11x11 com foco e preocupação máxima em criar, livremente, figuras geométricas. Ligações em quadrado, pré-definidas.</p> <p>Foco no tipo de ligações que são criadas, no momento ofensivo.</p>			
Tempo							
GR+11x11+GR				20'			
Apontamentos							

Parte Final da Sessão							
Observações Relevantes da Sessão							

Mapa de Faltas							



Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 18	Mesociclo 5	Periodo Transição
Data 15-11-2019, sexta-feira	Hora 18:30	Clima Frio sem chuva	Volume

Observações/balanço

- No final desta sessão, voltamos a não fazer reforço muscular. A falta de tempo e a nossa preocupação em resolver questões mais táticas, impediu-nos de termos tempo para fazermos esse trabalho;
- No final da sessão, TE 1 disponibilizou o inquérito online atualizado, de maneira a que consigamos ter maior controlo sobre as cargas do treino. Esta ferramenta, como apenas foi implementada esta época, está a sofrer bastantes alterações com o decorrer da mesma, no sentido de ser aperfeiçoada e de se tornar cada vez mais útil;
- Para o treino desta quinta-feira, não houve ausências. Embora tenha regressado ontem, MC 4 não finalizou a sessão de treino;
- Esta sessão de sexta-feira foi muito rica do ponto de vista tático. Só fizemos jogo e esse exercício foi extremamente útil para ajustarmos alguns posicionamentos e clarificarmos ainda mais a nossa ideia para o jogo frente ao Desportivo de Chaves, a 1ª Jornada da 2ª Fase. Aliás, esta semana, o foco passou por regressarmos ao nosso modelo de jogo, 1-4-4-2, e começarmos a transmitir a estratégia desenhada para o próximo jogo;
- Neste treino, senti-se a dificuldade de MC 2 em acompanhar o ritmo dos colegas. Esteve de fora algum tempo e ainda está a regressar à sua melhor forma. Com o decorrer do treino, começou a acumular alguns erros e foi ficando cada vez mais frustrado, algo natural para quem quer ser um dos melhores jogadores esta temporada. Apesar de hoje o médio ter sentido alguma frustração, a equipa técnica continua a acreditar que ele está bem fisicamente e que brevemente voltará ao nível que nos habituou na pré-época;
- Está muito disputada a luta entre MDF 1 e MDF 2. Estão em excelentes momentos de forma e visivelmente motivados, com e sem bola. Felizmente, a versatilidade posicional de MDF 2 torna possível a presença dos 2 no "onze", porém é sempre positivo ver o espírito competitivo que estão a mostrar, especialmente, nos duelos individuais realizados entre os 2;
- MDF 3 parece que deixou de vez a posição de médio defensivo. A meu ver, é um dos elementos mais tecnicistas deste grupo, mas também um dos menos intensos, pelo que o seu posicionamento deverá passar por zonas mais adiantadas, algo que a equipa técnica tem apostado ultimamente. Essa aposta parece ter sido bem aceite pelo jogador, que até se apresenta com mais intensidade e melhor disposição nos treinos;
- Aparentemente e segundo o coordenador principal do clube, PL 3 anda a faltar à escola. Teve uma ausência prolongada aos treinos por causa de uma lesão contraída no punho, algo que se justifica e que é compreensível, contudo, faltar às aulas porque tem uma mão indisponível, já não parece plausível. É um menino com muitos problemas familiares e que exige um tratamento de grande sensibilidade por parte de todos aqueles que o supervisionam, algo que nem toda a gente está disposta a oferecer. Assim, PL 3 terá que começar a responsabilizar-se mais pelos seus atos, caso contrário os seus dias no clube estarão certamente contados;



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020



Equipa	SUB 17	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Mês	NOVEMBRO	SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO 3	SESSÃO 4	SESSÃO FOLGA	SESSÃO 1ª JORNADA (2ºF)	SESSÃO FOLGA
Microciclo	19	11/18/2019 19:30 Academia - C2	11/19/2019 19:30 Academia - C1	11/20/2019 18:30 Academia - C2	11/21/2019 19:30 Academia - C3	11/22/2019	11/23/2019 11:00 Chaves	11/24/2019
Objetivos	Técnico-táticos	Potenciação da criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis.	.Potenciação da criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis	Potenciação da criação of de figuras geométricas para linhas de passe e relações num mais fav. Pdf + Linhas de passe a cortar + Ref press + Art bloco.	Potenciação da criação of de figuras geométricas para linhas de passe e relações num mais fav. Pdf + Linhas de passe a cortar + Ref press + Art bloco.	FOLGA	X GD CHAVES	FOLGA
	Psicológicos	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic, Receção novo tema.	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic, Receção novo tema.	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic, Receção novo tema.	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic, Receção novo tema.			
	Físicos	Recuperação tipo II ativa	Força	Resistência específica	Velocidade específica			
EQUIPA TÉCNICA		TIAGO RIBEIRO	TOMÁS GALHARDO	JOÃO PINTO	ANDRÉ DIAS	COORDENADOR	JOAQUIM JORGE	



Micro	19	Unidade de Treino					
Sessão	1	Dia	Hora	Duração	Data	Local	Campo de Treinos n.º 2
UT	73	Mais 2	19:30	65 min	11/18/2019	Material	Bolas, Sinalizadores, Balizas e Coletes
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos		Potenciação da criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis.				
	Físicos		Recuperação tipo II ativa		Psicológicos		Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação Psic nós jogo

Parte Inicial							
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões						
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção						
Número							
Jogadores de campo	Isquiotibiais - 8 reps	Abdutor/Adutor - 8 reps					
Tempo	Agachamento com um perna - 10 reps cada			Afundos frontais - 10 reps cada perna			
	20'	Agachamento com elev dos pés - 10 reps			Saltos verticais e laterais - 2x30"x2		



Parte Fundamental - Exercício 1								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
10x10				Situação de meinho 4+1GRx2 - Posicionamento ofensivo para criação de figuras geométricas.				
Número				Situação de 4+1GRx2, cujo foco do exercício recai sobre a manutenção da posse de bola, procurando criar losângulos ou quadrados, de forma a criar linhas de passe.				
Tempo				Int	Importante a constante adaptação e colocação do corpo para que o objetivo seja cumprido, bem como a rapidez de execução (tempo).			
(2'x3)x2				2'	Importante para a imprevisibilidade que a escolha do pé a tocar na bola seja sempre contrario (passe para dir - pé esq; passe para esq - pé dir).			
Apontamentos	Abre o corpo, Vê espaço, Coloca os apoios, Análise, Decisão.							

Parte Fundamental - Exercício 2								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
1/2 campo				Estação de Finalização com 3 tipos diferentes - Corredor lateral; Entre corredores diferentes; No mesmo corredor				
Número				1 - Finalização através de assistência do corredor lateral. Utilizar o contra movimento como código de comunicação com o jogador que vai cruzar.				
Tempo				Int	2 - Finalização no corredor central através de combinação direta com o apoio frontal.			
10'					3 - Finalização através de um passe e desmarcação de rutura (circular) isolando o colega perante o GR.			
Apontamentos								

Parte Fundamental - Exercício 3								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
Meio-campo				Situação de Jogo.				
Número				Situação de Jogo, 11x11 com foco e preocupação máxima em criar, livremente, figuras geométricas.				
Tempo				Int				
20'								
Apontamentos								

Parte Final da Sessão							
Observações Relevantes da Sessão							

Mapa de Faltas							



Plano de Treino

Nº Jogadores 22	Microciclo 19	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 18-11-2019, segunda-feira	Hora 19:30	Clima Frio sem chuva	Volume

Observações/balanço

- No Sábado passado, embora não tenha realizado relatório, realizamos um particular frente ao Nogueirense, adversário que encontramos na 1ª Fase. Tivemos um desempenho excelente e apresentamos uma exibição personalizada, que culminou numa vitória indiscutível. Foi um excelente teste para pormos em prática os princípios e as ideias que introduzimos no microciclo passado. Como disse o treinador principal, TP, "não estando a 100%, depois do jogo, ficamos com as certezas de que as ideias estavam, pelo menos, compreendidas a 80%";
- Neste treino, decidi testar a camarã do telemóvel no segundo exercício. Habitualmente, filmo os jogos com a câmara de filmar do clube, contudo, dada a pouca qualidade da imagem e a perca de resolução quando se faz um zoom, decidi começar a filmar com o telemóvel. De acordo com o resultado final, posso concluir que o telemóvel será a melhor solução. A única preocupação passará pelo tamanho dos vídeos, mas para isso solucionarei depois;
- No final desta sessão, voltamos a não fazer reforço muscular. Como se tratava de uma sessão de recuperação, decidimos não sobrecarregar os atletas;
- No final da sessão, TE 1 disponibilizou o inquérito online atualizado, de maneira a que consigamos ter maior controlo sobre as cargas do treino. Esta ferramenta, como apenas foi implementada esta época, está a sofrer bastantes alterações com o decorrer da mesma, no sentido de ser aperfeiçoada e de se tornar cada vez mais útil;
- Além do habitual inquérito que têm de preencher, os atletas terão que levar para casa um inquérito impresso, desenhado pelo psicólogo da equipa (PD), e entregá-lo no treino seguinte devidamente preenchido. Segundo PD, o inquérito aborda questões relacionadas com o estado mental atual, medos, inseguranças, objetivos e sentimentos que possam ter relativamente clube, equipa, treinadores, pais e a presente temporada;
- Para este treino existiram apenas 2 ausências: MC 4 está a treinar condicionadamente com o recuperador físico do clube e EE 2 foi recomendado a não treinar, graças a uma dor que sentiu no joelho durante os testes físicos;
- No segundo exercício, assistiu-se a boas trocas de bola. Ao primeiro toque, fazendo 6/7 passes consecutivos e a passar pelo apoio central, os jogadores surpreenderam pela positiva. Claro que o par que ficava no meio, não estava a aplicar uma pressão intensa, porém foi bastante satisfatório ver a velocidade a que, por vezes, a bola circulava;
- Segundo TE 1, MDF 3 estava muito maldisposto. Não parecia um mal estar físico, mas sim mental. Parecia que não queria estar ali e que não lhe apetecia treinar. Não está a passar uma fase pessoal fácil, pelo que deveremos ter alguma sensibilidade e até dar um pouco de espaço ao atleta. Não poderemos, em contrapartida, deixar que esta atitude se torne recorrente;
- Embora nos jogos se mostre numa boa forma, nos exercícios propriamente ditos, MDF 1 está muito relaxado e muito lento a reagir. Deverá começar a "dar à perna" e não perder o nível, porque MDF 2 está á porta da titularidade e encontra-se igualmente confiante e consistente;
- Curiosamente, aqueles 2 futebolistas que não costumamos convocar para os nossos jogos, ED 2 e EE 2, estão a dar cartas noutros escalões, nomeadamente, Sub-16 e Sub-18. Já levam alguns golos e assistências e parecem estar a tornar-se talismãs para os treinadores dessas equipa. No que toca ao nosso grupo, acredito que ED 2 começará a receber mais oportunidades e estará próximo de ultrapassar PL 3 na luta pelos lugares no ataque;



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINE
#SUB17

Micro	19	Unidade de Treino					
Sessão	2	Dia	Hora	Duração	Data	Local	Campo de Treinos n.º 1
UT	74	Menos 3	18h30	85 min	11/19/2019	Material	Bolas, Sinalizadores, Balizas e Coletes
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos		Potenciação da criação ofensiva de figuras geométricas para linhas de passe e relações numéricas mais favoráveis.				
	Físicos	Força			Psicológicos	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação Psic recepção novo tema	

Parte Inicial							
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões						
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção						
Número							
Jogadores de campo	Isquiotibiais - 8 reps	Abductor/Adutor - 8 reps					
Tempo	Agachamento com um perna - 10 reps cada		Afundos frontais - 10 reps cada perna				
20'	Agachamento com elev dos pés - 10 reps		Saltos verticais e laterais - 2x30"x2				



Parte Fundamental - Exercício 1								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
10x10				Situação de meinho 4x2 - Posicionamento ofensivo para criação de figuras geométricas.				
Número				Situação de 4x2, cujo foco do exercício recai sobre a manutenção da posse de bola, procurando criar losângulos ou quadrados, de forma a criar linhas de passe.				
Todos				Importante a constante adaptação e colocação do corpo para que o objetivo seja cumprido, bem como a rapidez de execução.				
Tempo				Int	Importante ser imprevisíveis, escolhendo o pé, que toca na bola, contrário à direção que se quer passar (para dir - pé esq; para esq - pé dir).			
(2x3)x2				2'				
Apontamentos	Abre o corpo, Vê espaço, Coloca os apoios, Análise, Decisão.							

Parte Fundamental - Exercício 2								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
Meio-campo				Circulações táticas pré-definidas do Modelo de Jogo Adotado + Circuito de Força.				
Número				Ligações em quadrado / losângulo pré-definidas.				
Todos				Plano tático estratégico, introduzindo o próximo jogo, com foco nos momentos de criação e finalização. Definição do cruzamento e ataque às zonas por quem, quando e onde.				
Tempo				Int				
15'				2'				
Apontamentos								

Parte Fundamental - Exercício 3								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
Meio-campo				Situação de Jogo.				
Número				Situação de Jogo, 11x11 com foco e preocupação máxima em criar, livremente, figuras geométricas.				
GR+11x11+GR								
Tempo				Int				
O Resto								
Apontamentos								

Parte Final da Sessão							
Observações Relevantes da Sessão							

Mapa de Faltas							



Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 19	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 19-11-2019, terça-feira	Hora 19:30	Clima Frio sem chuva	Volume

Observações/balanço

- No final desta sessão, voltamos a não fazer reforço muscular. Decidimos dedicar os últimos minutos do treino para trabalhar aspetos táticos;
- No final da sessão, TE 1 disponibilizou o inquérito online atualizado, de maneira a que consigamos ter maior controlo sobre as cargas do treino. Esta ferramenta, como apenas foi implementada esta época, está a sofrer bastantes alterações com o decorrer da mesma, no sentido de ser aperfeiçoada e de se tornar cada vez mais útil;
- Para este treino existiram apenas 2 ausências: ED 2 foi convocado para o jogo dos Sub18 e EE 2 foi recomendado a não treinar, graças a uma dor que sentiu no joelho durante os testes físicos. MC 4 treinou condicionadamente connosco;
- LE 1 não começou por fazer um mau treino, até que TP o repreendeu pela má técnica de cruzamento e o mesmo assumiu a chamada de atenção como sendo um ataque pessoal. Apartir daí, a sua atitude tornou-se mais negativa e passou o resto do treino chateado, refletido-se numa baixa de rendimento clara;
- Tal como LE 1, LD 1 não estava a realizar uma má sessão, mas uma sucessão de erros conduziu-o à sua habitual postura apática e fatalista. É demasiado bom atleta, a nível físico e técnico, para se auto-destruir assim. É como se o mundo estivesse por cima dos seus ombros e todos os males do mundo caíssem sobre ele quando erra, algo que não é verdade;
- Durante o jogo, trabalhamos também as bolas paradas ofensivas. Decidimos arranjar uma nova forma de atacar a baliza adversária, para combatermos a ineficácia que apresentamos neste momento, na última partida que fizemos contra eles para o campeonato. Quanto mais problemas colocarmos durante o jogo, mais eles terão que passar mais tempo a procurar uma solução para nos contrariar;
- LD 2 é muito impaciente e para a estratégia que definimos para o jogo de Sábado, necessitamos que o mesmo tenha uma maior capacidade para temporizar o jogo e não ir logo para cima do adversário quando ainda não metemos a linha ofensiva contrária a desgastar-se. Infelizmente, não é só o LD 2 que padece deste problema, contudo, é preciso ter consciência que apenas são miúdos e não tem a experiência para saberem quando podem acelerar ou não;
- PL 2 está a exagerar em demasia. Está a tentar destacar-se em demasiado e isso não está a jogar a seu favor, criando uma má imagem para os treinadores e para alguns jogadores. O mesmo até poderá querer fazer mais que os seus colegas, para poder crescer enquanto jogador, porém a forma como tem imposto a sua vontade e a sua atitude inconsistente faz com que toda a gente olhe para ele com alguma estranheza. É carismático e destaca-se com muita naturalidade, mas muito se deve à postura incoerente que tem. Precisa de ser mais constante, caso contrário, continuará a ser muito ridicularizado por todos;
- Aparentemente, vamos dispôr de grandes condições na viagem para Chaves. Pequeno almoço, paragem para descansar e almoço no final da partida, a única coisa que falta mesmo é sair de trás-os-montes com os 3 pontos na bagagem. Percisamos de entrar bem nesta 2ª Fase;
- O Padroense tinha pretensões de adiar o jogo da 2ª Jornada, porque tinha alguns atletas convocados para a Seleção Sub16, contudo, o pedido foi rejeitado por nós. Achavamos que a data que propuseram congestionaria o nosso calendário e seria durante a época natalícia, pelo que não faria qualquer sentido;



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINS
#SUB17

Micro	19	Unidade de Treino						
Sessão	3	Dia	Hora	Duração	Data	Local	Campo de Treinos n.º 2	
UT	75	Menos 2	18:30	85 min	11/20/2019	Material	Bolas, Sinalizadores, Balizas e Coletes	
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos		Potenciação da criação de de figuras geométricas para linhas de passe e relações num mais fav. PDF, Linhas de passe a cortar, Zon a e			Psicológicos		Coesão do grp, Dinamica de grp, Preparação Psic
	Físicos		Resistência específica			recação novo tema		

Parte Inicial							
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões						
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção						
Número							
Jogadores de campo	Velocidade de reação	5m	5x				
Tempo		10m	3x				
20'		20m	1x				



Parte Fundamental - Exercício 1								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
10x10				Situação de meinho 4x2 - Posicionamento ofensivo para criação de figuras geométricas.				
Número				Situação de 4x2, cujo foco do exercício recái sobre a manutenção da posse de bola, procurando criar losângulos ou quadrados, de forma a criar linhas de passe.				
Todos								
Tempo				Int	Importante a constante adaptação e colocação do corpo para que o objetivo seja cumprido, bem como a rapidez de execução.			
(2'x3)x2				2'				
Apontamentos		Importante ser imprevisíveis, escolhendo o pé, que toca na bola, contrário à direção que se quer passar (para dir - pé esq; para esq - pé dir).						
Abre o corpo, Vê espaço, Coloca os apoios, Análise, Decisão.								

Parte Fundamental - Exercício 2								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
Campo 11				Situação de Jogo.				
Número				Situação de Jogo, 11x11 com foco e preocupação máxima em criar, livremente, figuras geométricas. Ligações em quadrado, pré-definidas.				
GR+11x11+GR								
Tempo				Int	Foco no tipo de ligações que são criadas, no momento ofensivo.			
O Resto								
Apontamentos		Foco no processo defensivo, linhas de passe a cortar, jogadores a eliminar, zonas de pressão, linhas de referência e coordenação do bloco.						

Parte Fundamental - Exercício 3								
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício				
Número								
Tempo								Int
Apontamentos								

Parte Final da Sessão							
Observações Relevantes da Sessão							

Mapa de Faltas							



Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 19	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 20-11-2019, quarta-feira	Hora 18:30	Clima Frio sem chuva	Volume

Observações/balanço

- Apresentamos a nossa análise à equipa do Chaves, ao plantel, logo após o treino. Esta apresentação consistia em prepará-los para aquilo que iam encontrar no jogo de Sábado. Analisamos a estrutura, padrões de jogo, tipo de organizações e de transições (ofensiva e defensiva), assim como sugestões para a enfrentarmos e aspetos a corrigir, relativamente à nossa forma de jogar;
- No final desta sessão, voltamos a não fazer reforço muscular. Decidimos dedicar os últimos minutos do treino para trabalhar aspetos táticos;
- No final da sessão, TE 1 disponibilizou o inquérito online atualizado, de maneira a que consigamos ter maior controlo sobre as cargas do treino. Esta ferramenta, como apenas foi implementada esta época, está a sofrer bastantes alterações com o decorrer da mesma, no sentido de ser aperfeiçoada e de se tornar cada vez mais útil;
- A este treino apenas se ausentou EE 2, que está a fazer treino condicionado com o Recuperador Físico do clube. MC 4 treinou condicionadamente connosco, ao passo que ED 2 retornou aos treinos;
- Para esta sessão, decidimos centrarmo-nos na nossa organização defensiva e como levaríamos o Chaves a cometer erros diante da nossa pressão. Definimos zonas de pressão, diferentes das habituais, para obrigarmos o guarda-redes adversário a esticar o jogo e assim recuperarmos a posse nas disputas aéreas. Queremos obrigá-los a ter que "bater bola" da zona mais recuada possível, para que assim a mesma tenha dificuldades a ultrapassar as costas da nossa defesa;
- MC 2 já esteve melhor desde que regressou aos treinos. Vê-se que tecnicamente é brilhante, mas ainda lhe falta voltar a sentir intensidade do jogo, a nível mental e físico. Assim que recuperar essa sensibilidade, não temos dúvidas que as performances deste jogador vão disparar positivamente;
- ED 1 é um excelente jogador. Muito criativo, inteligente e tecnicamente capacitado. Além disso, tem muita energia e consegue dar uma grande dinâmica à equipa que defende. Nos treinos não é tão eficaz como no jogo, no entanto, isso é apenas uma questão de atitude. Precisa de se concentrar um pouco mais, porque de resto parece que tem muito a seu favor para singrar neste clube;
- Seguindo os conselhos do nosso coordenador de formação, decidi apresentar a nossa análise ao adversário num quadro, com a ajuda do projetor. Assim já consigo riscar o quadro, dar indicações com maior segurança e fazê-los perceber melhor a mensagem que quero passar. Por vezes, posso ser vítima de alguma inexperiência e o coordenador deu-me aqui uma enorme ajuda para continuar a crescer como treinador;
- Algo que penso que deverá ser realçado é a grande disponibilidade mental dos meninos para aprenderem, para pensarem e para entenderem melhor o jogo que jogam. TP e TAP têm ambos um vasto conhecimento sobre futebol e são excelentes comunicadores, o que facilita imenso a aprendizagem dos atletas. O facto de quererem continuar neste clube e a jogar neste nível, também os obriga a estar atentos a toda a informação que os poderá tornar melhores futebolistas, o que nos ajuda imenso no momento em que queremos transmitir ideias;
- O 1º jogo da 2ª Fase está-se a aproximar e começo a sentir o nervosismo de quem sente que está a um passo do objetivo que estabelecemos no início da época. Embora já esteja cansado, porque foi um início de época de adaptação, onde tive imenso trabalho e fiz um enorme esforço para estar atento a tudo que se passa à minha volta, sinto-me agora revitalizado pelo começo da 2ª Fase. O nosso campeonato começa agora e eu estou mais motivado que nunca. Tenho a certeza que este é o sentimento que paira na cabeça de toda a gente que pertence a este grupo;



RIO AVE FUTEBOL CLUBE
TREINADOR PRINCIPAL: TIAGO RIBEIRO
TREINADOR ADJUNTO: TOMÁS GALHARDO; JOÃO PINTO; ANDRÉ DIAS; JOÃO FINIS
#SUB17

Micro	19	Unidade de Treino				
Sessão	4	Dia	Hora	Duração	Data	Local
UT	76	Menos 1	18:30	85 min	11/21/2019	Campo de Treinos n.º 3
Objetivos/Conteúdos	Técnico Táticos	Potenciação da criação of de figuras geométricas para linhas de passe e relações num mais fav. PDF, Linhas de passe a cortar, Zon a e				
	Físicos	Velocidade de reação		Psicológicos	Coesão do grp, Dinamica de grp, Preparação Psic recepção novo tema	

Parte Inicial						
Espaço	Mobilização articular + Prevenção de lesões					
30m (4 filas)	1,2,3,4,5 - Corrida frontal, Corrida com joelhos para fora, Corrida com joelhos para dentro, Corrida frente e trás, Corrida com mudanças de direção					
Número						
Jogadores de campo	Velocidade de reação	5m	5x			
Tempo		10m	3x			
20'		20m	1x			



Parte Fundamental - Exercício 1							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
20x20				<p>Organização Ofensiva - Criação de situações de finalização através do corredor lateral</p> <p>Situação de 3+3APx3+gr (apoios à largura) - pretendemos que os nossos jogadores sejam capazes de criar situações de finalização através de assistências vindas do corredor lateral + Dinâmica do 3º Homem.</p> <p>Importante que os jogadores do corredor central consigam ocupar e oferecer duas linhas de passe diferentes, criando a dinâmica de jogar e procurar outro espaço, suportado pela compensação dos restantes colegas de equipa. Evitar o fora-de-jogo.</p>			
Número							
Divisão em 2 grupos							
Tempo							Int
4'+4'+4'							2'
Apontamentos	Ajustar o posicionamento, Joga e vai embora, Baixa, Assiste.						

Parte Fundamental - Exercício 2							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
Meio-campo				<p>Exercício de Zona Neutra</p> <p>Obj Ofensivos - Sair a jogar sob forte pressão do adversário + Ataque organizado e equilibrado contra adversário em bloco baixo. Trabalho de apoio e rutura.</p> <p>Obj Defensivos - Zona de interesse/ Zona de pressão + Articulação do trabalho da linha ofensiva (condicionamento e pressing dos médios).</p> <p>Articulação e equilíbrios no momento defensivo. Zonas a ocupar, marcações a pegar e zonas a encaminhar, jogadores a condicionar.</p>			
Número							
3 equipas de 8							
Tempo							Int
4'+4'+4'							2'+2'
Apontamentos	Rutura, Compensação, Equilíbrio na zona, Permutas.						

Parte Fundamental - Exercício 3							
Espaço	Ilustração			Descrição do exercício			
Campo 11				<p>Situação de Jogo.</p> <p>Situação de Jogo, 11x11 com foco e preocupação máxima em criar, livremente, figuras geométricas. Ligações em quadrado, pré-definidas.</p> <p>Foco no tipo de ligações que são criadas, no momento ofensivo.</p> <p>Foco no processo defensivo, linhas de passe a cortar, jogadores a eliminar, zonas de pressão, linhas de referência e coordenação do bloco.</p>			
Número							
GR+11x11+GR							
Tempo							Int
20'							
Apontamentos							

Parte Final da Sessão						
Observações Relevantes da Sessão						

Mapa de Faltas						



Plano de Treino

Nº Jogadores 22	Microciclo 19	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 21-11-2019, quinta-feira	Hora 19:30	Clima Frio sem chuva	Volume

Observações/balanço

- No final desta sessão, voltamos a não fazer reforço muscular. Decidimos dedicar os últimos minutos do treino para trabalhar aspetos táticos;
- No final da sessão, TE 1 disponibilizou o inquérito online atualizado, de maneira a que consigamos ter maior controlo sobre as cargas do treino. Esta ferramenta, como apenas foi implementada esta época, está a sofrer bastantes alterações com o decorrer da mesma, no sentido de ser aperfeiçoada e de se tornar cada vez mais útil;
- A este treino apenas se ausentou EE 2, que está a fazer treino condicionado com o Recuperador Físico do clube, e PL 3 que treinou com os Sub16, já que irá jogar por eles este fim-de-semana. MC 4 integrou o treino dos Sub17 até ao fim;
- PL 3 irá, a partir da próxima semana, treinar com os Sub16 e Sub17 em simultâneo. É um jogador com um tremendo potencial e que prometeu imenso início da época, levando a equipa técnica a integrá-lo na nossa equipa. Infelizmente, com a baixa de produção, pouca eficácia diante da baliza, pouco impacto nos jogos em que teve a oportunidade de participar e com o aumento do seu peso corporal, decidimos que seria melhor o mesmo começar a treinar também com o seu escalão original, os Sub16, para que assim esteja pronto para ser convocado pelas duas equipas;
- Aparentemente, o Padroense, após rejeitarmos a tentativa de adiarem o nosso confronto da 2ª jornada, falou com o Porto, clube-mãe, e o mesmo contactou a Federação Portuguesa de Futebol para que estes pressionassem a nossa tomada de decisão. Assim, o Padroense, Porto e FPF juntaram-se numa missão de conseguir alterar o nosso jogo, obrigando-nos a ter que escolher entre 3 datas. Sem hipóteses de retaliar, escolhemos aquela que para nós seria mais benéfica: 2 de Dezembro;
- Como neste fim-de-semana jogaremos no Sábado, a nossa semana de treinos começou na Segunda-Feira e terminou hoje, Quinta-Feira. Vamos descansar amanhã, Sexta-Feira, e Sábado de manhã, mais especificamente às 7:30, viajaremos para a terra transmontana, onde o jogo será realizado. Esperamos voltar para Vila do Conde com os 3 pontos no "bolso";
- Neste treino, exigimos a máxima agressividade e determinação na disputas dos lances. Sabemos que o Chaves entrará duro e os seus jogadores farão tudo para ganhar todos os duelos individuais que conseguirem. São uma equipa muito comprometida e unida no momento defensivo e muito objetiva no processo ofensivo, lutando por cada metro que os pode colocar numa posição mais próxima da baliza adversária. Queremos que os nossos meninos comecem a entrar já nesse espírito;
- Embora seja um atleta inconsistente, PL 3 tem uma qualidade mental que eu aprecio imenso: Pode estar a cometer imensos erros, mas nunca fica desmotivado e nunca se esconde do jogo. Existem atletas que erram uma vez e já não são os mesmos. PL 3 não é assim, já que pode perder todos os duelos individuais e mesmo assim voltará a querer a bola nos seus pés para finalmente tentar ultrapassar o defesa. Ganha por teimosia e determinação. Se tivesse consistência, tenho a certeza que por esta altura já estava a jogar e era um dos melhores marcadores do Campeonato;
- LD 2 e LE 2 foram extremamente elogiados pelo TAP. Tendencialmente, o treinador adjunto é bastante crítico relativamente à pouca tendência que estes futebolistas têm para pensar e temporizar o jogo, mas hoje elogiou as mentalidades competitivas e batalhadoras que ambos apresentam em todos os treinos, diante do grupo. Chamou-os "malucos", porém afirmou também que todos iríamos ganhar mais um bocadinho, se fôssemos "malucos" como eles;
- Hoje tive reunião com o meu orientador de estágio, Júlio Garganta. Como sempre, foi muito filosófico e falou sobre a importância de "vermos as pessoas" quando trabalhamos numa instituição desportiva. Pediu-nos para falarmos um pouco sobre a nossa experiência até ao momento, contou algumas histórias que viveu e deu-nos alguns conselhos. De todos, o que ficou mesmo entranhado na minha mente foi: Pessoas que fazem por melhor, isto é que lutam para serem melhores, são altamente intencionais. Tudo o que fazem é provido de intencionalidade;



Competição Campeonato Nacional de Juvenis

Fase 2ª Fase

Jornada 1

Data 23-11-2019, Sábado

Hora 11:00

Desportivo de Chaves

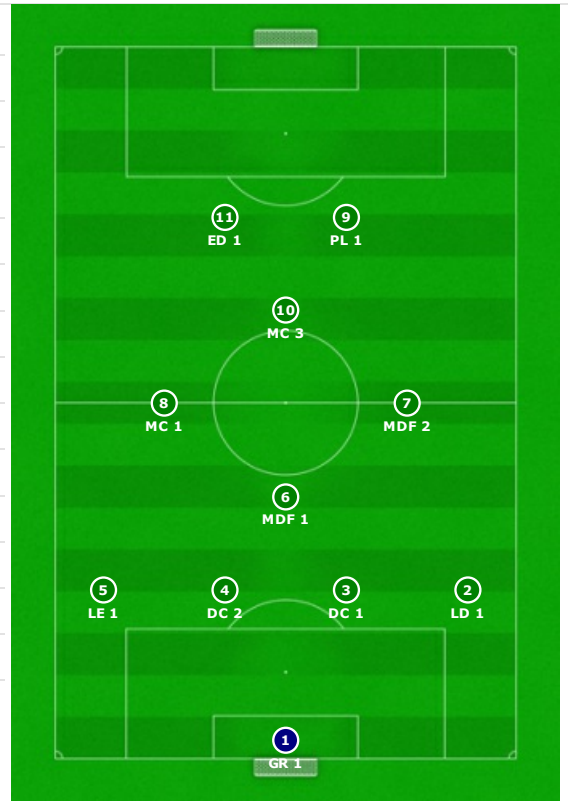
0 - 1

1ª parte (0 - 0)

Rio Ave



TEMPO	Frio
ESTÁDIO/CAMPO	Complexo Francisco Carvalho
RELVADO	Sintético
ESPETADORES	0
ÁRBITRO	Albano Correia
ASSISTENTES	Pedro Costa Leonel Pereira
4º ÁRBITRO	



Golos

MC 2 - 48'

Nº	Nome	Cla			
12	GR DC1				90
2	LD DC1				90
4	DC DC1				90
14	DC DC2				90
5	LE DC1				75
13	ED DC2				90
6	MC DC1				90
16	MC DC2				90
18	EE DC2				50
11	PL DC2				90
8	EE DC2				67
1	GR DC2				
3	DC DC3				15
7	ED DC1				23
15	LD DC2				
17	MC DC4				
19	EE DC3				40
20	MC DC3				

1ª parte		2ª parte	
REMATES			
4	7	Tot	Tot
1	4	Bal	Bal
OPORTUNIDADES DE GOLO			
2	5		3
3	7		7
CANTOS OFENSIVOS			
0	3		1
1	4		4
FALTAS COMETIDAS			
5	3		4
4	4		4
FORAS-DE-JOGO			
1	3		2
2	0		0
DC	RA	DC	RA

Nº	Nome	Cla			
1	GR 1				90
2	LD 1				90
3	DC 1				90
4	DC 2	55			90
5	LE 1	20			90
6	MDF 1				90
7	MDF 2	70			90
8	MC 1				90
10	MC 3				45
9	PL 1				85
11	ED 1				77
12	GR 2				
13	LD 2				
14	DC 3				1
15	MC 2				45
16	LE 2				
17	EE 1				13
18	ED 2				5

Treinador: TP DC

Treinador: Tre Pri

**Análise e Reflexão****Adversário** Desportivo de Chaves**Competição** Campeonato Nacional de Juvenis**Fase** 2ª Fase**Jornada** 1**Data** 23-11-2019, Sábado**Hora** 11:00**Local****Relativo à nossa equipa**

Aspetos positivos

- A estratégia foi muito bem montada e a interpretação dos atletas foi perfeita. Esperamos que o Chaves se cansasse da pressão pouco criteriosa que estava a realizar e caísse na estratégia ofensiva que montamos. O espaço entrelinhas começou a aparecer e nós tornamo-nos letais na sua exploração, criando um grande número de oportunidades. Se no final da 1ª parte isso já se observava, na 2ª metade tornou-se muito evidente. Eventualmente, marcamos e os flavienses nunca mais conseguiram voltar ao jogo;
- MC 2 regressou à competição e marcou o golo da vitória. Esteve de fora durante muito tempo e foi muito satisfatório ver o retorno do médio centro ser complementado com uma excelente exibição e coroado com um grande golo. Esperamos que os feitos nesta partida, motivem o atleta e o empurrem para uma excelente 2ª fase;
- A maioria da equipa apresentou uma performance consistente. Foram muito eficazes na resolução de problemas, quer ofensivos quer defensivos, levando-os a ter um grande controlo sobre todos os momentos de jogo. Nunca perderam o norte e apesar do Chaves ter colocado uma maior pressão no início, nunca ficaram em pânico, mantendo-se fieis à nossa ideia de jogo;
- Foi uma excelente forma de começarmos a 2ª Fase. Não só mostramos grande qualidade coletiva, como também uma enorme confiança e força de carácter. Apresentamos uma ideia muito arrojada, num terreno muito difícil, e fomos pacientes o suficiente para esperarmos pela autodestruição do Chaves. Agora segue-se uma equipa com princípios similares ao Chaves, o Padroense, e o confronto de hoje já serviu de preparação para a próxima batalha;
- O enorme conforto que os nossos médios mostraram no processo ofensivo, deixou-nos muito satisfeitos. São excelentes jogadores com bola nos pés e quando arranjam espaço para eles, tornam-se mais perigosos. Continuar a investir nestas estratégias que libertem os nossos futebolistas mais criativos da pressão adversária poderá ser a grande solução para uma brilhante caminhada nesta 2ª Fase;

Aspetos negativos

- O mau comportamento de LE 1 depois de ter levado o cartão amarelo. Envolveu-se com um adversário muito próximo do fiscal de linha e poderia muito bem ter apanho o segundo, o que resultaria numa expulsão. Além disso, não teve uma exibição feliz. Cometeu um penalti e ainda fez com que DC 2 fosse obrigado a cometer uma falta perigosa, acumulando mais um amarelo no seu registo;
- O resultado foi muito curto para a exibição personalizada que apresentamos. Desmontamos o adversário e criamos imensas oportunidades, contudo, a nossa eficácia no último terço foi desapontante;
- Os nossos laterais continuam a receber para dentro, colocando-se em posições comprometedoras para darem o seguimento aos lances que desejamos. Ao receber para dentro, perdem a oportunidade de jogarem de frente para o jogo e "queimam" automaticamente linhas de passe no corredor lateral;
- Embora tivéssemos trabalho os lances bola parada ofensiva durante este microciclo, não fomos muito eficientes. Ou o 1º passe não saía bem, ou o cruzamento era muito deleixado, ou eramos apanhados em fora-de-jogo. Devemos continuar a trabalhar e desenvolver este momento do jogo;
- No início da partida, DC 1 estava a mostrar algumas dificuldades na 1ª Fase de Construção. A pressão do Chaves estava a colocá-lo numa posição desconfortável, levando-o a perder um par de posses. Com o decorrer do jogo, o adversário foi incapaz de dar seguimento a essa intensidade, DC 1 começou a ter mais sucesso nesta fase, ganhou mais confiança e acabou o jogo num nível bem melhor;

Aspetos a retificar a curto prazo

- Pouco aproveitamento das oportunidades criadas;
- Eficácia nas bolas paradas ofensivas;
- Orientação dos apoios de alguns atletas;



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020



Equipa	SUB 17	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Mês	DEZEMBRO	SESSÃO 1	SESSÃO 2ª JORNADA (2ªF)	SESSÃO 2	SESSÃO 3	SESSÃO 4	SESSÃO FOLGA	SESSÃO 3ª JORNADA (2ªF)
Microciclo	21	12/2/2019	12/3/2019	12/4/2019	12/5/2019	12/6/2019	12/7/2019	12/3/2019
Objetivos	Técnico-táticos	19:30	20:00	18:30	19:30	18:30		11:00
	Psicológicos	Academia - C1	Academia - C1	Academia - C1	Academia - C3	Academia - C2	Guimarães	
		Plano tático-estratégico. Bolas Paradas.	X PADROENSE FC	Princípios do jogo do 3x3.	Organização ofensiva - 3 formas de construção pre-definidas no modelo de jogo adotado.	Organização defensiva - plano tático estratégico defensivo. Solução ofensiva - ligações longas.	FOLGA	X VITÓRIA SC
		Coesão do Grp; Dinâmica de Grp; Preparação Psic. Receção novo tema		Coesão do Grp; Dinâmica de Grp; Preparação Psic. Receção novo tema	Coesão do Grp; Dinâmica de Grp; Preparação Psic. Receção novo tema	Coesão do Grp; Dinâmica de Grp; Preparação Psic. Receção novo tema		
		Recuperação tipo II ativa		Recuperação tipo II ativa	Resistência específica	Velocidade específica		
EQUIPA TÉCNICA		TIAGO RIBEIRO	TOMÁS GALHARDO	JOÃO PINTO	ANDRÉ DIAS	COORDENADOR	JOAQUIM JORGE	



Competição Campeonato Nacional de Juvenis

Fase 2ª Fase

Jornada 2

Data 03-12-2019, Terça-feira

Hora 20:00

Rio Ave

2 - 2

1ª parte (1 - 1)

Padroense



TEMPO	Frio
ESTÁDIO/CAMPO	Campo de Treinos nº1
RELVADO	Sintético
ESPETADORES	0
ÁRBITRO	Tiago Sá
ASSISTENTES	Fabio Rodrigues
	Filipe Freitas
4º ÁRBITRO	



PL 1 - 10'
MC 3 - 72'

Golos

DC P2 - 69'
MAD P1 - 25'

Nº	Nome	Cla	⚡	⚠	⚫	🕒
1	GR 1					90
2	LD 1					90
3	DC 1					90
4	DC 2	67				75
5	LE 2	80				90
6	MDF 1					90
7	MDF 2					90
8	MC 1					90
10	MC 2					68
9	PL 1					90
11	ED 1					57
12	GR 2					
13	LD 2					
14	DC 3					15
15	MC 4					
16	MC 3					33
17	MDF 3					
18	EE 1					22

Treinador: Tre Pri

1ª parte		2ª parte	
REMATES			
4	7	Tot	Tot
3	3	Bal	Bal
5	9		8
			4
OPORTUNIDADES DE GOLO			
CANTOS OFENSIVOS			
0	4		2
			4
FALTAS COMETIDAS			
6	7		4
			6
FORAS-DE-JOGO			
1	1		2
			2
RA	P		RA
			P

Nº	Nome	Cla	⚡	⚠	⚫	🕒
1	GR P2					90
2	LD P2					90
3	DC P1					90
4	DC P2					90
5	MAE P1					90
7	LD P1					67
8	MC P2					90
6	MC P1					90
11	MAD P1					85
10	MC P3					88
9	PL P1					90
12	GRP3					
13	DC P4					
14	DC P3					
15	MC P4					
16	LE P2					2
17	PL P3					5
18	MAE P2	87				23

Treinador: TP P

**Análise e Reflexão****Adversário** Padroense**Competição** Campeonato Nacional de Juvenis**Fase** 2ª Fase**Jornada** 2**Data** 03-12-2019, Terça-feira**Hora** 20:00**Local** Campo de Treinos nº1**Relativo à nossa equipa**

Aspetos positivos	<ul style="list-style-type: none"> - Grande jogo entre 2 grandes equipas. Muito dinâmico e emotivo, onde os 2 conjuntos estiveram na frente do marcador. Mesmo sendo um confronto entre um grupo Sub-16 e Sub-17, a verdade é que não se notou diferença qualitativa. Aliás, segundo consta, alguns destes Sub-16 deverão ser promovidos à equipa Sub-17 do Porto já nesta 2ª Fase; - Quando tivemos o controlo da partida, fomos capazes de reter a bola com muita qualidade e sair da pressão portista com muita facilidade. Faltou-nos apenas acerto para chegarmos ao último terço com eficácia; - Enorme partida de DC 1. Defensivamente, esteve impenetrável. A sua orientação dos apoios, gestão da profundidade e liderança da linha defensiva estiveram no ponto, o que nos ofereceu imensa consistência defensiva; - A capacidade de luta, qualidade técnica e inteligência dos Sub-16 do Porto deve ser realçada. Disputavam todos os lances para ganharem a posse, conseguiam em condução tirar 1 ou 2 adversários do caminho e, no momento em que sentiram maior dificuldades, rapidamente se adaptaram e começaram a criar-nos muitos problemas; - A competitividade da equipa. Estivemos a ganhar, sofremos a reviravolta e quase conseguimos dar a volta ao marcador. Tivemos algumas dificuldades em manter a personalidade, especialmente nos últimos 15 minutos da 1ª metade, mas mostramos uma grande atitude para ir "buscar o ponto" e quase dar a volta ao marcador, nos últimos 20 minutos da partida;
Aspetos negativos	<ul style="list-style-type: none"> - MC 2 teve imensas dificuldades na 1ª parte. Não estava a acertar na tomada de decisão e no timing de largar a bola, levando-o a perder algumas posses. Além disso, a fraca prestação defensiva, facilitou a vida ao Padroense no corredor central; - A nossa passividade nas bolas paradas defensivas. O Padroense conseguiu criar perigo neste momento, apesar de ter uma equipa mais pequena. O facto de termos sofrido alguns golos assim na 1ª Fase, deveria ser um motivo que nos levasse a sermos mais agressivos, no entanto, não se evidenciou isso neste jogo; - Embora tenhamos marcado um golo de bola parada, deveríamos ter insistido um pouco mais neste momento, ganhando mais livres laterais e pontapés de canto. O Padroense é uma equipa muito passiva e tem sofrido alguns golos nestes momentos; - Começamos bem o jogo, assumindo as rédeas do jogo e gerindo muito bem a posse de bola. Quando não conseguimos fazer isso, começamos a ter imensas dificuldades e o Padroense começou a crescer, dominando os últimos 15 minutos da 1ª metade. Na 2ª parte, corrigimos esse aspeto e conseguimos controlar melhor a partida; - Voltamos a criar bastantes oportunidades e só materializamos 2. Não somos definitivamente um grupo concretizador, ainda que seja, a finalização, uma das nossas grandes preocupações no microciclo. Talvez seja apenas uma fase;
Aspetos a retificar a curto prazo	<ul style="list-style-type: none"> - Passividade nas bolas paradas defensivas; - Aproveitamento das oportunidades criadas; - Acreditar na estratégia e no processo;



Competição Campeonato Nacional de Juvenis

Fase 2ª Fase

Jornada 3

Data 08-12-2019, Domingo

Hora 11:00

Vitória de Guimarães

1 - 0

1ª parte (0 - 0)

Rio Ave



TEMPO
Ameno com Chuva
ESTÁDIO/CAMPO
Complexo Dr. António Machado
RELVADO
Natural
ESPETADORES
0
ÁRBITRO
Gonçalo Martins
ASSISTENTES
Marcio Teixeira Andre Gomes
4º ÁRBITRO



PL VG2 - 93'

Golos

Nº	Nome	Cla			
1	GR VG1				90
2	LD VG2				90
3	DC VG1				90
4	DC VG2	80			90
5	LE VG1				90
6	MDF VG1				90
8	MC VG2				78
10	MC VG1				57
7	MC VG3				90
11	MOF VG1				68
9	PL VG1				90
24	GR VG3				
13	LD VG1				
14	MC VG4				33
15	DC VG3				
16	MC VG5				
17	MOF VG2	78			22
18	PL VG2				12

Treinador: TP VG

		1ª parte		2ª parte	
REMATES					
11	3	Tot	Tot	4	4
4	1	Bal	Bal	1	2
OPORTUNIDADES DE GOLO					
11	2			7	4
CANTOS OFENSIVOS					
5	1			5	1
FALTAS COMETIDAS					
9	6			12	9
FORAS-DE-JOGO					
3	2			1	2
VG	RA			VG	RA

Nº	Nome	Cla			
1	GR 1				90
2	LD 1				90
3	DC 1				90
4	DC 2				35
5	LE 2	92			90
6	MDF 1				90
7	MDF 2				90
8	MC 3				75
10	MC 1				90
9	PL 1				90
11	EE 1				63
12	GR 2				
13	LD 2				
14	DC 3				55
15	MC 4				
16	MC 2				27
17	PL 2				15
18	LE 1				

Treinador: Tre Pri



Análise e Reflexão

Adversário Vitória de Guimarães

Competição Campeonato Nacional de Juvenis

Fase 2ª Fase

Jornada 3

Data 08-12-2019, Domingo

Hora 11:00

Local Complexo Dr. António Machado

Relativo à nossa equipa

Aspetos positivos

- A nossa 2ª parte foi mais positiva que a primeira. Na 1ª parte fomos obrigados a ter que nos adaptar ao 1-4-3-3 do Vitória e o plano estratégico previamente delineado acabou por não ter o efeito desejado, contudo, no intervalo fizemos uns ligeiros ajustes táticos, que levaram a um maior controlo dos momentos de jogo. Acabamos por ser vítimas do desgaste físico;
- MC 1 continua a ser o grande maestro desta equipa. Levou a equipa nos seus ombros ao longo de toda a 1ª Fase e começou com força a 2ª Fase, somando, neste momento, 3 assistências. Hoje, voltou a ser um dos nossos melhores elementos e aquele que mais nos empurrou para a frente. Merecia mais;
- O desempenho defensivo dos nossos defesas centrais foi brilhante. DC 2, DC 1 e DC 3 estiveram muito bem e foram os principais responsáveis pela neutralização de PL VG1. O jogo do Vitória passa muito pelo internacional português e pela sua grande capacidade física, porém, nesta partida não foi tão notório, graças à performance dos nossos centrais;
- Tivemos momentos com bola bastante bons, independentemente do estado da relva. Fomos alertados durante a semana para a qualidade do terreno de jogo, mas nós, equipa técnica, decidimos não alarmar os nossos atletas. É verdade que no início da partida houve alguma recusa do grupo em jogar pelo chão e procurar manter a posse, mas com o decorrer do jogo fomos ganhando mais confiança e melhorando esse aspecto;
- Fomos agressivos nos duelos individuais, especialmente, na linha intermédia. MDF 1, MDF 2, MC 1 e EE 1 conseguiram recuperar imensas bolas no confronto direto. Aliás, no final da partida, a nossa equipa foi bastante elogiada pela atitude competitiva e agressiva que demonstrou, pelo adversário. Se MC 2, MC 3 e PL 1 tivessem sido igualmente intensos, talvez o resultado final fosse diferente;

Aspetos negativos

- Passamos por dificuldades a maioria do jogo. As circunstâncias, a estratégia do Vitória e a falta de intensidade defensiva de alguns jogadores, colocaram-nos em maus lençóis durante toda a 1ª parte e no final da 2ª metade. Apesar de ter ficado extremamente desagradado com o golo do adversário ao cair do pano, é necessário reconhecer que foram superiores e que o resultado foi bem magro,
- O mau estado do relvado foi um grande obstáculo para a nossa forma de jogar. A bola não rolava como queríamos, prendia em certos lugares, ganhava velocidade noutros e mudava a sua trajetória com a irregularidade do terreno. À medida que nos encaminhávamos para o final do jogo, o piso foi ficando cada vez mais desgastado e enlameado, obrigando a um esforço redobrado dos nossos jogadores, a uma maior fadiga e, conseqüentemente, a um aumento de pressão por parte dos vimaranenses;
- As subidas do LD VG 2 criaram-nos muitos problemas. Na 1ª parte, LE 2 teve imensas dificuldades em impedir as cavalgadas do lateral direito. EE 1 não o acompanhava e deixava o nosso lateral esquerdo em situações de desvantagem numérica, fragilizando-o. Inúmeras oportunidades foram construídas do lado direito do ataque do Vitória;
- O facto do Vitória ter alterado a estrutura deles, apanhou-nos em contrapé. Sentimos algum desconforto inicial pela mudança da estrutura organizacional do nosso oponente, retardando a nossa entrada no jogo. TP ainda deixou que o nosso grupo se apercebesse do que se estava a passar, pela própria cabeça, contudo, assim que a pressão vitoriana aumentou, foi obrigado a intervir;
- O fraco esforço defensivo de MC 2, colocou-nos sobre maior pressão. Entrou para substituir MC 3 que também estava a fazer um pouco apagado e acabou por não oferecer o que procurávamos. Perdeu muitas bolas e não fazia um esforço para as recuperar, sobrecarregando os nossos médios mais destruidores, MDF 1 e MDF 2. Eles não aguentaram e num lance desse género, surgiu o golo do Vitória;

Aspetos a retificar a curto prazo

- Compromisso defensivo de alguns atletas;
- Má gestão do esforço e do tempo;
- Adaptação ao relvado natural, especialmente, quando se encontra em más condições;



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020



Equipa	SUB 17	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Mês	DEZEMBRO	SESSÃO FOLGA	SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO 3	SESSÃO 4	SESSÃO FOLGA	SESSÃO 4ª JORNADA (2ªF)
Microciclo	22	12/9/2019	12/10/2019 19:30 Academia - C1	12/11/2019 18:30 Academia - C2	12/12/2019 19:30 Academia - C3	12/13/2019 18:30 Academia - C1	12/14/2019	12/15/2019 11:00 Academia - C1
Objetivos	Técnico-táticos	FOLGA	Organização ofensiva - Construção e saídas a jogar. Transição defensiva. Princípios de jogo de 4x4.	Organização ofensiva - Criação e finalização. Organização defensiva - Zonas e linhas de passe a cortar.	Organização ofensiva - Criação e finalização. Organização defensiva - Zonas e linhas de passe a cortar. Transição defensiva.	Organização ofensiva - Criação e finalização. Organização defensiva - Zonas e linhas de passe a cortar. Transição defensiva.	FOLGA	X BOAVISTA FC
	Psicológicos		Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic.	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic.	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic.	Coesão do grp, Dinâmica de grp, Preparação psic.		
	Físicos		Recuperação tipo II ativa	Força	Resistência específica	Velocidade específica		
EQUIPA TÉCNICA		TIAGO RIBEIRO	TOMÁS GALHARDO	JOÃO PINTO	ANDRÉ DIAS	COORDENADOR	JOAQUIM JORGE	



Competição Campeonato Nacional de Juvenis

Fase 2ª Fase

Jornada 4

Data 15-12-2019, Domingo

Hora 11:00

Rio Ave

3 - 1

1ª parte (1 - 0)

Boavista



TEMPO
Chuva
ESTÁDIO/CAMPO
Campo de Treinos nº1
RELVADO
Sintético
ESPETADORES
0
ÁRBITRO
Joao Loureiro
ASSISTENTES
Ivan Alves
Diogo Ribeiro
4º ÁRBITRO



Autogolo - 70'
 MC 1 - 87'
 EE 1 - 40'

Golos

MO B1 - 72'

Nº	Nome	Cla				
1	GR 1					90
2	LD 1					45
3	DC 1					90
4	DC 3		57			90
5	LE 1					87
6	MDF 1					90
7	MDF 2		44			65
8	MC 3					90
10	MC 1		80			90
9	PL 1					90
11	EE 1		35			45
12	GR 2					
13	LD 2					45
14	DC 2					4
15	MDF 3					
16	MC 4					1
17	MC 2					45
18	EE 2					25

Treinador: Tre Pri

1ª parte		2ª parte			
REMATES					
7	3	Tot	Tot	11	5
5	1	Bal	Bal	7	1
OPORTUNIDADES DE GOLO					
4	2			7	2
CANTOS OFENSIVOS					
3	1			1	3
FALTAS COMETIDAS					
10	9			10	14
FORAS-DE-JOGO					
1	2			1	5
RA	B			RA	B

Nº	Nome	Cla				
1	GR B1					90
2	LD B2					78
3	DC B1					90
4	DC B4					90
5	LE B2					90
11	MAD B1					65
8	MC B2		32	40		40
6	MC B1		93			90
7	MAE B1					45
10	MO B1		45			90
9	PL B1		65			70
12	GR B2					
13	LE B1					
14	LD B1					
15	MC B3					12
16	MC B4		90			45
17	MAD B2					25
18	PL B2					20

Treinador: TP B



Análise e Reflexão

Adversário Boavista

Competição Campeonato Nacional de Juvenis

Fase 2ª Fase

Jornada 4

Data 15-12-2019, Domingo

Hora 11:00

Local Campo de Treinos nº1

Relativo à nossa equipa

Aspetos positivos	<p>- Uma exibição personalizada e muito importante na nossa caminhada. Podíamos ter ganho por uma margem maior, não fosse o baixo aproveitamento das oportunidades criadas. De qualquer das maneiras, esta vitória permitiu-nos entrar para a 5ª jornada em 1º Lugar com 7 pontos e é sempre preferível ir ao Olival jogar com o Porto sem necessitar de ganhar, do que o contrário;</p> <p>- Novamente, a forma como trocamos a bola nos primeiros 60 metros foi bastante boa. Tivemos duas pequenas fases menos boas no início da partida e depois do golo do Boavista, mas, no geral, criamos superioridade numérica junto da linha intermédia do adversário, permitindo-nos jogar entrelinhas com facilidade;</p> <p>- Mais uma exibição segura dos nossos 2 defesas centrais. DC 2 é um excelente central, se não o mais equilibrado dos 4, contudo, parece-me que DC 1 e DC 3 têm uma enorme química e entendem-se na perfeição. Quando assim é, os problemas colocados pelos avançados adversários são facilmente resolvidos. Se o Boavista teve muitas dificuldades em ter oportunidades claras, muita da culpa é desta dupla;</p> <p>- Os 2 golos de meia-distância vêm de encontro àquilo que temos vindo a pedir nas últimas semanas: chutar à baliza sempre que o adversário nos der espaço para o fazermos. Não temos um "homem-golo" que consiga encontrar espaços na área para finalizar, pelo que temos de recorrer a outros meios e os remates de meia-distância parece ser uma das soluções;</p> <p>- O meio-campo esteve muito bem, com MDF 1 e MDF 2 a "destruírem" e a saírem a jogar com qualidade na 1ª Fase e MC 1 a percorrer muitos metros para apoiar e dar dinâmica onde pudesse. Estes 3 estão a atravessar um bom momento de forma e têm sido, a meu ver, os grandes responsáveis pelo controlo que conseguimos ter sobre as outras equipas, nas últimas partidas. Só nos falta mesmo a consistência dos MC 2 e MC 3 para nos dar criatividade e critério no último terço;</p>
Aspetos negativos	<p>- Fraca atitude dos atletas e adeptos do Boavista, que pressionaram em demasia os árbitros. Depois da expulsão do médio centro, os adeptos e jogadores começaram a contestar todas as decisões da equipa de arbitragem e a acusá-lo continuamente de os estar a prejudicar. O árbitro viu-se na obrigação de compensá-los e acabou por ter uma fraca prestação;</p> <p>- Levamos imensos amarelos nesta partida e muitos dos nossos atletas começam a ficar condicionados para as próximas partidas. DC 2, LD 2 e MDF 2, nesta 2ª Fase, já têm 2 amarelos cada e precisam de ter cuidado, de forma a não serem suspensos por acumulação de amarelos;</p> <p>- Árbitro com pouca personalidade e pouca capacidade para controlar o jogo. Ficou claramente afetado pelas constantes manifestações do público e jogadores e acabou por perder o critério. A determinada altura, pareceu que estava a tentar compensar os erros que cometia. Tirou bastante qualidade ao jogo;</p> <p>- MC 2 ainda não encontrou a sua melhor forma. Há muita expectativa à volta dele e talvez isso esteja a ter um efeito contraproducente. Não está a acertar na tomada de decisão, durante o processo ofensivo, e participa pouco, em momento defensivo. Melhorou ligeiramente neste último capítulo, porém ainda há imensa margem para progredir;</p> <p>- LE 1 voltou a deixar-se influenciar pelo ruído de fundo e começou a entrar no "jogo" do Boavista, provocando os atletas e o público adversário. Não é a primeira vez que mostra esta susceptibilidade para criar tensões. Além disso, voltou a cometer a falta do pontapé de penalti. Precisa de mais contenção, de forma a tornar-se um elemento de confiança, caso contrário, vamos estar sempre à espera que tome uma decisão impulsiva que volte a prejudicar o coletivo;</p>
Aspetos a retificar a curto prazo	<p>- Controlo emocional quando estivemos em vantagem;</p> <p>- Temporização do jogo;</p> <p>- Saída a jogar;</p>

Rio Ave Futebol Clube
Época 2019/2020



Macro ciclo

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
						13-Jul R1	14-Jul	15-Jul T1	16-Jul T2	17-Jul T3	18-Jul T4	19-Jul T5	20-Jul JT1	21-Jul	22-Jul T6	23-Jul T7	24-Jul JT2	25-Jul T8	26-Jul T9	27-Jul JT3							
28-Jul	29-Jul T10	30-Jul T11	31-Jul JT4	1-Ago T12	2-Ago T13	3-Ago JT5	4-Ago T14	5-Ago T15	6-Ago JT6	7-Ago T16	8-Ago T17	9-Ago	10-Ago JT7	11-Ago	12-Ago	13-Ago T18	14-Ago T19	15-Ago T20	16-Ago T21	17-Ago							
18-Ago J1	19-Ago T22	20-Ago T23	21-Ago T24	22-Ago T25	23-Ago	24-Ago J2	25-Ago J2	26-Ago T26	27-Ago T27	28-Ago T28	29-Ago T29	30-Ago	31-Ago J3	1-Set J3	2-Set	3-Set T30	4-Set T31	5-Set T32	6-Set T33	7-Set							
8-Set J4	9-Set	10-Set T34	11-Set T35	12-Set T36	13-Set T37	14-Set	15-Set J5	16-Set	17-Set T38	18-Set T39	19-Set T40	20-Set JT8	21-Set	22-Set	23-Set	24-Set T42	25-Set T43	26-Set T44	27-Set T45	28-Set							
29-Set J6	30-Set	1-Out T46	2-Out T47	3-Out T48	4-Out T49	5-Out J7	6-Out	7-Out	8-Out T50	9-Out T51	10-Out T52	11-Out T53	12-Out J8	13-Out	14-Out	15-Out T54	16-Out T55	17-Out T56	18-Out T57	19-Out							
20-Out J9	21-Out T58	22-Out T59	23-Out T60	24-Out T61	25-Out	26-Out J10	27-Out	28-Out	29-Out T62	30-Out T63	31-Out T64	1-Nov T65	2-Nov	3-Nov J11	4-Nov	5-Nov T66	6-Nov T67	7-Nov T68	8-Nov T69	9-Nov							
10-Nov	11-Nov	12-Nov T70	13-Nov T71	14-Nov T72	15-Nov T73	16-Nov JT9	17-Nov	18-Nov	19-Nov T74	20-Nov T75	21-Nov T76	22-Nov T77	23-Nov J10	24-Nov	25-Nov	26-Nov T78	27-Nov T79	28-Nov T80	29-Nov T81	30-Nov							
1-Dez J12(II)	2-Dez	3-Dez T82	4-Dez T83	5-Dez T84	6-Dez T85	7-Dez	8-Dez J13(II)	9-Dez	10-Dez T86	11-Dez T87	12-Dez T88	13-Dez T89	14-Dez	15-Dez	16-Dez	17-Dez T90	18-Dez T91	19-Dez T92	20-Dez T93	21-Dez J15(II)							
22-Dez	23-Dez	24-Dez	25-Dez	26-Dez T94	27-Dez T95	28-Dez JT10	29-Dez	30-Dez T96	31-Dez T97	1-Jan	2-Jan	3-Jan	4-Jan	5-Jan J16(II)	6-Jan	7-Jan T100	8-Jan T101	9-Jan T102	10-Jan T103	11-Jan							
12-Jan J17(II)	13-Jan	14-Jan T104	15-Jan T105	16-Jan T106	17-Jan T107	18-Jan	19-Jan J18(II)	20-Jan	21-Jan T108	22-Jan T109	23-Jan T110	24-Jan T111	25-Jan	26-Jan J19(II)	27-Jan	28-Jan T112	29-Jan T113	30-Jan T114	31-Jan T115	1-Feb J110(II)							
2-Feb	3-Feb	4-Feb T116	5-Feb T117	6-Feb T118	7-Feb T119	8-Feb	9-Feb	10-Feb T120	11-Feb T121	12-Feb T122	13-Feb T123	14-Feb	15-Feb J111(II)	16-Feb	17-Feb T124	18-Feb T125	19-Feb T126	20-Feb T127	21-Feb T128	22-Feb							
23-Feb J12(III)	24-Feb	25-Feb T129	26-Feb T130	27-Feb T131	28-Feb T132	29-Feb	1-Mar J13(III)	2-Mar	3-Mar T133	4-Mar T134	5-Mar T135	6-Mar T136	7-Mar	8-Mar J14(III)	9-Mar	10-Mar T137	11-Mar	12-Mar	13-Mar	14-Mar							
15-Mar	16-Mar	17-Mar	18-Mar	19-Mar	20-Mar	21-Mar	22-Mar	23-Mar	24-Mar	25-Mar	26-Mar	27-Mar	28-Mar	29-Mar	30-Mar	31-Mar	1-Abr	2-Abr	3-Abr	4-Abr							
5-Abr	6-Abr	7-Abr	8-Abr	9-Abr	10-Abr	11-Abr	12-Abr	13-Abr	14-Abr	15-Abr	16-Abr	17-Abr	18-Abr	19-Abr	20-Abr	21-Abr	22-Abr	23-Abr	24-Abr	25-Abr							

TIAGO RIBEIRO

JOAQUIM JORGE

- T TREINO
- JT1 FEIRENSE
- JT2 PALMEIRAS
- JT3 FAMILIÇÃO
- JT4 BRAGANÇA
- JT5 VITÓRIA
- JT6 PALMEIRAS (SUB 16)
- JT7 ESPINHO
- JT8 VALE DO CONDE
- JT9 NOGUEIRENSE
- JT10 PAÇOS (SUB 18)
- J1 PAÇOS
- J2 VITÓRIA
- J3 MERELINENSE
- J4 MOREIRENSE
- J5 FAMILIÇÃO
- J6 BRAGA
- J7 PALMEIRAS
- J8 CHAVES
- J9 NOGUEIRENSE
- J10 BRAGANÇA
- J11 LIMIANOS

- J11(II) CHAVES
- J12(II) PADROENSE
- J13(II) VITÓRIA
- J14(II) BOAVISTA
- J15(II) PORTO
- J16(II) TONDELA
- J17(II) BRAGA
- J18(II) CHAVES
- J19(II) PADROENSE
- J110(II) VITÓRIA
- J111(II) BOAVISTA
- J112(II) PORTO
- J113(II) TONDELA
- J114(II) BRAGA



Rio Ave Futebol Clube

Época 2018/2019

MICROCICLO		18													
Plano Treino															
SESSÃO	DIA	TEMPO	TPA	Explicações	LOCAL	Campo de Treinos Nº1	EQUIPA	Escolas	Sub-8						
31	18	1 h 15'			MATERIAL	Balizas; Coletes; Sinalizadores;									
OBJETIVOS / CONTEUDOS		Técnico-Táticos - Técnica geral;						ATLETAS		13					
		Físicos - Coordenação;								Psicológicos - Cooperação; Trabalho de Equipa; Competitividade;					
		Adaptação:													
Activação Geral								DATA	14/1						
Espaço		Jogo Tradicional - Jogo da Raposa													
20 x 17.5															
Número		2 equipas de 6													
Tempo	Repetições	Um jogo onde 3 equipas se irão opôr. Os elementos das 3 equipas deverão colocar coletes na zona da cintura, de maneira a que se encontrem visíveis a todos os participantes. O objetivo do jogo passa por eliminar adversários, roubando os seus coletes. Uma equipa será considerada vencedora quando todos os adversários das equipas adversárias forem eliminados. Caso ao fim dos 5 minutos, as 3 equipas ainda tiverem jogadores, vence a equipa que tiver mais.													
5'	2														
Aspetos Fundamentais		Estarem ativos; Movimentarem-se; Comunicarem;													
Componente Principal 1															
Espaço								3x3 (Jogos Reduzidos)							
20 x 35															
Número								4 triplas							
Tempo	Repetições							15'				1			
Aspetos Fundamentais		Trabalho em equipa; Competitividade; Técnica;						Jogo reduzido de 3x3. Situação que lhes permite trabalhar a técnica sobre maior pressão, continuar a desenvolver a comunicação e vivenciar com frequência situações de sucesso (conseguir finalizar uma jogada). Os golos só contam, se eles atravessarem as balizas com a bola contralada.							
Componente Principal 2															
Espaço								Torneio de 3 Equipas							
20 x 35															
Número								3 equipas de "4"							
Tempo	Repetições							7'				3			
Aspetos Fundamentais		Trabalho em equipa; Competitividade; Técnica; Coordenação; Jogo;						Torneio onde 3 equipas se enfrentam. Cada equipa realiza 2 jogos e a equipa que conseguir o máximo de pontos, ganha o torneio (Vitória - 2 pontos; Empate - 1 ponto; Derrota - 0 pontos).							
Componente Principal 3															
Espaço															
Número															
Tempo	Repetições														
Aspetos Fundamentais															
Parte Final da Sessão															
"Penáltis" com as 3 equipas que fizeram o torneio.															
Observações Relevantes da Sessão															



Rio Ave Futebol Clube

Época 2018/2019

MICROCICLO	18	Plano Treino										
SESSÃO	18	DIA	TEMPO	TPA	Explicações	LOCAL	Campo de Treinos	Nº1	EQUIPA	Escolas	Sub-8	
		SEMANA	1 h 15'			MATERIAL	Balizas; Coletes; Bolas; Arcos; Sinalizadores; Tubos					
OBJETIVOS / CONTEUDOS		Técnico-Tácticos - Controlo de Bola; Finta; Passe; Remate;							ATLETAS		13	
		Físicos - Coordenação;							Psicológicos - Cooperação; Trabalho de Equipa; Competitividade;			
Activação Geral										DATA	16/1	
Espaço												
20 x 15												
Número												
6 pares de 2												
Tempo												Repetições
10'												1
Aspetos Fundamentais												
Estarem ativos; Movimentarem-se; Comunicarem;												
Componente Principal 1												
Espaço												
20 x 35												
Número												
13												
Tempo												Repetições
15'												1
Aspetos Fundamentais												
Coordenação; Técnica; Passe; Condução; Remate;												
Componente Principal 2												
Espaço												
20 x 35												
Número												
3 equipas de "4"												
Tempo												Repetições
7'												3
Aspetos Fundamentais												
Trabalho em equipa; Competitividade; Técnica; Coordenação; Logo;												
Componente Principal 3												
Espaço												
Número												
Tempo												Repetições
Aspetos Fundamentais												
Parte Final da Sessão												
Observações Relevantes da Sessão												

RIO AVE Vila-condenses querem aumentar o número de jogadores das suas escolas no plantel principal. Néelson Monte é o único representante

Formação no topo é garantia de futuro

Resultados das várias equipas da formação são de excelência numa temporada em que o clube fez o pleno nas fases finais de sub-15, sub-17 e sub-19, liderando ainda a Liga Revelação, prova de sub-23

ANDRÉ VELOSO GOMES

●●● Numa temporada de excelência da formação, salta à vista o reduzido número de jogadores formados no Rio Ave que compõem o plantel principal, uma tendência que o clube quer inverter, como comprova o forte investimento que tem feito nas camadas jovens. Além do central Néelson Monte, mesmo contando que vários jovens dos sub-23 treinam regularmente com o plantel e alguns até já foram utilizados, neste momento o clube não tem na equipa sénior mais referências de atletas saídos das suas escolas.

Mas o futuro próximo poderá ser bem diferente, pelo menos em função dos muitos valores que estão a despontar nas equipas jovens do clube. A época terminou a meio e as três equipas do Rio Ave estavam a disputar as fases finais nacionais, um feito inédito no clube, sendo que os sub-19 estavam a discutir com o Benfica o título. Em relação à equipa de sub-23, e depois do segundo lugar na temporada anterior, o Rio Ave terminou a fase regular no primeiro lugar e liderava a fase de campeão da Liga



Néelson Monte e Nakajima defrontaram-se para o campeonato no início da época

VALORES

3

Vitó, Leandro e Schutte já foram utilizados esta época, enquanto Costinha e Rúben Gonçalves, outros valores emergentes dos sub-23, procuram uma oportunidade

Revelação, a seis jornadas do final, com três pontos de vantagem para o segundo classificado, tendo o melhor ataque e a melhor defesa da prova.

António da Silva Campos, presidente do Rio Ave assumiu o objetivo de contar no futuro “com mais jogadores da formação” na equipa principal, uma tarefa que “não é fácil para os miúdos devido à qualidade do plantel” às ordens de Carlos Carvalhal. “Estamos em quinto lugar e gostaria muito que os jovens tivessem

mais tempo de jogo, mas têm que ter paciência e acreditar. Tenho a certeza que estamos a formar grandes jogadores e bons ativos”, afirmou o líder do clube ao Canal 11, lembrando que o “plantel sénior é curto” e que a estratégia passa por “ter vários jogadores” da formação de sub-23 do clube a treinar com a primeira equipa. “Temos integrado muitos jovens na equipa e alguns já tiveram oportunidades”, lembrou António da Silva Campos.