

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE FAFE,
FUTEBOL SAD, NA EQUIPA DE FUTEBOL DE SENIORES, NA ÉPOCA
2018/2019

Curso de Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos
Coletivos

JOÃO MARCELO GONÇALVES

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel Oliveira Maçãs



Vila Real, 2020

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE FAFE,
FUTEBOL SAD, NA EQUIPA DE FUTEBOL DE SENIORES, NA ÉPOCA
2018/2019

Curso de Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos
Desportivos Coletivos

JOÃO MARCELO GONÇALVES

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel Oliveira Maçãs
Tutor: Ivo Castro

Composição do Júri:

Vila Real, 2020

AGRADECIMENTOS

O sucesso e a conquista nunca dependem de uma pessoa só, por isso quero aproveitar para deixar agradecimentos aos demais contribuintes para a elaboração deste trabalho:

Ao meu pai, por todo o suporte na minha educação e na minha formação pessoal e profissional.

Ao meu irmão Rafael, pilar na minha vida pessoal em todos os instantes.

À minha namorada Bárbara, incansável no amor que nutre por mim e no cuidado que tem com o meu bem-estar. Amo-te.

Ao professor Victor Maçãs, orientador deste trabalho e professor fundamental no meu processo formativo. Pessoa Fundamental na transmissão de valores, conhecimentos e forma de estar no mundo do futebol.

Ao professor Gil Couto, génio incompreendido, homem que sempre apela à reflexão e ao pensamento crítico. Obrigado por ser a primeira pessoa a fazer com que acreditasse que o futebol era o caminho.

Ao professor Diogo Coutinho, por toda a disponibilidade oferecida para ajudar e partilhar conhecimento.

Ao meu grande amigo Bruno, parceiro de compromisso académico e grande companheiro nesta aventura. Grande obrigado por todo o apoio.

Ao mister Ivo Castro, pela oportunidade que me ofereceu na entrada para o futebol sénior.

Ao Mister Álvaro Pacheco, pela forma como me acolheu no seio da sua equipa técnica, por toda a partilha e experiência transmitida.

A toda a estrutura da Associação Desportiva de Fafe, Técnico, funcionários, jogadores e colegas, todos contribuíram para me tornar melhor treinador.

A todos, um enorme obrigado.

RESUMO

O seguinte documento apresenta o relatório final de estágio e visa a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, com especialização em Jogos Desportivos Coletivos. O estágio foi realizado na equipa de futebol de Seniores, na Associação Desportiva de Fafe, Futebol SAD, na época desportiva 2018/2019.

Este estudo tem como objetivo avaliar e refletir sobre o processo de trabalho de uma equipa de futebol no contexto semiprofissional e sobre a utilização e distribuição dos métodos treino ao longo da época desportiva.

As metodologias de treino aplicadas, os indicadores de treino e de competição, foram recolhidos ao longo de toda a temporada. Na apresentação quantitativa dos resultados obtidos, existirá a preocupação destes serem fundamentados, procurando refletir sobre os conteúdos abordados no contexto de treino e competição ao longo da época desportiva.

O aproveitamento do tempo de treino foi semelhante para ambos os treinadores que conseguiram um tempo de exercitação superior a 80% do tempo total (T1: 84% vs. T2: 85%). Mais pontos comuns entre ambos os treinadores se verificaram nas escolhas dos métodos de treino, pelo que ambos solicitaram a utilização dos EEPJ na maior parte do tempo de treino (T1: 60% vs. T2: 71%). Ainda na comparação por semelhança, dentro da distribuição do tempo de treino através do “MICOS” os aspetos de organização coletiva são os mais abordados (T1: 54% vs. T2: 59%). A maioria do trabalho desenvolvido assentou na operacionalização do momento de organização ofensiva em ambas as lideranças (T1: 49% vs. T2: 45%).

Na utilização dos EEPG, os dois treinadores apresentam abordagens distintas. Por um lado, o treinador 1, revela uma distribuição mais equilibrada pelos quatro métodos de treino: descontextualizados (20%), manutenção de posse de bola (23%), lúdico-recreativos (39%) e circuitos/estações (18%). Por outro, o treinador 2, utiliza com grande frequência dois métodos de treino, manutenção da posse de bola (44%) e lúdico-recreativos (49%).

Na seleção das escalas para os exercícios de treino, os treinadores divergiram de forma vincada, quer na utilização da escala individual (T1: 21% vs. T2: 5%), como na utilização da escala grupal (T1: 12% vs. T2: 27%).

Palavras-Chave: Futebol; Treino; Métodos de Treino; Modelo de Jogo.

ABSTRACT

The following document presents the final internship report and aims at obtaining a Master's degree in Sports Science, with specialization in Collective Sports Games. The internship was held in the Seniors football team, at the Associação Desportiva de Fafe, Futebol SAD, during the 2018/2019 sports season.

This study purposes to evaluate and reflect on the work process of a football team in the semi-professional context and on the use and distribution of training methods throughout the sports season.

The training methodologies applied, the training and competition indicators, were collected throughout the season. In the quantitative presentation of the results obtained, there will be a concern for these to be substantiated, seeking to reflect on the content covered in the context of training and competition throughout the sports season.

The use of training time was similar for both coaches who achieved an exercise time greater than 80% of the total time (T1: 84% vs. T2: 85%). More common points between both coaches were found in the choice of training methods, so both requested the use of EEPJ in most of the training time (T1: 60% vs. T2: 71%). Still in the comparison by similarity, within the distribution of training time through the “MICOS”, the aspects of collective organization are the most addressed (T1: 54% vs. T2: 59%). Most of the work developed was based on the implementation of the moment of offensive organization in both leaders (T1: 49% vs. T2: 45%).

In the use of EEPG, the two coaches present different approaches. On the one hand, Coach 1 reveals a more balanced distribution through the four training methods: decontextualized (20%), maintaining possession of the ball (23%), recreational-recreational (39%) and circuits / stations (18%). On the other hand, Coach 2 uses two training methods, maintaining ball possession (44%) and recreational-recreational (49%), with great frequency. In the selection of the scales for the training exercises, the coaches diverged sharply, both in the use of the individual scale (T1: 21% vs. T2: 5%), as well as in the use of the group scale (T1: 12% vs. T2: 27%).

Keywords: Football; Training; Training Methods.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	II
RESUMO	III
ABSTRACT	IV
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
ÍNDICE DE QUADROS	IX
ÍNDICE DE TABELAS	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XI
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XII
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. ANÁLISE DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO.....	2
2.1. Caracterização do Clube	2
2.1.1. Historial do Clube.....	2
2.1.2. Atualidade Desportiva	3
2.1.3. Elementos dos Órgãos Sociais.....	4
2.1.4. Instalações	5
2.2. Caracterização da Competição	7
2.3. Caracterização das Condições de Trabalho	10
2.3.1. Recursos Humanos	10
2.3.2. Recursos Materiais	11
2.4. Caracterização e Construção do Plantel.....	11
2.5. Análise SWOT sobre a Entidade de Acolhimento.....	13
3. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS.....	14
3.1. Definição de Objetivos para a Época 2018/2019.....	14
3.1.1. Objetivos de Formação	14
3.1.2. Objetivos de Preparação	14
3.1.3. Objetivos de “performance”	15

4.	ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	16
4.1.	Fundamentos Conceptuais e Metodológicos	16
4.1.1.	O Treinador	16
4.1.1.1.	Treinador de Alto Rendimento	16
4.1.1.2.	Liderança	17
4.1.1.3.	Estrutura da Equipa Técnica	19
4.1.2.	O Jogador	20
4.1.2.1.	Modelo de Jogador.....	21
4.1.3.	O Treino	21
4.1.3.1.	Visão e Conceção do Processo de Treino	21
4.1.3.2.	Modelo de Treino.....	22
4.1.3.4.	Métodos de Treino	23
4.1.3.5.	Níveis de Planificação do Processo de Treino.....	26
4.1.4.	O Jogo	29
4.1.4.1.	A Importância do Modelo de Jogo.....	30
4.1.4.2.	Momentos de Jogo	31
4.1.4.3.	Importância da Observação e Análise do Jogo	32
4.2.	Organização Operacional.....	34
4.2.1.	O Treinador	34
4.2.1.1.	Política de Contratação de Treinadores	35
4.2.2.	O Jogador	36
4.2.2.1.	Modelo de Jogador AD Fafe.....	36
4.2.3.	O Treino	39
4.2.3.1.	Programação da Época Desportiva	39
4.2.3.2.	Definição dos Conteúdos e Objetivos do Treino	40
4.2.3.4.	Periodização da Época Desportiva	44
4.2.4.	O Jogo	45

5.	CONTROLO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	52
5.1.	Indicadores de Treino	52
5.1.1.	Aproveitamento do Tempo de Treino	53
5.1.2.	Controlo do Tempo de Treino dos Jogadores.....	56
5.1.3.	Utilização dos diferentes métodos de treino.....	57
5.1.4.	Conteúdos e Objetivos dos Exercícios de Treino – “MICOS”.....	64
5.1.5.	Distribuição do Tempo de Treino pelos Diferentes Momentos de Jogo ..	68
5.2.	Indicadores de Competição.....	69
5.2.1.	Indicadores de Desempenho dos Jogadores em Competição	70
5.2.2.	Dados Quantitativos da Equipa	72
6.	CONCLUSÃO E REFLEXÕES FINAIS.....	76
7.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	85

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Emblema da Associação Desportiva de Fafe.....	2
Figura 2- Representação dos emblemas do Futebol Clube de Fafe e Sporting Clube de Fafe (à esquerda). Evolução do emblema da Associação Desportiva de Fafe.	3
Figura 3- - Logotipos das diferentes modalidades que a Associação Desportiva de Fafe promove.....	4
Figura 4- Membros dos Órgãos Sociais da Associação Desportiva de Fafe e respetivos cargos.....	5
Figura 5 - Estádio Municipal de Fafe	7
Figura 6- Dimensões da Intervenção do Treinador (adaptado de Carling et al. 2005)...	17
Figura 7- Taxonomia dos Métodos de Treino (adaptado de Castelo, 2003).	25
Figura 8 - Níveis de Planificação do subsistema Tático-Estratégico da organização da Equipa (retirado de Castelo, 1996).....	26
Figura 9- Etapas da Planificação Estratégica (retirado de Castelo, 1996).....	28
Figura 10- Características Fundamentais da Conceção do Modelo de Jogo (adaptado de Oliveira, 2003).....	31
Figura 11- Fases do Jogo de Futebol (adaptado de Martins, 2015).....	31
Figura 12- Cronograma Anual da Época 2018/2019.....	44
Figura 13- Princípios Gerais do Modelo de Jogo para o Treinador 2.	45
Figura 14 - Tabela Classificativa do Campeonato de Portugal, Série A (retirado de www.zerozero.pt).	72
Figura 15- Resultados da Equipa no Campeonato de Portugal, Série A (retirado de www.zerozero.pt).	73

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1- Microciclo Padrão para o Treinador 1.....	41
Quadro 2- Microciclo Padrão para o Treinador 2.....	42

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Informações relativas aos Adversários.....	9
Tabela 2- Informações Gerais do Plantel.	12
Tabela 3- Análise SWOT à Associação Desportiva de Fafe.	13
Tabela 4- Dados Competitivos dos Jogadores em jogos do Campeonato de Portugal. .	70
Tabela 5 - Dados Competitivos dos Jogadores na Taça de Portugal.....	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Relação entre o Tempo de Treino Real e Tempo de Exercitação (Treinador 1).....	53
Gráfico 2 - Distribuição do Tempo de Treino Real pelos diferentes momentos do treino (Treinador 1).....	53
Gráfico 3 - Relação entre o Tempo de Treino Real e o Tempo de Exercitação (Treinador 2).....	54
Gráfico 4 - Distribuição do Tempo de Treino Real pelos diferentes momentos do treino (Treinador 2).....	55
Gráfico 5 - Tempo de Treino dos Jogadores.	56
Gráfico 6 - Distribuição do Tempo de Treino pelos diferentes Métodos de Treino (Treinador 1).....	58
Gráfico 7 - Distribuição do Tempo de Treino pelos diferentes Métodos de Treino (Treinador 2).....	59
Gráfico 8 - Distribuição do Tempo de Treino pelos diferentes EEPG (Treinador 1). ...	60
Gráfico 9 - Distribuição do Tempo de Treino pelos diferentes EEPG (Treinador 2). ...	61
Gráfico 10 - Distribuição do Tempo de Treino pelos Diferentes EEP (Treinador 1). ...	62
Gráfico 11 - Distribuição do Tempo de Treino pelos Diferentes EEP (Treinador 2). ...	63
Gráfico 12 - Distribuição do Tempo de Treino em função dos Conteúdos/Objetivos (Trinador 1).....	64
Gráfico 13 - Distribuição do Tempo de Treino em função dos Conteúdos/Objetivos (Treinador 2).....	65
Gráfico 14 - Utilização das Diferentes Escalas nos Exercícios de Treino (Treinador 1).	66
Gráfico 15 - Utilização das Diferentes Escalas nos Exercícios de Treino (Treinador 2).	67
Gráfico 16 - Distribuição do Tempo de Treino em função dos Momentos de Jogo (Treinador 1).....	68
Gráfico 17 - Distribuição do Tempo de Treino em função dos Momentos de Jogo (Treinador 2).....	69

LISTA DE ABREVIATURAS

JDC – Jogos Desportivos Coletivos
CJ – Centro de Jogo
PL – Ponta de Lança
DC – Defesa Central
DL – Defesa Lateral
MC – Médio Centro
MI – Médio Interior
EXT - Extremo
VCJ – Variação do Centro de Jogo
CC – Corredor Central
CL – Corredor Lateral
EEPJ – Exercícios Específicos Preparação para Jogo
EEPG – Exercícios Específicos Preparação Geral
EPG – Exercícios Preparação Geral
AO – Ataque Organizado
UT – Unidade de Treino
ADF – Associação Desportiva de Fafe
T1 – Treinador Um
T2- Treinador Dois

1. INTRODUÇÃO

No processo de formação de treinadores, são muitos os momentos em que a reflexão e o pensamento crítico, devem ser altamente estimulados. Assim, não basta simplesmente executar, é preciso também pensar como fazê-lo, e depois de o fazer analisar o que podemos tirar de positivo e negativo. Assim deve funcionar o desenrolar de um processo que é complexo, devendo ser, por isso mesmo, levado a cabo com a maior seriedade e empenho.

Nesta linha, surge a realização do seguinte relatório, o qual representa o elo de ligação estabelecido entre as duas entidades nas quais se desenvolve o estágio de treinador de futebol. Por um lado, a vertente académica, representada pela Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, onde tenho vindo a adquirir as bases do conhecimento teórico e teórico-prático para o exercício da atividade. Por outro, o vetor mais prático, onde tenho vindo a vivenciar toda a prática profissional de um treinador, está a Associação Desportiva de Fafe (ADF), sendo a entidade acolhedora para a realização do estágio.

Assim, o principal objetivo do seguinte trabalho passa por expor, de uma forma resumida, algum do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em ambos os campos acima referidos.

O presente trabalho contempla a caracterização da entidade acolhedora, apresentação dos objetivos para a temporada, a organização do processo de treino, a fundamentação metodológica sobre a qual o documento está assente e a descrição operacional de todo o processo e posteriormente a avaliação desse mesmo processo de treino e dos momentos de competição. Por fim, serão expostas as conclusões e reflexões finais decorrentes de todo o processo e vivências

Pretende-se no final da experiência ter como adquiridas ferramentas que possam melhorar o futuro da instituição e o desenvolvimento da atividade enquanto técnico desportivo.

2. ANÁLISE DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO

Dentro deste tópico irão ser abordados a caracterização do clube onde decorreu o estágio curricular, a caracterização da competição, das condições de trabalho, dos jogadores, a definição do plantel e a análise “SWOT” sobre a entidade de acolhimento.

2.1. Caracterização do Clube

Dentro deste ponto será descrita a história do clube, o modelo de gestão, e as instalações da Associação Desportiva de Fafe.



Figura 1- Emblema da Associação Desportiva de Fafe

2.1.1. Historial do Clube

A Associação Desportiva de Fafe surge da fusão, em 1958, dos clubes existentes na então vila de Fafe, Sporting Clube de Fafe e Futebol Clube de Fafe. Da atividade relevante do clube no desporto, salienta-se a sua presença, durante a maior parte das temporadas, no Campeonato Nacional da II Divisão e nos últimos anos no Campeonato Nacional de Seniores, bem como nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Braga, nos quais participam os escalões mais jovens do clube.

A A.D. Fafe é sobretudo conhecida a nível nacional pelo desempenho da sua equipa de futebol sénior, modalidade historicamente preponderante na vida do clube, em termos financeiros e de interesse dos associados.

Momentos marcantes da presença nas provas maiores do universo futebolístico, corporizam-se na disputa de duas “liguilhas” de acesso à Divisão maior. O ponto mais alto, embora inesperado, foi o acesso do Fafe à I Divisão na época de 1988/89. Foi a

única época em que tal aconteceu, tendo o clube descido no fim da mesma temporada futebolística (ano em que foram despromovidas exceccionalmente cinco equipas, tendo a A. D. Fafe sido a última).



Figura 2- Representação dos emblemas do Futebol Clube de Fafe e Sporting Clube de Fafe (à esquerda). Evolução do emblema da Associação Desportiva de Fafe.

2.1.2. Atualidade Desportiva

Na presente época a AD Fafe, como promotora do desporto no concelho de Fafe, promove cinco modalidades desportivas, o futebol, o futsal, a natação, o kickboxing e o futevolei, envolvendo mais de 800 praticantes.

O futebol profissional está assegurado pela AD Fafe - Futebol, SAD. O Clube participa no Campeonato de Portugal (III Divisão) e na Taça de Portugal.

O Futebol Juvenil é assegurado pelo departamento de formação, no qual todas as equipas competem a nível distrital. Este ano estão a ser formados cerca de 200 jogadores de futebol.

A natação irá competir com 4 escalões de atletas, tendo iniciado o ano passado o escalão de masters. Estão em formação/aulas cerca de 450 atletas. Promovem-se também atividades de hidroginástica e de aprendizagem de natação.

No Futsal, a equipa de seniores é a primeira equipa do concelho a participar em competições nacionais. No passado conquistou a Taça AF Braga e o 2º lugar no campeonato regional o que lhe valeu a promoção à 2ª divisão e à 1ª participação na Taça de Portugal de Futsal. As equipas de formação de futsal irão competir nas competições regionais da AF Braga, com os escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis. Também está representada numa equipa de veteranos, composta por ex-atletas que já fizeram parte de equipas da AD Fafe, participando em competições a nível do concelho.

A Secção de Combate desenvolve a modalidade de Kickboxing, com participações em campeonatos regionais. No ano passado iniciaram também as modalidades de *Muay Thai* e MMA.

O Futevolei iniciou o ano passado, e tem participado no campeonato nacional.



Figura 3- - Logotipos das diferentes modalidades que a Associação Desportiva de Fafe promove.

2.1.3. Elementos dos Órgãos Sociais

Como é normal acontecer em qualquer estrutura de uma associação ou clube, os órgãos sociais dividem-se em três grandes campos: Assembleia Geral; Direção; Conselho Fiscal. Na Associação Desportiva de Fafe, tiveram lugar eleições recentemente sendo que os atuais órgãos foram eleitos em 2017, tendo o direito a exercer os cargos para que foram eleitos até novas eleições a ter lugar em 2019.

No organigrama abaixo, vou representar de forma ilustrativa os membros de cada órgão bem como o respetivo cargo desempenhado.

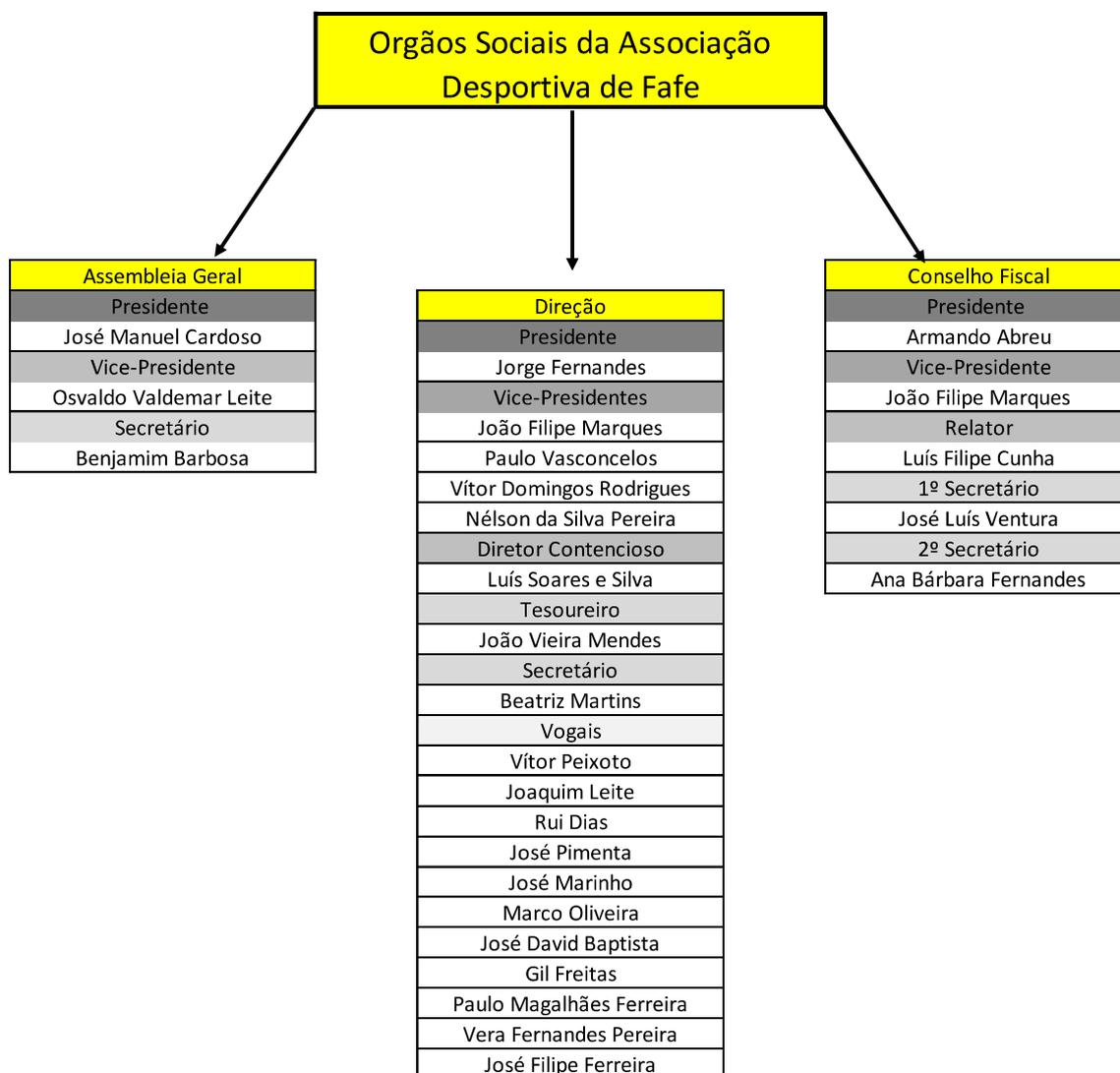


Figura 4- Membros dos Órgãos Sociais da Associação Desportiva de Fafe e respetivos cargos.

2.1.4. Instalações

A Associação Desportiva de Fafe está sediada no Parque Municipal de Desportos, apartado 29, 4820-909 Fafe. Fazem parte deste parque, para além das infraestruturas inerentes à modalidade de futebol, a piscina municipal de Fafe, cortes de ténis.

Relativamente às instalações direcionadas para a modalidade de futebol, o parque Municipal dispõe dos seguintes espaços:

- Estádio Municipal, com campo de futebol 11 em relvado sintético e luz artificial;

- Campo nº2, campo de futebol 11 em relvado sintético, com luz artificial;
- 7 balneários para jogadores, com a seguinte distribuição: 1, 2 e 3 localizados na parte subterrânea das bancadas do estádio; 4 e 5 nas instalações de apoio ao campo nº 2; 6 e 7, situados nas instalações de apoio ao antigo campo nº3, em terra, o qual não é usado atualmente;
- 1 balneário para treinadores;
- 2 balneários para árbitros;
- 1 sala de reuniões;
- 1 gabinete médico;
- 2 salas de arrumações, onde se guarda o material;
- 1 secretaria;

Em relação às instalações é importante referir que o estádio municipal foi recentemente sujeito a obras de requalificação, as quais contribuíram para o melhoramento significativo das dos balneários da parte subterrânea da bancada do estádio. Também o campo do próprio estádio foi alterado, contando com um tapete relvado novo e com 4 torres de iluminação.

De uma forma geral, as instalações são adequadas à prática da modalidade, sendo possível construir um ambiente saudável e agradável no envolvimento das sessões de trabalho e também nos momentos de competição.



Figura 5 - Estádio Municipal de Fafe

2.2. Caracterização da Competição

Para uma compreensão clara e completa do formato da competição passo a citar alguns dos pontos do *Artigo 11º Formato da Competição*, referente ao regulamento oficial do Campeonato de Portugal para a época 2018/2019, retirados a partir do site Oficial da Federação Portuguesa de Futebol. Assim:

1. *O campeonato de Portugal é disputado por 72 Clubes, que são divididos em 4 séries de 18 Clubes, jogando entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.*
2. *O agrupamento das séries é elaborado de acordo com a localização geográfica dos Clubes, em conformidade com critério publicitado por Comunicado Oficial da FPF.*
6. *Os 2 Clubes melhor classificados em cada uma das séries qualificam-se para disputar um play off, de forma a determinar os dois clubes que sobem à competição profissional. Na primeira eliminatória, os primeiros classificados*

das séries jogam contra os segundos classificados das séries, tendo os primeiros classificados a condição de visitante na 1ª mão. Os clubes da mesma série da fase regular não podem jogar entre si.

7. *No play off, os 8 clubes disputam uma eliminatória, definida por sorteio, a duas mãos, qualificando-se os 4 vencedores para a eliminatória seguinte.*
8. *Os 4 Clubes vencedores disputam uma eliminatória, definida por sorteio, a duas mãos, qualificando-se os 2 vencedores para subirem à competição profissional e para disputarem uma final, em campo neutro, destinada a determinar o campeão de Portugal.*
9. *Os 5 clubes classificados nos cinco últimos lugares de cada uma das séries descem automaticamente aos campeonatos Distritais.*
10. *Os 6 clubes vencidos nas eliminatórias referidas nos números 6 e 7, bem como os 44 Clubes classificados do 3º ao 13º lugar de cada uma das séries mantêm-se no Campeonato de Portugal.¹*

A primeira fase da competição irá decorrer entre os fins de semana de 10 e 11 de agosto de 2018 e o fim de semana de 11 e 12 de maio de 2019, período no qual se disputarão 34 jornadas para achar os dois clubes apurados para o play-off de promoção à 2ª liga, o qual será disputado entre os fins de semana de 24 e 25 de maio de 2019 até ao fim de semana de 22 e 23 de junho de 2019.

¹ Regulamento: Campeonato de Portugal. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
Consulta em 18 de Outubro de 2020, em <https://cutt.ly/obJPgP5>.

A Associação Desportiva de Fafe vai competir na série A deste campeonato. Para uma melhor compreensão do contexto competitivo, o quadro abaixo representa todos os adversários e algumas das suas características:

Tabela 1- Informações relativas aos Adversários.

Clube	Informação
FC Vizela	Equipa crónica candidata ao 1º lugar da Série. Aposta claramente na subida de divisão com um plantel vasto e recheado de qualidade. Na última época alcançaram os play-offs, sendo depois eliminados nos 1/4 de final.
AR São Martinho	Equipa bastante competitiva e que apostou na continuidade de um treinador que conta com largos anos de experiência neste campeonato. São muito difíceis de bater, principalmente nos jogos em casa, face às condições do terreno que favorece a sua ideia de jogo.
CD Trofense	Equipa que militava na série B na época anterior, a qual foi um pouco atribulada já que ficou apenas com um ponto de vantagem sobre a primeira equipa relegada para os distritais. Surgem esta época com esperanças renovadas e com algumas contratações sonantes que fazem antecipar uma época mais tranquila.
FC Felgueiras 1932	Equipa candidata à disputa dos lugares de play-off. Apostou na continuidade do treinador que alcançou o 1º lugar da série B na época anterior e conta também com a renovação de alguns jogadores chave.
SC Mirandela	Equipa histórica neste campeonato, realizou uma grande época no último ano tendo conseguido um merecido 4º lugar. Apostam num plantel que mistura experiência com muita juventude e irreverência, das quais resultam elevadíssima qualidade e competitividade.
GD Chaves Satélite	Equipa que aposta na formação de jovens jogadores com o objetivo de fornecer a equipa principal. Fomentam uma ideia de jogo bem definida e com qualidade.
Merelinense FC	Equipa habitual neste campeonato, sempre capaz de ficar no primeiro 1/3 da tabela classificativa, inclusive conseguiram o 5º lugar na época transata. Apostam na contratação de jogadores experientes, com qualidade, fazendo deles uma equipa bastante competitiva e difícil de ultrapassar.
CDC Montalegre	Equipa defensora de uma política de continuidade, sendo esta a 10ª época consecutiva do seu treinador. Apostam sobretudo na contratação de jovens jogadores, muitos deles estrangeiros oriundos de outros campeonatos. Caracterizam-se por serem uma equipa de grande intensidade e muito competitiva. Terminaram a última época no 8º lugar.
GD União Torcatense	Equipa que tem vindo a tentar cimentar a a sua posição no Campeonato de Portugal, lutando sempre pela manutenção até às últimas jornadas. Vivem muito do seu rendimento nos jogos em casa. Terminaram a última época na 9ª posição.
Juv. Pedras Salgadas	Apostam na continuidade do seu treinador e procuram cimentar o seu posto no campeonato de Portugal. Habitualmente estão envolvidos na luta pela manutenção até às últimas jornadas. Terminaram a última época na 10ª posição.
SC Maria da Fonte	Equipa recentemente promovida a este campeonato proveniente da divisão Pro-Nacional da Associação de Futebol de Braga. Equipa em remodelação que vai lutar pela manutenção neste escalão.
AD Oliveirense	Realizaram um campeonato bastante interessante na última época tendo conseguido um merecido 7º lugar. Este ano estão a contratar vários novos jogadores e adivinha-se por isso uma época de remodelação.
AD "Os Limianos"	Equipa recentemente promovida a este campeonato através do estatuto de campeã na 1ª divisão distrital da Associação de Futebol de Viana do Castelo. Uma equipa à procura da manutenção neste escalão e que faz dos jogos em casa a sua força.
GD Mirandês	Equipa recentemente promovida a este escalão oriunda da divisão de Honra da Associação de Futebol de Bragança. Pretendem lutar pela manutenção durante todo o campeonato.
Clube Caç. Das Taipas	Equipa recentemente promovida a este escalão proveniente da divisão Pró-Nacional da Associação de Futebol de Braga. Procuram a manutenção neste escalão.
Vilaverdense FC	Equipa que realizou um campeonato irrepreensível na época passada conseguindo o 2º lugar e conseqüente acesso ao play-off. Esta época, perderam o apoio do principal patrocinador o que levou à perda de alguns dos principais jogadores. Adivinha-se um período de reformulação no clube.
Gil Vicente FC	Devido à conclusão do "caso Matheus", serão diretamente promovidos à 1ª Liga e por isso não serão contabilizados pontos nos seus jogos. São algo como uma equipa sombra.

De uma forma mais resumida este quadro pode ser resumido em três grupos de equipas: as candidatas ao play-off, as suficientemente competitivas para se intrometerem nessa luta e aquelas que vão lutar por um campeonato tranquilo na fuga à despromoção. Assim, do primeiro fazem parte o FC Vizela e o FC Felgueiras 1932. No segundo, considera-se o CD Trofense, AR São Martinho, SC Mirandela, GD Chaves Satélite, CDC Montalegre e Merelinense FC. Por último, no terceiro grupo surgem GD União Torcatense, Juventude Pedras Salgadas, SC Maria da Fonte, AD Oliveirense, AD “Os Limianos”, GD Mirandês, Clube Caçadores das Taipas e Vilaverdense FC.

2.3. Caracterização das Condições de Trabalho

O lema que impera nesta casa é o de “fazer muito com pouco”. Nesse sentido, é importante referir que não há tal pobreza de recursos, mas que o desafio passa sempre por tentar rentabilizar ao máximo os mesmos.

2.3.1. Recursos Humanos

O clube conta com um vasto leque de pessoas que dão suporte ao funcionamento das atividades da equipa sénior, umas de forma direta, outra de forma indireta, tal como acontece noutras áreas de atividade, repartidas pelos diferentes departamentos.

No que concerne à equipa técnica, durante a época desportiva em questão, existiram duas lideranças distintas, a primeira desde o início da temporada a 2 de julho de 2018 até 19 de setembro do mesmo ano, tendo depois assumido a segunda a partir do dia 24 de setembro de 2018 até 2 de junho de 2019. A primeira equipa técnica contava com o seu Treinador Principal, dois Treinadores-Adjuntos e um Treinador de Guarda-Redes. Enquanto a segunda, era composta pelo Treinador Principal, um Treinador-Adjunto e um Treinador de Guarda-Redes.

O corpo diretivo era composto por 3 elementos, articulados entre si nas tarefas a desenvolver, nomeadamente direcionados para o apoio logístico.

No departamento médio operavam 4 unidades, um médico, um fisioterapeuta e dois enfermeiros, importa referir que neste domínio o clube está muito bem preparado.

O departamento operacional, fundamental no bom funcionamento dos trabalhos no clube, composto por dois técnicos de equipamentos, um motorista, um

jardineiro e um funcionário de limpeza, que asseguram o apoio necessário a técnicos e jogadores.

Existe ainda o departamento de marketing que trabalha em articulação com o secretariado do clube para a divulgação de conteúdo inerente à equipa e às restantes atividades.

2.3.2. Recursos Materiais

Em relação aos materiais disponíveis para treino, apesar de se pretender sempre algo mais, a verdade é que aqueles que a ADF oferece são de qualidade e em número bastante razoável. Assim, passo a enumerar alguns dos mais utilizados ao longo do processo:

- 4 balizas de futebol de 11 (móveis);
- 4 mini balizas;
- 18 bolas de futebol tamanho 5;
- 6 jogos de 12 coletes;
- Cerca de 30 sinalizadores;
- 18 arcos com duas medidas diferentes;
- 20 estacas (com base de estabilização e espeto de fixação no solo);
- Escadas de coordenação;
- 40 Discos de sinalização;
- 30 Cones de sinalização (três Tamanhos diferentes).

2.4. Caracterização e Construção do Plantel

O plantel para a época 2018/2019 contou com um total de 28 jogadores inscritos, sendo importante referir que ao longo da época foram várias as mutações sofridas na constituição do mesmo, desde jogadores a treinar à experiência, até jogadores dispensados. Assim, nesta lista contam apenas aqueles que somaram minutos em jogos oficiais durante esta época.

No tocante às características gerais deste conjunto de jogadores é importante referir que a média de idades ronda os 27 anos (26,7), sugerindo uma mistura de experiência com irreverência da juventude. A estatura média da equipa é de 181,2 cm enquanto o valor médio de massa corporal é de 74.4 kg. Em relação às nacionalidades,

constam 7 jogadores estrangeiros (4 oriundos do Brasil, 1 de Gana, 1 da Guiné e ainda outro de Angola) enquanto os restantes 21 são de nacionalidade portuguesa.

Relativamente à política de construção do clube, embora o treinador tenha transitado da época anterior com um trabalho razoavelmente bom, não se identifica uma política de continuidade, pelo que apenas 6 jogadores renovaram com o clube, recorrendo o mesmo a 21 contratações e à promoção de 1 jogador oriundo da equipa de sub-19.

Analisando o plantel na sua distribuição entre setores, existe equilíbrio e polivalência, pois alguns jogadores são capazes de atuar em diferentes posições.

Tabela 2- Informações Gerais do Plantel.

JOGADORES	Posição	Data de Nascimento	Nacionalidade	Estatura (cm)	Massa Corporal (kg)	Pé Dominante	Clube Anterior
Jogador 1	GR	03/11/1987	Portugal	184	83	Esquerdo	GD Gafanha
Jogador 2	GR	12/05/1996	Portugal	181	73	Direito	Arões SC
Jogador 3	GR	18/04/1997	Portugal	190	80	Direito	FC Setúbal
Jogador 4	DD	26/10/1995	Portugal	180	78	Direito	CD Cinfães
Jogador 5	DC	15/11/1995	Portugal	185	77	Direito	GD Gafanha
Jogador 6	DD	24/01/1996	Portugal	180	77	Direito	AD Fafe
Jogador 7	DE	24/04/1993	Gana	181	70	Esquerdo	AD Fafe
Jogador 8	DC	21/01/1985	Portugal	192	87	Direito	Real SC
Jogador 9	DD	11/08/1994	Portugal	170	59	Direito	Merelinense FC
Jogador 10	DC	20/04/1999	Portugal	185	82	Esquerdo	AD Fafe
Jogador 11	DC	13/05/1994	Portugal	190	84	Esquerdo	Oliveirense
Jogador 12	DE/EE	20/10/1983	Portugal	177	66	Esquerdo	Pedras Salgadas
Jogador 13	MID/MC	13/01/1993	Portugal	180	71	Direito	AD Fafe
Jogador 14	MC	29/03/1995	Portugal	180	75	Direito	FC Famalicão
Jogador 15	MID	18/12/1997	Brasil	179	72	Direito	FC Porto B
Jogador 16	MC	16/09/1987	Portugal	177	76	Direito	GD Bragança
Jogador 17	MIE/MC	10/06/1995	Portugal	186	72	Esquerdo	AD Fafe
Jogador 18	MC	30/11/1987	Guiné/ Portugal	178	72	Direito	Vilaverdense FC
Jogador 19	MC	17/12/1988	Angola/ Portugal	185	79	Direito	Al-Batin
Jogador 20	EE	19/10/1985	Portugal	178	73	Esquerdo	AD Fafe
Jogador 21	ED	11/05/1993	Angola	182	70	Direito	SC Mirandela
Jogador 22	ED/MID	04/01/1991	Portugal	172	65	Direito	Cesarense
Jogador 23	ED	15/07/1986	Portugal/ Angola	176	74	Direito	SC Espinho
Jogador 24	ED/MIE	05/02/1997	Portugal	169	67	Esquerdo	AD Fafe
Jogador 25	EE/MIE	16/05/1994	Brasil	181	72	Esquerdo	Recreativo
Jogador 26	PL	29/08/1995	Brasil	187	84	Direito	Remo
Jogador 27	PL	27/10/1990	Portugal	184	72	Direito	Vilaverdense FC
Jogador 28	PL	20/06/1995	Brasil	186	74	Direito	AD Fafe

2.5. Análise SWOT sobre a Entidade de Acolhimento

Recorre-se a uma análise SWOT com o intuito fazer um reconhecimento da Entidade que nos acolhe enquanto treinadores estagiários. SWOT, é o acrónimo das palavras *Strengths*, *Weaknesses*, *Opportunities* e *Threats*, referindo-se cada uma delas a um ponto que queremos diagnosticar em relação a um clube, neste caso. Respetivamente, identifica, em relação ao mesmo, seus Pontos Fortes, Pontos Fracos, Oportunidades e Ameaças.

Neste sentido o quadro abaixo representa o contexto que envolve a Associação Desportiva de Fafe:

Tabela 3- Análise SWOT à Associação Desportiva de Fafe.

<i>Strengths</i> (Pontos Fortes)	<i>Weaknesses</i> (Pontos Fracos)
<ul style="list-style-type: none">• Clube com passado recente no futebol profissional e com ambições de lá regressar;• Número de Sócios e Simpatizantes sofreu um aumento exponencial nos últimos anos;• Clube com reputação elevada no contexto do Campeonato de Portugal;• Jogar “sempre em casa” fruto do apoio da massa associativa.	<ul style="list-style-type: none">• Ausência de Campo de Treinos com Relvado Natural;• Demasiadas deslocações para treinar fora do Complexo Desportivo;• Escalões de formação com qualidade insuficiente para alimentar o plantel sénior;• Orçamento algo irrealista face às metas propostas pela administração;• Qualificação dos Técnicos;
<i>Opportunities</i> (Oportunidades)	<i>Threats</i> (Ameaças)
<ul style="list-style-type: none">• Envolver o município no sucesso da equipa;• Reconhecimento do trabalho desenvolvido por parte de clubes superiores;	<ul style="list-style-type: none">• Investimento superior por parte de adversários diretos;• Impossibilidade de conseguir manter os melhores jogadores da equipa.

3. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

No que concerne à definição de objetivos, é importante tecer algumas considerações relativamente aos parâmetros que podem caracterizar os mesmos, bem como os diferentes tipos que existem e por último, a importância que a sua definição pode surtir ao longo do processo de criação de um grupo de trabalho.

Neste sentido, importa definir os objetivos como realistas, possíveis de serem concretizados, ao mesmo tempo, ambiciosos e desafiantes para o grupo de trabalho.

Os objetivos podem ser distinguidos em três categorias, cada uma delas com primordial importância no sucesso do caminho que se pretende percorrer no decurso de uma época desportiva.

3.1. Definição de Objetivos para a Época 2018/2019

Quando chega o momento de definir objetivos para uma época desportiva, a qual se pretende longa e de sucesso, é fundamental estabelecer categorias pois são várias as áreas inerentes à modalidade de futebol. Assim, entendemos dividir os objetivos em três categorias principais: os de formação, de preparação e de “performance”.

3.1.1. Objetivos de Formação

Assim em relação aos objetivos de formação pretende-se com o cumprimento dos mesmos a criação de um ambiente de trabalho sã, onde impere o respeito pelo próximo e o sentido de coletividade. Na Associação Desportiva de Fafe, tendo em consideração o contexto de uma equipa semiprofissional, existia um regulamento interno a cumprir por parte de todos os elementos da estrutura ligados à equipa, algo que funcionava como uma linha orientadora a todos os que participavam no dia a dia da equipa, sendo um dos objetivos cumprir e fazer cumprir esse mesmo regulamento.

3.1.2. Objetivos de Preparação

Relativamente aos objetivos de preparação (aprendizagem do jogo de futebol), pretende-se desenvolver os jogadores na especificidade da modalidade.

Assim sendo, pretende-se que os jogadores sejam capazes de desenvolver capacidades enquadradas nos seguintes parâmetros:

- Conhecer e dominar as tarefas e funções inerentes a cada momento de jogo, controlando os mesmos de forma articulada.
- Controlar jogo em ambas as fases, assumindo uma atitude tranquila com e sem bola;
- Capacidade de resolver os problemas impostos pelo jogo, com ações coletivas e individuais;
- Provocar os jogadores para encontrarem soluções dentro da ideia de jogo proposta;
- Criar contextos favoráveis à valorização de todos os jogadores;
- Atingir a consciência coletiva no jogo de futebol, com todos os elementos da equipa a identificar a mesma situação, ao mesmo tempo.

3.1.3. Objetivos de “performance”

Relativamente aos objetivos competitivos para a época 2018/2019, centramo-nos essencialmente na definição da classificação pretendida para a equipa, para além de outros indicadores competitivos que valorizamos:

- Não sofrer derrotas nos primeiros 6 jogos do campeonato;
- Ter uma diferença positiva em relação aos golos marcados e sofridos;
- Estar entre os 3 melhores ataques do campeonato;
- Estar entre as 3 melhores defesas do campeonato;
- Construir uma série vitoriosa em casa superior a 10 jogos;
- Conseguir vantagem no confronto direto perante os principais rivais;
- Ultrapassar a 4ª eliminatória na Taça de Portugal;
- Conseguir uma posição nos lugares de play-off na 1ª fase do campeonato;
- Após conseguir o play-off, lutar pela subida de divisão.

Importa referir em relação a todos os objetivos acima descritos, que estes são moldáveis e suscetíveis de sofrer alterações no decorrer da época desportiva, conforme a progressão apresentada pela equipa.

4. ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

Dentro de toda a organização presente para o desenrolar da época desportiva 2018/2019, surge com importância a organização estruturada em relação a tudo que engloba o processo de treino.

Dividimos este capítulo em duas subcategorias: fundamentos conceptuais e metodológicos e organização do processo de treino.

4.1. Fundamentos Conceptuais e Metodológicos

A constante evolução e investigação envolvente aos jogos desportivos coletivos, e conseqüentemente no futebol, implica um constante estudo e atualização de conhecimento por parte de quem conduz o processo, em especial os treinadores. Estes profissionais devem assim procurar qualificação continuada dos seus conhecimentos teóricos e práticos, e vincular os processos de ensino utilizados aos projetos pedagógicos das instituições formais de ensino desportivo onde trabalham (Costa et al., 2010).

4.1.1. O Treinador

Face ao desenvolvimento e ao aumento da importância que as sociedades atuais atribuem ao desporto em geral, treinadores, jogadores e dirigentes viram-se obrigados a melhorar as suas capacidades para responderem às novas exigências da especialização desportiva (Resende, 2002).

4.1.1.1. Treinador de Alto Rendimento

A preparação dos jogadores para o alto rendimento implica um conjunto variado de competências por parte do treinador, mais particularmente a nível dos conhecimentos gerais e específicos do desporto e da modalidade em causa (Gomes, 2015). Neste mesmo seguimento, é possível afirmar que um treinador de sucesso no alto rendimento tem que ser dono de um conjunto vasto de recursos em conhecimentos e competências. Neste conjunto de competências podemos incluir, o domínio sobre a metodologia do treino, aspetos técnicos e táticos, fisiologia dos atletas, psicologia do desporto, questões educacionais e sociológicas do desporto, e mesmo um conhecimento sobre o conjunto de fatores estruturais e culturais inerentes a cada organização desportiva e ambiente que a rodeia (Gomes, 2015). Para Coté et al. (2007), o treinador

excelente, é aquele que desenvolve as suas competências tendo em conta o contexto em que trabalha, pois para as diversas etapas de desenvolvimento existem exigências diferentes.

Tendo em conta esta variedade de dimensões que influenciam diretamente a performance dos jogadores é possível afirmar que o treinador tem de ser multidisciplinar, atuando diretamente naquilo que é a organização, planeamento e operacionalização dos planos de treino, dirigir e orientar os jogadores rumo a objetivos comuns delineados, tendo em conta análise prévia as capacidades dos mesmos e as expectativas dos clubes e relacionando-se por fim com outros agentes e departamentos envolvidos no fenómeno desportivo.

Na figura seguinte encontra-se representado o complexo um ciclo de dimensões onde o treinador tem de atuar, proposto por Carling et al. (2005). Neste, é possível verificar, entre outras funções, a observação da performance, a análise dessa observação e a interpretação dos resultados antes planeamento das sessões futuras.

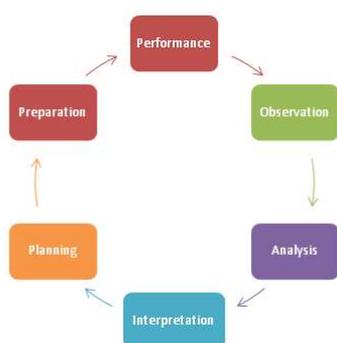


Figura 6- Dimensões da Intervenção do Treinador (adaptado de Carling et al. 2005).

Neste nível, procura-se conhecer os aspetos que podem contribuir para o sucesso dos treinadores e que ajudam a explicar o facto de alguns técnicos terem percursos profissionais de maior relevo desportivo do que outros. Um dos papéis que diversos autores acreditam ser diferenciador e de maior relevância que outros é a Liderança.

4.1.1.2. Liderança

Gomes, (2005), citando diversos autores refere que o sentimento de eficácia dos treinadores é desenvolvido a partir de quatro fontes de informação distintas: o nível de experiência e preparação do treinador, o sucesso anterior obtido pelo treinador, o

nível de competência que os atletas atribuem a si próprios e o apoio social disponível para o treinador realizar o seu trabalho

Este deverá ser o condutor do processo desportivo, exercendo uma influência direta sobre os seus atletas ao nível de hábitos, conhecimentos, opiniões e das suas capacidades, materializando os processos de liderança e de comunicação nos “confrontos” permanentes que visam a aquisição de novos comportamentos e modificação dos já adquiridos (Sarmiento, 2004)

O treinador deverá também criar um ambiente positivo com todos aqueles com quem trabalha, de forma a promover o desenvolvimento de uma cultura desportiva adequada, bem como de melhorar as respetivas condições materiais e humanas (Garganta, 2004).

Muitos têm sido os estudos nas diversas áreas das ciências sociais e humanas que procuraram entender o estilo de liderança utilizado pelos líderes bem-sucedidos, ou seja, aqueles que conseguem levar as suas equipas a atingir altos níveis de performance, por períodos prolongados. Para tentar explicar o padrão de comportamentos do treinador foram conceptualizadas classificações a alguns estilos de liderança, entre os mais conhecidos:

- Autoritário - tipo de líder que toma decisões sobre o trabalho e organização do grupo, sem qualquer justificação. As características mais evidentes são a definição das políticas a seguir, as atividades são ditadas pelo líder e tem tendência a ser pessoal nos elogios e críticas que faz, permanecendo longe da participação ativa do grupo, exceto quando eles fazem manifestações.
- Democrático - toma as suas decisões após discussão com o grupo, aceitando as suas opiniões. Quando surge um problema, este líder procura apresentar várias alternativas ao grupo.
- Passivo - o líder adota uma postura passiva, deixando o poder nas mãos do grupo, fornecendo o material necessário para executar a tarefa. Dá informações quando solicitado, mas não participa na discussão e execução do trabalho.

Sendo a liderança um processo comportamental que visa influenciar os indivíduos e equipas a fim de atingirem determinados objetivos, o mesmo treinador pode e deve usar estilos de liderança diferentes, a única questão está em saber qual é a melhor forma de influenciar nas mais variadas situações e contextos.

4.1.1.3. Estrutura da Equipa Técnica

No momento de preparação de uma época desportiva, devido à multiplicidade de responsabilidades do treinador, este terá necessariamente que recorrer à formação de uma equipa técnica, da sua confiança, com quem possa partilhar as diversas funções que lhe são confiadas (Duarte, 2014)

Nessa formação é essencial, para além da competência e capacidade de trabalho, haja empatia, um bom relacionamento pessoal e uma comunicação extremamente fluída. Qualidades como: capacidades complementares, partilha dos mesmos valores e princípios, aceitação da existência de um líder de equipa e um feedback honesto por parte dos seus colaboradores (Birkinshaw & Crainer, 2002), são também descritas como necessárias para uma boa parceria. Cada vez mais no paradigma atual do futebol profissional, é necessária uma equipa técnica especializada em cada aspeto de conhecimento do rendimento humano no treino e jogo. Atualmente, de uma forma geral, uma equipa técnica no futebol profissional é composta no mínimo pelos seguintes elementos:

1. Treinador Principal:

Continua a ser o elemento principal da equipa técnica. Todas as decisões principais, em termo estratégico-táticos, de orientação da equipa e conceptualização do treino passam por ele e pelo modelo de jogo por ele preconizado. Atualmente um treinador não precisa necessariamente de saber de tudo aprofundadamente, mas tem de saber um pouco de tudo para poder supervisionar e delegar as funções aos seus colaboradores da maneira mais correta. O treinador terá que ser um gestor de recursos humanos. Terá que ser um líder capaz de extrair o máximo rendimento dos seus colaboradores, tudo em prol do modelo de jogo estabelecido para a equipa. É a face mais visível de um trabalho coletivo de todo o corpo da equipa técnica

2. Treinador-Adjunto:

Este colaborador partilha os mesmos ideais e filosofia de jogo que o treinador principal. Além de confidente do treinador principal este terá que ser a extensão do seu líder aos restantes elementos do clube (desde restante colaboradores, jogadores até ao departamento médio), sendo um elemento que filtra a informação que possa chegar ao treinador principal para que lhe seja apresentada a informação mais pertinente.

3. Treinador de Guarda-Redes:

Desenvolve um papel cada vez mais importante no futebol atual e que maior evolução e importância tem no rendimento global da equipa. Tem um conhecimento do

modelo de jogo do treinador principal e que é responsável de integrar e enquadrar os guarda-redes dentro desse mesmo modelo de jogo, nos aspetos técnico-táticos ofensivos e defensivos.

4. Preparador Físico/ Metodólogo de Treino/ Analista de Performance

Hoje em dia, este elemento é um dos mais preponderantes em todo o processo de planeamento e organização do processo de treino e da competição, com um forte conhecimento científico da fisiologia do esforço e prescrição do exercício, devendo ser capaz de utilizar esse seu profundo conhecimento para melhor preparar os jogadores em termos fisiológicos, para que estes sejam capazes de obter o máximo rendimento dentro do que são as dificuldades contextuais que possam surgir no desempenho da sua função dentro do modelo de jogo. Com o desenvolvimento tecnológico as tarefas desempenhadas por este elemento estão sempre em perfeita sintonia com o departamento médico de forma a conseguir controlar e gerir todo o esforço e recuperação do jogador ao longo das semanas de trabalho.

5. Analista de Jogo/Observador

Recolhendo o máximo de informação (observação de vídeo de jogos do adversário e análises estatísticas), compilando e filtrando essa informação para que chegue somente ao treinador a informação mais pertinente, sendo que se torna importante o observador ter um profundo conhecimento do modelo de jogo para poder classificar da melhor forma que informação é a mais importante para o treinador principal.

O treinador continua a ser a figura central na orientação de uma equipa de futebol, passando por eles as decisões de maior importância, em especial as decisões a nível estratégico e planeamento de treino. Com toda a evolução que o futebol tem vivido a nível de informação e tecnologias é necessário conseguir retirar o máximo partido destas e do rendimento dos jogadores, o treinador faz-se rodear de elementos que, perante a sua liderança e orientação, conseguem em conjunto encontrar as melhores respostas ao contexto do futebol dos dias de hoje.

4.1.2. O Jogador

Para exercer determinadas funções conforme as exigências de uma partida de futebol, os jogadores precisam de ter de algumas características intrínsecas e únicas que são imprescindíveis. Diante disto, em todas as posições do campo, existem características únicas dos membros integrantes do jogo, que vão depois ser mais ou

menos valorizadas, por parte das equipas técnicas e dos departamentos de *scouting* e análise, tendo em conta o modelo de jogo idealizado pelo treinador. É de principal importância perceber e definir referências e características dos jogadores que se enquadrem perfeitamente naquilo que é o modelo de jogo preconizado pelo treinador, mas também nas ideias, objetivos e filosofia do clube enquanto pessoa e jogador.

4.1.2.1. Modelo de Jogador

Não havendo uma definição clara, por parte do clube, do tipo de jogador que se pretende formar, vão sendo excluídos ao longo de todo o processo de formação de jogadores cujo perfil não se adaptar ao modelo de jogo de cada um treinador e cada escalão, já que um bom jogador para um treinador, pode não o ser para outro (Leal & Quinta, 2001).

4.1.3. O Treino

Segundo Garganta (1998), o processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão e resposta, com referência a conceitos e a princípios. O processo de treino nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) visa induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas, pelo que a exteriorização dos comportamentos durante a competição deve traduzir o resultado das respetivas adaptações.

O processo de treino no futebol deverá ser fundamentado e desenvolver-se a partir o próprio jogo (Queiroz, 1986). Para além do jogo, Oliveira (2004) diz-nos que os exercícios realizados nas unidades de treino devem ter sempre como referência o nosso modelo de jogo, acreditando que o modelo de jogo é o nosso guia para todo o processo de treino.

4.1.3.1. Visão e Conceção do Processo de Treino

Durante a conceção do seu processo de treino, o treinador deverá entender o treino como o espaço onde este reproduz os exercícios que induzirão comportamentos para que a sua equipa realize aquilo que ele quer (Moita, 2008).

Oliveira (2004), diz-nos que os exercícios realizados nas unidades de treino devem ter sempre como referência o nosso modelo de jogo em todos os momentos, acreditando que o modelo de jogo é o nosso guia para todo o processo de treino. O

treinar passa em grande parte por ir de encontro às vivências experimentadas pelos jogadores em vários exercícios que podem ser, ou não, em contexto que se assemelha ao jogo.

Por outro lado, a orientação do treino deve ter em conta a informação extraída da competição, mormente no que se reporta ao tipo de exigências e à atividade exibida pelos jogadores para as gerar e lhes dar resposta. De acordo com Azevedo (2012), ao contrário da reduzida interferência que é permitida ao treinador na competição, o treino permite-lhe gerir e influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva.

4.1.3.2. Modelo de Treino

O processo de treino visa desenvolver comportamentos de jogo específicos, a construção de uma ‘forma de jogar’ que advém da organização comportamental nos diversos momentos do jogo. Desta forma, o exercício deve adquirir uma configuração específica representativa dos comportamentos, individuais e coletivos, que se pretendem estimular e/ou consolidar, que conduzam os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho (Oliveira, 2004)

Segundo Castelo (2002), a modelação do exercício de treino procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição, isto é, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos, fundamentando-se assim a otimização do treino.

4.1.3.3. Sessão e Microciclo de Treino

Entendendo a sessão de treino como o conjunto de exercícios coordenados e sistematizados para orientar a equipa num processo metodológico único e diretamente ligado ao objetivo a atingir (Castelo & Matos, 2013), a sessão de treino apresenta uma estrutura própria progredindo ao longo da mesma. Numa fase inicial da sessão, é procurado preparar o atleta para a sessão elevando a sua frequência cardíaca e a temperatura corporal, buscando também algum trabalho preventivo de algumas lesões mais frequente no futebol. Em seguida entramos na parte principal da sessão, onde os exercícios eram orientados para a forma como queríamos que a equipa atuasse,

buscando uma variedade de métodos de treino que possibilitassem variabilidade nas tarefas e uma progressão consistente ao longo da sessão.

O conjunto semanal de unidades de treino e de momento de competição denomina-se microciclo. O microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino repartidas por diferentes dias, destinadas a abordar na sua globalidade o desenvolvimento do modelo de jogo adotado (Castelo & Matos, 2013). Estes são treinos devidamente interligados com divisão de cargas e objetivos lógicos, com o objetivo de elevar a performance dos jogadores.

4.1.3.4. Métodos de Treino

O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Pretende-se que essas formas metodológicas e de operacionalização promovam o desenvolvimento do nosso “jogar” e das funções/ tarefas dos jogadores nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Almeida, 2014).

Segundo Ferreira & Queiroz (1982), a identificação, definição e caracterização das fases/momentos, princípios e fatores de competição irão conceptualizar um “modelo de jogo” e, por sua vez, um “modelo de treino”, no qual deverá conter meios, métodos e formas que proporcionem a aprendizagem e aperfeiçoamento de comportamentos técnico-táticos sustentados no desenvolvimento das qualidades específicas, num “quadro” próximo das situações reais de competição.

Assim os métodos de treino são um instrumento técnico-pedagógico operacional valioso para o trabalho dos treinadores e por inerência dos seus praticantes, tornando as ações de ambos mais eficazes e eficientes. Os métodos de treino deverão então operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014, citado por Almeida 2014).

Dentro das diferentes taxionomias apresentadas importa destacar duas abordagens, a classificação apresentada por (Queiroz, 1986) e por (Castelo, 2003). Iniciando pela proposta metodológica de (Queiroz, 1986), destinada ao domínio específico do treino de futebol este considerou duas categorias de exercícios, os exercícios fundamentais e os exercícios complementares.

Em relação aos exercícios fundamentais, consideram-se todas as formas de jogo que incluem a finalização como estrutura elementar fundamental, ou seja, todos os exercícios em que, qualquer que seja a forma, a estrutura e a organização da atividade, a finalização representa a meta fundamental a atingir. O autor faz uma divisão entre estes exercícios no que toca à sua forma, estabelecendo três categorias, forma Fundamental I – Ataque sem oposição sobre uma baliza; forma Fundamental II – Ataque contra a defesa sobre uma baliza; Forma Fundamental III – Ataque contra a defesa sobre duas balizas.

Relativamente aos exercícios Complementares, são todos aqueles em que, qualquer que seja a forma ou estrutura organizadora da atividade, não incluem como estrutura base fundamental a finalização. Estes, também se dividem em duas categorias no que toca à sua forma, existindo os exercícios complementares formas integradas, que incluem elementos de dois ou mais fatores de preparação; para além dos exercícios complementares de formas separadas, que incluem elementos de um só fator de preparação e desenvolvem-se fora das condições de jogo.

A metodologia apresentada por (Castelo, 2003), afirma que os diferentes meios de treino devem ser classificados pelas suas características lógicas relativamente às estruturas do jogo de futebol e não a partir de certas capacidades fisiológicas particulares que possam no futuro desempenhar um papel impulsionador ou potenciador das respostas motoras específicas dos jogadores.

Assim, apresentou a proposta formar da sua taxonomia, definido três categorias de métodos de treino: os exercícios de Preparação Geral, que não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central na decisão dos jogadores, isto é, elimina-se a funcionalidade das conexões entre informação específica e disponível da ação de jogo. Fomentam a preparação multilateral dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e, criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino (Castelo, 2003); os exercícios de Preparação Específica, que são suportados pelo desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática manipulando-se as condicionantes estruturais da modalidade. Estes dividem-se em dois tipos: os exercícios específicos de preparação geral, que utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que têm como objetivo imediato atingir o objetivo do jogo: o golo. Existem quatro tipos básicos de exercícios específicos de preparação Geral:

aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (também denominados de descontextualizados), manutenção da posse de bola, organizados em circuito e lúdico/recreativos.

Existem ainda os exercícios específicos de preparação, que se constituem como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Estes estabelecem uma relação particular, definida e direcional, com o grau de recrutamento dos recursos dos jogadores (Castelo, 2003). Através da utilização destes métodos garantimos uma maior adaptabilidade funcional dos jogadores à competição, através da criação de contextos e dinâmicas situacionais que possuam na sua conceção e operacionalização, regularidades comportamentais fundamentais que caracterizam a lógica interna do jogo de futebol.



Figura 7- Taxonomia dos Métodos de Treino (adaptado de Castelo, 2003).

4.1.3.5. Níveis de Planificação do Processo de Treino

Para (Castelo, 2009), a planificação é definida como um método que analisa, define e sistematiza, as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, a média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que vivem no máximo de eficácia e funcionalidade da mesma. Traduzem, em última análise, não só uma preparação prévia para a competição, como também, transformam as soluções em atitudes, tomadas de decisão e comportamentos com vista à resolução dos contextos situacionais de jogo. Ainda dentro da planificação, (Castelo, 2009) apresenta-nos uma visão sobre o planeamento estratégico-táticos, para isso distingue três níveis de planificação, a planificação conceptual, a planificação estratégica e a planificação tática.

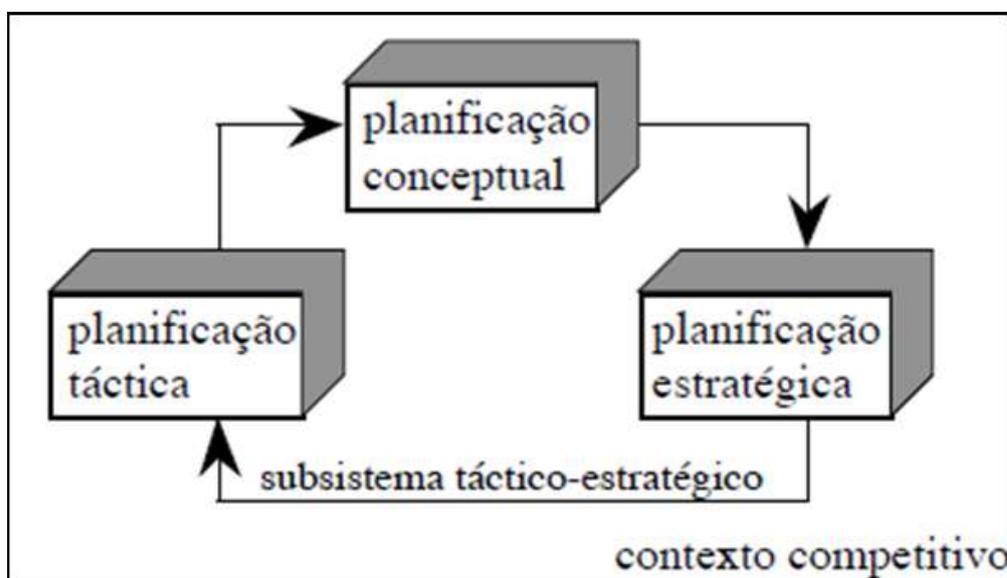


Figura 8 - Níveis de Planificação do subsistema Tático-Estratégico da organização da Equipa (retirado de Castelo, 1996).

Planificação Conceptual

A planificação conceptual é definida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que, procuram direcionar e orientar a trajetória de organização da equipa no futuro próximo. Nesta dimensão, a planificação conceptual exprime-se no modelo de jogo da equipa e é dissociado em três vertentes fundamentais (Castelo, 1996):

- i. Conceção do jogo por parte do treinador, isto é, as suas perspetivas e ideias;

- ii. Da análise das particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa;
- iii. Das tendências evolutivas no presente e no futuro do jogo de futebol.

Planificação Estratégica

A planificação estratégica é consubstanciada pela elaboração de planos de intervenção que, se traduzem em modificações pontuais e temporárias da expressão tática de base da equipa, isto é, da sua funcionalidade geral. Estas alterações são realizadas em função do conhecimento do adversário futuro (Castelo, 2009). Caracteriza-se pela escolha das estratégias mais eficazes em função de três vertentes fundamentais:

- i. Do conhecimento da expressão tática da própria equipa;
- ii. Do conhecimento e do estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará a futura confrontação desportiva, fazem parte deste conhecimento a expressão tática do adversário, o terreno de jogo, as condições e circunstâncias em que este se vai desenrolar;
- iii. Das adaptações à funcionalidade de base da equipa que, são função das duas vertentes anteriores, de forma a criar as condições mais desfavoráveis à equipa adversária e mais favoráveis à própria equipa, durante o confronto competitivo.

Castelo (2009), refere ainda como pontos principais que na conceptualização de uma planificação estratégica é importante: 1) o conhecimento dos adversários (saber os seus pontos fracos e fortes), 2) terreno de jogo (jogar em casa ou fora, conhecer o piso, dimensões do campo, 3) circunstâncias em que a competição se irá realizar (classificação das equipas, momentos de forma, rivalidade.)

A planificação estratégica geralmente divide-se pelas seguintes oito etapas (Castelo, 1996):

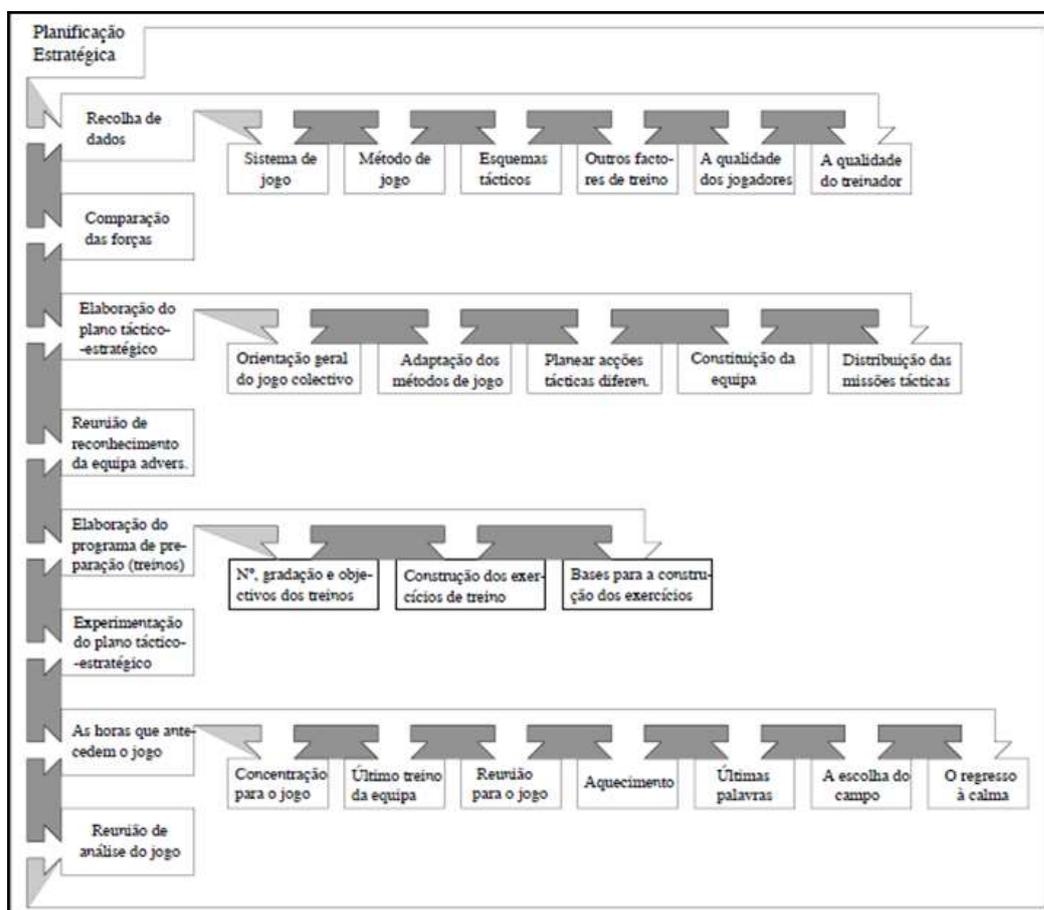


Figura 9- Etapas da Planificação Estratégica (retirado de Castelo, 1996).

Na Associação Desportiva de Fafe, durante o período de liderança do segundo treinador, a reunião de reconhecimento do adversário consistia na apresentação de um relatório em vídeo, com as dinâmicas padrão do adversário nos quatro momentos de jogo e esquemas táticos, no qual se pretendia identificar possíveis ameaças e oportunidades a explorar no adversário. Para além disso, o mister também requisitava a elaboração de um relatório escrito que o ajudasse no entendimento das dinâmicas do adversário com maior detalhe.

Planificação Tática

A planificação tática caracteriza-se pela aplicação prática, isto é, pelo carácter aplicativo e operativo da planificação conceptual e da planificação estratégica, durante o jogo, com vista à concretização dos objetivos para um determinado confronto competitivo. Procura-se assim, utilizar de forma racional e oportuna durante

competição/jogo, as qualidades físicas, técnico-táticas e psicológicas individuais e coletivas de todos os jogadores, as modificações das condições climáticas, as condições do terreno de jogo, o resultado numérico momentâneo do jogo, do tempo de jogo e das modificações pontuais da tática da equipa adversária, estabelece-se a aplicação de certas medidas especiais tomadas pelo treinador que procuram constantemente:

- i. Melhorar a organização da equipa no terreno de jogo;
- ii. Utilizar ações tático/técnicas com fins precisos;
- iii. Melhorar a capacidades de colaboração entre os setores da equipa ou, entre dois ou três jogadores;
- iv. Passar rapidamente de um sistema de jogo, ou de um método de jogo para outro, durante a competição, com vista, à concretização dos objetivos preestabelecidos para um determinado confronto competitivo.

A sistematização e caracterização da planificação tática e as suas diferentes etapas, é uma tarefas de grande complexidade devido, em parte à sua casualidade, imprevisibilidade e aleatoriedade. Ou seja, o contexto da realizada competitiva evolui numa dinâmica diversificada, promovendo diferentes problemas e contextos que determinam determinados e diferentes comportamentos para a sua resolução. Ainda assim, segundo Castelo (1996) é possível caracterizar três etapas fundamentais da planificação tática:

- i. direção durante a competição;
- ii. direção durante o intervalo da competição;
- iii. ações a ter em conta logo após o término da competição.

4.1.4. O Jogo

O jogo de futebol é um desporto coletivo no qual os intervenientes, jogadores, organizados em duas equipas, lutam incessantemente, num espaço e tempo perfeitamente definidos, pela conquista da posse de bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo (Castelo, 1994).

Dito isto, a natureza do jogo caracteriza-se pela dinâmica das relações de cooperação dos colegas da equipa para transcender os propósitos adversários e por isso, os problemas que se colocam às equipas e jogadores são de natureza tática (Garganta, 1997). Assim, ajustar e adequar a tomada de decisão é fundamental para resolver as

dificuldades impostas pelo adversário e por isso, as exigências coletivas e individuais que se colocam são tático-técnicas.

4.1.4.1. A Importância do Modelo de Jogo

A eficácia da organização de uma equipa de Futebol passa indubitavelmente por um planeamento claro, consciente e coerente das finalidades e objetivos, que por si só estabelecem diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa (Castelo, 1996).

Construção de um modelo de jogo tem como principal finalidade conceber, estabelecer e delinear os passos que devem ser dados para a concretização das ideias de jogo que se quer introduzir na equipa. Nesta ideia, o modelo de jogo de uma equipa traduz um conjunto de comportamentos típicos, regras de ação e de gestão do jogo, quer do ponto de vista defensivo quer do ofensivo, que decorrem dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares colocados pelo próprio jogo (Garganta, 1996).

Por outro lado, Oliveira (2003), sublinha que o conceito de modelo de jogo é bastante diferente do que muitas vezes pensamos onde nos focamos apenas num conjunto de comportamentos e ideias que o treinador tem para transmitir a determinados jogadores. Acrescentando ainda que o modelo de jogo como uma ideia de jogo constituída por princípios, subprincípios, sub-subprincípios, representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria.

Na criação/planificação de um modelo de jogo para uma equipa, Castelo (1994) refere ser necessário a existência de aspetos fundamentais, tais como a conceção de jogo do treinador (suas ideias), as capacidades e características dos jogadores e os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional (Oliveira, 2003).

O modelo envolve a operacionalização dos princípios de ação dos jogadores nos vários momentos, sendo que é fundamental que os jogadores compreendam as suas ideias, para que deste modo, possam ter comportamentos ajustados ao que se pretende (Cunha, 2019). Assim, é fundamental que a ideia seja vivenciada de início ao fim do processo, o que lhes permitirá a identificação desse “jogar” e a sua aquisição (Cunha, 2019).

O seguinte modelo representa como a conceção do jogo a trabalhar por parte do treinador deverá ser criada, através da seguinte estruturação de ideias (Oliveira, 2003).



Figura 10- Características Fundamentais da Conceção do Modelo de Jogo (adaptado de Oliveira, 2003).

4.1.4.2. Momentos de Jogo

Para melhor operacionalizar o Modelo de Jogo e dessa forma de modo a sistematizar e ser possível um melhor entendimento do jogo, segundo (Santos, 2006), um momento do jogo é uma sequência de ações do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum e que se baseia na sua organização do jogo:

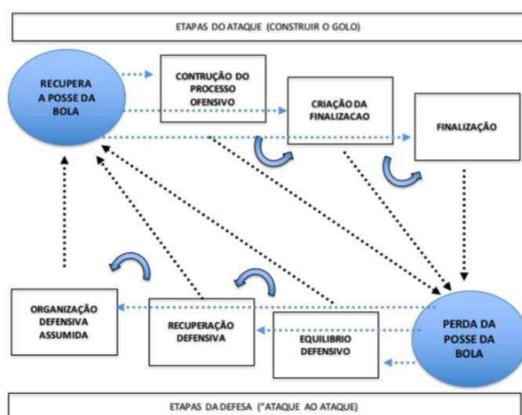


Figura 11- Fases do Jogo de Futebol (adaptado de Martins, 2015).

É importante termos a noção que o jogo de uma equipa não é um processo natural, mas o resultado de um processo construído sendo diferente o jogar de uma equipa para a outra (Azevedo, 2009). O modelo de jogo é assim uma visão futura do que queremos que a equipa manifeste de forma regular nos diferentes momentos do jogo, forma essa idealizada pelo treinador (Azevedo, 2009).

4.1.4.3. Importância da Observação e Análise do Jogo

A Análise de Jogo tem-se assumido, no decorrer dos últimos anos, como um aspecto cada vez mais importante na procura da maximização do rendimento quer individual quer coletivo, procurando identificar os principais fatores associados à excelência, quer nas situações de treino, quer em competição (Neto, 2014).

Para Garganta (1997), a análise ao jogo permite alcançar as seguintes dimensões: interpretar a organização das equipas e das ações que ocorrem para a qualidade do jogo; planificar e organizar o treino; estabelecer estratégias-táticas adequados ao adversário e regular o treino. Castelo (2003), defende que a transferência que se pretende preconizar da observação do jogo para o treino se baseia no princípio da especificidade, ou seja, o exercício de treino deve-se caracterizar pelo elevado grau de concordância e identidade com a lógica interna do jogo, quer na estrutura, quer na sua natureza. Para tal, a análise do jogo começa a ganhar um especial destaque, principalmente para que possamos aproximar o treino da competição, caso os dados recolhidos permitam ao treinador concluir quais os aspetos que podem, e devem ser melhorados.

Abaixo serão descritos alguns tópicos considerados importantes no trabalho de observadores e analistas de jogo:

1- Objetivos da Observação e Análise no Futebol

- Configurar modelos de jogador, da equipa e de treino;
- Correlacionar comportamentos, treino-jogo e jogo-treino;
- Desenvolver métodos de treino;
- Identificar tendências evolutivas;
- Qualificar o lado estratégico;
- Disponibilizar informação de qualidade e em tempo útil sobre a própria equipa (jogadores, modelo de jogo, bolas paradas, clips referentes aos momentos de jogo, etc.);
- Disponibilizar informação de qualidade e em tempo útil sobre a competição;
- Disponibilizar informação de qualidade e em tempo útil sobre os adversários (jogadores, modelo de jogo, bolas paradas, clips referentes aos momentos de jogo, etc..).

2- Funções e Responsabilidades do Observador e Analista

- Conhecer o modelo de jogo da equipa e do treinador;
- Conhecer o modelo de treino da equipa e do treinador;
- Conhecer o modelo de jogador do clube/equipa/treinador;
- Colaboração na planificação do microciclo semanal com base na análise da própria equipa e do adversário;
- Observação e Análise do treino;
- Observação e análise da própria equipa;
- Observação e análise de adversário;
- Desenvolver e manter uma base de dados de vídeos sobre os momentos de jogo de cada equipa (própria equipa e adversários), de modo que seja fácil à equipa técnica ter acesso a imagens sobre, por exemplo, as transições defensivas da equipa X, ou os golos marcados pelo avançado Y;
- Elaborar um protocolo de observação em sintonia com a equipa técnica/treinador de modo que a catalogação das imagens seja feita de forma eficiente para a posterior consulta.

3- Procedimento na Análise e Observação da Própria Equipa

- Gravação em vídeo de jogo (filmagem técnica e não comercial);
- Passagem da informação recolhida no momento do jogo;
- Relatório de Análise efetuada o mais breve possível;
- Suporte em vídeo do relatório e análise efetuada;
- Passagem aos jogadores das informações recolhidas – aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Erros individuais e coletivos, ações positivas.

4- Procedimentos na Observação do Adversário

- Observação direta/vídeo;
- Gravação em vídeo do jogo;
- Relatório de análise efetuado o mais breve possível;
- Suporte em vídeo do relatório de análise efetuada;

➤ Centrada em cerca de 2,3 ou mais jogos, dependendo do maior ou menor conhecimento da equipa em causa e da complexidade do seu modelo de jogo.

4.2. Organização Operacional

Dentro da organização de toda a época desportiva 2018/2019, surge a organização do processo de treino. Numa equipa de seniores que luta por determinados objetivos a atingir e onde o resultado é um fator preponderante no dia a dia da equipa e do clube, apenas um processo de treino bem organizado e orientado vai permitir o sucesso da equipa.

Desta forma, a organização do processo de treino, deve reger-se pelos seguintes tópicos:

- Responsabilidades do Treinador Principal;
- Desenvolvimento de um Plano de Pré-Época;
- Organização do Staff Técnico;
- Organização do Plantel;
- Organização da Prática Diária do Treino;
- Construção de um Modelo de Treino;
- Construção de um Modelo de Jogo;
- Construção de um Modelo de Análise;
- Avaliação do processo de Treino.

4.2.1. O Treinador

No decorrer da época desportiva o clube contou com a colaboração de duas equipas técnicas distintas. A primeira transitou da época anterior para a atual e contava com a colaboração de 4 elementos (Treinador Principal, Treinador-Adjunto, Treinador de Guarda-Redes e Preparador Físico), para além do treinador estagiário.

Em relação à primeira equipa, o treinador principal, a par do treinador-adjunto, responsabilizavam-se pelo planeamento da parte principal da sessão de treino. A fase inicial da mesma e exercícios complementares, eram da responsabilidade da Preparador Físico. Enquanto isso, o trabalho de Guarda Redes era da total responsabilidade do Treinador de Guarda-Redes destacado para o efeito.

A nova equipa Técnica chegou ao clube à passagem da 5ª jornada do campeonato, constituída apenas pelo Treinador Principal e o seu Treinador-Adjunto. Para além da permanência do treinador estagiário, também o treinador de Guarda-Redes transitou com esta nova liderança.

Em relação ao planeamento do trabalho, este passou a ser feito de forma semanal, na qual foi solicitada uma participação mais ativa na definição dos objetivos para cada microciclo, tendo em conta o trabalho de observação e análise dos adversários, na contribuição para a definição da vertente estratégica para cada jogo.

No que concerne ao planeamento das sessões de trabalho, Treinador Principal e seu Adjunto abriam a discussão com a partilha de opiniões e sugestões, algo que se revelou bastante positivo na compreensão do processo de planeamento. Assim, no primeiro dia da semana, realizava-se um esboço daquilo que seria o decorrer da mesma, estando este sempre sujeito a alterações em função da resposta da equipa e da necessidade face a possíveis imprevistos logísticos (espaços de treino, lesões de jogadores...).

4.2.1.1. Política de Contratação de Treinadores

No respeitante a este capítulo, a Associação Desportiva de Fafe revelou uma das suas maiores lacunas, pela inexistência de uma ideia clara sobre as intenções que definem a contratação de um treinador.

Avaliando o perfil dos treinadores que passaram pela instituição na presente época, verificam-se uns perfis de liderança completamente distintos, tal como surgem também algumas diferenças na abordagem ao treino e ao jogo.

Ao fazer uma análise mais profunda neste âmbito, no histórico de contratações de treinadores por parte desta direção há um facto que merece algum destaque, pois nas últimas 3 temporadas, passaram cinco treinadores pelo clube, o que revela alguma instabilidade neste capítulo e alguma indefinição na hora de escolher o perfil ideal.

Em suma, pode retirar-se do modelo de gestão da Associação Desportiva de Fafe uma visão essencialmente organizada em função dos resultados da equipa, onde o peso da vitória jornada após jornada reflete um impacto muito acentuado no dia-a-dia do clube.

4.2.2. O Jogador

O jogador é o elemento indispensável para a manifestação de uma forma de jogar. Dessa forma, torna-se fundamental, perceber o tipo de características relevantes de acordo com o modelo de jogo idealizado pelo treinador e clube.

4.2.2.1. Modelo de Jogador AD Fafe

Para a Associação Desportiva de Fafe, existem algumas características que devem ser comuns aos jogadores pretendidos para o plantel em função da posição que ocupam no terreno de jogo:

➤ **Guarda-redes:**

Qualidades psicológicas: liderança, interventivo/concentrado, comunicador (comunicação constante com a linha defensiva), personalidade forte, maturidade, firmeza nas decisões, ter e ser capaz de transmitir calma, serenidade e confiança; grande controlo emocional;

Qualidades técnicas específica da posição: bloqueio da bola, saída nos cruzamentos, qualidade de passe;

Qualidades físicas: Estatura alta; capacidade de impulsão, agilidade, velocidade de reação;

Qualidades táticas: capacidade de leitura/decisão (ofensivamente, em 1ª fase de construção e defensivamente, saber jogar com a linha a 50 metros da baliza); saber posicionar-se; ser capaz de antecipar; decidir entre sair ou ficar; reconhecer e ser capaz de queimar linhas de pressão em passe; optar sempre pela ação mais eficaz dentro da segurança máxima; saber quando é preciso acelerar ou “pôr gelo” no jogo;

➤ **Defesa Lateral:**

Qualidade técnica específica da posição: capacidade de desarme/interceção (forte nos duelos) e relação com bola (qualidade do drible, condução, receção, passe, cruzamento e cabeceamento);

Qualidades táticas: capacidade de leitura/decisão (capacidade defensiva e ofensiva); domínio da defesa a zona especialmente o controlo de corredores e o fecho do espaço interior quando a bola está no corredor contrário; saber jogar com 50 metros nas costas, alinhando o seu posicionamento pelo central do lado da bola; vigiar/encurtar sobre as referências adversárias dominando a noção de equilíbrio defensivo; dominar os princípios defensivos (contenção, cobertura, equilíbrio e espaço); domínio dos

princípios ofensivos (penetração, cobertura, mobilidade e espaço); ter visão de profundidade, reconhecendo o espaço e o timing de ataque; ter capacidade de antecipação; reconhecer indicadores de pressão;

Qualidades físicas: resistência (intenso e capaz de recuperar rapidamente), velocidade, velocidade de reação; capacidade de explosão; força para vencer os duelos (capacidade de choque);

Qualidades psicológicas: garra, agressividade, espírito de sacrifício, resiliência, concentrado, inteligência, controlo emocional.

➤ Defesa Central:

Qualidade técnica específica da posição: capacidade de desarme/interceção (forte nos duelos) e relação com bola (especialmente a qualidade do passe/receção e o cabeceamento);

Qualidades táticas: capacidade de leitura/decisão (capacidade defensiva e ofensiva); domínio da defesa a zona especialmente o controlo da profundidade e do espaço entrelinhas; saber jogar com 50 metros nas costas, definindo a altura da linha; vigiar/encurtar sobre as referências adversárias dominando a noção de equilíbrio defensivo; dominar os princípios defensivos (contenção, cobertura, equilíbrio e espaço); ter capacidade de antecipação; saber reconhecer indicadores de pressão; capacidade de construção; domínio dos princípios ofensivos (principalmente a penetração e a cobertura);

Qualidades físicas: Estatura alta e bom porte físico; velocidade, velocidade de reação; capacidade de explosão; força para vencer os duelos (capacidade de choque);

Qualidades psicológicas: liderança, interventivo/concentrado, comunicador, maturidade, personalidade forte, garra, agressividade, concentrado, inteligência; ter e ser capaz de transmitir calma, serenidade e confiança; grande controlo emocional.

➤ Médio Centro:

Qualidade técnica específica da posição: capacidade de desarme/interceção (forte nos duelos) e relação com bola (qualidade do drible, condução, receção, passe e cabeceamento);

Qualidades táticas: capacidade de leitura/decisão (capacidade defensiva e ofensiva); disciplina tática; visão periférica; domínio da defesa a zona; vigiar/encurtar sobre as referências adversárias dominando a noção de equilíbrio defensivo; dominar os princípios defensivos (contenção, cobertura, equilíbrio e espaço); ter capacidade de antecipação; saber reconhecer indicadores de pressão; capacidade de construção;

domínio dos princípios ofensivos (principalmente os princípios de penetração, cobertura e mobilidade);

Qualidades físicas: resistência (intenso e capaz de recuperar rapidamente), velocidade, velocidade de reação; capacidade de explosão; força para vencer os duelos (capacidade de choque);

Qualidades psicológicas: liderança, interventivo/concentrado, comunicador, maturidade, personalidade forte, garra, agressividade, concentrado, inteligência; ter e ser capaz de transmitir calma, serenidade e confiança; grande controlo emocional.

➤ Médio Interior:

Qualidade técnica específica da posição: relação com bola (qualidade do drible, condução, receção, passe, cabeceamento e remate);

Qualidades táticas: capacidade de leitura/decisão (capacidade defensiva e ofensiva – ter consciência da importância do defender); disciplina tática; visão periférica; domínio dos princípios ofensivos (penetração, cobertura, mobilidade e espaço); capacidade de construção e de criação; capacidade de jogar entrelinhas; capacidade de definição; capacidade de finalização; domínio da defesa a zona; dominar os princípios defensivos (contenção, cobertura, equilíbrio e espaço); ter capacidade de antecipação; saber reconhecer indicadores de pressão;

Qualidades físicas: resistência (intenso e capaz de recuperar rapidamente), velocidade, velocidade de reação; capacidade de explosão; agilidade; força para vencer os duelos (capacidade de choque);

Qualidades psicológicas: liderança, interventivo/concentrado, criatividade, maturidade, personalidade forte, garra, agressividade, concentrado, inteligência; grande controlo emocional.

➤ Extremo:

Qualidade técnica específica da posição: relação com bola (qualidade do drible, condução, receção, passe, cabeceamento e remate) – capacidade de ser veloz com bola;

Qualidades táticas: capacidade de leitura/decisão (capacidade defensiva e ofensiva – ter noção da importância do defender); disciplina tática; domínio dos princípios ofensivos (penetração, cobertura, mobilidade e espaço); visão de profundidade; capacidade de jogar entrelinhas; capacidade de definição e de finalização; domínio da defesa a zona (especialmente a pressão a 3 e o controlo de corredores); dominar os princípios defensivos (contenção, cobertura, equilíbrio e espaço); ter capacidade de antecipação; saber reconhecer indicadores de pressão;

Qualidades físicas: velocidade, velocidade de reação; capacidade de explosão; agilidade; força para vencer os duelos (capacidade de choque);

Qualidades psicológicas: criatividade, capacidade de iniciativa, oportunismo, agressividade, personalidade forte, garra, solidário, concentrado, inteligência e controlo emocional.

➤ Ponta de lança:

Qualidade técnica específica da posição: relação com bola (especialmente as relacionadas com a finalização, receção, remate e cabeceamento);

Qualidades táticas: capacidade de leitura/decisão (capacidade defensiva e ofensiva – ter noção da importância do defender); disciplina tática; domínio dos princípios ofensivos (penetração, cobertura, mobilidade e espaço); visão de profundidade; capacidade de definição e de finalização; domínio da defesa à zona; dominar os princípios defensivos; ter capacidade de antecipação; saber reconhecer indicadores de pressão;

Qualidades físicas: velocidade, velocidade de reação; capacidade de explosão; agilidade; força para vencer os duelos (capacidade de choque);

Qualidades psicológicas: criatividade, capacidade de iniciativa, oportunismo, agressividade, personalidade forte, garra, solidário, concentrado, inteligência e controlo emocional.

4.2.3. O Treino

Podemos considerar o treino como a ferramenta principal do treinador na moldagem da sua equipa, usufruindo do mesmo para incutir os princípios de jogo que pretende ver refletidos no momento de competição, num processo que se pretende evolutivo e contínuo.

4.2.3.1. Programação da Época Desportiva

A programação é a definição de conteúdos, princípios e ideias orientadoras do processo de treino, as quais pretendemos ver refletidas no nosso jogo a curto prazo no decorrer do processo. A estruturação da época está dependente de uma programação em função de objetivos cujos sejam tão realistas como possivelmente adaptáveis em função do desenvolvimento da equipa. É igualmente importante realizar uma escolha acertada dos métodos de treino que permitam uma maior eficácia na concretização dos objetivos propostos.

Pretende-se que ao longo da época, sejamos capazes de desenvolver não só a capacidade da equipa, como também potenciar jogadores e trabalhar níveis máximos de exigência.

4.2.3.2. Definição dos Conteúdos e Objetivos do Treino

No decorrer da época desportiva, semanalmente, as equipas técnicas definiam os objetivos pretendidos para semana de trabalho em questão.

Dentro dos conteúdos e objetivos de treino, ambas as equipas técnicas deram foco ao treino de aspetos relacionados com a organização da equipa, com maior ênfase para ações de organização ofensiva, mas sem nunca esquecer a organização defensiva, tal como os momentos de transição. Contudo, também abordaram conteúdos de dimensão micro tática, mais concretamente ações técnico-táticas individuais e ações técnico-táticas do centro de jogo. Para além destes conteúdos, embora com metodologias distintas, a componente física também foi trabalhada.

Estes objetivos foram classificados consoante o acrónimo “MICOS”, onde cada letra significa:

- M – Aspetos de Coordenação Motora;
- I – Aspetos Individuais;
- C – Aspetos do Centro do Jogo;
- O – Aspetos de Organização;
- S – Situações Fixas (Bolas Paradas).

Ou seja, os objetivos e conteúdos de treino serão subdivididos consoantes este acrónimo, onde nos vai dar uma quantificação daquilo que foi realizado ao longo do processo de treino.

Durante o decorrer da época desportiva, semanalmente eram definidos esses mesmos conteúdos e temas de treino, sendo fatores decisivos para a sua escolha os objetivos previamente traçados, o jogo anterior, o próximo jogo e o nível em que a equipa se encontrava. Desta forma, e abordando mais especificamente os momentos e etapas do jogo, os princípios dentro dos momentos idealizados no modelo de jogo, definiam-se objetivos para o trabalho da semana.

4.2.3.3. Estrutura do Microciclo de Treino

O microciclo é usado para a definição das tarefas a realizar durante a semana de treinos, com o objetivo de preparar a equipa.

Nos quadros abaixo serão expostos os microciclos padrão de cada um dos treinadores:

Quadro 1- Microciclo Padrão para o Treinador 1

		Fatores Temporais							
Distribuição Cronológica das Sessões		Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		JOGO	TREINO	FOLGA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
		Fatores Metodológicos							
Variação da Carga		domingo	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
G. Tensão Duração Velocidade	Alta (++)	JOGO		FOLGA					JOGO
	Méd. Alta (+)								
	Média (++)								
	Méd. Baixa (-)								
	Baixa (-)								
Tipo de Regime		domingo	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
Força	Primário	JOGO		FOLGA					JOGO
Resistência	Secundário								
Velocidade	Terciário								
Manipulação dos Exercícios de treino		segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo	
Nº de Jogadores Espaço de Exercício Tempo de Execução	8 a 11	JOGO		FOLGA				JOGO	
	5 a 11								
	4 a 7								
	3 a 4								
	1 a 3								
	Regulamentar								
	Amplio								
	Médio								
	Reduzido								
	Longo								
	Médio								
	Curto								
	Mt. Curto								
Grau de Complexidade		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Elevado Médio Baixo	Elevado	JOGO						JOGO	
	Médio								
	Baixo								
Temas e Objetivos		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
"M" Capacidades Motoras			FOLGA					JOGO	
"I" Ações Técnico Táticas Individuais									
"C" Ações Técnico Táticas do Centro de Jogo									
"O" Ações Técnico Táticas de Organização Coletiva									
"S" Situações Fixas de Jogo									
Métodos de Treino		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Exercícios de Preparação Geral			FOLGA					JOGO	
EPPG - Lúdico Recreativos									
EPPG - Descontextualizados									
EPPG - Manutenção da Posse de Bola									
EPPG - Circuito Estações									
EPPJ - Concretização do Objetivo do Jogo									
EPPJ - Padronizados									
EPPJ - Setores									
EPPJ - Metaespecializados									
EPPJ - Competitivos									
EPPJ - Esquemas Táticos									

Em relação ao quadro 2 estão expostos em forma de resumo as unidades de treino pertencentes a um microciclo padrão do Treinador 1. Estão assinalados os métodos de treino e os objetivos trabalhados, habitualmente em cada um dos dias da semana. O mesmo está exposto no quadro abaixo em relação ao treinador 2.

Quadro 2- Microciclo Padrão para o Treinador 2

		Fatores Temporais							
Distribuição Cronológica das Sessões		Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		JOGO	TREINO	FOLGA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
		Fatores Metodológicos							
Variação da Carga		domingo	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
V. Tensão Duração Velocidade	Alta (++)	JOGO		FOLGA					JOGO
	Méd. Alta (+)								
	Méd. Baixa (-/+)								
	Baixa (-)								
Tipo de Regime		domingo	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
Força Resistência Velocidade	Primário	JOGO		FOLGA					JOGO
	Secundário								
	Terciário ou Nulo								
Manipulação dos Exercícios de treino		segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo	
N.º de Jogadores Espaço de Exercício Tempo de Exercitação	8 a 11	JOGO	FOLGA					JOGO	
	5 a 11								
	4 a 7								
	1 a 4								
Regulamentar Médio Reduzido	Regulamentar	JOGO	FOLGA					JOGO	
	Médio								
	Reduzido								
Longo Médio Curto Mt. Curto	Longo	JOGO	FOLGA					JOGO	
	Médio								
	Curto								
Mt. Curto	Mt. Curto	JOGO	FOLGA					JOGO	
Grau de Complexidade		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Elevado Médio Baixo	Elevado	JOGO	FOLGA					JOGO	
	Médio								
	Baixo								
Temas e Objetivos		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
M Capacidade Motora *T* Ações Técnico Táticas Individuais *C* Ações Técnico Táticas do Centro de Jogo *O* Ações Técnico Táticas de Organização Coletiva *S* Situações Fixas de Jogo	*M* Capacidade Motora	JOGO	FOLGA					JOGO	
	T Ações Técnico Táticas Individuais								
	C Ações Técnico Táticas do Centro de Jogo								
	O Ações Técnico Táticas de Organização Coletiva								
	S Situações Fixas de Jogo								
Métodos de Treino		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Exercícios de Preparação Geral EEPG - Lúdico Recreativos EEPG - Descontextualizados EEPG - Manutenção da Posse de Bola EEPG - Circuito Estações EEPI - Concretização do Objetivo do Jogo EEPI - Padronizados EEPI - Setores EEPI - Metaespecializados EEPI - Competitivos EEPI - Esquemas Táticos	Exercícios de Preparação Geral	JOGO	FOLGA					JOGO	
	EEPG - Lúdico Recreativos								
	EEPG - Descontextualizados								
	EEPG - Manutenção da Posse de Bola								
	EEPG - Circuito Estações								
	EEPI - Concretização do Objetivo do Jogo								
	EEPI - Padronizados								
	EEPI - Setores								
	EEPI - Metaespecializados								
	EEPI - Competitivos								
EEPI - Esquemas Táticos									

Em relação à distribuição cronológica das sessões de treino, ambos preferem treinar no dia após competição, oferecendo uma única folga ao plantel no dia seguinte

ao primeiro treino da semana. Notam-se diferenças mais acentuadas em relação aos treinadores no que à seleção dos métodos de treino concerne.

Elaborando uma breve comparação entre as metodologias impostas no processo de treino por ambos os treinadores, é interessante perceber aquilo que os une e aquilo que os separa no tocante à elaboração de um microciclo de treino, com jogos de domingo a domingo.

Em relação à variação da intensidade no decorrer da semana, ambos recorriam a uma gestão das cargas de treino algo semelhante. Primeiro, valorizando o treino logo no 1º dia após o jogo, o qual servia para trabalhar a recuperação fisiológica dos jogadores mais utilizados no dia anterior, ao mesmo tempo, trabalhando com os jogadores menos utilizados em jogo, em elevadas intensidades para igualar os níveis de estimulação fisiológica entre todos os elementos do plantel. Nos restantes dias da semana, os dias mais intensos eram sempre o 3º e o 4º dia após a competição, enquanto no 5º e 6º dia após competição, eram menos intensos com o intuito de recuperar os jogadores e apresentá-los em máximos níveis de desempenho no próximo desafio.

No que concerne à manipulação dos exercícios de treino, O treinador 1 caracterizava-se por uma maior utilização de tarefas de treino em espaços mais reduzidos comparativamente ao Treinador 2. O mesmo acontecia, logicamente, relativamente ao número de jogadores envolvidos tarefa de treino. Este facto revela-se diretamente relacionado com os métodos de treino maioritariamente utilizados por cada um dos treinadores. Por um lado, o Treinador 1, utilizava maioritariamente, Exercícios de Preparação Geral e Exercícios Específicos de Preparação Geral, os quais normalmente, se concebem mediante dimensões espaciais e relações numéricas mais reduzidas. Pelo contrário, o treinador 2, para além de também recorrer aos métodos de treino acima referidos, valorizava mais a utilização Exercícios Específicos de Preparação para Jogo, os quais, por norma, são concebidos para o trabalho de organização da equipa, associado a espaços e relações numéricas regulamentares ao jogo de futebol.

Por fim, no que toca à seleção dos temas e objetivos de treino, ambos os treinadores escolhiam de forma equilibrada tarefas para o trabalho de Ações Técnico Táticas Individuais, Ações Técnico Táticas do Centro de Jogo e Ações Técnico Táticas de Organização Coletiva.

Contudo, diferiam no trabalho de Capacidades Motoras, ao qual o Treinador 1, atribuía um valor fundamental na conceção da sua metodologia de treino, algo que não

acontecia com o Treinador 2. Por outro lado, no tocante ao trabalho de Situações Fixas de Jogo, o treinador 2, delineava sempre, pelo menos, dois dias da semana para esse tipo de tarefas, enquanto o treinador 1, apenas trabalhava esses aspetos no dia anterior ao jogo.

4.2.3.4. Periodização da Época Desportiva

A periodização do treino surge como missão de guiar o processo de treino do treinador, facilitando a construção e a aplicação dos conteúdos de treino num processo ao longo prazo (uma época desportiva).

No quadro abaixo está representada a projeção anual da época desportiva. A mesma dividida em três períodos (preparatório, competitivo e transitório.)

Cronograma Anual da Época 2018/2019													
	Julho 2018	Agosto 2018	setembro 2018	outubro 2018	novembro 2018	dezembro 2018	janeiro 2019	fevereiro 2019	março 2019	abril 2019	maio 2019	junho 2019	
SAB			1 Treino			1 Treino							1 Treino
DOM	1 Exames		2 1ª Torcatense			2 1ª Tarpas							2 2ª Mão 1/4 F.
SEG	2 Treino		3 Treino	1 Treino		1 Treino				1 Treino			3 Treino
TER	3 Treino		4 Folga	2 Folga		2 Folga	1 Folga			2 Folga			4 Treino
QUA	4 Treino	1 Gondomar	5 Treino	3 Treino		3 Treino	2 Treino			3 Treino	1 Treino	5 Treino	5 Treino
QUI	5 Treino	2 Treino	6 Treino	4 Treino	1 Treino	4 Treino	3 Treino			4 Treino	2 Treino	6 Treino	6 Treino
SEX	6 Treino	3 Treino	7 Treino	5 Treino	2 Treino	5 Treino	4 Treino	1 Treino	1 Treino	5 Treino	3 Treino	7 Treino	7 Treino
SAB	7 Leixões	4 Farnalção	8 Treino	6 Treino	3 Treino	6 Treino	5 Treino	2 Treino	2 Treino	6 Treino	4 Treino	8 Treino	8 Treino
DOM	8 Folga	5 Folga	9 P.E.T.P.	7 2ª Mirandela	4 1ª Oliveirense	7 1ª P. Salgueiros	6 1ª Mirandela	3 2ª Felgueiras	3 2ª Mirandela	7 2ª Lamas	5 3ª Mirandela	9 1ª Mão 1/2 F.	
SEG	9 Treino	6 Treino	10 Treino	8 Treino	5 Treino	8 Treino	7 Treino	4 Treino	4 Treino	8 Treino	6 Treino	10 Treino	10 Treino
TER	10 Treino	7 Treino	11 Folga	9 Folga	6 Folga	9 Folga	8 Folga	5 Folga	5 Folga	9 Folga	7 Folga	11 Folga	11 Folga
QUA	11 VSC B	8 Salgueiros	12 Treino	10 Treino	7 Treino	10 Treino	9 Treino	6 Treino	6 Treino	10 Treino	8 Treino	12 Treino	12 Treino
QUI	12 Treino	9 Treino	13 Penafiel	11 Treino	8 Treino	11 Treino	10 Treino	7 Treino	7 Treino	11 Treino	9 Treino	13 Treino	13 Treino
SEX	13 Treino	10 Treino	14 Treino	12 Treino	9 Treino	12 Treino	11 Treino	8 Treino	8 Treino	12 Treino	10 Treino	14 Treino	14 Treino
SAB	14 Anadia/Agueda	11 Treino	15 Treino	13 Treino	10 Treino	13 Treino	12 Treino	9 Treino	9 Treino	13 Treino	11 Treino	15 Treino	15 Treino
DOM	15 Folga	12 1ª Montalegre	16 2ª S. Martinho	14 3ª Viarense	11 1ª Chaves B	14 3ª Merelim	13 1ª Vizeu	10 1ª Torcatense	10 3ª Viarense	14 3ª Tarpas	12 3ª Vizeu	16 2ª Mão 1/2 F.	
SEG	16 Treino	13 Treino	17 Treino	15 Treino	12 Treino	15 Treino	14 Treino	11 Treino	11 Treino	15 Treino	13 Treino	17 Treino	17 Treino
TER	17 Treino	14 Folga	18 Folga	16 Folga	13 Folga	16 Folga	15 Folga	12 Folga	12 Folga	16 Folga	14 Folga	18 Folga	18 Folga
QUA	18 Agueda	15 Treino	19 Treino	17 Treino	14 Treino	17 Treino	16 Treino	13 Treino	13 Treino	17 Treino	15 Treino	19 Treino	19 Treino
QUI	19 Treino	16 Treino	20 Treino	18 Treino	15 Treino	18 Treino	17 Treino	14 Treino	14 Treino	18 Treino	16 Treino	20 Treino	20 Treino
SEX	20 Treino	17 Treino	21 Treino	19 Treino	16 Treino	19 Treino	18 Treino	15 Treino	15 Treino	19 Treino	17 Treino	21 Treino	21 Treino
SAB	21 Bercé	18 Treino	22 Treino	20 Treino	17 Treino	20 Treino	19 Treino	16 Treino	16 Treino	20 Treino	18 Treino	22 Treino	22 Treino
DOM	22 Folga	19 2ª P. Fonte	23 1ª Trofaça	21 Folga	18 1ª Lamas	21 Amigável	20 3ª Novais	17 2ª S. Martinho	17 2ª V. V. V.	21 1ª P. Salgueiros	19 Folga	23 Final Play-Off	
SEG	23 Treino	20 Treino	24 Treino	22 Treino	19 Treino	22 Treino	21 Treino	18 Treino	18 Treino	22 Treino	20 Treino	24 Treino	24 Treino
TER	24 Treino	21 Folga	25 Folga	23 Treino	20 Treino	25 Folga	23 Folga	19 Folga	19 Folga	23 Folga	21 Treino	25 Treino	25 Treino
QUA	25 Treino	22 Treino	26 Treino	24 Treino	21 Treino	24 Folga	23 Treino	20 Treino	20 Treino	24 Treino	22 Treino	26 Treino	26 Treino
QUI	26 Treino	23 Treino	27 Treino	25 Treino	22 Treino	25 NATAL	24 Treino	21 Treino	21 Treino	25 Treino	23 Treino	27 Treino	27 Treino
SEX	27 Treino	24 Treino	28 Treino	26 Treino	23 Treino	26 Folga	25 Treino	22 Treino	22 Treino	26 Treino	24 Treino	28 Treino	28 Treino
SAB	28 Braga B	25 Treino	29 Treino	27 Treino	24 Treino	27 Treino	26 Treino	23 Treino	23 Treino	27 Treino	25 Treino	29 Treino	29 Treino
SAB	29 Folga	26 3ª Felgueiras	30 Treino	28 1ª Cal. V. V.	25 Folga	28 Lamas	27 1ª P. Fonte	24 2ª Trofaça	24 2ª Oliveirense	28 2ª Merelim	26 Folga	30 Treino	30 Treino
SEG	30 Treino	27 Treino	29 Treino	26 Treino	23 Treino	26 Folga	25 Treino	22 Treino	22 Treino	29 Treino	27 Treino	30 Treino	31 Treino
TER	31 Treino	28 Folga	29 Folga	27 Treino	24 Treino	27 Treino	26 Treino	23 Treino	23 Treino	30 Treino	28 Treino		
QUA	Treino	29 Treino	31 Treino	28 Treino	25 Treino	31 Treino	30 Treino	27 Treino	27 Treino	31 Treino	29 Treino		
QUI		30 VSC B		29 Treino	26 Treino		31 Treino	28 Treino	28 Treino		30 Treino		
SEX		31 Treino		30 Treino	27 Treino			29 Treino	29 Treino		31 Treino		
SAB													
DOM													
SEG									31 2ª Chaves B				

Figura 12- Cronograma Anual da Época 2018/2019.

Como se comprova, a época repartiu-se em três períodos distintos, com a previsão de uma duração de aproximadamente 12 meses (julho de 2018 até junho de 2019), em função daquilo que seria o desempenho da equipa no campeonato, conseguindo ou não disputar os play-off de acesso à 2ª liga portuguesa.

Importa realçar que este planeamento esteve sujeito a alterações em função dos acontecimentos decorridos ao longo da época, tais como a mudança de treinador e a conjugação de folgas em função da conquista de objetivos competitivos no decorrer da competição.

4.2.4. O Jogo

O jogo será sempre o maior termo de avaliação do desempenho da equipa relativamente a todos os fatores de rendimento desportivo. É nele que procuramos ver refletidas as nossas ideias, princípios e o reflexo do nosso treino.

Modelo de jogo operacionalizado pelo Treinador 2

O segundo Treinador a representar a AD Fafe nesta época acabou por ser aquele que, apesar de chegar já com a época em andamento, acabou por ter mais tempo para impor as suas ideias e dessa forma consolidar as mesmas ao longo do processo de treino e competição. Ao mesmo tempo, dessa forma foi possível estabelecer um melhor esclarecimento das suas ideias comparativamente ao primeiro treinador, por isso, apenas em relação ao segundo serão expostas algumas das ideias inerentes aos princípios a respeitar em cada momento de jogo e situações de esquemas táticos.

Princípios Gerais do Modelo de Jogo Adaptado do Treinador 2, AD Fafe, Futebol SAD, época 2020/2021		
Sistema Tático Base (1+4+3+3)	Estrutura e Operacionalidade	
	<p>Organização Ofensiva</p> <p>Sistema Tático Preferencial (1+4+3+3). Sistemas Táticos Alternativos (1+3+4+3 e 1+4+4+2). Ocupação Racional do espaço do Terreno de Jogo com estabelecimento de relações Intersectoriais. Capacidade de circular a bola por todos os corredores, alternando entre dinâmicas de jogo interior e exterior. Múltiplas opções ao portador da bola, com possibilidade de jogar tanto em largura como em profundidade. Procura constante de progresso no terreno de jogo, com objetividade nas ações coletivas e individuais. Métodos de Jogo Ofensivos Adotados: Ataque Posicional e Ataque Rápido.</p>	
	<p>Organização Defensiva</p> <p>Alternância entre estruturas (1+4+3+3 e 1+4+5+1) Na pressão à construção adversária, condicionar o adversário para o corredor central Em bloco médio, condicionar o adversário por os corredores laterais Manter sempre o Bloco Compacto, reduzindo o espaço entre setores em todos os instantes. Fomentar uma postura agressiva no encurtamento de tempo e espaço aos adversários. Métodos de Jogo Defensivo Adotados: Individual, Zona, Mista e Zona Pressionante.</p>	
	<p>Transição Defensiva</p> <p>Assegurar o equilíbrio da equipa durante o Momento Ofensivo. Em superioridade ou igualdade numérica na zona da perda da bola, reagir de forma agressiva e pressionante sobre o portador da bola e opções de passe mais próximas. Em inferioridade numérica na zona da perda da bola, reagir para recuperar defensivamente com preocupação em proteger corredor central. Métodos de Jogo Defensivo Adotados: Zona Pressionante e Individual.</p>	<p>Transição Ofensiva</p> <p>Procurar, sempre que se identifique vantagem espacial ou numérica, jogar para a frente. Sem vantagem espacial ou numérica, valorizar a manutenção da posse de bola recorrendo a opções de passe seguras. Perceber a utilização e articulação dos diferentes métodos de jogo ofensivo. Métodos de Jogo Ofensivo Adotados: Contra-Ataque, Ataque Posicional.</p>
	<p>Esquemas Táticos Ofensivos</p> <p>Definir posicionamentos de base na ocupação das diferentes zonas da grande área adversária Estabelecer uma articulação coordenada das movimentações individuais e coletivas. Assegurar cobranças de qualidade por parte dos batedores, aumentando as possibilidades de concretização imediata do gol.</p>	<p>Esquemas Táticos Defensivos</p> <p>Definir posicionamentos de base na ocupação das diferentes zonas da própria grande área, assegurando a proteção máxima da baliza. Fomentar uma atitude agressiva e competitiva na disputa de todos os duelos individuais. Rigor e concentração no cumprimento das tarefas estabelecidas. Métodos de Jogo Defensivo Adotados: Zona e Individual.</p>

Figura 13- Princípios Gerais do Modelo de Jogo para o Treinador 2.

No momento de Organização Ofensiva, pretende-se que a equipa aja de acordo com os seguintes princípios:

Pontapé de Baliza Curto:

- DC abertos pelas linhas laterais da pequena área, DL largos e profundos, MC posicionado a entrada da grande área para criar superioridade numérica com os DC e GR, os MI ocupam o espaço no corredor central, procurando dar solução de linha de passe no espaço livre, a linha avançada numa primeira fase procura estar o mais profunda possível para arrastar a linha defensiva adversária e

libertar mais espaço, num segundo instante já pode procurar o espaço entrelinhas através de movimentos de apoio ao portador da bola;

- Caso o adversário consiga condicionar as opções de saída de bola preconizadas, um dos MI pode baixar no terreno de jogo e posicionar-se de forma paralela em relação ao MC, procurando criar superioridade e dar mais uma solução de passe, enquanto o outro MI e os EXT procuram se ajustar entrelinhas;

Pontapé de baliza longo:

- Percebendo que existe risco na saída curta, o GR procura uma saída longa pelo PL posicionado no corredor lateral, EXT procura a 2ª bola na profundidade e os 3 médios preparam a disputa da 2ª bola em apoio;

1º Etapa Ofensiva – Construção

- Alternância de construção de jogo a 4 (DL+DC+DC+DL) ou a 3 (DL+DC+DC ou DC+MC+DC);
- DC sem pressão e com espaço de progressão deve provocar em condução de bola e procurar atrair os adversários a si;
- Criação de triângulos (DL, MI, EXT) para atrair o adversário ao corredor lateral e libertar algum espaço dentro para MC, MI e EXT;
- Articulação dos 3 médios sempre próximos para criar superioridade no centro de jogo;
- EXT realizam movimentos de apoio coordenados com os MI, procurando ocupação do espaço entrelinhas no corredor central, enquanto DL asseguram posicionamento em largura máxima nos corredores laterais.

2ª Etapa Ofensiva- Criação

- Maior alternância da velocidade de circulação da bola, capacidade de mobilidade ofensiva para criar desequilíbrios na equipa adversária;
- Variação entre jogo exterior e jogo interior com os DL e/ou EXT a assegurar largura e profundidade nos corredores laterais enquanto os MI e/ou EXT asseguram linhas de passe entrelinhas no corredor central;
- Criação de combinações no corredor lateral (DL, MI, EXT) para aproveitamento dos espaços e explorar situações de 1x1 ou 2x1;

- PL deve posicionar-se o mais alto possível no terreno de jogo assegurando solução de profundidade e obrigando a linha defensiva adversária a baixar no terreno;
- Explorar espaço à profundidade através de movimentos de rotura tanto pelos EXT como pelo PL. Estes devem ser capazes de complementar as suas movimentações entre apoio e rotura (contramovimentos) de modo a criar dúvidas nas referências de marcação do adversário.

3ª Etapa Ofensiva – Finalização

- À entrada no último terço ofensivo do terreno, é importante fazer sobressair a qualidade, criatividade e velocidade dos jogadores, potenciando ações individuais (1x1 para enquadrar no espaço interior e rematar ou 1x1 para espaço exterior e cruzar) quer em combinações de 2 a 3 jogadores para acelerar o jogo;
- Na chegada a zonas de finalização, os jogadores devem ser capazes de ocupar os espaços do 1º poste, 2º poste e zona de penálti. É igualmente importante preparar o ganho de uma eventual 2ª bola, ocupando espaço à entrada da grande área;

Transição defensiva

No momento de Transição Defensiva, pretende-se que a equipa aja de acordo com os seguintes princípios:

1º Instante – Reação à perda da posse de bola

- Reação agressiva e pressionante sobre o portador da bola e opções de passe mais próximas de modo a tentar recuperar a posse de bola o mais rápido possível;
- Encurtar a equipa ao máximo para controlar o espaço entrelinhas e colocar muitos jogadores na zona da perda;

2º Instante – Recuperação defensiva

- Sem condições para pressionar o adversário imediatamente após a perda da posse de bola (ex. situação de inferioridade numérica), a equipa deve reagir de modo a reorganizar defensivamente e condicionar progressão do adversário no terreno de jogo;

Organização defensiva

1ª Etapa- Pressão à construção Adversária (Bloco Alto)

- Condicionar soluções de passe mais próximas do GR obrigando este a explorar soluções longas ou, por outro lado, convidar o GR a ligar curto para depois pressionar. Estas opções variam em função de aspetos inerentes à estratégia de jogo ou de acordo com o resultado do mesmo;
- A equipa organiza-se em estrutura de Gr+4+3+3. EXT procura fechar linha de passe de DC para DL adversário e PL posiciona-se de forma a impedir linha de passe para MC adversário. Em simultâneo, MC e MI controlam espaço entrelinhas e jogadores que se encontram posicionados à largura;
- Linha defensiva mantém um posicionamento alto no terreno de jogo para encurtar entre si e a linha média, ao mesmo tempo, tem preocupação no controlo do espaço à profundidade;
- Objetivo primordial passa por direcionar o jogo do adversário para o corredor central, onde os nossos três médios se encontram preparados para a pressão e ganho de bola.

2ª Etapa – Defesa em Bloco Médio

- Estrutura da equipa em Gr+4+5+1. PL define a pressão a um DC enquanto um dos MI, de forma alternada, pressiona o DC contrário;
- Os EXT têm a preocupação de controlar o espaço nos corredores laterais e responsabilidade de impedir ligações no espaço interior;
- Linha defensiva deve estar o mais subida possível para limitar o espaço entrelinhas, ao mesmo tempo, com os apoios devidamente orientados, assumem o controlo do espaço à profundidade;
- Importância da identificação dos indicadores para aumento dos índices de agressividade na pressão (ex. passe atrasado, bola no ar, má receção, receber de costas).

3ª Etapa- Defesa de baliza

- Preocupação da linha defensiva juntamente com os médios de fechar corredor central, para impedir combinações e remates de meia distância.
- Em situação de cruzamento, normalmente 4 jogadores no interior da grande área (DC, DC, DL e MC), regem-se pelo método de jogo defensivo de

marcação individual, enquanto os MI tem a preocupação do ganho da 2ª bola, no espaço à entrada da grande área.

Transição Ofensiva

No momento de Transição Ofensiva, pretende-se que a equipa aja de acordo com os seguintes princípios:

- Sempre que recuperamos a posse de bola, a primeira preocupação passa por procurar jogar para a frente, sempre em direção à baliza do adversário;
- Capacidade de desenvolver ações técnico-táticas com poucos toques e alta velocidade de execução, promovendo um elevado ritmo de jogo neste instante, dificultando os ajustes posicionais defensivos do adversário;
- PL é referência de 1ª opção de passe, seja em movimento de apoio ou desmarcando-se em rotura para conquistar o espaço a profundidade;
- MI devem desmarcar-se em apoio ao PL para assegurar a continuidade do Contra-Ataque ao mesmo tempo que servem de indicador para a linha defensiva subir no terreno e compactar a equipa;
- EXT devem romper, desmarcando-se nos corredores laterais para serem solução de progressão no terreno de jogo por fora e fomentando, após solicitados, eventuais situações de 1x1;
- Caso o portador da bola não identifique vantagem no Contra-Ataque, deve temporizar e zelar pela manutenção da posse de bola, usando opções de cobertura ofensiva;

Esquemas Táticos Ofensivos

Em situações fixas do Jogo de teor ofensivo, pretende-se que a equipa aja de acordo com os seguintes princípios:

Canto ofensivo

- A equipa define o ataque à área adversária com 6 jogadores. Um jogador ataca a zona do 1º poste, três jogadores atacam a zona pré-estabelecida com alvo para o batedor colocar a bola, um jogador ataca a zona do penalti e o restante elemento ataca a zona do 2º poste.
- Fora da grande área, três jogadores ficam responsáveis pelo equilíbrio da equipa, preparando o ganho de uma eventual 2ª bola e responsáveis por impedir o contra-ataque adversário.

Livre indireto ofensivo

- A equipa define o ataque à área adversária com 5 jogadores. Três jogadores responsáveis pelo ataque à zona alvo previamente definida e os restantes dois jogadores articulam entre si o ataque às zonas livres em relação de proximidade com a zona alvo;
- Na zona da bola ficam dois possíveis batedores, criando a dúvida ao adversário entre cobrança para pé aberto ou fechado;
- Fora da grande área, três jogadores ficam responsáveis pelo equilíbrio da equipa, preparando o ganho de uma eventual 2ª bola e responsáveis por impedir o contra-ataque adversário, à semelhança do que acontece em situações de canto ofensivo;

Esquemas Táticos Defensivos

Canto defensivo

- Equipa defende com 11 jogadores na área adotando o método defensivo à zona;
- Formação de uma linha de 4 jogadores no prolongamento da pequena área, complementada com 2 jogadores na proteção do espaço do 1º poste que formam um triângulo com o 1ª jogador da linha;
- 3 jogadores na zona do penalti para controlo de movimentos dos jogadores alvo do adversário.
- 1 jogador no limite da grande área para controlar eventuais cantos curtos do adversário.

Livre indireto defensivo

- Em situações de livre laterais, a barreira é formada por 2 jogadores, seguindo-se uma linha de 7 jogadores regulados pelo método defensivo à zona, posicionados paralelamente ao prolongamento da linha limite da grande área, ajustando o seu posicionamento em função da distância da bola até à própria baliza. Um jogador fica posicionado à frente dessa linha para o ganho de uma eventual 2ª bola;

5. CONTROLO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

O processo de treino é a ferramenta de trabalho do treinador de futebol. É através da sua manipulação que este consegue criar e modelar o contexto que pretende ver refletido no terreno de jogo. A constante reflexão e análise do treino, são essenciais para a recriação do *mister* na procura de soluções para os problemas que surgem no dia a dia futebolístico.

A época desportiva 2018/2019 decorreu entre os meses de julho de 2018 e junho de 2019, na qual ao longo de 36 microciclos de trabalho, se realizaram 258 unidades de treino distribuídas por 2 períodos. Importa referir que a equipa foi liderada por dois treinadores, o primeiro (Treinador 1), entre os meses de julho e setembro de 2018, ao longo de 70 unidades de treino. Já o segundo (Treinador 2), liderou a equipa entre setembro de 2018 e junho de 2019, somando um total de 188 unidades de treino a seu cargo.

Neste sentido, será esta uma das maiores aprendizagens a retirar da realização deste estágio. Uma vez que ao trabalhar com dois treinadores distintos, a confrontação de ideias, metodologias, forma de encarar situações do quotidiano do treinador de maneiras completamente díspares, desperta o espírito crítico e o ato de reflexão sobre os efeitos causados por cada uma das decisões dos treinadores.

Com efeito, neste ponto serão apresentados todos os gráficos tendo em conta a intervenção dos dois treinadores que lideraram a equipa durante a época desportiva. Importa mencionar que o objetivo não passa por comparar metodologias no sentido de julgar qualitativamente o trabalho de cada profissional, pelo que importa sim, tentar perceber algumas diferenças nas escolhas para os conteúdos de treino, métodos de treino mais utilizados, aproveitamento do tempo do mesmo, entre outros parâmetros que se mostrem relevantes.

5.1. Indicadores de Treino

Os indicadores de treino foram recolhidos ao longo de toda a época desportiva, sessão após sessão, criando uma base de dados que agora permite-nos fazer uma análise detalhada ao processo de treino de ambos treinadores.

5.1.1. Aproveitamento do Tempo de Treino

O tempo de treino é precioso em todos os instantes da época. As demais estratégias para promover um maior aproveitamento do tempo de exercitação são fundamentais para a melhoria da dinâmica do processo.

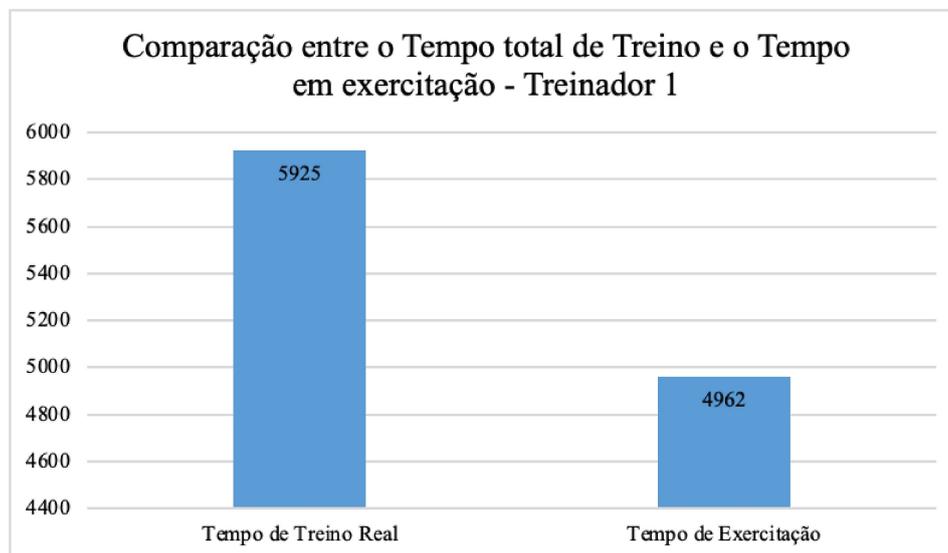


Gráfico 1 - Relação entre o Tempo de Treino Real e Tempo de Exercitação (Treinador 1).

O tempo de treino real corresponde à totalidade do tempo decorrido em cada uma das unidades de treino, desde a primeira instrução até ao apito final para ordem de recolha aos balneários. Posto isto, inerente ao tempo de treino real, para além do tempo de exercitação, constam também os tempos de pausa/hidratação/transição entre exercícios, bem como os períodos de organização/instrução/coesão de grupo.

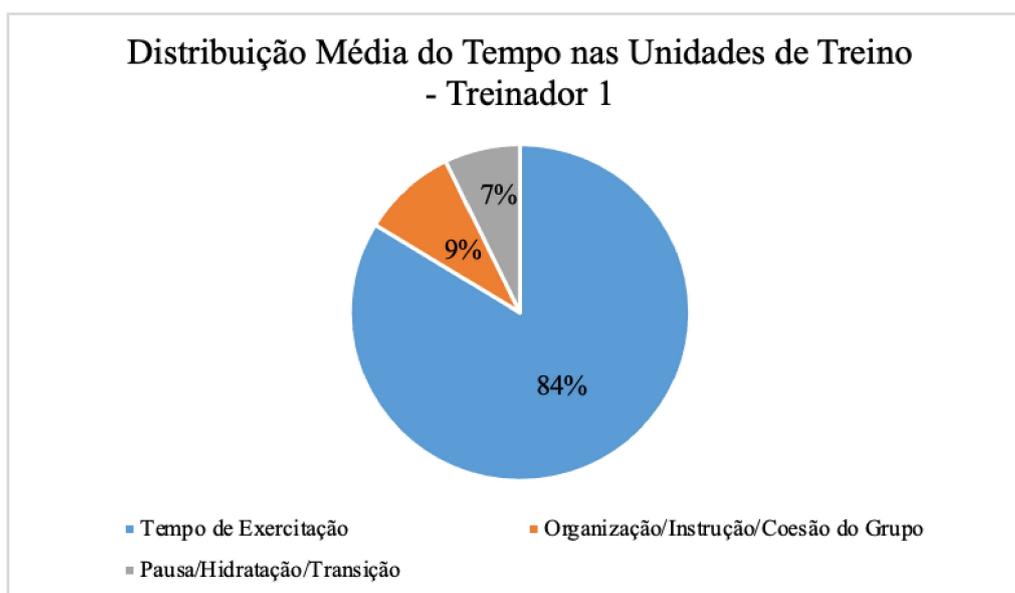


Gráfico 2 - Distribuição do Tempo de Treino Real pelos diferentes momentos do treino (Treinador 1).

Em relação ao Treinador 1, existiu um aproveitamento considerável do tempo de treino. Tal como sugere o gráfico acima, com 84 % do tempo, gasto em exercícios. Em relação aos restantes períodos, a ligeira supremacia dos períodos de organização/instrução/coesão de grupo está diretamente relacionada com a natural necessidade de passar aos jogadores de forma clara e completa a informação relativa aos objetivos propostos em treino, diretamente relacionados com a aquisição de comportamentos inerentes ao modelo de jogo pretendido, principalmente, durante o período de pré-época, no qual se pretende que essa aquisição seja conseguida da melhor forma.

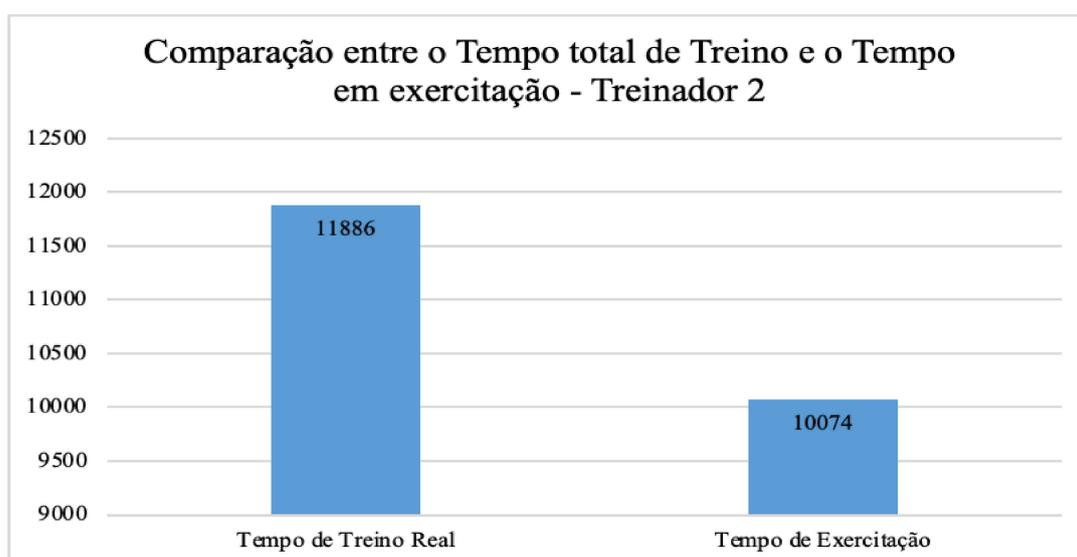


Gráfico 3 - Relação entre o Tempo de Treino Real e o Tempo de Exercitação (Treinador 2).

De forma semelhante em relação ao treinador 1, a diferença entre o tempo de treino real e o tempo de exercitação é natural face à necessidade de gerir a densidade dos exercícios de treino, bem como outras questões relacionadas com as componentes do exercício de treino.

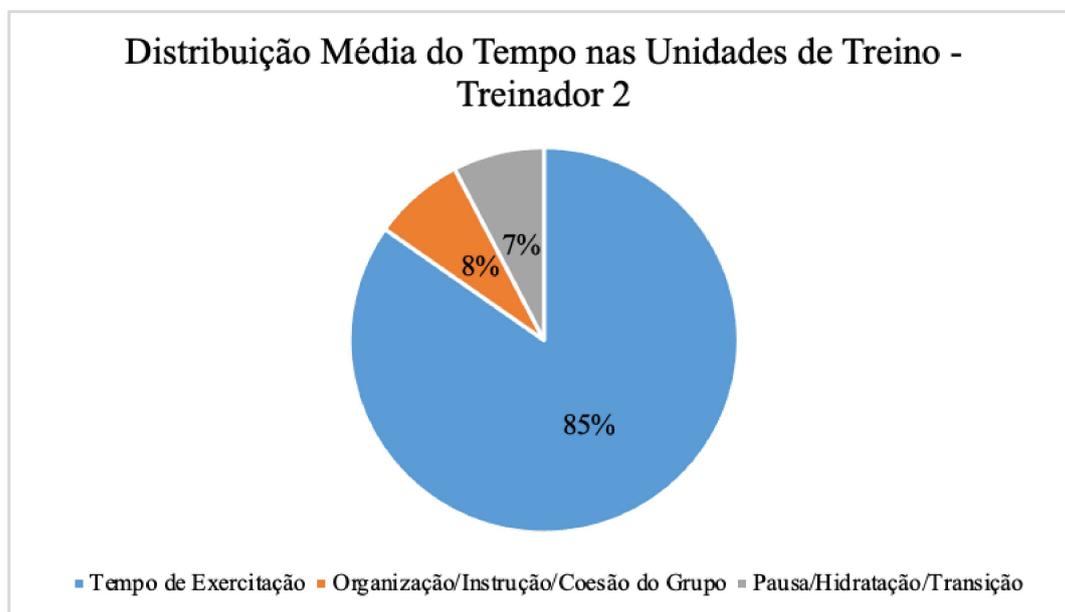


Gráfico 4 - Distribuição do Tempo de Treino Real pelos diferentes momentos do treino (Treinador 2).

Similarmente ao Treinador 1, o treinador 2 também apresenta um aproveitamento do tempo de treino consideravelmente bom, apresentando apenas uma ligeira superioridade de 1% no que ao tempo de exercitação diz respeito. No que toca aos restantes períodos da sessão de treino, mais uma vez as semelhanças evidenciam-se entre os dois profissionais, já que também o treinador 2, gastou mais tempo na organização/instrução/coessão de grupo comparativamente às pausas para hidratação e transições entre exercícios. Na mesma lógica referida anteriormente, a urgência em passar aos jogadores a ideia de jogo proposta, uma vez que integrou o clube já durante o decorrer do período competitivo, pode ser um fator justificativo tal diferença, embora ligeira.

Embora o aproveitamento do tempo de treino seja bastante positivo para ambos os treinadores, é credível que exista sempre espaço para melhorias neste aspeto. Dessa fora algumas das medidas a adotar nesse sentido poderiam passar por: 1) articular os pontos de hidratação em conformidade com os espaços dos diferentes exercícios de treino, 2) socorrer de meios didáticos e tecnológicos para a instrução da sessão de treino

antes do início da mesma, 3) fazer uma utilização racional do espaço de treino, fazendo, sempre que possível, com que os exercícios “encaixem” uns nos outros.

5.1.2. Controlo do Tempo de Treino dos Jogadores

Ao longo de toda a época desportiva, no total das 258 sessões de treino, realizaram-se 17811 minutos de treino. No gráfico abaixo, constam os 28 jogadores que participaram em jogos oficiais. Entre os quais, notam-se discrepâncias significativas no tempo de treino realizado ao longo da época, justificadas pelos mais diversos motivos: 1) jogadores que integraram o plantel já no decorrer da época desportiva, em diferentes períodos por não existir janela de transferência no campeonato de Portugal, 2) jogadores que abandonaram o plantel no decorrer da época para se juntarem a outros projetos desportivos, 3) gestão dos tempos de treinos entre jogadores mais e menos utilizados em competição, 4) lesões graves.

O valor médio de minutos de treino realizado por jogador foi de 10549 minutos (59% do tempo total), sendo que 19 jogadores apresentam um tempo de treino total acima desse valor (n=19), enquanto 9 jogadores revelam um tempo de treino total abaixo desse valor (n=9).

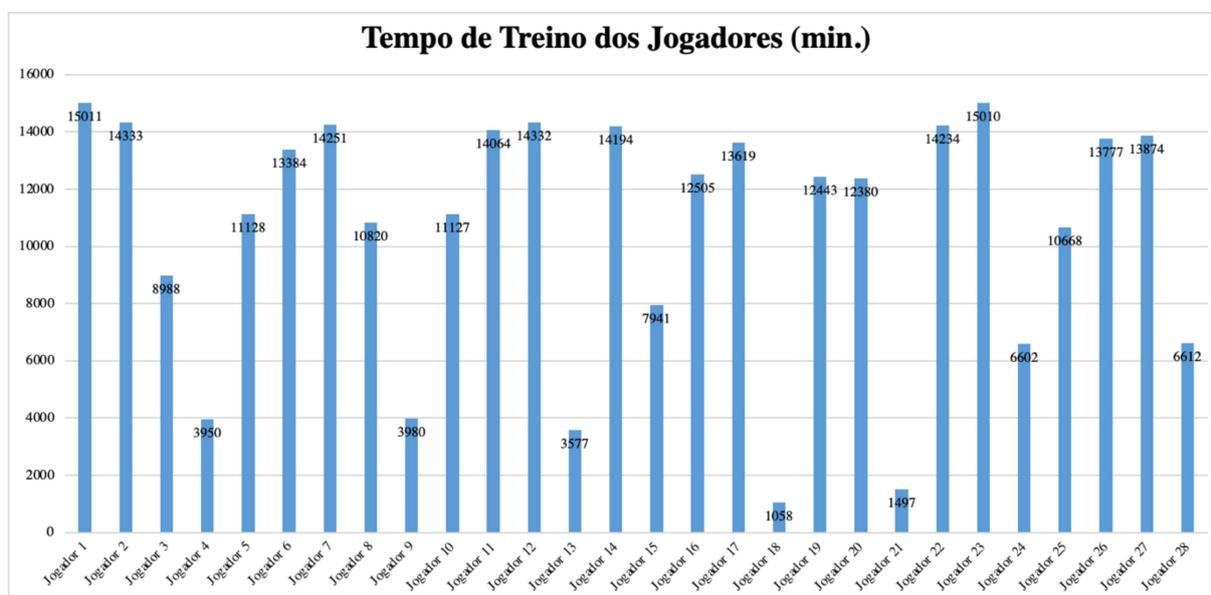


Gráfico 5 - Tempo de Treino dos Jogadores.

Ao analisar o gráfico é possível constatar que existe uma grande variação entre o tempo de treino de todos os jogadores do plantel, como já referido anteriormente, por variados motivos. Importa também realçar que nenhum jogador chegou perto do tempo total de treino. Esta facto deve-se principalmente à gestão que foi feita por ambos os treinadores no que toca ao tempo de treino a realizar pelos jogadores mais utilizados em jogo. Neste sentido, esses jogadores nunca realizavam a totalidade da 1ª sessão de treino.

Para além disso, o plantel também sofreu algumas mutações no decorrer da época, com entradas e saídas de alguns jogadores.

5.1.3. Utilização dos diferentes métodos de treino

Nesta primeira via de análise, verifica-se a globalidade da utilização dos métodos de treino na execução do processo de treino segundo a taxonomia de Castelo & Matos (2013), de forma constatar o tipo de tarefa mais utilizada e a forma como isso influenciava o processo de treino de cada um dos treinadores (1 e 2).

Um dado comum a ambos os treinadores é o facto dos Exercícios Específicos de Preparação para Jogo (EEPJ) assumirem uma maior predominância na sua utilização, facto coincidente com a opinião de Castelo (2009), quando este afirma que os EEPJ se constituem como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam.

Em relação ao processo de treino do Treinador 1, os EEPJ assumem 60% do tempo de treino (t: 3048 min.), assumindo a tal supremacia referida anteriormente. Seguem-se os Exercícios de Preparação Geral (EPG) que ocuparam 23% do tempo de treino (t: 1165 min.) e por último os Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG) que representaram 17% do tempo total de treino (t: 862 min).

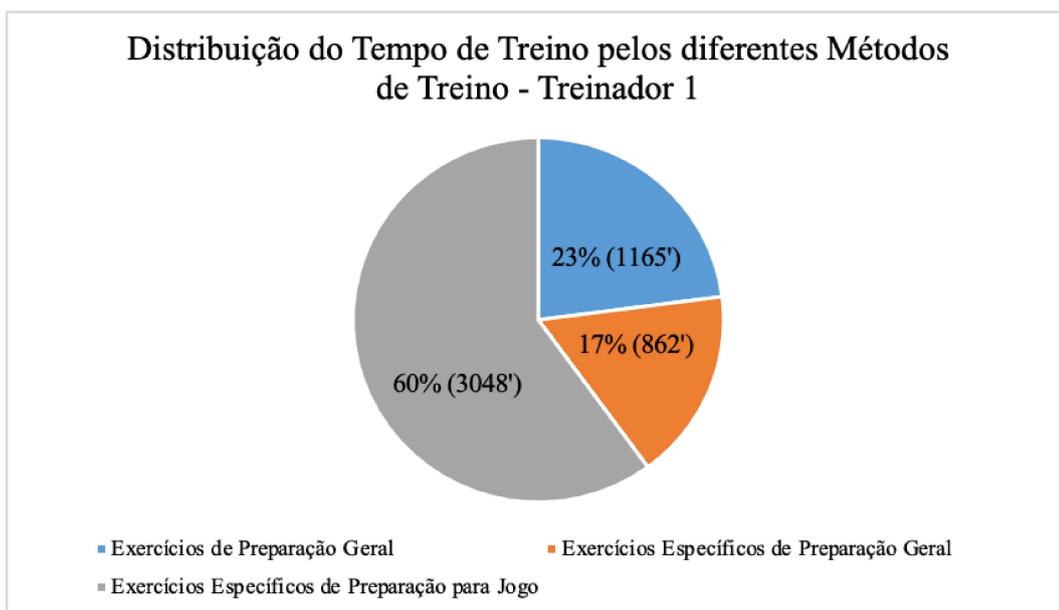


Gráfico 6 - Distribuição do Tempo de Treino pelos diferentes Métodos de Treino (Treinador 1).

Esta distribuição anteriormente discriminada condiz com a lógica do trabalho da maioria das equipas de futebol sénior, onde os EEPJ acabam sempre por assumir maior importância já que permitem ao treinador trabalhar aspetos de organização coletiva da equipa.

No tocante ao Treinador 2, a supremacia da utilização dos EEPJ é ainda mais evidente, sendo igualmente notória uma clara discrepância em relação aos EEPG e ainda maior em relação aos EPG. Assim, 71% do tempo de treino foi gasto em EEPJ (t: 7102 min.), 25% gasto em EEPG (t: 2568 min.) e por último, apenas 4% gasto em EPG (382 min.).

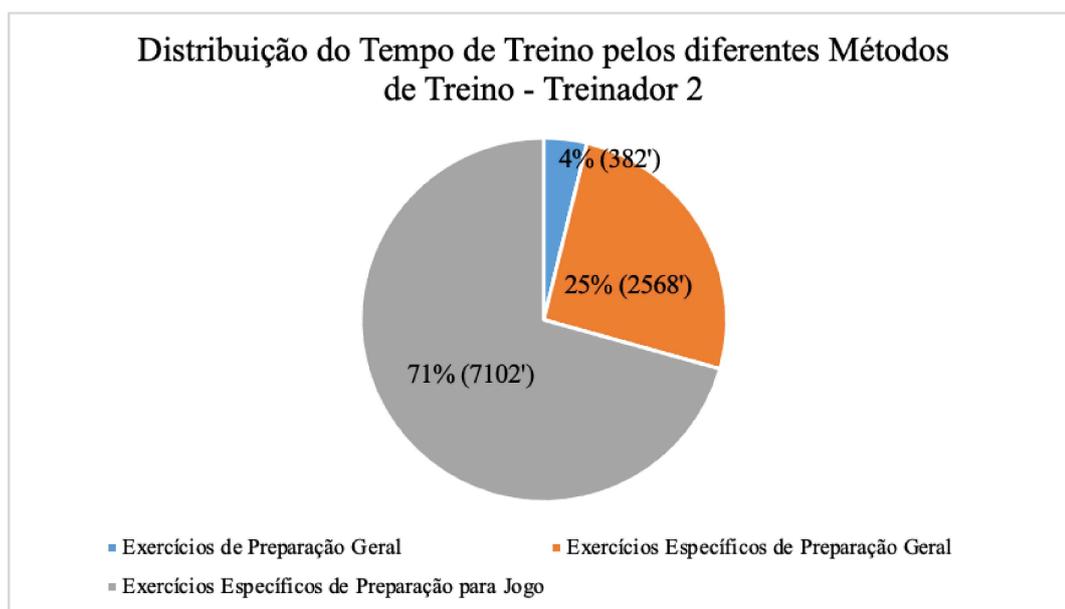


Gráfico 7 - Distribuição do Tempo de Treino pelos diferentes Métodos de Treino (Treinador 2).

Notam-se diferenças mais evidentes entre as duas abordagens dos treinadores no que toca à utilização dos EEPG e dos EPG. Face à gestão da maioria das sessões de treino, essa diferença é justificada pela forma como ambos os treinadores divergiam na abordagem à fase inicial (aquecimento) de cada unidade de treino.

Por um lado, o Treinador 1, deixava sempre o aquecimento entregue à liderança do preparador físico, o qual aproveitava esse instante para trabalhar aspetos de mobilidade articular, coordenação motora, agilidade, equilíbrio, velocidade, resistência, força, entre outras capacidades motoras, sem a inclusão da bola na maioria das situações. De igual modo, como este treinador iniciou a época, o período preparatório também foi liderado em parte substancial pela intervenção do preparador físico, trabalhando as demais capacidades motoras de forma isolada ao jogo. Resultado disso, apesar de algum equilíbrio entre a utilização dos EPG e os EEPG, existiu uma maior solicitação dos EPG.

No sentido inverso, o Treinador 2, procurava sempre iniciar as sessões de treino com situações de organização da equipa, fosse em relações coletivas, setoriais ou até grupais, os objetivos eram sempre inerentes às ações coletivas elementares ou

complexas do jogo de futebol. A relação do jogador com a bola foi primordial em todos os exercícios de treino, desde a fase inicial até à fase principal. Assim sendo, os 4% do tempo representados no gráfico para os EPG, correspondem essencialmente às fases finais das sessões de treino, nas quais se realizavam sessões de relaxamento e alongamentos com os jogadores.

Ao fazer uma análise mais detalhada sobre a utilização dos diferentes métodos de treino, centram-se as atenções nos EEPG e nos EEP.

Em relação ao treinador 1, dentro dos EEPG e tal como representa o gráfico, os exercícios Lúdico-Recreativos assumiram maior predominância ao representar 39% do tempo de utilização, seguindo-se os exercícios de Manutenção de Posse de Bola (23%), Descontextualizados (20%) e por último, exercícios organizados em Circuitos e Estações (18%).

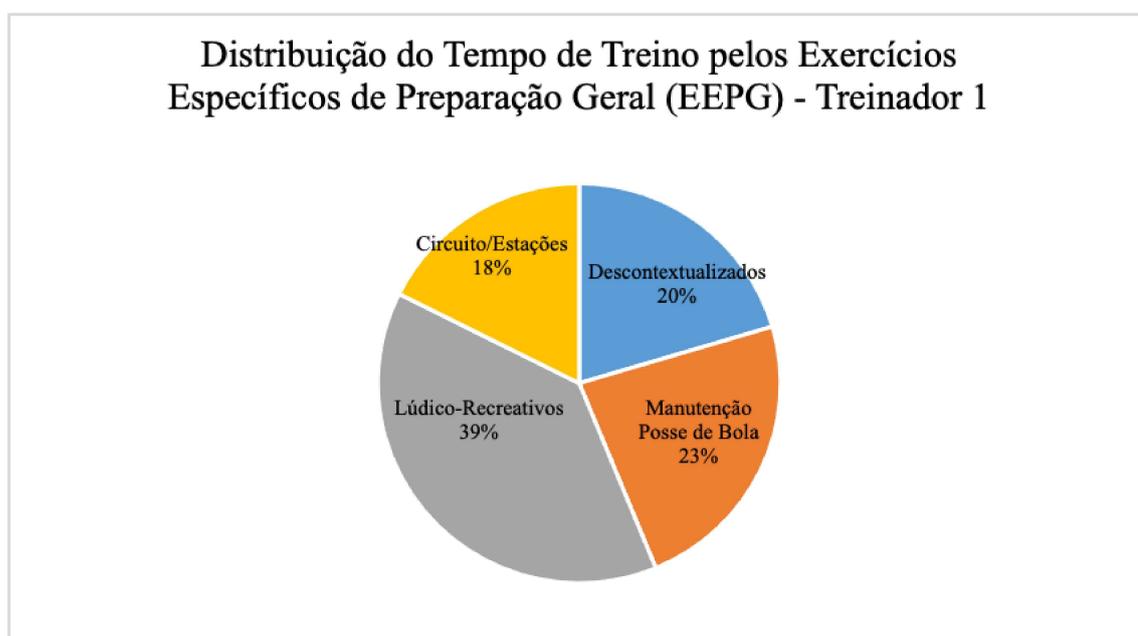


Gráfico 8 - Distribuição do Tempo de Treino pelos diferentes EEPG (Treinador 1).

Esta distribuição, aparentemente equilibrada, apresenta uma maior utilização dos exercícios Lúdico-Recreativos. Algo que é justificado por uma tentativa de introduzir tarefas de treino com cariz social e afetivo com o objetivo de estabelecer relações que fortalecessem o espírito de grupo e entreajuda entre os jogadores. Por outro lado, a utilização dos exercícios organizados em Circuito e Estações está mais uma vez relacionada com a abordagem à fase inicial das sessões de treino, pelo que o preparador físico utilizava em algumas ocasiões Circuitos Físico-Técnicos para trabalhar algumas capacidades motoras em contacto com bola.

Ao analisar o processo do treinador 2, no que toca aos EEPG, notam-se, mais uma vez, diferenças evidentes em relação ao treinador 1. Dessa forma, nota-se desde logo a inexistência da utilização dos exercícios organizados em Circuitos e Estações (0%), bem como a reduzida utilização de exercícios descontextualizados (7%). Assim, destaca-se a utilização quer dos exercícios Lúdico Recreativos (49%) quer dos exercícios de Manutenção de Posse de Bola (44%), como sugere o gráfico abaixo.

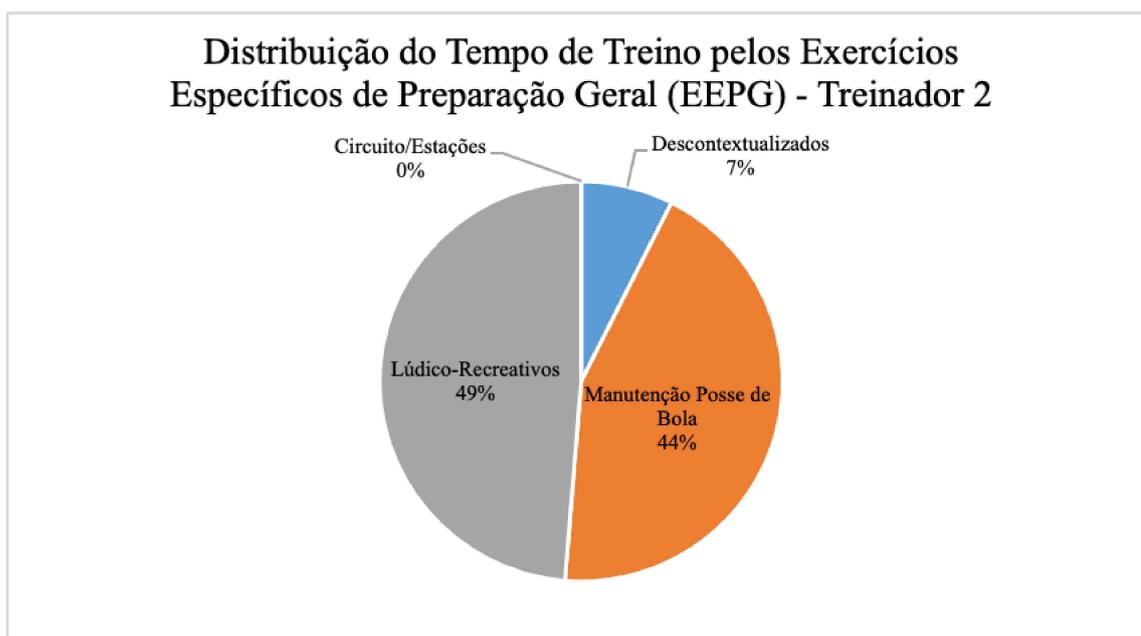


Gráfico 9 - Distribuição do Tempo de Treino pelos diferentes EEPG (Treinador 2).

Tal como representa o gráfico acima, esta distribuição está, mais uma vez, diretamente relacionada com a abordagem à fase inicial das sessões de treino. Neste sentido, a grande utilização dos exercícios Lúdico-Recreativos representa a prática do tradicional exercício de “Meiinhos”, o qual foi realizado em todas as semanas de trabalho desde a chegada do treinador 2, acabando por se criar uma competição entre todos os jogadores inerente ao mesmo. De igual modo, os exercícios de Manutenção de

Posse de Bola, foram uma prática recorrente, pela valorização de ações com decisões sob pressão na resolução de objetivos táticos múltiplos.

Segue-se a análise aos EEP de forma mais detalhada na mesma lógica da anterior, por forma perceber melhor a utilização destes métodos de treino, bem como constatar as principais diferenças metodológicas em relação aos dois treinadores.

Neste sentido, em relação ao Treinador 1, verifica-se uma maior utilização dos exercícios Competitivos (39%) e de exercícios para trabalho de Setores de Jogo (35%) sendo estes dois métodos representativos da maioria do tempo de utilização dos EEP. Com menor utilização, seguem-se por ordem decrescente, os exercícios para Situações Fixas de Jogo (10%), exercícios Metaespecializados (8%), exercícios para a Concretização do Objetivo do Jogo (5%) e por último, exercícios Padronizados (3%).

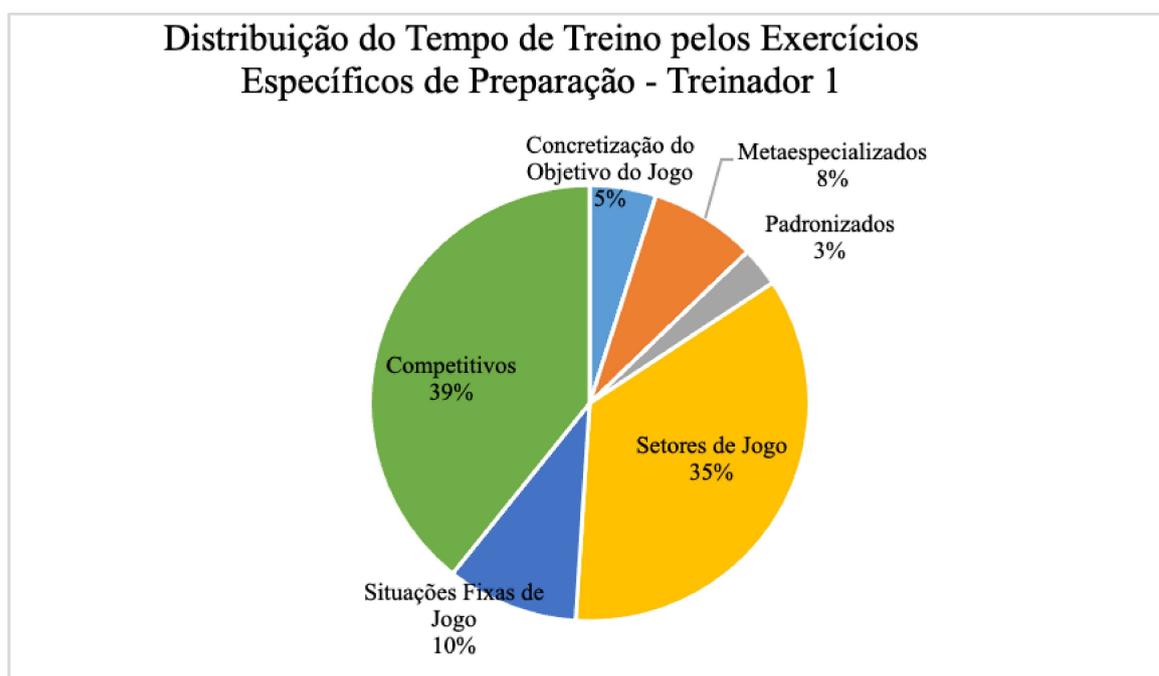


Gráfico 10 - Distribuição do Tempo de Treino pelos Diferentes EEP (Treinador 1).

Por outro lado, em relação ao treinador 2, é possível constatar uma maior utilização dos exercícios para Setores de Jogo (47%), assumindo assim quase metade do tempo gasto na utilização deste método de treino. Seguem-se por ordem decrescente, com algum equilíbrio na sua utilização, exercícios para Situações Fixas de Jogo (17%), exercícios Competitivos (13%) e exercícios Padronizados (12%). Por último, de forma residual, surge a prática de exercícios para a Concretização do Objetivo do Jogo (7%) e de exercícios Metaespecializados (4%).

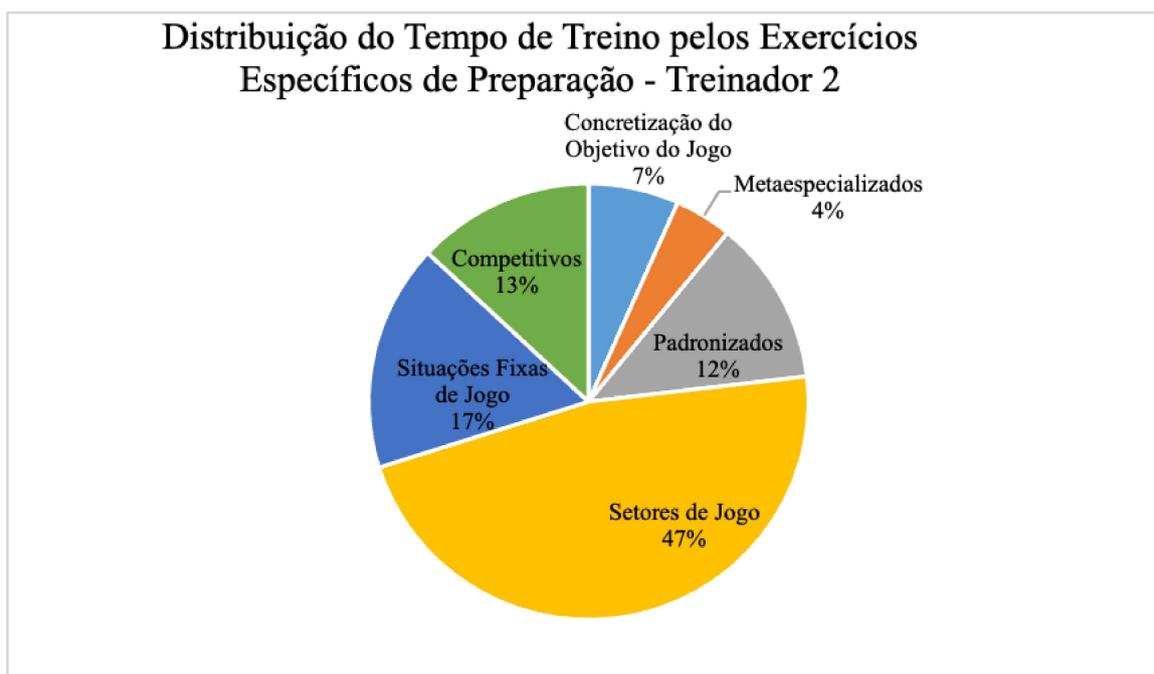


Gráfico 11 - Distribuição do Tempo de Treino pelos Diferentes EEP (Treinador 2).

A diferença entre o processo de treino de ambos treinadores faz-se notar mais uma vez. Contudo, nesta ocasião é importante contextualizar o período no qual cada um desenvolveu a sua intervenção. Nesse sentido, a diferença entre ambos é significativa na utilização dos exercícios Competitivos (T1: 39% vs. T2: 13%), algo justificado pelo facto do Treinador 1 ter liderado a equipa durante o período preparatório, durante o qual se realizaram muitos jogos de treino. Outra diferença notória está relacionada com a utilização de exercícios Padronizados (T1: 3% vs. T2: 12%), pelo que o Treinador 2 usava muitas vezes este tipo de exercícios na fase inicial do Treino como forma de aquecimento. Também merece realce a diferença na utilização de exercícios para Situações Fixas de Jogo (T1: 10% vs. T2: 17%), facto justificado pelo facto do treinador 2 dar maior relevo ao trabalho deste tipo de situações, nomeadamente no

aprimoramento de cantos e livres indiretos ofensivos estudados, de forma a tentar surpreender os adversários de forma estratégica.

Em relação aos restantes tipos de exercícios, a sua utilização foi relativamente semelhante por parte dos dois treinadores.

Por último, no que concerne à gestão dos métodos de treino, a principal diferença entre estes treinadores está na forma como gerem a fase inicial do treino, quer na atribuição de tarefas aos elementos da equipa técnica, quer à abordagem na relação dos exercícios de aquecimento com as tarefas táticas e técnicas inerentes ao modelo de jogo de cada um.

5.1.4. Conteúdos e Objetivos dos Exercícios de Treino – “MICOS”

Importa agora, neste ponto do trabalho, fazer uma análise à composição do processo de treino no que toca à seleção dos conteúdos e objetivos propostos para cada sessão de treino. Nesse sentido, para uma melhor organização dos diversos conteúdos/objetivos, elaborou-se uma catalogação, respeitando o acrónimo “MICOS”, em que cada letra corresponde a uma categoria de objetivos, visando a seguinte distribuição: “M”) Capacidades Motoras, “I”) Ações Técnicas Individuais, “C”) Ações Técnico-Táticas do Centro de Jogo, “O”) Ações Técnico-Táticas de Organização Coletiva, “S”) Situações Fixas de Jogo.

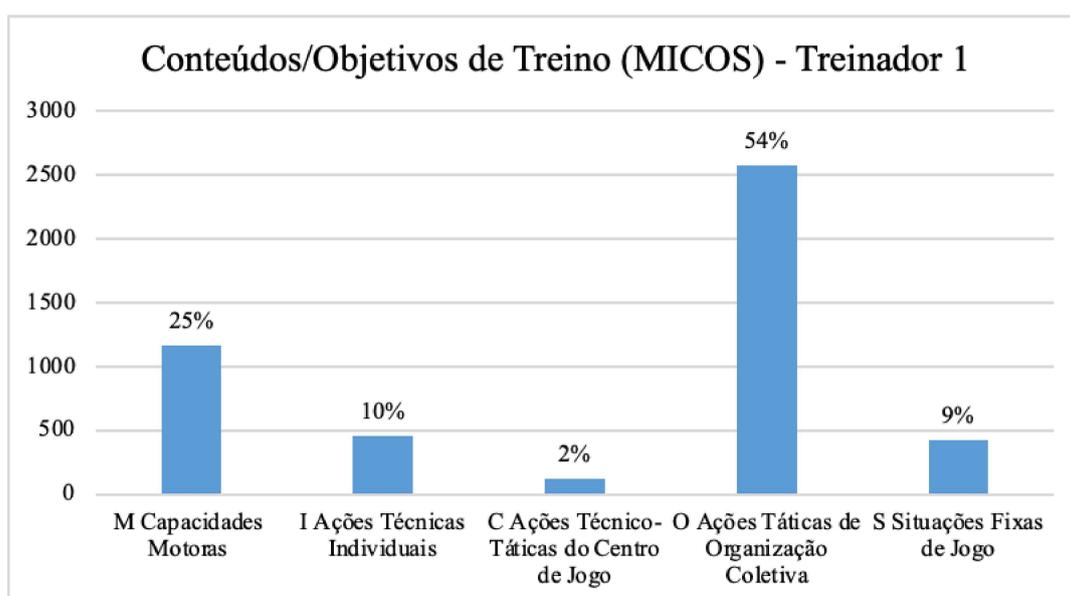


Gráfico 12 - Distribuição do Tempo de Treino em função dos Conteúdos/Objetivos (Trinador 1).

Ao observar o gráfico acima, reparamos que o treinador 1 definiu como preponderante no seu processo o trabalho de Ações Táticas de Organização Coletiva, ao passo que esta categoria assumiu mais de metade do trabalho despendido em treino (54%). Em seguida, o trabalho das Capacidades Motoras também assumiu importância considerável, representando $\frac{1}{4}$ do tempo de treino no que a objetivos diz respeito (25%). Por último, por ordem decrescente surgem as categorias “I” (10%), “S” (9%) e “C” (2%).

Em relação ao treinador 2, o gráfico abaixo sugere de forma semelhante ao anterior, uma grande importância dada a questões organizacionais da equipa, sendo a categoria “O” aquela que se apresenta com maior percentagem de utilização (59%). Seguem-se as abordagens às restantes categorias por ordem decrescente, Ações Técnicas Individuais (17%), Situações Fixas de Jogo (13%), Ações Técnico Táticas do Centro de Jogo (7%) e Capacidades Motoras (4%).

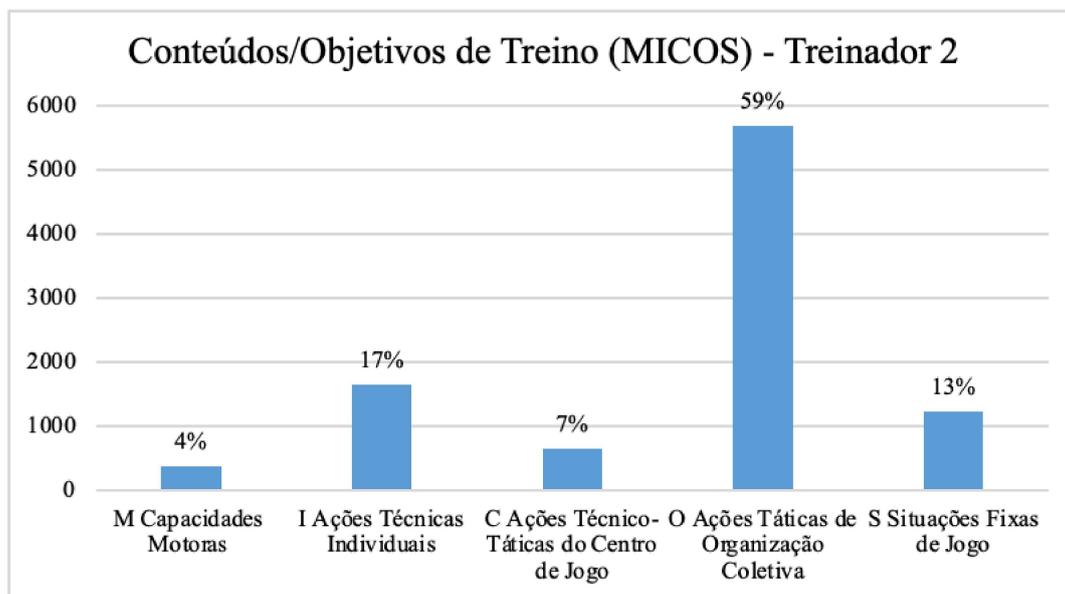


Gráfico 13 - Distribuição do Tempo de Treino em função dos Conteúdos/Objetivos (Treinador 2).

De um modo geral, podemos considerar que existe um ponto que une os dois treinadores e outro que os separa, tal como já se foi verificando ao longo das análises aos gráficos anteriores. Por um lado, caminham juntos na importância que atribuem a questões de organização da equipa, T1: “O” (54%) vs. T2: “O” (59%), porventura, de forma semelhante ao que acontecerá na maioria das equipas de futebol, não se tratasse de um jogo desportivo coletivo. No sentido contrário, adotam caminhos completamente

opostos no que toca à importância dada ao trabalho das capacidades motoras, T1: “M” (25%) vs. T2: “M” (4%).

No que concerne à utilização das diferentes escalas dos exercícios de treino, verifica-se, em relação ao Treinador 1, uma utilização de 43% do tempo de treino em questões de equipa. Seguidamente, o trabalho a nível Setorial (24%) e depois a nível Individual (21%). Por último, com menor relevância surgem as tarefas de cariz grupal (12%).

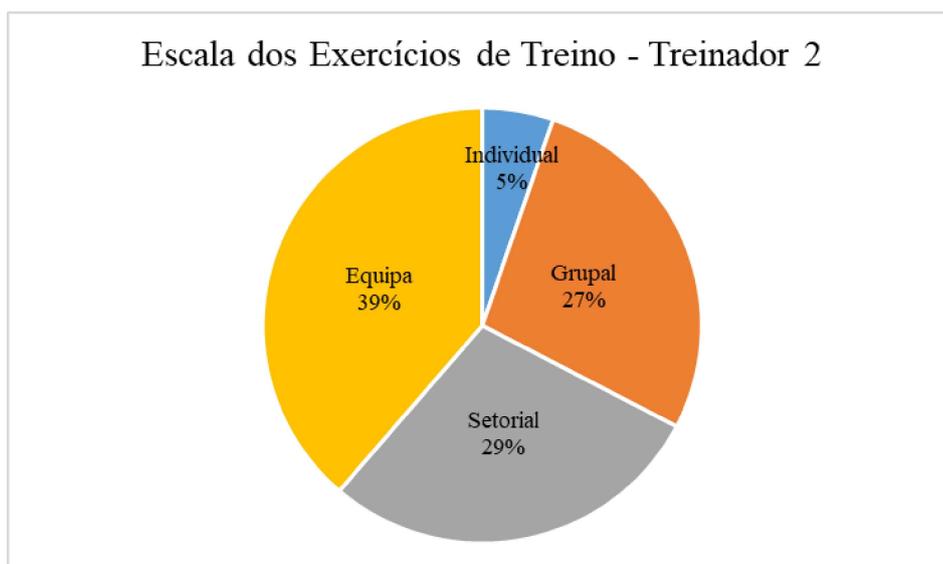


Gráfico 14 - Utilização das Diferentes Escalas nos Exercícios de Treino (Treinador 1).

Em relação ao Treinador 2, de igual modo em relação ao primeiro, as escalas Equipa e Setorial são aquelas que assumem maior preponderância em relação às restantes, com 39% e 29% de taxa de utilização respetivamente. Em relação às escalas Individual e Grupal, à uma inversão em relação ao treinador 1, já que para o segundo, surge a escala grupal (27%) quase com a mesma taxa de utilização da escala setorial (29%), enquanto a escala individual foi muito esporadicamente utilizada, representando apenas 5% do tempo de utilização dos exercícios.

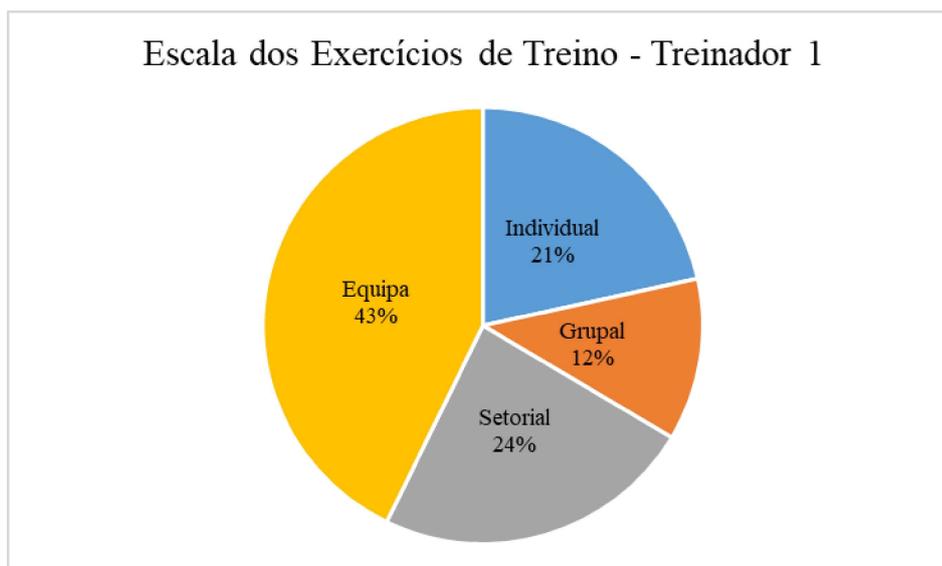


Gráfico 15 - Utilização das Diferentes Escalas nos Exercícios de Treino (Treinador 2).

Posto isto, com base na informação acima descrita, a maior diferença na utilização das escalas em relação aos dois treinadores está relacionada com utilização da escala Individual (T1: 21% vs. T2: 5%), bem com o uso da escala Grupal (T1: 12% vs. T2: 27%).

5.1.5. Distribuição do Tempo de Treino pelos Diferentes Momentos de Jogo

De modo a conceber uma análise mais sustentada do processo de treino e com o objetivo de tentar estabelecer um elo de ligação com o modelo de jogo pretendido por cada treinador, a contabilização dos minutos de treino dedicados a cada momento de jogo revela-se importante. Assim, o gráfico abaixo ilustra o processo do Treinador 1, o qual demonstra uma maior utilização de tarefas inerentes à organização ofensiva da equipa (49%), seguindo-se o trabalho de organização defensiva, que assume menos de metade do tempo do momento mais trabalhado (29%). Em relação aos momentos de transição, a Defensiva (6%) foi mais trabalhada em relação à Ofensiva (2%). O trabalho de Esquemas Táticos surge com uma utilização em 14% do tempo de treino.

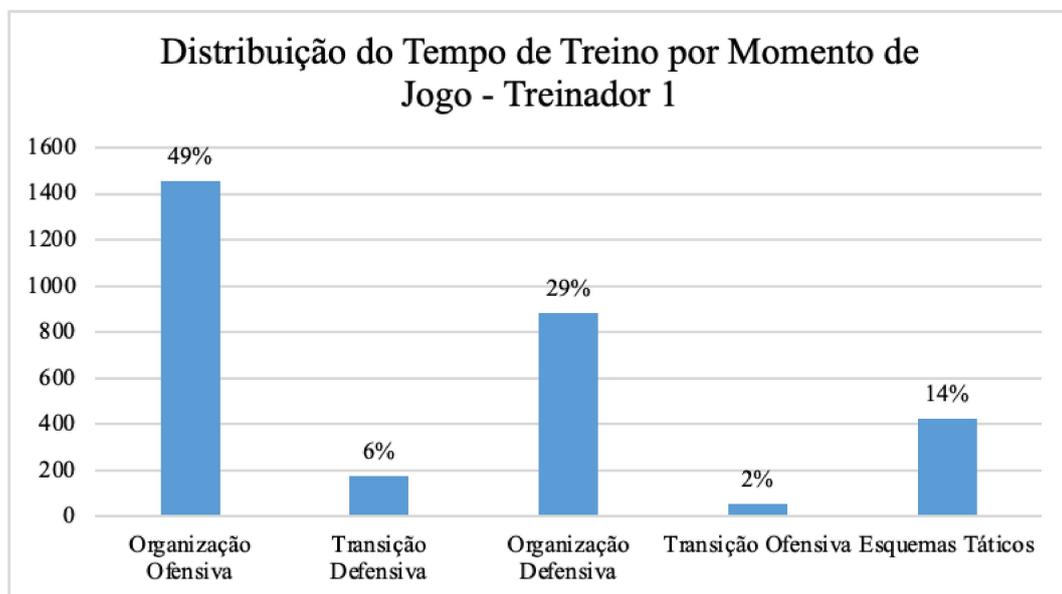


Gráfico 16 - Distribuição do Tempo de Treino em função dos Momentos de Jogo (Treinador 1).

Em análise, os dois treinadores coincidem na importância que atribuem a cada um dos momentos de jogo, embora com valores diferentes, a ordem sequencial é a mesma. Desta forma, o processo de treino do treinador 2 revela os seguintes dados: 1) organização ofensiva (45%), 2) organização defensiva (22%), 3) esquemas táticos (18%), 4) transição defensiva (10%), 5) transição ofensiva (5%).

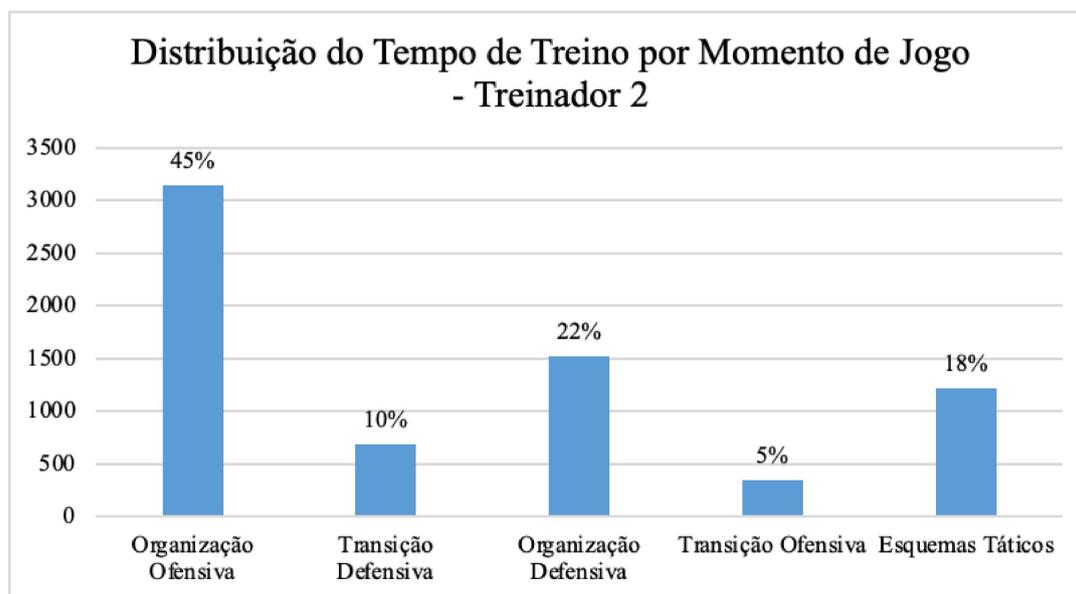


Gráfico 17 - Distribuição do Tempo de Treino em função dos Momentos de Jogo (Treinador 2).

Neste aspeto, faz sentido afirmar que os dois treinadores assumem a mesma racionalização dos exercícios de treino no que toca à relação com os momentos de jogo. Estes dados também revelam que ambos assumem uma ideia de jogo predominantemente ofensiva, pelo que ambos trabalham este momento durante mais tempo do que o conjunto dos restantes três.

5.2. Indicadores de Competição

Em relação à época desportiva 2018/2019, o desempenho da equipa da Associação Desportiva de Fafe revelou-se consideravelmente positiva. Tendo em conta o início algo conturbado da época, com a mudança de treinador numa fase muito inicial da mesma, a equipa foi capaz de fazer uma recuperação notável no campeonato, conseguindo atingir o “play-off” de acesso à 2ª liga e consequentemente um dos principais objetivos da época.

Neste ponto serão expostos alguns dados quantitativos da equipa em relação às duas competições nas quais esteve envolvida, Campeonato de Portugal e Taça de

Portugal. Para além disso, serão também apresentados alguns dados estatísticos em relação ao desempenho dos jogadores em ambas competições.

5.2.1. Indicadores de Desempenho dos Jogadores em Competição

De forma a perceber a influência de cada jogador na competição, seguem -se dois quadros que expõe de forma quantitativa os seguintes dados: 1) nº de jogos disputados, 2) minutos de jogo, 3) golos marcados, 4) assistências para golo, 5) cartões amarelos. Cada quadro corresponde a uma das duas competições nas quais a equipa esteve envolvida.

Tabela 4- Dados Competitivos dos Jogadores em jogos do Campeonato de Portugal.

Jogador nº :	Jogos	Tempo de Jogo	Golos	Assistências	Cartão Amarelo	Cartão Vermelho
1	35	3353	0	0	2	0
2	1	90	0	0	0	0
3	1	8	0	0	0	0
4	8	572	0	1	1	0
5	11	846	0	0	3	1
6	28	2353	0	1	5	1
7	29	2454	1	1	8	1
8	26	2330	5	1	7	0
9	4	392	0	2	1	0
10	2	186	0	0	0	0
11	33	3145	2	1	8	0
12	34	2556	2	2	10	0
13	33	2939	5	15	7	0
14	29	2660	2	0	3	0
15	4	262	0	1	0	0
16	2	119	0	0	0	0
17	33	3008	7	4	10	0
18	7	429	0	0	1	0
19	6	157	0	0	0	0
20	28	1441	1	1	2	0
21	10	485	1	0	2	0
22	23	919	1	5	0	0
23	24	1495	4	5	2	1
24	29	1765	6	6	6	0
25	8	229	0	0	0	0
26	20	778	7	1	1	0
27	33	2759	18	3	5	0
28	1	46	0	0	0	0

Em relação ao Campeonato, importa destacar que diversos jogadores assumiram um papel fundamental ao longo da época. Primeiro, tendo em conta os minutos de jogo somados, merecem destaque os jogadores 1 (t: 3353 min.), 6 (t:2353 min.), 7 (t: 2454 min.), 8 (t: 2330 min.), 11 (t: 3145 min.), 12 (t: 2556 min.), 13 (t: 2939 min.), 14 (t: 2660 min.), 17 (t: 3008 min.) e 27 (t: 2759 min.), todos eles com mais de 2300 minutos de utilização ao longo de todo o campeonato.

Quando analisamos a participação em golos, avaliamos não só o número de golos marcados, mas também o número de passes para golo (assistências). Nesse sentido, existem dois jogadores que se evidenciam dos demais: 1) jogador 27, participou

diretamente em 21 golos (18 golos e 3 assistências), 2) jogador 13, com participação direta em 20 golos (5 golos e 15 assistências). Numa segunda linha de destaque, aparecem os jogadores 24 (6 golos e 6 assistências), 17 (7 golos e 4 assistências) e 23 (4 golos e 5 assistências).

Em relação a questões disciplinares da equipa, os jogadores 12 e 17 destacam-se no número de cartões amarelos (10), enquanto em relação ao número de cartões vermelhos, existiram quatro jogadores admoestados, sendo eles os jogadores 5, 6, 7 e 23.

A Participação na Taça de Portugal permitiu a oportunidades a alguns jogadores de somarem alguns minutos, existindo alguma rotatividade no plantel no que toca às opções para jogo.

Tabela 5 - Dados Competitivos dos Jogadores na Taça de Portugal.

Jogador nº :	Jogos	Tempo de Jogo	Golos	Assistências	Cartão Amarelo	Cartão Vermelho
1	2	180	0	0	0	0
2	1	127	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0
5	1	105	0	0	1	0
6	3	250	0	1	0	0
7	2	217	0	0	0	0
8	1	127	0	0	0	0
9	1	57	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0
11	3	202	0	0	0	0
12	3	238	0	0	0	0
13	3	307	0	0	0	0
14	3	307	0	0	0	0
15	1	8	0	0	0	0
16	0	0	0	0	0	0
17	3	307	1	1	1	0
18	1	90	0	0	0	0
19	1	82	0	0	0	0
20	3	157	2	0	1	0
21	0	0	0	0	0	0
22	3	156	0	0	0	0
23	2	90	0	0	0	0
24	2	63	0	0	0	0
25	0	0	0	0	0	0
26	1	19	0	0	0	0
27	3	288	0	0	0	0
28	0	0	0	0	0	0

Como se comprova pelo tempo de jogo do jogador 2, este somou em apenas um jogo de Taça mais minutos do que no restante campeonato.

Em relação à participação em golos merecem destaque os jogadores 17 (1 golo e 1 assistência) e 20 (2 golos), ambos com participação direta em dois golos da equipa nesta competição.

No capítulo disciplinar, existiram apenas 3 jogadores amarelados por uma vez (5, 17 e 20).

5.2.2. Dados Quantitativos da Equipa

Neste ponto será analisado o desempenho da equipa em números, considerando os resultados obtidos no Campeonato de Portugal e Taça de Portugal. No campeonato, foram disputados um total de 36 jogos, pelo que 34 corresponderam à fase regular do mesmo e 2 deles corresponderam à disputa dos ¼ de final do “play-off” de promoção à 2ª liga portuguesa. Para além destes, disputaram-se ainda 3 jogos relativos às primeiras três eliminatórias da Taça de Portugal.

Como sugere a figura abaixo, o desempenho da equipa na primeira fase do campeonato foi muito positivo, conseguindo-se um fantástico 2º lugar na tabela classificativa que garantiu a possibilidade de lutar pela subida de divisão, sendo esse um dos principais objetivos do clube.²

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF	
1	FC Vizela	75	34	23	7	4	73	13	+60	17	11	3	3	38	10	17	12	4	1	35	4	+
2	Fafe	70	34	22	7	5	59	24	+35	17	12	2	3	36	14	17	10	5	2	26	13	+
3	AR São Martinho	69	34	21	9	4	51	20	+31	17	11	6	0	35	12	17	10	3	4	21	12	+
4	Trofense	67	34	21	7	6	60	24	+36	17	9	3	5	28	14	17	12	4	1	36	15	+
5	FC Felgueiras 1932	64	34	21	4	9	55	33	+22	17	7	3	7	30	21	17	14	1	2	27	14	+
6	Mirandela	49	34	15	7	12	49	41	+8	17	11	2	4	29	14	17	4	5	8	22	29	+
7	GD Chaves Satélite	47	34	13	9	12	55	41	+14	17	8	4	5	32	18	17	5	5	7	25	30	+
8	Merelinense	42	34	10	14	10	38	38	0	17	4	8	5	17	17	17	6	6	5	21	21	+
9	CDC Montalegre	40	34	11	10	13	37	50	-13	17	4	6	7	14	23	17	7	4	6	27	31	+
10	Juv. Pedras Salgadas	39	34	11	6	17	43	52	-9	17	5	3	9	23	29	17	6	3	8	20	29	+
11	Maria da Fonte	37	34	10	10	14	41	50	-9	17	4	6	7	23	25	17	6	4	7	22	29	+
12	AD Oliveirense	37	34	10	7	17	40	55	-15	17	7	1	9	24	34	17	3	6	8	16	24	+
13	Limianos	37	34	10	7	17	31	45	-14	17	5	4	8	17	19	17	5	3	9	14	33	+
14	U. Torcatense	29	34	8	5	21	29	60	-31	17	4	2	11	21	31	17	4	3	10	9	32	+
15	GD Mirandês	21	34	5	6	23	26	53	-27	17	4	4	9	15	22	17	1	2	14	11	36	+
16	Caç. Taipas	18	34	5	6	23	27	64	-37	17	3	4	10	18	31	17	2	2	13	10	36	+
17	Vilaverdense FC	15	34	4	3	27	28	79	-51	17	2	2	13	15	41	17	2	1	14	15	44	+
18	Gil Vicente	0	34	22	4	8	0	0	0	17	14	1	2	38	9	17	8	3	6	27	21	+

- Play-off Promoção
- Despromoção
- Promoção à Liga NOS em 19/20 (Caso Mateus)

Figura 14 - Tabela Classificativa do Campeonato de Portugal, Série A.

² Tabela Classificativa do Campeonato de Portugal da série A. Zerozero. Consultado em 5, de Dezembro, de 2020 em <https://cutt.ly/SbH0IVE>.

Ao realizar uma análise mais detalhada aos números da equipa pode-se constatar que houve uma grande competitividade na luta pelo 2º lugar, existindo uma diferença pontual de apenas 6 pontos entre o 5º e o 2º classificado. Também em relação à pontuação deste campeonato, é fundamental referir que o Gil Vicente FC foi uma espécie de “equipa fantasma” nesta competição, pelo que os jogos nos quais esta equipa participou não contabilizaram pontos para a tabela classificativa, em função da promoção automática da equipa à primeira liga portuguesa, uma vez decretada a decisão dos tribunais em relação à conclusão do “Caso Mateus”.

Neste sentido, nos 32 jogos pontuáveis, a AD Fafe obteve um total de 70 pontos em 96 possíveis, resultado de 21 vitórias, 7 empates e 4 derrotas, o que representa uma média de 2,2 pontos conquistados por jogo. Desses pontos, importa realçar o equilíbrio da equipa no desempenho a jogar em casa e fora, pelo facto de 35 pontos terem sido conquistados em Fafe (11 vitórias, 2 empates e 3 derrotas) e os restantes 35 pontos terem sido conquistados fora de portas (10 vitórias, 5 empates e 1 derrota), algo que comprova um dos pontos fortes da equipa no campeonato, que foi a consistência na sua postura competitiva, independentemente do contexto e do adversário, encarando todos os desafios como possíveis de serem ultrapassados.

No confronto entre golos marcados (n=59) e golos sofridos (n=24) obtém-se um saldo positivo de 35 tentos, resultando em uma média de 1,7 golos marcados por jogo e uma média de 0,37 golos sofridos por jogo. Em relação aos golos marcados, verificamos a relevância do fator casa pelo que a equipa conseguiu obter 36 golos no

V	2018-08-11	20:00	Fafe	3-2	CDC Montalegre	J1	E	2019-01-20	15:00	CDC Montalegre	1-1	Fafe	J18
E	2018-08-19	17:00	Maria da Fonte	1-1	Fafe	J2	E	2019-01-27	15:00	Fafe	0-0	Maria da Fonte	J19
D	2018-08-26	17:00	Fafe	1-2	FC Felgueiras 1932	J3	V	2019-02-03	15:00	FC Felgueiras 1932	2-3	Fafe	J20
V	2018-09-02	17:00	Fafe	1-0	U. Torcatense	J4	V	2019-02-10	15:00	U. Torcatense	0-1	Fafe	J21
D	2018-09-16	15:00	AR São Martinho	2-0	Fafe	J5	V	2019-02-17	15:00	Fafe	2-1	AR São Martinho	J22
D	2018-09-23	15:00	Fafe	1-3	Trofense	J6	E	2019-02-24	15:00	Trofense	0-0	Fafe	J23
V	2018-10-07	15:00	GD Mirandés	0-1	Fafe	J7	V	2019-03-03	15:00	Fafe	4-1	GD Mirandés	J24
V	2018-10-14	15:00	Fafe	1-0	Vilaverdense FC	J8	V	2019-03-10	15:00	Vilaverdense FC	0-3	Fafe	J25
D	2018-10-28	15:00	Gil Vicente	2-1	Fafe	J9	V	2019-03-16	15:00	Fafe	2-1	Gil Vicente	J26
V	2018-11-04	15:00	Fafe	4-0	AD Oliveirense	J10	E	2019-03-24	15:00	AD Oliveirense	1-1	Fafe	J27
V	2018-11-11	15:00	GD Chaves Satélite	1-2	Fafe	J11	V	2019-03-31	16:00	Fafe	2-1	GD Chaves Satélite	J28
V	2018-11-18	15:00	Fafe	3-0	Limianos	J12	V	2019-04-07	16:00	Limianos	1-4	Fafe	J29
V	2018-12-02	15:00	Caç. Taipas	0-2	Fafe	J13	V	2019-04-14	16:00	Fafe	7-0	Caç. Taipas	J30
V	2018-12-09	15:00	Fafe	2-0	Juv. Pedras Salgadas	J14	V	2019-04-20	16:00	Juv. Pedras Salgadas	1-3	Fafe	J31
E	2018-12-16	15:00	Mereirense	0-0	Fafe	J15	D	2019-04-28	16:00	Fafe	0-2	Mereirense	J32
V	2019-01-06	15:00	Fafe	2-0	Mirandela	J16	V	2019-05-05	17:00	Mirandela	0-1	Fafe	J33
V	2019-01-13	15:00	FC Vizela	1-2	Fafe	J17	E	2019-05-12	17:00	Fafe	1-1	FC Vizela	J34

Figura 15- Resultados da Equipa no Campeonato de Portugal, Série A (retirado de www.zerozero.pt).

³ Resultados da Equipa no Campeonato de Portugal, Série A. Zerozero. Consultado em 5, de Dezembro, de 2020 em <https://cutt.ly/8bH0kDn>.

seu estádio e apenas 26 golos nos jogos fora. No tocante aos golos sofridos, volta a notar-se algum equilíbrio, com 14 golos sofridos em casa e 13 golos sofridos fora.

Ao fazer uma análise global dos resultados da equipa na primeira fase do campeonato, existem alguns factos que merecem destaque: 1) a AD Fafe conseguiu conquistar pelo menos 1 ponto contra todos os adversários, 2) apenas em 5 dos 34 jogos disputados a equipa não marcou pelo menos 1 golo, 3) a AD Fafe conseguiu não sofrer golos em 16 jogos, 4) a equipa conseguiu uma série de 22 jogos sem perder.

Posto isto, a equipa conseguiu o acesso à segunda fase do campeonato, o “play-off” de promoção à segunda liga portuguesa.

Neste ponto, a competição muda completamente o seu contexto, iniciando-se as eliminatórias disputadas a dois jogos (casa e fora) entre as 8 equipas classificadas no 1º e 2º lugar das 4 séries (A, B, C e D) do Campeonato de Portugal. No final das 34 jornadas, as equipas apuradas em 1º lugar foram FC Vizela, SC Espinho, UD Leiria e SC Praiense. Já em 2º lugar, classificaram-se AD Fafe, Lusitânia de Lourosa FC, UD Vilafranquense e Casa Pia AC.

O sorteio ditou o encontro nos ¼ de final da prova entre AD Fafe e SC Praiense, o qual a equipa de Fafe não conseguiu ultrapassar, falhando a promoção aos campeonatos profissionais ao perder o primeiro jogo em casa (AD Fafe 0 vs. 1 SC Praiense) e ao não conseguir ir para além de um empate a uma bola no jogo da 2ª mão em casa do adversário (SC Praiense 1 vs. 1 AD Fafe).

Posto isto, como forma a concluir a análise à prestação da equipa no campeonato, importa realçar que o formato do mesmo acaba por ser ingrato face ao trabalho desenvolvido pelos clubes ao largo de 34 jornadas de competição. No fundo, pouco importa quão regular uma equipa foi ao longo de 10 meses, pouco importam os pontos que foi capaz de conquistar, menos ainda o quanto se conseguiu superiorizar aos demais adversários. No final, o que vai importar é o que consegue fazer em 4 jogos, contra dois adversários, num contexto completamente adverso para os jogadores, onde a vertente estratégica assume uma preponderância enorme, tal como a vertente aleatória do jogo pode assumir um peso decisivo, tão curta é a competição, não permitindo possibilidade de corrigir erros.

Assim, a equipa de Fafe acabou por sofrer com este formato. Apesar de ter conseguido uma primeira fase bastante competente, não foi capaz de cumprir com o principal objetivo da época, a ascensão à 2ª liga portuguesa.

Em relação à Taça de Portugal, foram ultrapassadas duas eliminatórias. A primeira, em jogo contra o GD Joane por dois golos a zero, enquanto na segunda, foi obtida uma vitória por um a zero contra a equipa SC Ideal. Na terceira eliminatória, em jogo contra a equipa do FC Penafiel, após empate a zeros no final dos noventa minutos regulamentares e prolongamento, a equipa de Fafe acabou eliminada nas grandes penalidades.

6. CONCLUSÃO E REFLEXÕES FINAIS

Termina uma época desportiva longa, exigente, mas sobretudo valorizadora e gratificante quando fazemos uma retrospectiva de todos os episódios que foram sucedendo ao longo da caminhada.

Posto isto, é pertinente começar por fazer uma breve revista dos objetivos traçados no início da época desportiva, por forma a comprovar a realização, ou não, dos mesmos.

Começando pelos objetivos de formação, podemos considerar que estes foram atingidos de forma relativamente fácil, principalmente após a mudança da equipa técnica, algo que marcou um ponto de viragem na vida do clube nesta época desportiva.

A liderança imposta pelo segundo treinador, em combinação com os resultados obtidos, conduziu a um comprometimento muito sério de todos os participantes no quotidiano do clube, fazendo valer uma velha máxima do mesmo, que “só há um sentido, é o Fafe à Vitória”.

Não obstante, retirando episódios esporádicos nos quais possa ter acontecido alguma irregularidade perante o regulamento interno do clube, as mesmas não tiveram gravidade ao ponto de ferir a estabilidade do grupo de trabalho.

Quando olhamos para os objetivos de preparação, refletimos sobretudo sobre o trabalho realizado perante a segunda equipa técnica, já que se entende que a primeira, face ao período algo conturbado no qual desenvolveu o seu trabalho, se viu impedida de cumprir os seus objetivos neste parâmetro. Podemos concluir que em relação ao trabalho da primeira equipa técnica, existiu desde início um clima de tensão e pressão acrescida no desenvolvimento do processo, transparecendo em certos momentos alguma cobrança por parte de alguns elementos da administração do clube face a episódios ocorridos ainda na época transata, os quais deixaram alguma marca na relação entre equipa técnica e direção.

Assim, no decorrer do trabalho desenvolvido a partir de finais de setembro, verificou-se uma evolução constante no que aos níveis de desempenho da equipa dizem respeito. A preocupação primordial do Treinador à sua chegada, passou por conseguir tornar a equipa mais equilibrada na sua articulação entre os quatro momentos do jogo, sobretudo, apelando à necessidade de ter um bom desempenho no momento de organização defensiva, na lógica de que, não sofrendo golos, a equipa estaria sempre mais próxima de conseguir um resultado positivo nos primeiros jogos, algo que no

entender do treinador se traduziria no acréscimo de confiança nos jogadores, indispensável para poder inserir novos conteúdos nas unidades de treino seguintes, numa ordem de evolução de complexidade, nomeadamente no processo ofensivo da equipa. Algo que se veio a verificar com a sequência de resultados obtidos nos primeiros três jogos realizados, com vitórias por um golo a zero.

Uma das melhorias mais significativas da equipa no decorrer da época prendeu-se com a compreensão do jogo, no qual os jogadores se tornaram capazes de encontrar soluções para os problemas impostos pelo mesmo, evidenciando neste âmbito grande sentido de maturidade para perceber a relação entre benefício e risco, no processo de tomada de decisão na escolha das ações táticas individuais e coletivas necessárias para o desempenho os objetivos da equipa. Neste sentido, ao longo da época desportiva, a equipa foi capaz de assumir na maior parte dos jogos uma atitude dominadora, sentindo-se confortável nos quatro momentos do jogo e na articulação das ações necessárias para ligar os mesmos. Posto isto, o resultado final refletiu-se na valorização dos jogadores, permitindo a vários elementos do plantel projetarem-se para patamares competitivos em realidades superiores, algo muito positivo no sentido de oferecer maior visibilidade ao clube e a expectativa de em anos seguintes conseguir ter maiores argumentos na contratação de novos jogadores.

Relativamente aos objetivos de “performance”, podemos abordar os mesmos de uma forma rápida e sucinta, percebendo melhor os feitos da equipa. Em nove objetivos traçados, foram alcançados apenas quatro, algo que em primeira análise pode soar a pouco, ainda assim consideramos a época como positiva.

De forma bastante positiva podemos destacar desde logo o facto da equipa ter conseguido atingir o primeiro grande objetivo da época, que foi conseguir a classificação para os “play-offs de acesso à segunda liga, conseguindo a mesma ao ficar no 2º posto do campeonato, apenas 5 pontos atrás do campeão de série com outros argumentos desportivos e financeiros. O bom desempenho da equipa também se refletiu na diferença entre golos marcados e sofridos (+35), resultado de conseguir o terceiro melhor ataque da competição e a terceira melhor defesa da mesma. É importante referir, embora não tenha sido um objetivo traçado no início da época, a equipa foi capaz de construir uma série de 22 jogos sem derrotas no campeonato, espelho da consistência que caracterizou este grupo de trabalho.

Pelo lado mais negativo, consideramos a entrada em falso no campeonato, caindo logo por terra o objetivo de não somar qualquer derrota nos primeiros seis jogos

à passagem da 3ª jornada do mesmo. Para além disso, aquilo que fez a diferença entre considerar esta época muito boa e não a considerar extraordinária, esteve no facto de falharmos a subida de divisão, ao sermos eliminados logo nos quartos de final do “play-off” frente à equipa açoriana, SC Praiense.

Passando agora para o desenrolar do processo de trabalho ao longo da época desportiva, consideramos dois períodos completamente distintos, correspondentes aos períodos liderados por ambos os treinadores que passaram na Associação Desportiva de Fafe nesta época.

O primeiro treinador transitou desde a época anterior e permaneceu na liderança da equipa até à passagem da 5ª jornada do campeonato, completando assim onze semanas de trabalho. Neste sentido, parte do trabalho desenvolvido nesta fase correspondeu ao período preparatório da época, o qual no entendimento do treinador seria muito importante para a construção dos pilares que considerava fundamentais para a construção de um grupo de trabalho forte e que oferecesse garantias de sucesso.

Na metodologia de treino deste treinador, um aspeto muito importante estava relacionado com o perfil físico dos jogadores, valorizando muito as suas capacidades motoras de resistência, velocidade e força para o desempenho das tarefas e funções inerentes ao jogo de futebol. Assim, logo na primeira semana de trabalho, duas unidades de treino forma dedicadas à realização de testes físicos que nos oferecessem indicadores sobre o a condição física dos jogadores. No entanto, consideramos a realização destes testes pouco significativa, uma vez que os mesmos careceram de algumas lacunas para a sua realização, desde logo a falta de material mais sofisticado que nos reduzisse a margem de erro nos resultados obtidos. Para além disso, parece-nos que a realização deste tipo de testes só faz sentido se existir um plano de ação bem definido e um prazo para reavaliação de modo a verificar os efeitos causados, algo que acabou por não acontecer, desvalorizando assim os resultados obtidos e a sua aplicabilidade prática.

Durante a pré-época, foram também realizadas algumas atividades fora do contexto de treino, algumas delas com um cariz temático, todas com o objetivo de proporcionar aos jogadores um ambiente menos exigente e rigoroso como é o de treino, o qual facilitasse o estabelecimento de relações socio-afetivas entre todos os jogadores e elementos do staff, para se conhecerem melhor, estarem mais à vontade e no fundo tentar criar um bom ambiente no seio do grupo. Neste âmbito, importa realçar a necessidade de fazer uma boa reflexão sobre a seleção das atividades a realizar e os

efeitos provocados pela mesma nos jogadores, uma vez que, caso o tipo de atividade não seja bem enquadrado no contexto, indo de encontro às características do grupo de trabalho, os efeitos que a mesma pode provocar, podem ser contrários aos inicialmente pretendidos e criar um problema facilmente evitável.

No que ao processo de treino concerne, considerou-se importante nesta fase da época oferecer vários períodos de contexto competitivo aos jogadores, com a realização de vários jogos amigáveis nas primeiras 6 semanas de trabalho, algo que se reflete claramente ao analisarmos a distribuição percentual da utilização dos métodos de treino, com a maioria do tempo de utilização a pertencer a exercícios competitivos e de setores de jogo. Ainda em relação ao treino, analisando o trabalho dos momentos de jogo, é inequívoco afirmar que a maioria do tempo de treino foi direcionado para o trabalho de organização ofensiva. No entanto, a articulação deste momento com o seguinte, o de transição defensiva, revelou-se uma das principais debilidades na equipa nos primeiros jogos do campeonato, pelo que era pretendido a envolvimento de 7 jogadores em ataque posicional, ficando apenas 3 jogadores responsáveis pelo equilíbrio da equipa, algo que muitas vezes foi insuficiente para contrariar da melhor forma situações de contra-ataque dos adversários.

Claro que o processo de treino não pode ser dissociado das condições estruturais e materiais do clube. Neste momento, existe uma grande lacuna no complexo desportivo de Fafe, que é a inexistência de um campo de treino com relva natural, obrigando muitos dos treinos ao longo da época a serem realizados no campo de relvado sintético. À parte de todas as implicações que as constantes alterações de terreno causam no desempenho e condição física dos jogadores, acreditamos que o maior impacto se refletiu no estado anímico dos jogadores, os quais na fase de pré-época, quase imploravam por treinar no relvado do estádio Municipal, o qual esteve impedido de ser utilizado quase até ao início do campeonato. Uma das soluções encontradas pelo clube foi realizar muitos dos treinos no estádio Municipal de Cabeceiras de Basto, implicando uma deslocação diária de cerca de 60 km, traduzindo desgaste acrescido para os jogadores algo perfeitamente dispensável. De resto, esta foi uma dificuldade que se prolongou durante toda a época, durante a qual se foram procurando sempre alternativas que permitissem poupar ao máximo a utilização do relvado do estádio.

Com o início do campeonato, a equipa acaba por conseguir entrar da melhor forma, conseguindo uma vitória logo no primeiro jogo em casa, uma partida muito emotiva, com o golo do triunfo a surgir já muito próximo dos minutos finais. Seguiu-se

um empate na segunda jornada e mais uma vitória pela margem mínima no terceiro jogo do campeonato. Posto isto, um saldo de 7 pontos em 12 possíveis deveriam ser sinónimo de sucesso e boa disposição entre todos os elementos do clube, com confiança no trabalho realizado até então, na esperança de que a continuidade do mesmo fosse dar frutos no futuro. Contudo, foi precisamente nesta altura que se fizeram notar os primeiros indicadores de um certo clima de crispação entre equipa técnica e presidência do clube, tal como já foi referido anteriormente, fazendo transparecer que a margem de erro para este treinador era mínima, que ao mínimo percalço o seu destino no clube estaria traçado. De facto, este sentimento veio mais tarde a confirmar-se com as derrotas na 4ª e 5ª jornadas do campeonato, culminando no despedimento do treinador a 16 de setembro de 2018.

Seguia-se uma nova etapa na vida do clube, com a chegada de nova equipa técnica e a expectativa de poder melhorar quer o desempenho da equipa, quer o estado anímico dos jogadores, algo que veio a confirmar-se no decorrer do processo.

Refletindo sobre a forma como o novo treinador interpretou as necessidades da equipa aquando da sua entrada no comando técnico, o foco principal das primeiras duas semanas de trabalho foi inteiramente direcionado para as dinâmicas de organização defensiva da equipa. Como já foi referido anteriormente quando refletimos sobre a concretização dos objetivos de preparação, o segundo treinador pretendia construir uma equipa equilibrada em todos os momentos de jogo, mas sobretudo assente em uma boa organização defensiva, na lógica de que sem sofrer golos, a equipa estaria sempre mais perto de conseguir pontos. Começou de forma gradual, explicando como pretendia que os jogadores agissem defensivamente, desde situações de 1x1 e 2x1, passando por articulações setoriais e intercetórias, linha defensiva, linha defensiva e linha média, até chegar ao comportamento que pretendia para a equipa no seu todo.

De realçar que o impacto criado pelo novo treinador foi instantâneo, sobretudo na forma apaixonada e emotiva como eram conduzidas todas as sessões de treino, sempre com um feedback muito direcionado e incisivo, tal como tarefas de treino cativantes e desafiantes para os jogadores. Este modo de estar, foi o gatilho para reavivar o estado anímico dos jogadores, catapultando os mesmos para índices elevados de confiança espelhados numa melhoria significativa do desempenho coletivo. Nesta linha de pensamento, existe um jogo que nos parece ser o ponto de viragem da equipa no que diz respeito ao acreditar que ainda seria possível construir uma época gloriosa, apesar do início um pouco conturbado. Referimo-nos aqui ao jogo da 3ª eliminatória da

Taça de Portugal, no qual defrontamos o FC Penafiel, uma equipa de um escalão superior com a qual fomos capazes de competir de igual para igual e apesar da eliminação na prova, ficou a sensação de que os jogadores ficaram convencidos de que o trabalho que estavam a desenvolver podia ser recompensado, para além de toda a qualidade que evidenciaram nesse jogo. É precisamente após esse encontro que a equipa embala para uma série magnífica de resultados para o campeonato, sendo que nos 26 jogos seguintes, somou apenas 2 derrotas, 6 empates e 18 vitórias.

Se fizermos uma pequena reflexão sobre as duas lideranças, o percurso dos dois treinadores no clube distingue-se pela forma como os dois lidaram com as dificuldades que surgiram, na capacidade de conseguir filtrar as mesmas e não as fazer chegar aos jogadores. Por um lado, o primeiro treinador acusou algum desgaste e incapacidade de enfrentar alguns confrontos com a direção, adotando muitas vezes uma atitude permissiva. No sentido inverso, o segundo treinador desde cedo se impôs com uma liderança forte, defendendo sempre o lado dos jogadores e enfrentado sem receio eventuais atritos. Para além disso, o segundo treinador teve a capacidade de em cada uma das dificuldades que foram surgindo, ver uma oportunidade para se superar e melhorar enquanto profissional de futebol, sempre na procura de novas soluções e formas de contornar obstáculos, um sentimento que no decorrer da época foi passando para os jogadores e ficou embrenhado no seio da equipa, refletindo-se nos jogos semana após semana.

No final da temporada, o maior destaque vai para a capacidade que a equipa teve em transformar-se, melhorando a qualidade do seu jogo ao longo dos jogos, conquistando pontos atrás de pontos que culminaram na conquista de um lugar que à passagem da 6ª jornada do campeonato, poucos acreditavam ser possível. Porém, infelizmente o maior objetivo de todos não foi atingindo, sendo essa a maior desilusão da temporada, falhar a subida de divisão foi devastador, mas mesmo assim, todos têm de se sentir orgulhosos pelo trabalho desenvolvido e pela valorização do mesmo.

Longa foi a época desportiva e dura a sua exigência ao longo de mais de onze meses, nos quais os níveis de ambição e motivação foram máximos, com inúmeros momentos de aprendizagem, partilha de experiências e horas infindáveis de reflexão.

Posto isto, na qualidade de treinador estagiário resta tecer algumas notas relativamente à realização pessoal e desenvolvimento profissional enquanto treinador de futebol.

Começo por fazer uma menção às minhas motivações e expectativas em relação à escolha do contexto AD Fafe para a realização do meu estágio. A necessidade de estar presente no seio de uma equipa técnica no futebol sénior, a competir num contexto semiprofissional, era algo que me entusiasmava pelo facto de poder viver de perto as tarefas inerentes ao trabalho de um treinador de futebol, com toda a envolvimento relacionada com objetivos ambiciosos, como são os deste clube.

A maior riqueza deste estágio esteve na oportunidade de poder experimentar duas lideranças completamente distintas, o que me permitiu perceber vantagens e desvantagens nas abordagens ao mesmo contexto e formas diferentes de lidar com as mais diversas situações, entre as quais, o relacionamento humano com os jogadores e staff envolvente à equipa, a relação com os media, a ponte entre a equipa e a direção do clube, metodologia de treino imposta, modelo de jogo idealizado, entre outros.

Em relação à convivência com a primeira equipa técnica, existia já um conhecimento prévio de todos os elementos devido ao meu antecedente no clube enquanto jogador, onde já tinha sido treinado pelo atual treinador da equipa Fafense. Assim, a confiança pré-estabelecida de anos anteriores, de certa forma foi uma ajuda numa fase inicial de integração no contexto da equipa.

No que concerne ao desempenho de funções, essencialmente solicitaram-me para auxílio nas tarefas de treino, fazendo o que fosse necessário ao funcionamento das mesmas, nunca assumindo a liderança e qualquer exercício.

À parte disso, funções de observação e análise quer da própria equipa, quer do adversário, estavam entregues a meu cargo, algo que me criou algumas dificuldades na gestão e organização do meu trabalho, por ser uma atividade muito dispendiosa em tempo, difícil de articular por uma pessoa só. Nesta fase, a apresentação deste tipo de trabalho ao plantel foi sempre feita por mim, algo que me ofereceu alguma experiência no que toca à comunicação com os jogadores e instrução sobre aspetos inerentes ao jogo de futebol.

Com a chegada da nova equipa técnica, as dinâmicas sofreram algumas alterações no tocante ao desempenho de tarefas, então deparei-me com uma abordagem algo diferente no que toca ao treino e ao jogo em relação à anterior.

Face à redução de elementos na estrutura, acabei por assumir algumas funções no planeamento e por ter a oportunidade de assumir a liderança de alguns exercícios de treino. Outra função inerente ao treino que assumi, estava relacionada com o controlo estatístico do mesmo, no que toca ao sucesso nas tarefas propostas. Neste campo, foi

implementada pelo treinador uma dinâmica competitiva que visava a constante oposição entre equipas, grupos ou pares de jogadores na disputa por pontos dentro do próprio exercício de treino. Esta estratégia revelou-se fundamental para a melhoria do fator psicológico dos jogadores, no que toca a valores como a mentalidade competitiva e a resiliência. Ainda em relação ao controlo do treino, o registo de dados e a catalogação de temas e objetivos revelou-se importante na medida em que permitia uma constante análise reflexiva face ao planeamento do processo. Nesse sentido, para o segundo treinador, alguns dos temas considerados fundamentais, de acordo com o modelo de jogo e modelo de treino preconizados, deveriam ser trabalhados pelo menos em uma das sessões de treino a cada par de microciclos, cabendo a mim a responsabilidade de organizar essa informação e apresentá-la ao treinador.

Nas funções de observação, vi o meu trabalho ser reduzido ao ficar responsável apenas por questões relacionadas com o adversário, algo que ajudou na gestão e organização das minhas tarefas. Para além disso, a responsabilidade na passagem da informação para os jogadores também passou a ser assumida pelo treinador, algo que na minha opinião, se revelou positivo pela forma como a mensagem é encarada pelos jogadores quando é passada pelo Mister em comparação a quando é transmitida por um mero treinador estagiário.

Em relação a ambas as metodologias de treino, tal como foi comprovado no ponto 5 deste trabalho, quando se analisaram os indicadores de treino, constataram-se diferenças na abordagem ao processo de treino entre ambos os treinadores, essencialmente no que à valorização do fator físico diz respeito para o rendimento de uma equipa de futebol, bem como na forma como trabalhavam esta componente do rendimento desportivo.

Posto isto, com base na vivência com as duas lideranças que tive a oportunidade de conviver, existem algumas premissas que considero decisivas no papel do treinador: 1) a sua intervenção alonga-se muito além do processo de treino e jogo, 2) o domínio de ferramentas sociais e afetivas pode tornar-se fundamental no tipo de liderança que se implementa, 3) o treinador, por si só, não consegue concretizar nada. Passar a mensagem de que a valorização do trabalho de todos importa é fundamental para agregar todas as pessoas em volta do mesmo objetivo, 4) pensamentos positivos atraem valores positivos. Encarar o dia a dia com espírito conquistador e otimista faz transparecer, essencialmente para os jogadores, confiança e autoestima necessárias para

o melhor rendimento desportivo, 5) comandar é mostrar o melhor caminho, sem o impor como obrigatório, mas evidenciando as vantagens que estão associadas a segui-lo.

Concluindo, considero a Associação Desportiva de Fafe como uma instituição de grande relevo no contexto competitivo atual. Um clube com uma grande envolvimento social, que move os seus adeptos e apaixona os sócios e simpatizantes. Tem por isso um potencial enorme para, com um pouco mais de investimento e uma visão vanguardista na vertente desportiva, conseguir tornar-se uma referência no futebol nacional, quer ao nível da projeção de jogadores como técnicos desportivos para níveis competitivos de maior relevo.

No compito global, gostaria de concluir realçando a superação das minhas expectativas face à experiência que tive enquanto treinador estagiário. A Associação Desportiva de Fafe acabou por se revelar o contexto ideal para a minha formação e consegui adquirir ferramentas que serão mais valias no meu futuro enquanto treinador. Resta-me deixar uma palavra de gratidão a todos os envolvidos nesta caminhada e que de certa forma contribuíram para mais um passo na minha formação enquanto treinador de futebol.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, R. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Azevedo, J. (2012). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.
- Birkinshaw, J., & Crainer, S. (2002). *Leadership the Sven-Goran Eriksson Way: How to Turn Your Team into Winners*. Chichester: Wiley & Sons.
- Carling, C., Williams, A. M. and Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Abingdon: Routledge.
- Castelo, J. (1994). *Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A Organização do Jogo*. Lisboa: edição de autor.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia Prático De Exercícios De Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização Dinâmica do Jogo*. (3ª edição). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. & Matos (2013) *Futebol - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. (4ª ed.) Lisboa: Visão e Contextos.
- Costa, Garganta, J., Greco, P., & Costa, V. (2010). *Estrutura Temporal e Métodos de Ensino em Jogos Desportivos Coletivos*. Revista Palestra, v. 10, p. 26-33.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). *Practice and play in the development of sport expertise*. In G. Tenenbaum & R. C. Ecklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley.
- Cunha, B. (2019). *Relatório de Estágio na Associação Desportiva e Cultural de Aveleda – Dragon Force Braga, na Equipa de Futebol Juniores C (sub-15), na Época 2018/2019*. Vila Real: Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Duarte, D. (2014). *O Sucesso e a Eficácia do Treinador de Futebol - Uma análise centrada na perceção de atletas e treinadores de diferentes contextos*. Porto: Faculdade de Ciências de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática Do Jogo De Futebol. Estudo Da Organização Da Fase Ofensiva Em Equipas De Alto Rendimento*. Porto: Faculdade de Ciências de Educação Física da Universidade do Porto.

- Garganta, J. (1998). *O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspetivas e tendências*. Revista Movimento, 8. Ano IV, 19-27.
- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. In: J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad, Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Gomes, A. (2015). *Liderança e treino desportivo: Implicações para a formação do treinador de alto rendimento*. In R. Resende, A. Albuquerque, & A. Gomes (Eds.), Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer (pp. 211-241). Lisboa: Visão e Contextos.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol: Uma conceção para a formação*. Braga: APPACDM.
- Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores de Futebol*. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal - Academia Sporting/Puma. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Moreira, P. (2019). *Relatório de Estágio no Futebol Clube Paços de Ferreira, na Equipa de Futebol de Juniores C (sub-15), na Época Desportiva 2018/2019*. Vila Real: Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Neto, J. (2014). *Preparar para Ganhar*. Estoril: Prime Books.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de futebol. Aspetos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento apresentado nas segundas jornadas técnicas de futebol + futsal da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 12 de maio. Vila Real.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Resende, N. (2002). *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

- Santos, P. (2006). *O planeamento e a periodização do treino em futebol - um estudo realizado em clubes da superliga*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Lisboa: Edições Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Silva, M. (2008) *Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Tática*. (1ª Edição). Pontevedra: MCsports.