

# Instituto Universitário da Maia - ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio curricular com vista á obtenção  
do grau de Mestre em Ciências da Educação Física  
e Desporto - Especialização em Treino Desportivo

Tiago José Silva Filipe

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto -  
Especialização Treino Desportivo

Orientador Institucional

Professor Doutor Nuno Frederico da Costa Ferreira Teixeira

Agosto 2020





## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer muito à minha família, principalmente aos meus pais que nunca deixaram que me faltasse nada, muito menos no que diz respeito à minha educação não só neste mestrado, como ao longo de todo o meu percurso académico. Um agradecimento especial para a minha mãe que sempre lutou e me incentivou para que fosse sempre querendo mais e mais no que toca ao meu currículo ao nível de habilitações literárias.

Em segundo lugar gostaria de agradecer ao Boavista Futebol Clube, por me ter acolhido tão bem e pela oportunidade de fazer parte deste histórico e glorioso clube, recheado de magníficas pessoas e profissionais. Dentro da instituição uma palavra especial para o diretor da equipa que, desde o primeiro momento, me acolheu de forma especial e por todo o apoio ao longo da época.

Gostaria de agradecer a todos os docentes do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, dos quais tive o prazer de ser aluno, por contribuírem para que este curso se tenha tornado fantástico e uma ótima experiência.

Um agradecimento especial ao Professor Nuno Teixeira, por toda a cooperação enquanto meu orientador de estágio e pelo apoio, disponibilidade e paciência que sempre teve comigo.

Não podia deixar de agradecer a alguns amigos que vou levar sempre comigo, porque se a família é o que escolhem para nós, os amigos, sem dúvida, são a família que nós escolhemos para a vida.

Por fim, e de todo não menos importante, gostava de agradecer a todos os atletas com os quais me cruzei durante a época. Conheci para além de atletas fantásticos, “miúdos” com corações enormes, respeitadores, educados e, acima de tudo, muito focados em quererem ser melhor todos os dias. Assim, sem dúvida, que o trabalho dos treinadores se torna mais facilitado e proveitoso. Não foi um ano fácil para mim enquanto pessoa, mas sem dúvida, que alguns destes atletas contribuíram muito para que me voltasse a reerguer. Obrigado a todos pela paciência e dedicação ao longo deste processo.

A todas as pessoas que acima agradei, e a todas as outras que se cruzaram na minha vida académica e pessoal, contribuindo para o meu crescimento, e me fizeram ser a pessoa que sou hoje, o meu MUITO OBRIGADO!

## **Resumo**

Este estágio surge no âmbito do 2º ciclo do Mestrado de Treino Desportivo – Especialização em Futebol, do Instituto Universitário da Maia. O documento serve como forma de expor toda a experiência vivida ao longo do presente ano, ao qual desenvolvi o projeto de estágio curricular. Realizei este processo como treinador adjunto na equipa de Sub-17 do novo projeto do Boavista Futebol Clube, chamado Bessa Futebol Clube, que disputou a segunda divisão distrital do Associação de Futebol do Porto.

No presente documento, foi proposto apresentar todo o programa desenvolvido, dar a conhecer todos os intervenientes e o contexto no qual estive inserido. A exigência de fazer parte deste projeto, que começou do zero, iniciando este ano e que se encontrava na sombra de um clube da dimensão gigante e histórica como o Boavista FC.

Embora o grau de exigência da divisão onde estávamos inseridos fosse relativamente baixa, desde o primeiro dia de treino até ao último isso não aconteceu. A pressão, responsabilidade e exigência que nos foi proposta era enorme. Contudo, considero que nem sempre nos foram dadas condições para que pudéssemos corresponder. Os jogadores variavam muito no que diz respeito às qualidades e capacidades individuais, uma vez que embora tivéssemos alguns jogadores acima da média em contrapartida havia jogadores com muitas dificuldades e pouca ou nenhuma experiência em contexto competitivo. Outro problema com que nos deparamos foi a dificuldade e demora em inscrever alguns jogadores que treinaram connosco desde o primeiro dia e, infelizmente, alguns deles nem chegaram a ser inscritos. Não posso deixar de fazer referência a isso e de expressar uma palavra de apreço para esses jogadores que nunca desistiram, na esperança de que a situação fosse resolvida esforçando-se sempre por aprender e melhorar os seus desempenhos como atletas e pessoas.

# Índice

<b>Introdução</b> .....	1
<b>2. Descrição do contexto</b> .....	2
2.1 Caraterização da organização .....	2
2.2 Caraterização das Infraestruturas .....	3
2.3 Caraterização dos recursos materiais e humanos .....	4
2. 4. Caraterização da população alvo .....	5
Tabela 1 Plantel - Jogadores.....	6
2.5 Enquadramento Competitivo .....	7
<b>3. Objetivos de Estágio</b> .....	10
3.1 Operacionalização´ .....	10
3.2 Calendarização .....	12
<b>4. Intervenção Profissional</b> .....	13
4.1 Funções e responsabilidades do estudante estagiário .....	13
4.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas .....	15
4.3 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias.....	18
4.4 Competição vs Processo de treino .....	36
4.5 Desenvolvimento profissional.....	39
<b>5. Conclusões</b> .....	41
<b>Currículo</b> .....	42
<b>Bibliografia</b> .....	43

## Índice de Figuras

Ilustração 1 Emblema do Bessa FC .....	2
Ilustração 2 Campo de treinos .....	3
Ilustração 3 Enquadramento competitivo.....	7
Ilustração 4 Tabela competitiva mês de dezembro .....	17
Ilustração 5 exercício 6x2+6x2 Pressing em inferioridade numérica .....	20
Ilustração 6 exercício (8x8)+8 .....	21
Ilustração 7 Exercício de passe e receção e deslocamento.....	22
Ilustração 8 Jogo reduzido - ativação geral.....	22
Ilustração 9 Jogo 10x10 .....	23
Ilustração 10 Exercício de Finalização .....	24
Ilustração 11 Jogo (8x8)+8.....	25
Ilustração 12 Canto ofensivo .....	26
Ilustração 13 exercício 6x2+6x2 Pressing.....	30
Ilustração 14 exercício (8x8)+8 .....	31
Ilustração 15 "Meinhos" .....	32
Ilustração 16 Exercício 10x10 .....	32
Ilustração 17 Exercício de finalização .....	33
Ilustração 18 exercício (8x8)+8 .....	34

## Índice de Tabelas

Tabela 1 Plantel – Jogadores .....	6
Tabela 2 Calendarização das fases de estágio .....	12
Tabela 3 Microciclo estudante estagiário .....	13
Tabela 4 Microciclo padrão.....	18
Tabela 5 Microciclo semanal.....	19
Tabela 6 Microciclo semanal.....	29
Tabela 7 Principios de jogo .....	37

## **Introdução**

Neste ano, o meu grande objetivo será concluir o Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, com especialização em futebol. Para isso, pela primeira vez, vou participar efetivamente na área do treino. Toda a minha vida girou em torno do futebol. Desde os 6 anos de idade até ao ano passado, joguei como jogador federado, o que perfaz um total de 12 anos, nos meandros do futebol, como jogador. Desta vez vou “vestir” a pele de treinador, o que é uma novidade para mim e, com toda a certeza, me vai enriquecer quer como pessoa, quer como profissional mais competente, desta área. Ao longo do ano que passou (1.º ano de Mestrado), pensava eu que já sabia muito sobre esta fantástica modalidade, mas desde logo senti que estava enganado e percebi que ainda há tanto para aprender e conhecer.

Neste ano (2.º ano do Mestrado), tenho desenvolvido a função de treinador adjunto na equipa de Juvenis Sub-17 do Bessa Futebol Clube. Este, é um clube recentemente fundado (época 2019/2020) e disputa a 2ª Divisão Distrital da Associação Distrital do Porto. O objetivo principal do clube é ter esta equipa nos escalões nacionais no prazo imediato de 2/3 anos. Para alcançar este objetivo a equipa terá de subir de divisão já este ano. Para além deste objetivo, o clube pretende garantir os direitos de formação dos jogadores do Boavista Futebol Clube e dar oportunidade a mais jovens para terem a oportunidade de representar a camisola axadrezada.

Eu, como treinador adjunto, tenho como uma das minhas funções a parte inicial dos treinos (ativação geral, aquecimento), acompanhamento/auxílio no restante treino, mediante as necessidades do treinador principal e, também, na melhoria da performance individual dos atletas (recuperação de lesões e ativação das suas melhores capacidades).

## 2. Descrição do contexto

### 2.1 Caracterização da organização

O Bessa Futebol Clube é um projeto novo criado pelo Boavista Futebol Clube, no ano de 2019. É um clube português da cidade do Porto, com sede na zona da Boavista, freguesia de Ramalde, concelho do Porto. Inicialmente, este clube foi criado com apenas dois escalões de formação (sub-15 e sub-17) e visa assegurar os direitos de formação do Boavista Futebol Clube. O estádio do clube está situado atrás do Estádio do Bessa XXI que é onde as equipas treinam e jogam, possuindo para o efeito de um relvado sintético.

O Boavista FC como sabemos é um clube com notável história no futebol português, fazendo parte de um grupo restrito de Campeões Nacionais (época de 2000/2001). Foi, também, o vencedor da Taça de Portugal em 1975, 1976, 1979, 1992 e 1997 e foi vencedor da Supertaça Cândido de Oliveira em 1937, 1992 e 1997. Acresce a estes feitos o facto de ter um estatuto significativo nos escalões de formação. Nos juniores, foram campeões nacionais cinco vezes (1995,1997,1998,1999 e 2003); nos juvenis uma vez (2000); nos iniciados três vezes (1988, 1991 e 1995) e nos infantis duas vezes (1991 e 1994).



*Ilustração 1 Emblema do Bessa FC*

## 2.2 Caracterização das Infraestruturas

As condições de trabalho são importantíssimas para o sucesso de uma equipa, se as condições forem ótimas mais chances existem para alcançar os objetivos propostos. Por outro lado, essas condições permitem sempre uma predisposição mais positiva para trabalhar, ou seja, sentimos mais motivação. Citando *Aristóteles*, “*O prazer no trabalho aperfeiçoa a obra*”.

O Bessa Futebol Clube, como já referi, possui um relvado sintético que é emprestado pelo Boavista Futebol Clube, o que torna a situação do número e duração dos treinos dependente de outros. Tem uma sala do departamento médico, três balneários para atletas e dois balneários para os treinadores/árbitros. Tem uma arrecadação para material e outra para equipamentos de treino e jogo. Completando, possui, ainda, uma sala de reuniões para os treinadores e dirigentes.

Em termos de transporte, este deve ser assegurado por parte dos pais dos atletas pois não existem condições monetárias para o clube assegurar essa despesa e o trajeto casa-treino-casa terá de ser da responsabilidade de cada atleta. Para os jogos a situação mantinha-se, sendo que nem todos os atletas tinham essa possibilidade recorrendo à boleia de colegas e treinadores. A concentração era feita à frente da “mítica pantera” que se encontra na zona frontal do estádio do Bessa séc. XXI. Desta forma garantíamos que todos os atletas teriam transporte, sendo que alguns pais não se importavam de nos ajudar nesse sentido, tal como diretores e treinadores que levavam as suas viaturas, sem qualquer participação monetária do clube.



*Ilustração 2 Campo de treinos*

### 2.3 Caracterização dos recursos materiais e humanos

*"O desporto não pode ser uma guerra. O desporto tem de ser encontro, tem de ser abraçar os outros. Eu costumo dizer que não há jogos, há pessoas que jogam"*

*(Professor Doutor Manuel Sérgio, 2017)*

Escolhi esta frase do Professor Doutor Manuel Sérgio, porque no desporto e nas nossas profissões e atividades temos de nos relacionar com os outros e atender às condições que nos são dadas. Neste caso, no futebol, desde o presidente ao roupeiro todos são importantes para que os objetivos traçados sejam alcançados. Esta relação foi notória no nosso dia a dia de treinos, onde a alegria e a solidariedade foram uma constante entre todos. Também é importante o material de treino que o presidente nos fornece, bem como a manutenção dos mesmos e esse cuidado foi algo que sempre incutimos nos nossos atletas. Respeitar não só todas as pessoas que lhes proporcionam bem-estar e motivação para trabalhar, como todo o material de treinos, as infraestruturas, assim como todo o meio envolvente. “Há pessoas que jogam”, como refere este grande pensador, mas acredito eu, todos “jogam para o sucesso de todos”.

O material de treino foi algo que falhou nas primeiras semanas porque o patrocínio atrasou-se no equipamento de todos os atletas. Por isso, no início o uso do equipamento foi da responsabilidade de cada atleta (obrigatório equipamento de treino preto ou branco) e era expressamente proibido equipamentos de outras equipas. O kit de treino tinha um custo e por isso demorou um pouco a que todos os atletas o adquirissem. Cada equipa tinha os respetivos coletes de diferentes cores, sinalizadores e bolas. Depois para todos os escalões estavam, ainda, disponíveis duas balizas de futebol de 7 e quatro mini-balizas, cones mais altos, escadas, arcos e estacas. Para colmatar alguns problemas físicos dos atletas ou recuperação de lesões, nós treinadores, fornecíamos elásticos de resistência muscular, bolas medicinais, pesos e ainda foam rollers.

Contávamos, ainda com os serviços de um fisioterapeuta e um médico para as equipas de formação, embora na minha opinião falhasse um pouco a comunicação entres estes e os treinadores. Havia, ainda, diretores por cada escalão para o bom funcionamento da equipa. O roupeiro nem sempre estava presente nas sessões de treino e jogo e, por isso, eram os treinadores, a organizar todo o material que era preciso para aquela unidade de treino ou jogo.

## 2. 4. Caraterização da população alvo

O plantel dos sub-17, uma vez que era um projeto novo, começou do zero. Tivemos duas semanas em agosto com o intuito de fazer captações para todos os atletas que quisessem mostrar as suas qualidades e valências e ingressar no clube. A adesão foi enorme e desde o início tivemos muitos atletas interessados em ficar no clube e tentar agarrar a sua oportunidade. Chegamos a ter 36 jogadores num treino. Começamos a seleccionar os jogadores de acordo com o nosso interesse. Iniciamos a época com 29 jogadores dos quais apenas 16 estavam aptos e inscritos para o primeiro jogo do campeonato. Somente 6 jogadores faziam parte de equipas da formação do Boavista. Os restantes jogadores jogavam noutras equipas e estavam acostumados a outras ideias, o que, por vezes não era bom, uma vez que estes, traziam alguns “vícios” de posicionamento e movimentos táticos. Apareceram ainda dois atletas que jogavam o seu primeiro ano como jogadores de futebol federado e estes tiveram uma evolução enorme porque tinham qualidade e foi mais fácil moldá-los às nossas ideias. Tínhamos, ainda, dois jogadores que na época anterior jogavam futsal, a qualidade técnica individual era enorme por parte destes jogadores, o controlo de bola e a facilidade em fazer receções era também um dos seus pontos fortes. Mas como estes estavam habituados a outro tipo de modalidade com movimentações completamente diferentes, o campo era de uma dimensão diferente e o número de jogadores era também diferente, no início tiveram algumas dificuldades em se adaptar. Mas, é de salientar que estes, acabaram os jogos sendo titulares e tinham grande contributo no desempenho da equipa.

A seguinte tabela é referente à caracterização dos atletas dos atletas de Sub-17 do Bessa Futebol Clube.

Tabela 1 Plantel – Jogadores

NOME	IDADE	POSIÇÃO	NACIONALIDADE
João Aves	16	Guarda-redes	Portuguesa
Carlos Pereira	15	Guarda-redes	Portuguesa
João Areias	15	Guarda-redes	Portuguesa
Amade Miguidade	15	Defesa	Angolano
Michael	16	Defesa	Norte-Americano
João Caravela	16	Defesa	Portuguesa
Vítor Silva (C)	16	Defesa	Portuguesa
David	16	Defesa	Portuguesa
Hugo Pereira	16	Defesa	Portuguesa
João Ferreira	15	Defesa	Portuguesa
Bruno Freitas	16	Defesa	Portuguesa
Diogo Silva	16	Defesa	Portuguesa
Diogo Melo	16	Defesa	Portuguesa
Stefano Natan	16	Defesa	Angolano
Diogo Santos	16	Médio	Portuguesa
Braima Camará	15	Médio	Guineense
João Gomes	16	Médio	Brasileiro
Lúcio Romaneiro	15	Médio	Portuguesa
Márcio Barros	16	Médio	Portuguesa
Telmo Coutinho	16	Médio	Portuguesa
Vítor Gonçalves	16	Médio	Portuguesa
Thiago Sebastião	16	Médio	Angolano
José Matos	16	Avançado	Portuguesa
Samuel Ferreira	16	Avançado	Portuguesa
Ronaldo Estrela	16	Avançado	Angolano
Rafael	16	Avançado	Guineense
Pedro Soares	16	Avançado	Portuguesa
Nuno Ferreira	15	Avançado	Portuguesa
Bruno Nogueira	16	Avançado	Brasileira
Igor Santos	15	Avançado	Portuguesa
Dinis	16	Avançado	Portuguesa
Francisco	16	Avançado	Portuguesa
Luys Paullo	16	Avançado	Brasileira

A equipa era constituída por três guarda-redes, onze defesas, oito médios e onze avançados. As idades dos jogadores variavam entre os 15 e 16 anos. A maioria dos jogadores do plantel é de nacionalidade portuguesa, mas contamos com outros nacionalidades no plantel como norte americano, guineenses, angolanos e brasileiros.

## 2.5 Enquadramento Competitivo

No início da época quando me propuseram treinar a equipa de sub-17 do Bessa Futebol Clube, foi-me transmitido que a equipa teria qualidade para lutar pela subida e seria esse o objetivo principal. Para além desse objetivo, deveríamos trabalhar os jogadores que tínhamos à disposição para possíveis transições para equipa da SAD, a qualquer momento ou de forma a que no ano seguinte os melhores pudessem ingressar nos escalões do Boavista FC. A minha visão e do treinador principal eram diferentes das pessoas que dirigiam o clube, visto que muitos dos atletas que tínhamos no plantel nunca tinham jogado juntos e alguns deles não tinham bases, por não terem jogado em clubes federados ou porque o nível a que estavam habituados não era suficiente para o contexto exigido. Sabíamos que tínhamos alguns jogadores de excelente qualidade, mas não era um plantel muito equilibrado. Começamos a treinar muito cedo, em agosto.

Implementamos as nossas ideias, criamos os nossos próprios processos e definimos a nossa maneira de ver o jogo com os jogadores, no intuito de que, também eles, o assimilassem. Não havia comunicação com os treinadores dos mesmos escalões de forma a garantir alguns contextos em comum. Na minha opinião devia haver maior comunicação com os treinadores dos escalões das equipas do Boavista para facilitar uma mais conexão e contextualização entre os diferentes planteis.

CAMPEONATO										
CLASSIFICAÇÃO										
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	CD Candal	49	18	16	1	1	94	7	+87	+
2	SC Salgueiros B	46	17	15	1	1	89	14	+75	+
3	Bessa FC	38	17	12	2	3	71	16	+55	+
4	Águias de Gaia	26	17	8	2	7	43	30	+13	+
5	Pasteleira	25	17	8	1	8	34	28	+6	+
6	Hernâni Gonçalves B	21	17	6	3	8	38	37	+1	+
7	Sport Canidelo B	21	18	6	3	9	35	53	-18	+
8	Ramaldense	13	17	4	1	12	32	53	-21	+
9	AC Gervide	11	17	3	2	12	26	47	-21	+
10	Sp. Cruz	0	0	0	0	0	0	0	0	+
11	Desp. Portugal	0	0	0	0	0	0	0	0	+
12	Remate Malabarista	0	17	0	0	17	10	187	-177	+

Ilustração 3 Enquadramento competitivo

## JOGOS

	DATE	HORA	CASA		FORA
h2h	2019-10-20		Bessa FC	ANU	Sp. Cruz
<b>V</b>	2019-10-27		Remate Malabarista	0-17	<b>Bessa FC</b>
h2h	2019-11-01		Desp. Portugal	ANU	Bessa FC
<b>V</b>	2019-11-03		<b>Bessa FC</b>	5-1	Águias de Gaia
<b>D</b>	2019-11-10	09:00	<b>SC Salgueiros B</b>	2-1	Bessa FC
<b>V</b>	2019-11-17		<b>Bessa FC</b>	9-2	Sport Canidelo B
<b>D</b>	2019-11-24		<b>CD Candal</b>	2-0	Bessa FC
<b>V</b>	2019-12-01		<b>Bessa FC</b>	2-0	Pasteleira
<b>V</b>	2019-12-08		<b>Bessa FC</b>	2-0	Hernâni Gonçalves B
<b>V</b>	2019-12-15		AC Gervide	1-5	<b>Bessa FC</b>
<b>V</b>	2019-12-22		<b>Bessa FC</b>	4-1	Ramaldense
h2h	2020-01-05		Bessa FC	ANU	Desp. Portugal
h2h	2020-01-12		Sp. Cruz	ANU	Bessa FC
<b>V</b>	2020-01-19		<b>Bessa FC</b>	11-0	Remate Malabarista
<b>V</b>	2020-01-26		Águias de Gaia	0-1	<b>Bessa FC</b>
<b>D</b>	2020-02-02		Bessa FC	1-3	<b>SC Salgueiros B</b>
<b>V</b>	2020-02-09		Sport Canidelo B	1-5	<b>Bessa FC</b>
<b>E</b>	2020-02-16		Bessa FC	1-1	CD Candal
<b>E</b>	2020-02-23		Pasteleira	1-1	Bessa FC
<b>V</b>	2020-03-01		Hernâni Gonçalves B	1-2	<b>Bessa FC</b>
<b>V</b>	2020-03-08		<b>Bessa FC</b>	4-0	AC Gervide
h2h	2020-03-15		Ramaldense	ANU	Bessa FC

Ilustração 4 Resultados obtidos no calendário

Analisando os factos depois da época, AF Porto 2ª divisão série 3 Juniores B Sub-17 2019/2020, verificamos que marcamos em 94% dos jogos; em 17 jogos sofremos 16 golos, sendo que um dos aspetos em que mais batalhamos foi na organização defensiva, pois desde cedo percebemos que esta era a nossa maior debilidade. Em 17 jogos obtivemos 12 vitórias, 2 empates e 3 derrotas.

## FACTOS



Ilustração 5 Factos da 1ª fase

Visto pelos números e com os objetivos traçados inicialmente para a equipa, constatámos que estivemos um pouco abaixo das expectativas. Tínhamos como objetivo principal, a subida de divisão, mas sabíamos de antemão que havia mais 2 equipas com o mesmo objetivo (Candal e Salgueiros). Infelizmente, em confrontos diretos com estas duas equipas não conseguimos nenhuma vitória. Justo ou injusto, não é a questão! Agora que a época acabou, sinto que ganhar não é tudo para mim e, constatei que também não o era para os meus atletas. Foi com um sentimento de alguma desilusão e frustração que chegamos ao fim deste projeto, ainda que por razões alheias ao futebol (Pandemia Covid 19). Contudo, e fazendo uma reflexão/avaliação, verifico que a equipa que teve uma enorme progressão quer ao nível coletivo quer ao nível individual. No final constatámos que a equipa teve uma assinalável evolução e os comportamentos e atitudes dos jogadores mostravam coesão e companheirismo. Também as ideias que pretendemos incutir estavam, agora, mais cimentadas levando os jogadores a desenvolverem o sentido do jogo de acordo com o que pretendíamos. Ao nível do desenvolvimento pessoal dos jovens foram notórias as evoluções conquistadas. Tornaram-se, com toda a certeza, jovens atletas mais solidários e menos preocupados em evidenciar o seu desempenho individual.

Um constrangimento importante era o facto de que a maior parte destes atletas viviam com grandes dificuldades económicas e sociais. Assim, não nos era possível desenvolver atividades convívio com custos (saídas para almoçar/jantar, assinalar datas festivas, ...). Considero que estas poderiam ser uma mais valia para atingir de forma rápida e significativa a coesão do grupo, tão relevante para este tipo de modalidade coletiva. Mas infelizmente não estava ao meu alcance e, nesse sentido, o clube nunca nos deu margem de manobra neste contexto.

### **3. Objetivos de Estágio**

#### 3.1 Operacionalização

O estágio representa por si só um momento de grande aprendizagem, onde temos a oportunidade de por em prática não só a nossa experiência e ideias, como fundamentalmente tudo aquilo que fomos aprendendo ao longo deste mestrado. Dá-nos também a oportunidade de contactar com todos os intervenientes diretos do clube e todas as pessoas que nela trabalham e que de tudo fazem para serem o melhor e mais profissionais possível, e com isso atingir o máximo de sucesso possível.

Uma vez que este é o meu primeiro contato e a primeira experiência enquanto treinador, fica a vontade imensa de por em prática tudo aquilo que aprendemos e que acreditamos serem os melhores métodos de trabalho e aplicação das nossas ideias. Ao estar no terreno temos uma enorme vontade de por em prática toda a teoria aprendida ao longo do primeiro ano de mestrado, aliada ao medo de falhar. Este medo na minha opinião é natural, uma vez que não estava na minha zona de conforto e tudo era novo para mim. Nunca fui uma pessoa muito confiante neste sentido e uma vez que tudo era novo nesta experiência, quer os atletas, quer todos os treinadores, quer todos o staff do clube. Nenhum ser humano gosta de falhar, contudo a noção que isso é normal e que estamos em constante evolução torna este desafio mais aliciante no que toca ao desenvolvimento pessoal e profissional mais sustentado.

Outro grande objetivo desta nova experiência é o relacionamento interpessoal, não é algo que me encontre à vontade e à medida que o tempo ia passando sentia necessidade de melhorar a minha comunicação e relações interpessoais com os jogadores.

#### Fase de Integração:

- Análise da qualidade individual e coletiva da equipa;
- Perceber quais os objetivos reais para a equipa;
- Integrar a equipa técnica, perceber e discutir ideias de jogo;
- Definir reuniões e treinos;
- Implementar tarefas a realizar, enquanto treinador adjunto.

#### Fase de Intervenção:

- Desenvolver os jogadores ao nível da sua técnica individual;
- Formar os jogadores com os valores e princípios da sociedade atual;
- Desenvolver a primeira fase do treino com o aquecimento dos jogadores;
- Adaptar o treino quando à ultima da hora faltam jogadores;
- Falar com os jogadores ao nível da motivação, percebendo como se sentem com os treinos.

#### Fase de Avaliação e Reflexão

- Reflexão sobre toda a época desportiva;

### 3.2 Calendarização

A tabela abaixo descrita diz respeito à esquematização do ano, onde refletem as fases do estágio.

*Tabela 2 Calendarização das fases de estágio*

Ano	Data	Bessa Futebol Clube	ISMAI
2019	agosto	Fase da Integração	Reunião com orientador
	setembro		
	outubro	Fase da Intervenção	
	novembro		
	dezembro		
2020	janeiro	Fase de Avaliação	Reunião com orientador
	fevereiro		
	março		Reunião com orientador
	abril		
	maio		
	junho		
Entrega do Relatório de Estágio			

Comecei a desenvolver este processo que é o estágio a 17 de agosto e demorei um pouco a ambientar-me daí colocar que a fase de integração ir até ao final de setembro.

A fase de intervenção foi uma fase bastante enriquecedora e de bastante aprendizagem pois ao longo destes meses já nos encontrávamos em competição.

Infelizmente só durou até março devido á pandemia, embora fosse expectável que durasse até aos finais de maio. Também devido á situação pandémica tornou-se mais difícil a reunião com o meu orientador de uma forma presencial o que dificultou bastante a elaboração do relatório de estágio. Com isto a fase de avaliação começou mais cedo do que era expectável.

## 4. Intervenção Profissional

### 4.1 Funções e responsabilidades do estudante estagiário

Plano Semanal do estudante estagiário Tiago Filipe

Meu plano semanal

*Tabela 3 Microciclo estudante estagiário*

Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Local	Folga/ Bessa	Bessa	Bessa	Folga/Bessa	Bessa	Folga	Jogo
7:30 - 16:00	Trabalho extra estágio	Trabalho extra estágio	Trabalho extra estágio	Trabalho extra estágio	Trabalho extra estágio	Lazer	Observação de jogos
16:00 - 18:30	Elaboração da tabela competitiva	Planeamento do treino	Planeamento do treino	Lazer	Planeamento do treino	Lazer	Descanso
18:30 - 22:00	Lazer	Treino	Treino	Lazer	Treino	Lazer	Lazer

Esta tabela diz respeito ao meu plano semanal, onde se verifica que para além da responsabilidade do estágio, tenho a responsabilidade de trabalhar para suportar todos os encargos deste estágio. Como não é um estágio remunerado, as despesas de deslocações para o clube tornavam-se insustentáveis, pois fazia uma média de 80 km sempre que me

deslocava para as instalações do clube, bem como todas as deslocações dos jogos com a minha equipa.

O plano semanal do Bessa Futebol Clube era inicialmente pensado nas fragilidades que a nossa equipa tinha, uma vez que os jogadores estavam envolvidos num novo projeto e não conheciam os objetivos e planos do projeto que pretendíamos desenvolver. Posteriormente, o plano era pensado, maioritariamente, com base nas nossas ideias de jogo, mas não só, pois também o estudo do adversário (através de informações de treinadores e filmagens quando era possível) e onde poderíamos explorar o mesmo, eram estratégias dos nossos planos de treino. No entanto era, maioritariamente, pelas informações que o treinador principal tinha sobre as equipas ou pelas trocas de informações com outros treinadores. Porque nem tudo corre sempre como planeamos, conjuntamente corrigíamos situações que achávamos que não correram tão bem no jogo anterior. Após os jogos a equipa técnica reunia e fazíamos uma breve reflexão do jogo salientando os aspetos positivos e o que correu menos bem. Por vezes focávamos estes aspetos no primeiro treino da semana. Como por vezes fazíamos a gravação dos jogos e quando achávamos que a nossa ideia não estava a passar em palavras, pedíamos aos atletas para se apresentarem no treino mais cedo (dependendo da disponibilidade de cada um) e fazíamos uma breve ilustração através da filmagem. A folga acontecia sempre à segunda-feira, até porque não podíamos manobrar de forma alguma os treinos, pois havia um plano para todos os escalões acerca do tempo disponível do campo.

Terça-feira era feita uma palestra com os jogadores identificando os aspetos positivos e negativos observados no jogo anterior. Depois seguia-se uma discussão para percebermos de que forma, durante a semana, poderíamos trabalhar os aspetos negativos que tínhamos observado dentro e fora de campo. Não tínhamos um plantel disciplinado fora de campo e muitas vezes, era a usada a primeira sessão de treinos para os jogadores reunirem com vice-presidente, diretores do clube, diretores do plantel ou mesmo connosco, os treinadores. Tínhamos alguns jogadores com um temperamento difícil e, por vezes devido à competitividade e intensidade dos treinos, havia troca de argumentos e alguns confrontos que não eram toleráveis em momento algum. De imediato os intervínhamos e quando não havia outra alternativa o castigo era imediato e o treino acabava ali para os jogadores envolvidos. Ao longo do ano, três jogadores foram expulsos do clube. O jogador A foi expulso por ter sido substituído num jogo e a reação dele foi faltar ao respeito e confrontar o treinador principal pela decisão tomada.

Outra situação aconteceu com o jogador B e os bilhetes a que os jogadores tinham acesso para os jogos em casa do Boavista FC. Este jogador fez uma publicação nas redes sociais que era algo a que tínhamos especial atenção, no jogo Boavista vs Porto. Nesta publicação o jogador teve uma atitude bastante negativa tendo invocado que o estádio onde se encontrava não prestava proferindo bastantes palavrões na sua escrita. O último jogador a ser expulso foi o jogador C que, em pleno jogo, agrediu o treinador adversário após este alegadamente ter provocado familiares que se encontravam na bancada.

Depois de limadas estas situações procurávamos abordar o treino com todos os jogadores cientes das atitudes que deveriam assumir na vida e em representação do clube. No início da semana de treino trabalhávamos a um nível de intensidade elevada, pois queríamos sempre aproveitar da melhor forma o pouco tempo que tínhamos para corrigir as falhas, insuficiências ou necessidades visando a melhoria da performance dos atletas. A minha função era trabalhar a fase inicial do treino, onde era responsável pela fase do aquecimento (aumentar gradualmente a intensidade da atividade física). Na segunda unidade de treino incidíamos em exercícios com mais dinâmicas de grupo e aspetos táticos que pretendíamos incutir. Fechávamos a semana de treinos com um nível de intensidade mais baixo, maior especificidade tática de bolas paradas e finalização, pois deparámo-nos com uma equipa muito fraca neste aspeto.

#### 4.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas

Sendo que o treino era muito curto o treinador principal pedia-me para ser breve, onde eu realmente me focava em fazer uma ativação geral e tinha como principal objetivo garantir em segurança que os atletas estavam prontos para começar os exercícios de maior intensidade. Com isto, não consegui desenvolver outras competências que considero essenciais, tais como elaborar exercícios mais vocacionados para aspetos técnicos que permitiriam aos atletas maior entrosamento e rendimento no restante treino. Por exemplo, num treino de manutenção de posse de bola, fazer a fase inicial incidindo no passe e receção (por exemplo “meiinho”). Infelizmente, foram raras as vezes que tive oportunidade fazer algo diferente de maneira a poder experimentar estratégias diferentes visando o mesmo objetivo.

O treinador principal assumia todos os exercícios da parte fundamental, corrigindo os jogadores acerca do posicionamento, movimentações e no que achava necessário para melhorar a qualidade do exercício. Eu apoiava-o dando feedback quando achava necessário, de uma maneira mais individualizada, pois tinha liberdade para isso.

Muitas vezes não nos foi possível gravar os jogos, e por isso fazíamos apenas uma análise pelo método visual durante o jogo. O conhecimento das outras equipas era uma das boas características do treinador principal, visto que mantinha amizade e conhecimento com treinadores que orientavam equipas do nosso campeonato.

Outra das minhas responsabilidades era a distribuição de tarefas pelos jogadores, tais como arrumar o material, através de rotatividade de jogadores do plantel, assegurando que o material era arrumado da mesma maneira que foi encontrado no início do treino.

Uma vez que o treino era curto, a equipa técnica decidiu criar uma estratégia para obter maior intensidade e motivação diária constante. Essa estratégia passava por atribuir aos exercícios de cada treino da semana uma pontuação de forma a haver maior competitividade, logo mais intensidade de treino. Todas as semanas eu era responsável por afixar a tabela atualizada no balneário para que todos os atletas soubessem da sua prestação mensal. Asseguramo-nos que todos estavam de acordo com as regras desta competição e todos os atletas, à exceção do primeiro e segundo lugar, teriam de pagar a quantia de 50 cêntimos. No final do mês o valor total era distribuído igualmente pelos dois primeiros classificados.

Atleta		Pontuação															Pontuação Tot.	
		1ªSemana			2ªSemana			3ªSemana			4ªSemana			5ªSemana				
		1ªTr.	2ªTr.	3ªTr.	1ªTr.	2ªTr.	3ªTr.	1ªTr.	2ªTr.	3ªTr.	1ªTr.	2ªTr.	3ªTr.	1ªTr.	2ªTr.	3ªTr.		
1ª	Moço	5	3	5	0	0	5	3	0	11	5	0	10				55	.1
2ª	Maia	3	3	5	0	0	5	1	0	11	1	0	13				50	
3ª	Ilhakima	5	3	5	0	0	5	1	0	4	5	0	13				43	
4ª	Delalorre	0	0	2	0	0	5	6	0	3	7	0	0				45	
5ª	David	5	3	5	0	4	5	3	0	6	5	0	0				44	
6ª	Carlos	3	1	2	0	0	5	6	0	11	1	0	6				43	
7ª	Telma	1	3	5	0	4	5	3	0	7	7	0	0				43	
8ª	Diogo Soares	1	3	2	0	0	2	1	0	6	7	0	13				43	
9ª	Thiago	5	1	5	0	4	2	3	0	11	1	0	3				41	
10ª	Davi	3	1	5	0	4	2	6	0	6	7	0	6				40	
11ª	João Alvaro GR	1	0	5	0	4	2	1	0	7	7	0	13				40	
12ª	Lúcia	1	1	5	0	1	5	3	0	11	5	0	6				38	
13ª	Carabela	5	1	2	0	4	5	6	0	11	1	0	2				37	
14ª	Moço Freireira	5	2	5	0	0	2	0	0	0	5	0	10				37	
15ª	Igor	5	1	5	0	4	5	3	0	7	5	0	4				36	
16ª	João Gomes	5	1	2	0	1	2	6	0	11	1	0	6				35	
17ª	Luís Paulo	1	1	1	1	0	2	6	0	0	7	0	0				35	
18ª	Amade	3	3	2	0	1	5	3	0	11	5	0	0				33	
19ª	Jéssier	1	1	2	0	0	2	1	0	7	7	0	4				33	
20ª	João Malton	3	3	2	0	4	5	1	0	6	7	0	0				31	
21ª	Pedro Soares	1	0	0	0	1	2	6	0	11	1	0	3				31	
22ª	Márcia	3	1	5	0	4	5	1	0	6	1	0	4				30	
23ª	Sama	3	3	2	0	4	2	1	0	4	1	0	3				29	
24ª	Árcio GR	5	3	2	0	0	0	3	0	4	5	0	4				26	
25ª	Stéfao	1	3	0	0	1	2	3	0	4	7	0	0				21	
26ª	Ronaldo	0	0	0	0	1	5	1	0	4	5	0	2				10	
27ª	João Freireira	1	1	2	0	1	2	0	0	0	1	0	3				17	

Ilustração 4 Tabela competitiva mês de dezembro

Esta tabela foi uma ferramenta muito importante nos métodos de treino e na sua planificação. Mensalmente cada jogador tem de pagar um valor simbólico de 50 cêntimos á exceção dos dois primeiros que não pagam e os dois últimos que pagam a dobrar.

Praticamente todas as sessões de treino tinham pelo menos um exercício com pontuação para acrescentar na tabela. Todas as semanas a tabela era atualizada e afixada no balneário dos jogadores.

### 4.3 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias

É um facto que para se atingir a perfeição tem de haver repetição após repetição, pode-se saber muito de uma matéria, mas se não a praticar nunca se saberá como a fazer corretamente.

*Tabela 4 Microciclo padrão*

Escalão	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Sub-17	Folga	Aquecimento  Técnico  Tático  Físico	Aquecimento  Técnico  Tático  Tático	Folga	Aquecimento  Velocidade reação  Finalização  Tático  Bolas Paradas	Folga	Jogo

A partir deste microciclo padrão podemos perceber que demos muita importância à parte tática, pois acreditávamos que com o tático conseguíamos implementar, também, o físico. Esta era, portanto, uma prioridade uma vez que os treinos aconteciam de forma muito intensa. Desta forma, estava sempre presente, na parte inicial do treino competição, acreditando que isso os mantinha motivados, pois queriam sempre ganhar. Na parte física procurávamos a corrida intervalada, trabalho de força com o peso do corpo, exercícios de reforço muscular e jogos reduzidos.

Tabela 5 Microciclo semanal

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
Folga	Treino 20:30- 21:30h	Treino 19:30- 20:30	Folga	20:30- 21:30	Folga	Jogo

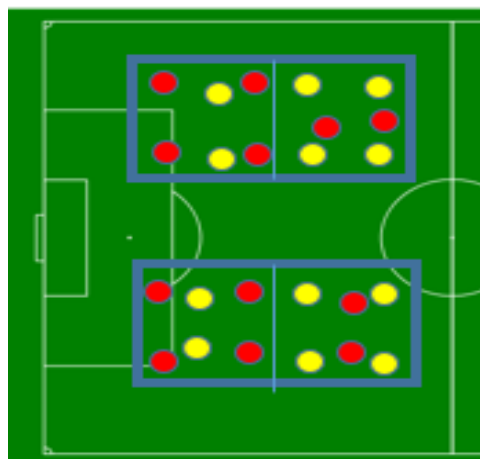
#### Microciclo 10 a 15/12/2020

O microciclo que se segue é referente ao jogo Bessa FC x AC Gervide, o qual acabamos por ganhar 4-1.

No microciclo desta semana, teve como objetivo tático a circulação de bola e criação de situações de finalização e a nível físico foi a manutenção das capacidades físicas. Não tínhamos informações nenhuma da forma como a equipa adversaria

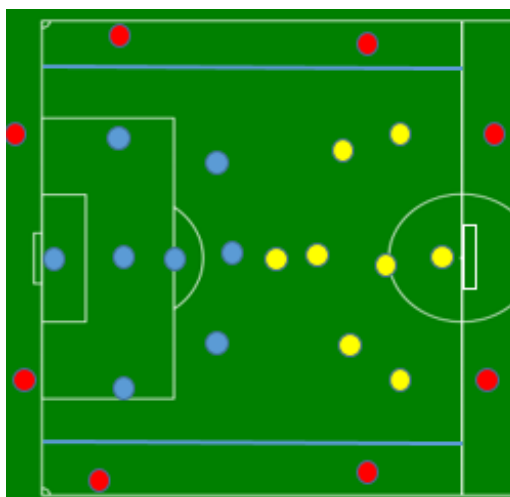
Na componente tática e em termos de organização de equipa, decidimos que era importante idealizar já um possível 11 e criar rotinas entre jogadores que possivelmente iam jogar juntos. Embora não fosse possível colocar o nosso 11 completo devido às dimensões do campo que possuímos, optamos por criar rotinas entre setores (1 equipa com os defesas que considerávamos que iam ser titulares, outra equipa com os médios e outra com linha de avançados. Acreditávamos ia ajudar na comunicação e entrosamento essencialmente na linha do meio campo e frente de ataque. Neste aspeto como temos muitos jogadores não inscritos, conseguíamos facilmente colocar os jogadores que pretendíamos para o fim de semana a jogarem juntos.

**Terça-feira 10/12/2020**



*Ilustração 5 exercício 6x2+6x2 Pressing em inferioridade numérica*

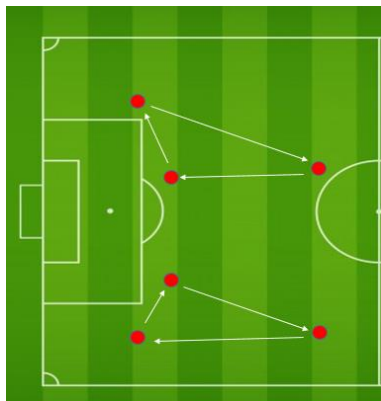
Normalmente, seguíamos este exercício inicial em que cada equipa é constituída por 6 elementos sendo que a equipa que detém a posse de bola se encontra num 4x2 (superioridade numérica) e, essencialmente, pretendíamos trabalhar o passe e receção por parte da equipa que mantém a posse de bola num espaço reduzido. A equipa que não tem a posse de bola, tem como objetivo a recuperação da bola o mais rápido possível, mas de uma forma consciente e de maneira a cobrir o espaço e linhas de passe, fazendo assim uma pressão alta e fazendo cegar a bola ao outro campo. Para este exercício é muito importante que todos os atletas tenham noção do espaço que estão a ocupar e o espaço livre que existe no campo, tendo em conta as mudanças da posse de bola onde há trocas de superioridade e inferioridade numérica constante (20 min).



*Ilustração 6 exercício (8x8)+8*

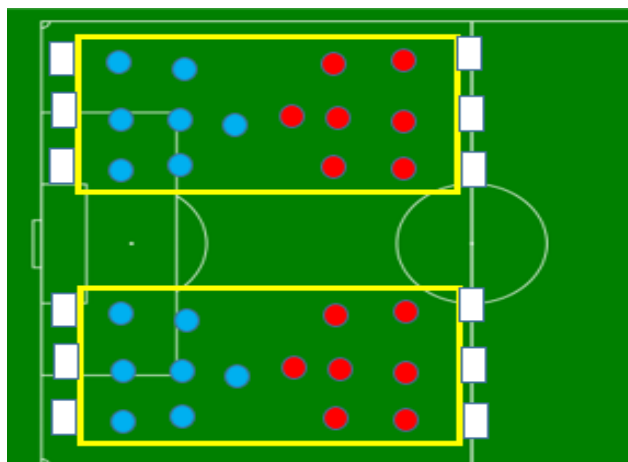
Uma vez que não disponibilizamos o campo inteiro, o segundo exercício é um torneio com a pontuação a contar para a tabela competitiva. Este torneio composto por três equipas, em que a equipa que está fora funciona como apoio e só tem um toque disponível. As outras duas equipas possuem um limite máximo de três toques, para obrigar a soltar rápido a bola e descobrir onde há espaços vazios. Uma vez que o espaço é reduzido e para tornar o treino mais intenso, cada jogo, tem a duração de 3 min ou de um golo. Se uma equipa marcar mantém-se dentro e conquista 3 pontos, se tal não ocorrer, acabando os 3 minutos, sai a equipa que está há mais tempo em jogo. No final, somam-se os pontos atribuídos a cada equipa e informam-se os atletas. Define-se quem ficou em primeiro, segundo e terceiro lugar. A minha responsabilidade neste exercício é apontar o número de pontos de cada equipa e intervir dando feedback, maioritariamente, sobre aspetos defensivos e posicionamentos em campo (30min).

Quarta-Feira 11/12/2020



*Ilustração 7 Exercício de passe e recepção e deslocamento*

Consideramos este exercício uma mais valia, pois mostrou-se exemplificativo nas ideias que defendemos para o jogo e a posse de bola. Encaixava perfeitamente no aspeto que queríamos implementar nos nossos jogadores presumindo, assim, que nos conduziria ao sucesso e reconhecimento de uma imagem de jogo que seria nossa. Alternar entre passe longo e passe curto. Sempre que efetua o passe desloca-se para onde passou a bola. (10min).



*Ilustração 8 Jogo reduzido - ativação geral*

Neste exercício pretendemos criar movimentações, em espaço reduzido, que pretendíamos que os nossos atletas replicassem no jogo. A equipa que não tem posse de

bola, deve fechar os caminhos para a baliza central e funcionar como uma harmónica tendo em conta as oscilações de flancos da equipa adversária. É obrigatório, que quando a equipa ganha a posse de bola, dois dos seus atletas façam movimentações para as laterais de modo a funcionarem como apoios fora do campo. O número de toques dentro são três e fora (os jogadores que funcionam como apoios) têm apenas um toque. A intencionalidade era que desta forma, a tomada de decisão fosse rápida e houvesse variações de flanco repetidamente. A equipa que tem a posse de bola deve manter a posse de bola até arranjar espaço para atacar uma das três balizas (15min).

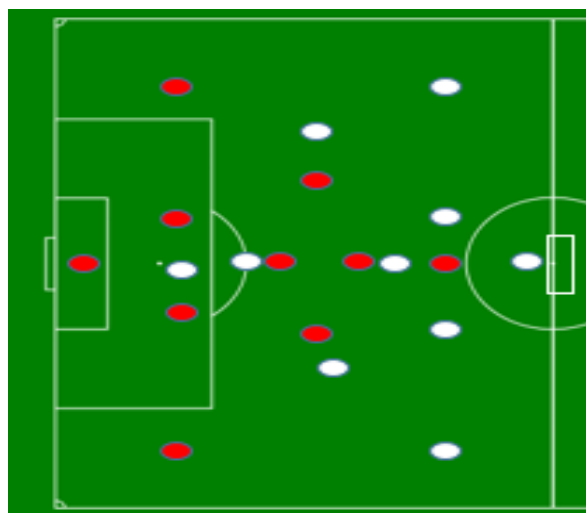
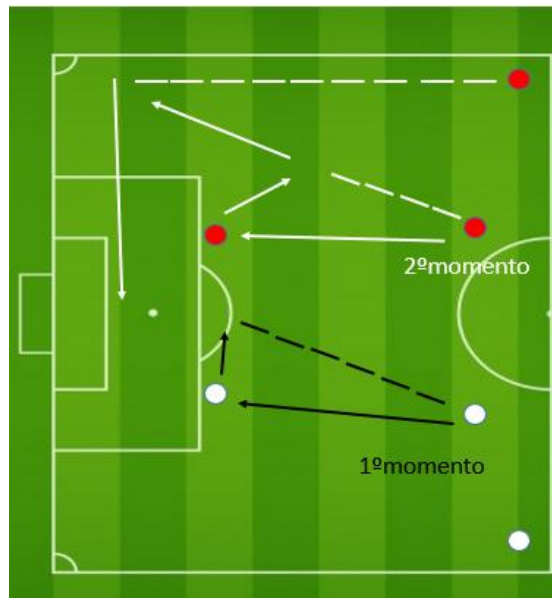


Ilustração 9 Jogo 10x10

A partir do exercício anterior criámos um crescimento do mesmo, em que os jogadores poderiam usufruir de um maior espaço e maior tempo de decisão nas suas ações. Apenas impusemos o objetivo de marcar golo. Com isto procuramos ver a capacidade deles em exhibir as ideias que trabalhamos e desenvolvemos desde o início do ano, acreditando que nos iria trazer sucesso. A resposta que tivemos não podia ser melhor, visto que aplicaram na perfeição todas as ideias que lhes fomos passando ao longo do ano, aliados a uma enorme intensidade no exercício, uma vez que o exercício tinha pontuação para a tabela mensal competitiva (25min).

*“Ter posse de bola não te garante a vitória. Gosto de ter a iniciativa, de ter a bola, de arriscar, de entender o jogo e de interagir em função do que faz o rival. Tens de saber responder aos desafios. A posse de bola não é um objetivo, é um meio. Trata-se de ganhar jogos, não de ficar com a bola.” (Julen Lopetegui)*

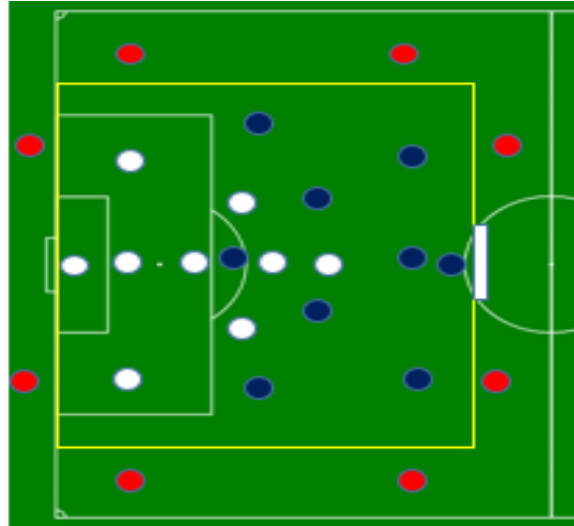
Sexta-Feira 13/12/2020



*Ilustração 10 Exercício de Finalização*

Este era o exercício de finalização que usávamos como primeiro exercício do treino, após uma ativação geral de cerca de 10 min. Tinha como objetivo criar e desenvolver um lance específico que certamente conduziria a equipa ao sucesso no último terço de campo. Pretendíamos rotinizar movimentações específicas, assim como que os atletas percebessem que tinham de aparecer nos espaços predefinidos. Era dividido em duas equipas e tinha pontuação para a tabela competitiva, o que tornava o exercício mais interessante porque os atletas estavam mais focados no objetivo. Por sua vez os guarda-redes teriam a pontuação de acordo com os golos sofridos

Este exercício era composto por 2 momentos: o primeiro momento era uma tabela frontal e remate á baliza e o segundo momento era novamente uma tabela frontal, mas ao contrario do primeiro momento, a bola era colocada na lateral de modo a obter cruzamento (15min).



*Ilustração 11 Jogo (8x8)+8*

Como já era hábito, em todos os dias de treino, tínhamos apenas meio campo disponível, o que não é de toda a situação ideal. Posto isto, decidimos fazer um exercício onde todos possam estar incluídos, sendo a intensidade do treino algo a que damos muita predominância. Mais uma vez, este exercício tem pontuação máxima para a equipa vencedora e respetivas pontuações para os segundos e terceiros classificados. Neste exercício, a equipa que está de fora funciona como apoio e só pode dar um toque. As equipas que estão dentro podem dar no máximo três toques, tendo como objetivo marcar golo o mais rápido possível. Se houver um período superior a três minutos sem golos, sai a equipa que está em jogo há mais tempo e troca com a equipa que funcionava como apoio (25min).

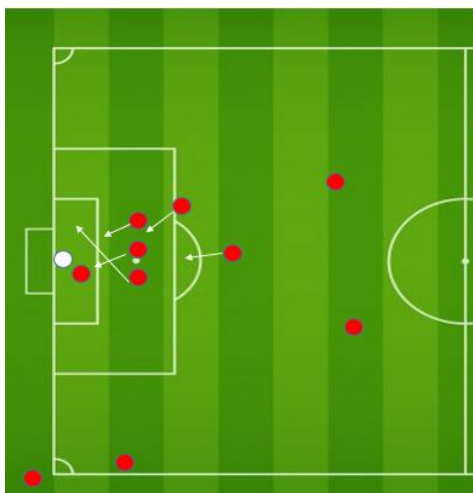


Ilustração 12 Canto ofensivo

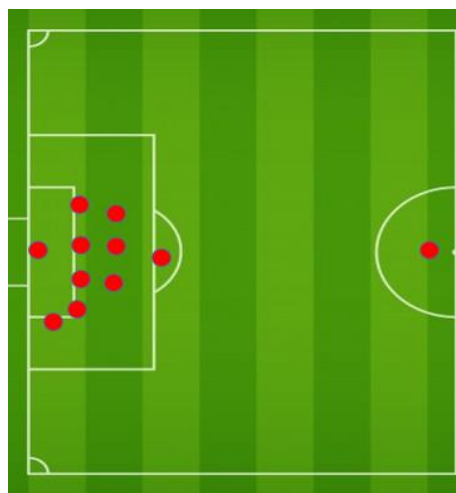


Ilustração 13 Bolas paradas defensivas

Desde início foi notório que a nossa equipa não era muito forte nas bolas paradas e foi algo com que treinamos muito, pois acreditamos que as bolas paradas são um aspeto muito importante e que podem decidir jogos (5 min).

Tal como se constata, na presente temporada do futebol sénior da 1ª liga, até à interrupção, devido à pandemia, onde se constata que cerca 19,5% dos golos, foram de bola parada.

GOLOS				
Total	Penáltis	Assistências	Auto golos	Média
<b>522</b>	<b>48</b>	<b>2161</b>	<b>21</b>	<b>2,42 G/J</b>
Bola parada			Bola corrida	
<b>102</b>			<b>180</b>	
Penálti	Livre direto	Livre indireto	Lançamento	Canto
<b>48</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>31</b>

Ilustração 14 Estatística do campeonato sénior 2019/2020

Como não tínhamos atletas muitos altos, optávamos por usar quase todos os jogadores nos momentos de bolas paradas defensivas de maneira a ajudar e precaver possíveis dissabores. Ainda assim, e com bastante trabalho foi melhorado este aspeto, contudo era complicado frente a equipas com grande poder físico.

**Bessa Futebol Clube**  
Convocatória  
*Departamento de Futebol de Formação*  
Época 2019/2020

**JOGO: AC GERVIDE VS BESSA FUTEBOL CLUBE**

DATA: 15/12/2019

HORA: 9H

**Convocados:**

<b>Nome</b>	<b>Assinatura</b>
Carlos GR	
Areias GR	
Caravela	
Júnior	
Vítor Daniel	
Maia	
Hugo	
João Gomes	
Vítor Gonçalves	
Marcío	
Telmo	
Lúcio	
Samuel	
Thiago	
Nuno Ferreira	
Zé Matos	
David	
Nuno Ferreira	

Concentração: Estádio do Bessa (junto à pantera)

**HORA - 07:45h**

## **Reflexão semanal:**

Foi uma semana em que trabalhamos muito a posse, a organização ofensiva, último terço de campo e finalização.

Com algumas informações prévias sobre o adversário, sabíamos que teríamos o controlo do jogo, porque não era uma equipa que apostasse na posse de bola, nem tinha características para isso. No entanto, os jogadores mais adiantados eram bons tecnicamente e poderiam causar alguns problemas.

A nossa organização defensiva era algo que apenas lembrávamos muito pontualmente, pois entendíamos ser um dos aspetos já consolidados. Mostrámos isso ao longo do campeonato com apenas 16 golos sofridos, sendo a terceira melhor equipa nesse aspeto. Este facto não se verificava nas bolas paradas defensivas que continuava a ser um aspeto que causava algumas dificuldades à nossa equipa, o qual nunca descurámos.

Da equipa rival, sabíamos, também, que era uma equipa que procurava muito o contacto físico e era bastante pressionante. Assim, ao longo da semana alertamos para este facto, reforçando que teriam de contrariar isso com uma posse de bola rápida e eficaz. Com esta ação iríamos apanhar a equipa do AC Gervide desposicionada, uma vez que eles pressionavam homem a homem em praticamente todo o campo.

*“Diz-me como jogas e te direi como deves treinar. Olha para o jogo e ele te dirá como deves treinar” (José Maria Pedroto)*

Tabela 6 Microciclo semanal

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
Folga	Treino 20:30- 21:30h	Treino 19:30- 20:30	Folga	20:30- 21:30	Folga	Jogo

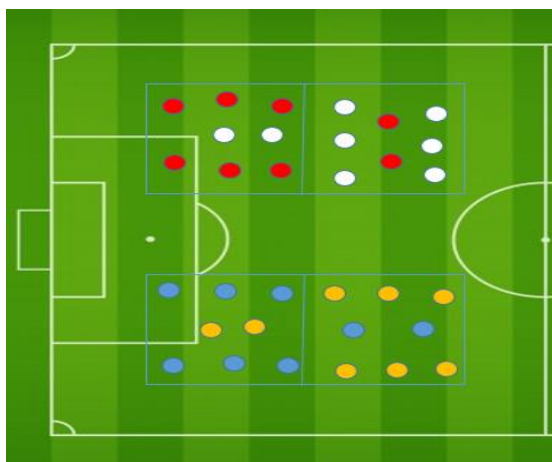
### Microciclo de 27/01/2020 até 2/2/2020

O microciclo que se segue é referente ao jogo Bessa FC x SC Salgueiros 08, o qual acabamos por perder 3-1.

No microciclo desta semana, teve como objetivo tático a circulação de bola, como já vinha sendo hábito do ADN da nossa equipa, e uma vez que este jogo já dizia respeito á segunda volta do campeonato, já tínhamos algumas ideias do que íamos encontrar a equipa adversaria. Era importante transmitir aos nossos atletas esta semana para terem muita paciência na circulação de bola, pois o Salgueiros era uma equipa com um bloco muito compacto e a sua maneira de defender era muito coesa. Dai a circulação de bola da nossa equipa teria de ser feito com paciência pois os espaços e desequilíbrios da equipa adversária eram escassos. Sabíamos que não íamos ter tantas situações de finalização e era muito importante que concretiza-se-mos com sucesso o maior numero de situações de finalização. Para alem disso sabíamos que esta equipa tenha muitas ideias parecidas com as nossas no que toca ao seu modelo de jogo e era expectável que fosse um jogo bem disputado. Na primeira volta tínhamos perdido 2-1 e todos nós ficamos com a sensação que o resultado podia ter sido favorável para qualquer um dos lados.

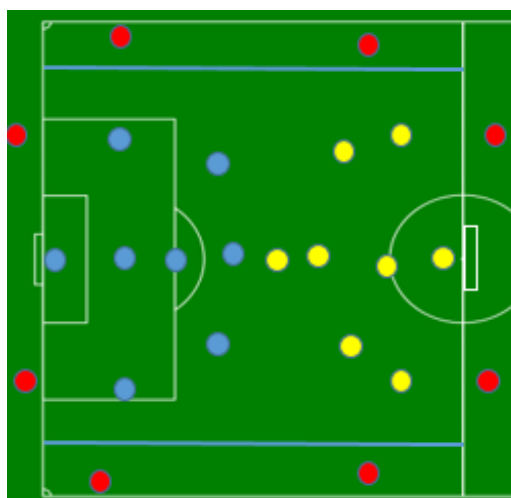
Por outro lado, a nossa equipa teria de estar concentrada ao máximo e com isso trabalhamos o nosso bloco e estrutura da equipa de modo a não conceder espaço ao adversário para jogador á vontade e para isso delineamos que a pressão á perda de bola teria de ser imediata para obrigador o adversário a falhar e não usar a sua maior arma que era o ataque organizado.

**Terça-feira 28/02/2020**



*Ilustração 13 exercício 6x2+6x2 Pressing*

Este era o exercício que usávamos praticamente sempre para iniciar o nosso microciclo semanal e acreditávamos ser muito importante para a nossa ideia de jogo. Para este jogo que iremos ter no fim de semana era muito importante trabalhar a reação á perda de bola. Este exercício na nossa ótica era muito importante pois a reação á perda de bola tem de ser imediata para que a equipa, neste exercício, tenha sucesso. Cada equipa era composta por 8 elementos sendo que a equipa que tivesse a posse de bola se encontrava num 6 para dois (defender) e o objetivo era conservar a posse de bola o maior tempo possível e com paciência. Por outro lado, os dois jogadores que estavam a defender teriam de recuperar a bola o mais rápido possível e quando o conseguissem, teriam de fazer chegar a bola aos seus colegas que se encontravam no outro lado do campo. Assim que o conseguissem, a equipa que perdeu a posse de bola teria dois jogadores no campo adversários que o objetivo era o mesmo, ganhar a bola o mais rápido possível e entregar nos colegas que estão do outro lado do campo. Para este exercício é muito importante que todos os atletas tenham noção do espaço que estão a ocupar e o espaço livre que existe no campo, tendo em conta as mudanças da posse de bola onde há trocas de superioridade e inferioridade numérica constante (20 min).



*Ilustração 14 exercício (8x8)+8*

O segundo exercício é um torneio com a pontuação a contar para a tabela competitiva. Este torneio composto por três equipas, em que a equipa que está fora funciona como apoio e só tem um toque disponível por jogador. As outras duas equipas possuem um limite máximo de três toques, para obrigar a soltar rápido a bola e descobrir onde há espaços vazios. Uma vez que o espaço é reduzido e para tornar o treino mais intenso, cada jogo, tem a duração de 3 min ou de um golo. Se uma equipa marcar mantém-se dentro e conquista 3 pontos, se tal não ocorrer, acabando os 3 minutos, sai a equipa que está há mais tempo em jogo. Como pretendemos criar rotinas entre setores a equipa A era constituída com elementos da defesa titular, a equipa B era constituída por elementos dos médios titulares e a equipa C era constituída por elementos dos avançados titulares. O resto dos elementos era colocado por posição de modo a completar o resto de cada equipa. (30min)

Quarta-Feira 29/01/2020

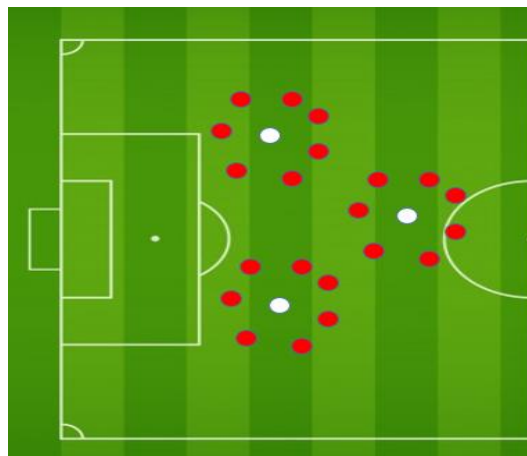


Ilustração 15 "Meinhos"

Consideramos este exercício uma mais valia, pois queríamos que os jogadores trabalhassem o passe curto a um toque. É um exercício de “meinhos” constituído, cada um com 8 elementos (7 dispostos em forma de círculo e um jogador no meio). (10min).

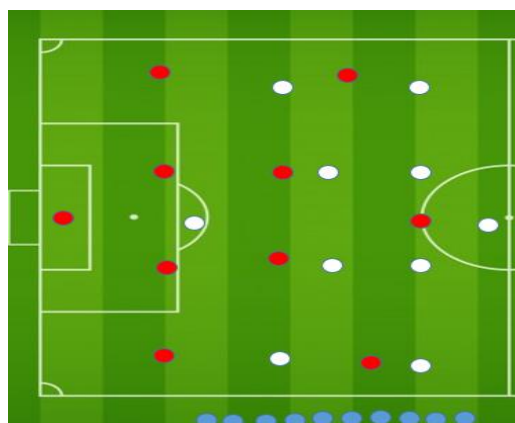
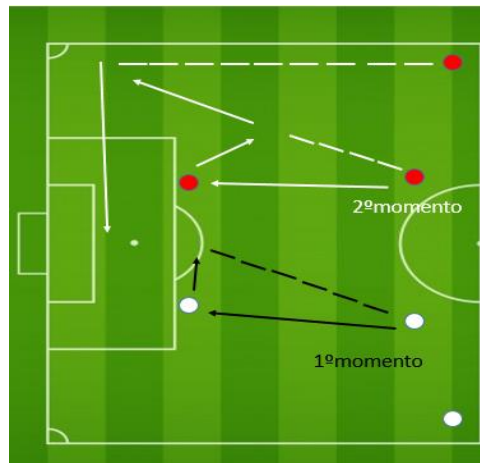


Ilustração 16 Exercício 10x10

Este exercicio é um de jogo normal mas com dimensões reduzidas uma vez que só dispomos de metade do campo para treinar. A equipa A é constituída pela equipa titular par trabalhar bem a organização e estrutura da nossa equipa e assim os jogadores perceberem melhor não só as nossa ideias, mas também terem um maior intrusamento

entre setores (defesas, medios, avançados). A equipa B e C são constituídas por os restantes jogadores do plantel, de modo a respeitar ao máximo as posições de cada um. Cada jogo tinha a duração de 8 min sendo que a equipa que estava de fora corria á volta do campo a um ritmo ligeiro nas zonas laterais do campo e a um ritmo alto nas zonas atrás das balizas de modo a estarem preparados para entrar no jogo assim que necessário. No intervalo de cada jogo aproveitávamos para fazer algumas retificações e alertar para alguns erros que estavam a ser cometidos. (50min)

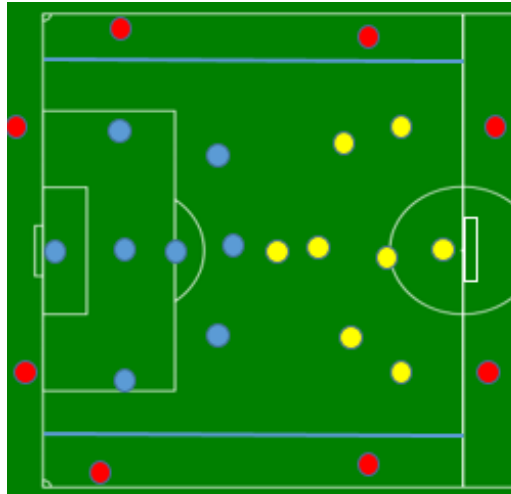
### Sexta-Feira 31/01/2020



*Ilustração 17 Exercício de finalização*

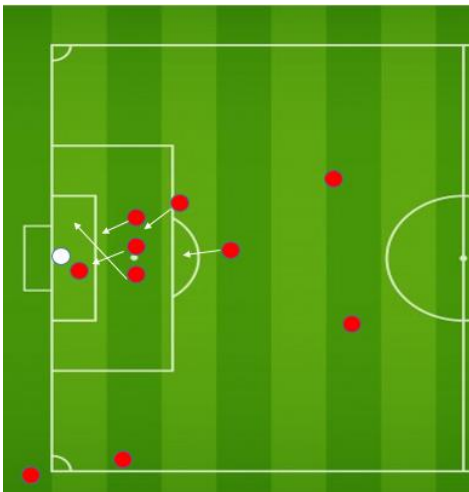
Este era o exercício de finalização que usávamos como primeiro exercício do treino, após uma ativação geral de cerca de 10 min. Tinha como objetivo criar e desenvolver um lance específico que certamente conduziria a equipa ao sucesso no último terço de campo. Pretendíamos rotinizar movimentações específicas, assim como que os atletas percebessem que tinham de aparecer nos espaços predefinidos. Era dividido em duas equipas e tinha pontuação para a tabela competitiva, o que tornava o exercício mais interessante porque os atletas estavam mais focados no objetivo. Por sua vez os guarda-redes teriam a pontuação de acordo com os golos sofridos

Este exercício era composto por 2 momentos: o primeiro momento era uma tabela frontal e remate á baliza e o segundo momento era novamente uma tabela frontal, mas ao contrario do primeiro momento, a bola era colocada na lateral de modo a obter cruzamento (15min).

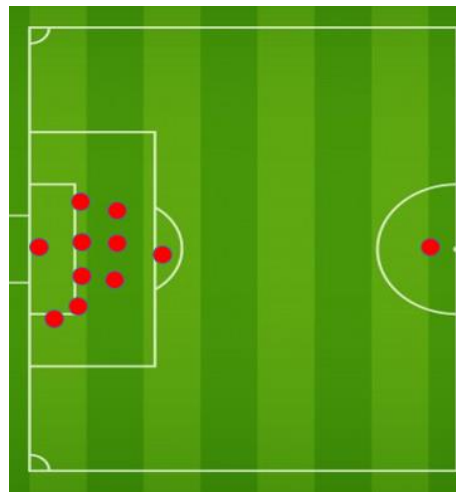


*Ilustração 18 exercício (8x8)+8*

Neste exercício de 8x8+8, a equipa que está de fora funciona como apoio e só pode dar um toque. As equipas que estão dentro podem dar no máximo três toques, tendo como objetivo marcar golo o mais rápido possível. Se houver um período superior a três minutos sem golos, sai a equipa que está em jogo há mais tempo e troca com a equipa que funcionava como apoio (20min).



*Ilustração 21 Canto ofensivo*



*Ilustração 22 Bolas paradas defensivas*

Para fechar o nosso microciclo semanal, trabalhávamos as bolas paradas (cantos e livres). Optávamos por defender com quase toda a equipa, menos um jogador que ficaria na zona do círculo central. Todos os jogadores tinham lugares específicos para ocupar tal como no jogo era afixado os nomes dos atletas e as posições eu teriam de ocupar nestes momentos de jogo. (15min).

**Bessa Futebol Clube**  
Convocatória  
*Departamento de Futebol de Formação*  
Época 2019/2020

**JOGO: BESSA FUTEBOL CLUBE VS SC SALGUEIROS 08**

DATA: 01/02/2020

HORA: 15 H

**Convocados:**

<b>Nome</b>	<b>Assinatura</b>
Carlos GR	
João GR	
Caravela	
Júnior	
Vítor Daniel	
Melo	
Hugo	
João Gomes	
Maichel	
Marcío	
Telmo	
Lúcio	
Samuel	
Thiago	
Rafa	
Zé Matos	
David	
Nuno Ferreira	

Concentração: Estádio do Bessa

**HORA - 14:00h**

## **Reflexão semanal:**

Foi uma semana em que trabalhamos muito a posse, a organização defensiva, e também isidimos um pouco na finalização.

Uma vez que já tínhamos jogado na primeira volta contra esta equipa, sabíamos que não teríamos o controlo do jogo e ia ser um jogo repartido e bem disputado. O Salgueiros é uma equipa bastante organizada e com um bloco medio/baixo quando esta a defender. Por isso ao longo da semana insistimos muito na pressão e reação á perda de bola no cmpo todo obrigando assim o adversario a não ter muito tempo para pensar de que forma iria construir as suas transições ofensivas. Se esta pressão fosse feita de uma forma coesa e bem exercida acreditavamos que estavamos mais perto da vitória e iriamo deixar o adversario em situações de desconforto.

A nossa organização defensiva foi algo que foi bastante trabahado ao longo da semana de treinos. Da equipa rival, sabíamos, também, que apenas defendia no seu meio campo, deixando a nossa equipa trocar a bola na defesa com alguma tranquilidade.. Assim, ao longo da semana alertamos para este facto, reforçando que teriam de contrariar isso com uma posse de bola com paciência e critério para ser eficaz.

### 4.4 Competição vs Processo de treino

No começo do ano, eu e o treinador principal, reunimos para discutir aquilo que seriam as nossas ideias e modelo de jogo. Claro que a decisão final cabia sempre ao treinador principal, era ele que definia como a equipa ia jogar e que métodos de treino iríamos abordar. No entanto, desde o início houve a preocupação de saber como é que eu me sentia bem e a minha opinião sobre qual o sistema que poderíamos aplicar com esta equipa. Este cuidado deu-me muito mais confiança, no entanto a postura austera e inflexível do treinador principal não se enquadra nas minhas ideias nem no que defendo relativamente às relações pessoais entre treinador e jogadores. O processo foi iniciado com a observação e análise dos jogadores candidatos.

Como era um clube novo foram feitas duas semanas de captações para jovens que quisessem mostrar o seu talento e quem sabe fazer parte da nossa equipa. Tivemos uma grande adesão, foi notório que o passa a palavra foi uma grande publicidade para o nosso

projeto, pois não usei mais nenhum tipo de publicidade. Chegamos a ter 45 atletas a treinar ao mesmo tempo, o que tornava difícil observar eficazmente todos eles. Provavelmente cometemos algumas injustiças, mas já tínhamos fechado com alguns jogadores e algumas posições já estavam preenchidas. Para nos ajudar elaborámos uma tabela com informação sobre as capacidades técnicas de cada um, no sentido dos jogadores poderem insistir nas suas fragilidades e fazer a sua própria evolução. Após a seleção dos atletas definimos, então, o seguinte modelo de jogo para a nossa equipa.

*Tabela 7 Principios de jogo*

<b>Organização Ofensiva</b>	<b>Organização Defensiva</b>	<b>Transição Ofensiva</b>	<b>Transição Defensiva</b>
- Posse de Bola; - Passes preferencialmente curtos; - Haver sempre uma primeira, segunda e terceira fase de construção; - Mobilidade dos pontas de lança em espaços determinados;	- Uma pressão alta; - Uma pressão direcionada; - Sempre em equilíbrio; - Procurando sempre a cobertura defensiva da equipa.	- Procurar a velocidade dos avançados e extremos se possível; - Com o menor número de passes possível tentar criar situações de finalização.	- Reação à perda da bola; - Dar o equilíbrio necessário; - “Matar” logo a jogada para não sofrermos inferioridade numérica.

Claro, que não podemos esquecer o “quinto momento de jogo” que são as bolas paradas. Sentíamos que tínhamos de preparar muito bem este fenómeno, pois pelo que observamos inicialmente, a equipa mostrava bastantes debilidades nesta área. Era necessário saber posicionar os jogadores em momento defensivo para não sofrer golos e, da mesma maneira, ofensivamente para marcar golos. Os microciclos eram sempre feitos pelo treinador principal, à exceção de alguns exercícios que eu sugeria ao treinador principal e sempre que estes podiam estar enquadrados com as suas ideias. Todos os treinos, reuníamos, para discutirmos ideias e pensamentos sobre o que fazer nas unidades de treino e sobre observações de treinos anteriores. Durante a época foram-nos facultadas

todas as condições de treino, excepto o facto de termos de dividir o campo, que dificultou a nossa tarefa e não nos permitiu desenvolver outro tipo de planos para os nossos treinos. Defendíamos, que onde quer que jogássemos a nossa ideia de jogo teria de estar presente e não fazíamos a equipa ou alterávamos a nossa estratégia de jogo a pensar no adversário, apenas eram passadas algumas informações aos jogadores. Optamos por incutir nos nossos jogadores os aspetos táticos que, de alguma maneira, achávamos os melhores para obtenção do sucesso da equipa. Começamos do zero, introduzindo nos treinos exercícios de relação com bola numa primeira fase, uma vez que era visível a dificuldade no controlo da mesma por parte de alguns jogadores. Após estabelecida essa etapa, passamos a um plano mais tático: quais as posições que teriam os jogadores de ocupar, explicar o que era bola coberta e bola descoberta e, por vezes, tivemos de trabalhar por setores para que a mensagem fosse passada de uma maneira mais eficaz.

E, no futebol, esta é uma verdade absoluta. Nós formamos uma equipa, construímos uma forma de jogar, construímos uma equipa ganhadora e uma equipa que joga um bom futebol!

Devo destacar toda a equipa técnica pelo empenho que manifestou sempre. No plantel encontravam-se alguns jogadores que apresentavam algumas dificuldades não só ao nível do futebol, como também na vida privada. Contudo, a sua força e dedicação para aprender mais servia como motivação para nós, treinadores, o que nos levava a acreditar em cada um deles. Saliento o caso de alguns dos jogadores que nos acompanharam ao longo de toda a temporada e que, por motivos burocráticos relativamente a jogadores estrangeiros, não foi possível a sua inscrição. Estes atletas são um verdadeiro exemplo de determinação e resiliência, uma vez que podiam muito bem ter deixado de treinar uma vez que não podiam jogar e ter competição. São uns verdadeiros campeões, cuja evolução foi notória e seriam, sem sombra de dúvida, opção para jogarem bastantes minutos na nossa equipa.

#### 4.5 Desenvolvimento profissional

O conhecimento sobre esta modalidade desportiva está hoje bastante mais cimentado. Como era a minha primeira experiência como treinador, inicialmente, estava bastante reticente, pois estava habituado a estar do outro lado, como jogador. Toda a minha vida girou em torno do futebol. Até aos 23 anos fui sempre jogador federado. Embora na faculdade tenhamos desenvolvido algumas capacidades para a nossa adaptação enquanto treinadores, os meus primeiros dias foram um “choque”. Digo isto de forma positiva, porque a cada dia que passava estava mais confiante e ao fim de alguns treinos já me sentia inserido com naturalidade no processo. Analisando todo o trajeto deste ano, foi um processo de aprendizagem tanto com os jogadores, com o treinador principal, com as pessoas do clube e até com os próprios pais dos jogadores. Tenho de reconhecer que o conhecimento é sempre algo que nunca é adquirido na totalidade.

Hoje em dia a informação está por todo o lado e facilmente podemos aceder ao conhecimento. Mas temos de saber como nos apropriarmos dele e de que maneira podemos usufruir e aplicar esse mesmo conhecimento. Sinto que “cresci” efetivamente quer ao nível pessoal quer ao nível das relações estabelecidas com toda a estrutura do clube, aprendendo que todos somos importantes para a obtenção do sucesso. Hoje em dia sou uma pessoa mais calma, melhorei bastante a minha maneira de comunicar com jovens e tenho maior confiança no que toca a liderança de um grupo e os comportamentos e responsabilidade que disso advém.

Adquiri e aperfeiçoei competências que tive de desenvolver ao longo do ano com os obstáculos que ia transpondo no meu caminho. Ter a destreza de compreender que a vida social e familiar que os atletas tinham, e que eu acompanhava, podiam afetar o jogador negativamente. Tínhamos um jogador que vivia num bairro social que desde bem cedo, nos informou que o pai tinha cancro e mais cedo ou mais tarde ia morrer. O pai deste jogador ao longo da época teve dois ataques cardíacos, tendo estado internado alguns dias no hospital. Sempre que podia não falhava um jogo do filho mesmo sendo visível o esforço que fazia para ali estar. Mostrei-me sempre disponível para os ouvir e aconselhar. Grande parte dos jogadores que tínhamos à disposição, viviam em bairros sociais e muitos passavam por dificuldades económicas (dois atletas tinham os pais

presos). O meu compromisso era também o de poder, de alguma maneira, ser um exemplo para eles, visto que os jogadores tinham por mim um sentimento de estima e amizade que certamente deixará neles uma imagem positiva da minha pessoa que, assim o desejo, jamais se apagará.

Este estar presente e saber ouvir os outros, contribuirá para expandir o meu conhecimento, para além das dúvidas e incertezas que já em mim habitavam, e certamente farão de mim um treinador e ser humano mais completo. Acredito que esta aprendizagem será uma constante, mas gostaria de neste momento dizer o quanto foi importante esta etapa na minha formação pessoal, profissional e social. Muitas das vezes o treinador tem de sair da sua área de conforto, tem de abraçar novas ideias que possam enriquecer mais a sua, conhecer e ser competente no conhecimento não só do jogo, mas também do que rodeia o próprio jogo, essencialmente as relações pessoais que se estabelecem entre todos. A competência de saber mais sobre o treino, a condição física, o contacto com os jogadores, tudo isso tem tanta importância como estar no banco todos os domingos a dar indicações para dentro do terreno de jogo a apoiar os jogadores, mesmo quando as coisas não correm conforme o planeado. Este sentimento de confiança e acreditar, de estar lá sempre para eles foi, para alguns, a única esperança em momentos tão adversos por que passaram durante este percurso. Acredito que estarei com muitos deles por várias temporadas e tenho a certeza que muitos estarão comigo para sempre!

Para concluir refiro que foi bastante positivo este primeiro ano como treinador, e gostaria de agradecer aos meus jogadores pelo empenho e respeito que por mim demonstraram desde o primeiro dia; ao treinador principal que muito me ensinou e que me deu algum espaço para aprender e crescer; aos restantes elementos da equipa técnica que me acolheram como um deles e, claro, ao diretor do clube que me proporcionou entender e encarar este projeto desde o seu início e que sempre lutou e nunca desistiu desta equipa!

## 5. Conclusões

Olhando para todo o percurso que foi feito desde agosto (início de estágio) até março (final de estágio, devido à pandemia que abalou o mundo) e, como já disse diversas vezes, foi uma experiência única e o começo de uma carreira. Aprendi a saber ouvir, a refletir, a agir e acima de tudo a reagir às adversidades por que passa a vida de um treinador. Também, com toda esta situação única que vivemos e, por este facto todos os campeonatos terem sido terminados previamente, me está a fazer crescer mais rapidamente e a mudar a minha forma de olhar para a vida e para o meu futuro.

O objetivo proposto e delineado foi alcançado e conseguimos a tão desejada subida de divisão. Felizmente, conseguimos a subida de divisão, e saio bastante orgulhoso com o desempenho dos meus atletas dentro de campo e pelo crescimento individual enquanto profissional do futebol, mas e, principalmente, como ser humano. Para o ano muitos destes jogadores subirão ao escalão de Juniores e, tenho plena certeza, que muitos deles vão conseguir singrar em equipas e continuar a realizar o seu sonho como jogadores de futebol! Sendo esta uma modalidade desportiva que encanta e desponta em muitos cidadãos sentimentos tão controversos, deve ser acarinhada e respeitada, sem subterfúgios e esquemas que em nada a dignificam.

Quanto ao meu futuro este ainda é incerto... gostei muito da experiência como treinador, mas o meu objetivo era terminar o mestrado em Ciências da Educação Física do Desporto – Especialização em Treino Desportivo. Tenho muitas saudades de voltar à competição como jogador e, por isso, ainda não tomei uma decisão quanto aos dias que se seguirão. Vou ter de pensar se volto aos relvados como jogador ou então, abraçar a carreira de treinador. Certamente em qualquer uma das hipóteses, irei aplicar os conhecimentos adquiridos neste estágio como a procura de novas e ajustadas ideias de jogo e, com toda a certeza, vou continuar a experienciar situações novas e emotivas que o futebol nos proporciona todos os dias!

## **Currículo**

Nos últimos cinco anos desenvolvi a minha atividade académica no ISMAI.

Concluí a licenciatura em 2017 no curso de Educação Física e Desporto transpondo de imediato para o Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo

A nível desportivo comecei a jogar aos 5 anos nas escolinhas do clube da minha localidade, Futebol Clube de Avintes. Quando fiz 9 anos fui para o Vilanovense Futebol Clube e estive lá 2 anos. Após esses 2 anos voltei para o Avintes, tendo ficado neste clube o resto da minha formação. Tive o privilégio de integrar na equipa de futebol sénior do Futebol Clube de Avintes e fiquei lá dois anos, tendo no segundo ano subido de divisão. Decidi que era a altura de sair e assinei pelo Clube União Desportiva Levensense, onde joguei duas épocas. No ano a seguir assinei pelo Crestuma Futebol Clube, onde permaneci apenas uma época.

## **Bibliografia**

- Aristóteles. (8 de Setembro de 2020). *Pensador*. Obtido de <https://www.pensador.com/frase/OTg4OQ/>
- Lopetegui, J. (8 de Setembro de 2020). *O jogo*. Obtido de <https://www.ojogo.pt/futebol/1a-liga/porto/noticias/interior/-posse-de-bola-naogarante-vitorias-5004591.html>
- Pedroto, J. (8 de Setembro de 2020). *Maisfutebol*. Obtido de <http://www.maisfutebol.iol.pt/memoria/jose-maria-pedroto/diz-me-como-jogas-e-tedirei-como-deves-treinar>
- Sérgio, M. (8 de Setembro de 2020). *Sapo Desporto*. Obtido de <https://desporto.sapo.pt/futebol/primeira-liga/artigos/manuel-sergio-quem-forhumilde-e-estiver-atento-aprende-muito-com-jesus>