



**Instituto Superior de Ciências Educativas**

## **Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol**

**Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de mestre pelo Instituto Superior de Ciências Educativas**

**O Contexto de estágio no âmbito no clube União de Leiria, SAD**

**Orientador Académico**

Professor Doutor Valter Pinheiro

Carlos António Delgado Silva

2020

Relatório de Estágio em Futebol apresentado ao Instituto Superior de Ciências Educativas, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob orientação técnica e científica do Professor Doutor Valter Pinheiro.

## **Agradecimentos**

No momento de concluir uma etapa importantíssima na minha vida, não me posso esquecer daqueles que me possibilitaram atingir este objetivo académico.

À minha Mãe, Anabela Silva, mulher de força e poder, que apesar de todas as dificuldades que a vida lhe deu, nunca virou a cara à luta! Que exemplo que ela é. Obrigado por tudo.

Aos meus Avós, José Carlos e Rosa Delgado, que me formaram enquanto pessoa. Nunca, em momento algum, deixaram faltar absolutamente nada. Deste neto que vos ama, Obrigado por tudo.

Aos meus familiares, pilares na minha vida, a todos eles. Obrigado por tudo.

Aos funcionários da União de Leiria, que proporcionaram tudo que lhes solicitei, a todos eles mas sobretudo ao Balatcha, Miguel Grácio e Doutor João André, Obrigado por tudo.

À equipa técnica que tanto me ensinou e guiou, Filipe Cândido, Helder Fonseca e Pedro Silva, Obrigado por tudo.

À minha equipa técnica, que num momento sensível mostraram todo o seu carácter e talento. Que orgulho que tenho em dizer que sou o vosso líder, Orlando Fernandes, João Tiago, Ricardo Costa e Make, Obrigado por tudo.

Aos meus jogadores, profissionais incedíveis, de um carácter incrível, Obrigado por tudo.

À minha esposa, por estar a meu lado em todos os momentos, bons e maus, em todas as decisões e, sobretudo, por ser a grande impulsionadora de estar nesta posição académica, Patricia Amaro, Obrigado por tudo.

Ao meu menino, o meu grande amor, Lucca Delgado, Obrigado por tudo.

## Resumo

Em termos académicos e práticos é, hoje, consensual que todos os clubes devem ter um modelo de jogo que oriente o processo de treino e a análise da equipa em competição.

Este relatório dá a conhecer a descrição das atividades desenvolvidas durante o estágio realizado na União Desportiva de Leiria, Futebol SAD, na época 2019/2020. Aqui, pretende-se descrever o processo de operacionalização da época desportiva, fazendo referência a várias vertentes importantes, nomeadamente o modelo de jogo, a identificação da equipa e dos jogadores que a compõem ou os microciclos que foram desenvolvidos.

Com o objetivo de transcrever as experiências e aprendizagens adquiridas durante o período de estágio, inserido na modalidade de futebol, cria-se o presente relatório. Este documento encontra-se dividido em duas partes. A primeira parte integra o enquadramento institucional no qual se procede à caracterização da instituição, tanto a nível geográfico como ao nível de serviços e infra-estruturas. Por sua vez, a segunda parte faz referência ao enquadramento da prática institucional, na qual se faz uma análise descritiva das atividades realizadas durante o período de estágio.

Identificou-se que o processo de treino, utilizando a metodologia da periodização tática, é muito influenciado pelo modelo de jogo e vice-versa e pelas observação e análise do adversário. De salientar a importância que a observação da própria equipa adquire no mecanismo de feedback para o processo de treino e competição.

Aqui, fica patente que os treinadores devem possuir conhecimentos multidisciplinares em diversas áreas do treino, não tendo necessariamente de ser especialistas em todas elas, por forma a poderem gerir eficientemente as suas equipas técnicas, tendencialmente multidisciplinares. A intervenção dos treinadores está dependente do contexto cultural e da dimensão do clube, sendo que, quanto maior a dimensão, menor as áreas de intervenção do treinador. O treinador é, acima de tudo, um gestor de recursos humanos, de emoções e de motivações.

Este documento aborda ainda as dificuldades sentidas por uma equipa técnica, num campeonato extremamente competitivo mas muito volátil a nível administrativo e financeiro.

**Palavras-chave:** Futebol; Modelo de Jogo; Treino; Observação; Treinador.

## **Abstract**

In academic and practical terms, it is now agreed that all clubs should have a game model that guides the training process and the analysis of the team in competition.

This report shows the description of the activities developed during the internship carried out at the União Desportiva de Leiria, Football SAD, in 2019/2020 season. Here, we intend to describe how the sports season is operationalised, describing several important aspects such as the game model, identification of the team and the players that compose it and the macrocycles that were developed.

The objective is to transcribe the experiences and learning acquired during the internship period. This document is divided into two parts. The first part describes the institutional framework in which the institution is characterised both at the geographical level, as well as at the level of services and infrastructures. The second part refers to the institutional practice framework, in which a descriptive analysis of the activities carried out during the internship period.

It was identified that the training process, using the methodology of tactical periodisation, is greatly influenced by the game model and the observation and analysis of the opponent. Note the importance that the observation of the team acquires in the feedback mechanism for the training and competition process.

In this document, it is clear that coaches should have a multidisciplinary knowledge from various areas of training, but not necessarily to be experts in all of them, so that they can effectively manage their technical teams, preferentially multidisciplinary. The intervention of coaches is dependent on the cultural context and size of the club, and the larger the size, the lower the coach intervention areas. The coach is, above all, a human resources manager, manager of emotions and motivations.

This document also addresses the difficulties experienced by a technical team in an extremely competitive championship, but very volatile in administrative and financial terms.

**Key-Words:** Football; Model Game; Training; Observation; Coach.

## Simbologia



- Passe



- Movimentação jogador

GR - Guarda-redes

DD - Defesa Direito

DC - Defesa Central

DE - Defesa Esquerdo

MC - Médio Centro

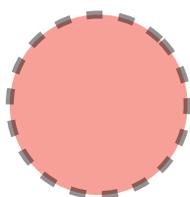
MD - Médio Direito

ME - Médio Esquerdo

AV - Avançado



- Zona Entre Linhas



- Zona de Reação à perda da Bola

## **Lista de Siglas e Abreviaturas**

ISCE - Instituto Superior de Ciências Educativas

UDL - União Desportiva de Leiria

SAD - Sociedade Anónima Desportiva

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

CP - Campeonato de Portugal

UEFA - Union of European Football Associations

JRD - Jogos Reduzidos e Condicionados

# Índice Geral

1. Introdução	1
2. Objetivos Gerais e Específicos	3
2.1. Objetivos Gerais	3
2.2 Objetivos Específicos	3
3. Revisão da Literatura	4
3.1 A Periodização do Treino	4
3.2 O Microciclo de Treino	6
3.3 O Modelo de Jogo	8
3.4 Jogos Reduzidos e Condicionados	9
3.5 Observação e Análise de Jogo	11
3.6 O Comportamento do Treinador	12
3.7 Aspeto Emocional	13
4. Descrição do Contexto	17
4.1. Enquadramento Geográfico	17
4.2 Enquadramento Histórico	17
4.3 Análise SWOT Institucional	18
4.4 Instalações Desportivas	18
4.5.1.1 Plantel Sénior	20
4.5.1.2 Plantel Sénior (desde 20/02/2020)	21
4.5.2.1 Análise Individual de Atleta	21
4.5.2.2 Análise Individual de Atleta (desde 20/02/2020)	23
4.5.2 Análise Estatística da Equipa	24
4.5.3 Análise SWOT Equipa	26
4.6 Competição	26
4.7 Pontos fortes e fracos do Estagiário	27
4.8 Equipa Técnica	27
5. Realização da prática profissional	28
5.1.1. Modelo de Jogo	28
5.1.2. Conceção do plantel	33
5.1.2. Segundo Modelo de jogo	35
5.1.3. Estatística individual em jogo	41
5.2. Microciclo	42
5.2.1 Microciclo Tipo	42
5.2.2 Microciclo Período pré Competitivo	47

5.2.3 Microciclo Padrão/Competitivo	50
5.2.4 Trabalho desenvolvido	76
5.2.5. Estatísticas	77
6. Discussão	79
7. Conclusões	85
Bibliografia	90
Webgrafia	92

## **Índice de Ilustrações**

Ilustração 1 - Mapa do distrito de Leiria	17
Ilustração 2 - Vista satélite do estádio Magalhães pessoa	19
Ilustração 3 - Vista satélite do campo de treinos do pilado	19
Ilustração 4 - Esquema do quadro competitivo sénior em Portugal	26
Ilustração 5 - Sistema tático udl	28
Ilustração 6 - 1ª fase de construção	29
Ilustração 7 - 2ª fase de construção	30
Ilustração 8 - Fase de criação	30
Ilustração 9 - Transição defensiva	31
Ilustração 10 - Organização defensiva	32
Ilustração 11 - Transição ofensiva	32
ilustração 12 - sistema tático	35
ilustração 13 - 1ª fase de construção	36
ilustração 14 - 2ª fase de construção	37
ilustração 15 - fase de criação	38
ilustração 16 - transição defensiva	39
ilustração 17 - organização defensiva	40
ilustração 18 - transição ofensiva	40

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Análise SWOT da instituição	18
Tabela 2 - Constituição do plantel	20
Tabela 3 - Constituição do plantel	21
Tabela 4 - Análise individual atletas	21
Tabela 5 - Análise individual atletas	23
Tabela 6 - ANÁLISE Estatística Guarda Redes	24
Tabela 7 - ANÁLISE Estatística Defesas Laterais	24
Tabela 8 - ANÁLISE estatística Defesas centrais	24
Tabela 9 - Análise estatística médios centro	25
Tabela 10 - Análise estatística médios ala	25
Tabela 11 - Análise estatística avançados	25
Tabela 12 - Análise SWOT equipa	26
Tabela 13 - Pontos fortes e fracos do estagiário	27
Tabela 14 - Constituição do departamento de futebol profissional	27
Tabela 15 - Morfociclo Padrão da Periodização Tática	42
Tabela 16 - Morfociclo Padrão Adaptado da Periodização Tática	47
Tabela 17 - Microciclo 1	47
Tabela 18 - Microciclo 2	48
Tabela 19 - Microciclo 3	49
Tabela 20 - Microciclo 4	49
Tabela 21 - Microciclo 5	50
Tabela 22 - Microciclo 6	51
Tabela 23 - Microciclo 7	52
Tabela 24 - Microciclo 8	53
Tabela 25 - Microciclo 9	54
Tabela 26 - Microciclo 10	55
Tabela 27 - Microciclo 11	55
Tabela 28 - Microciclo 12	56
Tabela 29 - Microciclo 13	57
Tabela 30 - Microciclo 14	58
Tabela 31 - Microciclo 15	59

Tabela 32 - Microciclo 16	60
Tabela 33 - Microciclo 17	61
Tabela 34 - Microciclo 18	62
Tabela 35 - Microciclo 19	62
Tabela 36 - Microciclo 20	63
Tabela 37 - Microciclo 21	64
Tabela 38 - Microciclo 22	65
Tabela 39 - Microciclo 23	65
Tabela 40 - Microciclo 24	66
Tabela 41- Microciclo 25	67
Tabela 42- Microciclo 26	67
Tabela 43- Microciclo 27	68
Tabela 44- Microciclo 28	69
Tabela 45- Microciclo 29	70
Tabela 46- Microciclo 30	70
Tabela 47- Microciclo 31	71
Tabela 48- Microciclo 32	72
Tabela 49- Microciclo 33	73
Tabela 50- Microciclo 34	74
Tabela 51- Microciclo 35	75

## **Índice de Anexos**

Anexos	1
Anexo I	2
Anexo II	6
Anexo III	8
Anexo IV	15
Anexo V	51
Anexo VI	52



# 1. Introdução

O Mestrado em Treino Desportivo na vertente de Futebol do Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE) integra, nos dois últimos semestres do curso, o Estágio Curricular. “O estágio curricular, tradicionalmente, figurou como atividade complementar da formação profissional, responsável pela prática do curso”. (Revista Virtual Textos & contextos, nº1, nov. 2002). Esta unidade curricular permite que o aluno exerça em contexto prático uma observação detalhada das diferentes componentes abordadas ao longo da formação teórica.

Neste sentido, o estagiário escolheu iniciar a sua prática profissional na União Desportiva de Leiria, Sociedade Anónima Desportiva (UDL, SAD), mais concretamente na equipa de Sénior, futebol profissional. Com o intuito de ser orientado nos seus primeiros passos em contexto profissional, o aluno trabalhou com a supervisão de Filipe Cândido e Hélder Fonseca, treinadores desportivos deste escalão, nesta instituição.

O jogo de futebol caracteriza-se pela imprevisibilidade, dado que as relações entre os jogadores são realizadas com vista à realização de objetivos de jogo, com comportamentos que visam recuperar, conservar e fazer progredir a bola até zonas de finalização (Gréhaigne et al., 1999). Tendo isto em conta, segundo Garganta (1997), considera-se o jogo como um fenómeno complexo e dinâmico, cuja imprevisibilidade promove várias configurações, que advêm da forma como as equipas gerem as relações de cooperação e oposição ao longo do tempo, em função de um determinado objetivo de jogo.

Estando integrado na categoria dos jogos desportivos coletivos, o futebol caracteriza-se pela relação de oposição entre os elementos de duas equipas, como também pela relação de cooperação entre estes, com vista à obtenção da vitória (Garganta & Pinto, 1998). Ao longo do tempo, o fenómeno futebol tem sido fortemente estudado obtendo uma evolução gritante. Desde o estudo do modelo de jogo, do modelo de treino ou de uma forma de jogar, as interações existentes no jogo de futebol têm um cariz maioritariamente comportamental. Oliveira (2004) defende que a tática é a dimensão unificadora do jogo que dá sentido a todas as outras (e.g. física, técnica, psicológica, etc.), fornecendo-lhes sentido e lógica.

O comportamento dos jogadores aliado à tática é visto como uma vertente unificadora do jogo, percebendo-se assim a importância dada pela comunidade desportiva a estas variantes. A criação de modelos de jogo cuja construção tem por base as ideias do treinador sobre o comportamento tático pretendido para a sua equipa, revela-se de extrema importância para a operacionalização e concepção do treino.

Considerando que o modelo de jogo orienta todo o processo de planeamento e operacionalização do processo de treino, com vista à construção de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011), percebe-se a importância que o processo de treino tem para operacionalizar as ideias e os princípios de jogo pretendidos. Para isso, segundo Silva (2008), o processo de treino visa desenvolver uma forma de jogar, que advém da organização comportamental nos momentos defensivos, ofensivos, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa e como tal, o exercício de treino representa o local onde o treinador materializa as suas ideias e os jogadores aprendem os princípios do modelo de jogo. (Mesquita, 2000).

Face ao exposto anteriormente, com o objetivo de transcrever as experiências e aprendizagens adquiridas durante o período de estágio, cria-se o presente relatório. Este documento encontra-se dividido em cinco partes diferenciadas. O presente capítulo visa introduzir no plano conceptual, os motivos de estudo nos quais este relatório se baseia.

O segundo capítulo aborda de forma aprofundada os objetivos, gerais e específicos, que o estagiário se propõe para o estágio curricular.

O terceiro capítulo explora a revisão bibliográfica na qual o aluno se baseou para a elaboração do presente documento.

O quarto capítulo aborda a descrição do contexto, estando aqui patente uma análise aprofundada do clube em questão, abordando temáticas como a história ou as infra-estruturas utilizadas, a caracterização do plantel e a sua análise e a caracterização da equipa técnica.

O quinto capítulo foca-se no modelo de jogo utilizado pela equipa e os microciclos realizados.

O sexto capítulo aborda a discussão final daquilo que foi vivenciado pelo estagiário no terreno comparando com o trabalho de revisão bibliográfico efetuado.

Para finalizar, é fulcral evidenciar que o presente relatório é o resultado de uma articulação entre os conhecimentos adquiridos na instituição de ensino através da teoria, com os conhecimentos adquiridos com a experiência profissional exercida durante o período de estágio na UDL.

## 2. Objetivos Gerais e Específicos

### 2.1. Objetivos Gerais

Tendo como meta o profissionalismo no desporto, mais propriamente na área do futebol, o estagiário tem como objetivo a sua evolução enquanto profissional. Posto isto, o estagiário pretende:

- Adquirir autonomia, desenvolvendo e consolidando aptidões que lhe permitam comandar uma equipa de forma autónoma;
- Utilizar com eficiência, o conhecimento científico no processo de treino;
- Adquirir experiências nas áreas do treino, observação e análise e competição, que lhe possibilitem ter sucesso enquanto técnico de desporto e profissional de futebol.

### 2.2 Objetivos Específicos

Enquanto estagiário integrado na equipa profissional sénior da UDL, SAD, o estagiário pretende desenvolver um trabalho de qualidade, que permita que as equipas evoluam o seu rendimento técnico tático, assumindo o aluno um papel importante na evolução desta dinâmica.

Relativamente à equipa, integrada no Campeonato de Portugal série C da FPF, o estagiário tem como objetivos:

- Conhecer os principais métodos de avaliação e controlo do treino;
- Saber utilizar, com eficiência, métodos analíticos de controlo no processo de treino;
- Saber liderar e gerir conflitos numa equipa de futebol profissional;
- Saber os *timings* de utilização do *feedback* pedagógico;
- Relacionar o processo de treino com o processo de observação, procurando entender a forma como o treino é influenciado pela observação da equipa e dos adversários;
- Entender a relação entre o modelo de jogo, modelo de treino e modelo de observação e análise de jogo;
- Poder desenvolver, com qualidade, o próprio modelo de observação e análise de jogo;
- Relacionar o processo de treino com o modelo de jogo, através da identificação dos exercícios, bem como a sua relação com os princípios de jogo definidos pela equipa técnica.

### 3. Revisão da Literatura

#### 3.1 A Periodização do Treino

O jogo de futebol, enquanto fenômeno desportivo com uma dimensão global, adquire uma importância muito relevante em qualquer um dos agentes envolvidos, sejam jogadores, treinadores, dirigentes ou simples adeptos. Perante tal dimensão, qualquer treinador revê no seu treino como a maior ferramenta de potenciação dos jogadores. Segundo Frade (2014), *“Periodizar... É codificar a temporalidade, periodização é praticar a ideia de jogo na treinabilidade”* (p.22). Por sua vez, Tobar (2018), explicita que *“Existe um ponto em que tanto treinadores, preparadores físicos, auxiliares técnicos, jogadores, dirigentes, jornalistas e adeptos concordam: o treino tem um papel capital para a melhoria do desempenho das equipas de futebol, tanto coletiva como individualmente”* (p.17). É, assim, facilmente perceptível que o treino adquire, uma importância vital na capacidade evolutiva do todo.

Periodização é, no sentido literal da palavra e, atendendo à informação disponível em *Infopedia*, o ato de periodizar, sendo que periodizar é, segundo o mesmo dicionário, dividir em períodos. Pinheiro et al. (2018) falam que a periodização do treino é a divisão da época desportiva em períodos. Conseguimos facilmente perceber que a periodização do treino consiste em trabalhar o treino consoante períodos de épocas, semanas ou dias. Contudo, Tobar (2018) fala que nem todos os profissionais da área pensam o “treinar” da mesma forma, devido às diferentes experiências, estímulos e contextos nos quais as pessoas se encontram inseridas (p.17).

Fazendo um enquadramento histórico do treino, desde que o desporto atingiu níveis de alto rendimento, estando o futebol incluído neste contexto específico, podemos observar que existiu uma influência enorme de profissionais da Europa de Leste, inspirando-se, na generalidade, em metodologias de treino de desportos individuais. Para Tobar (2018), *“Esta maneira de pensar retrata muitas metodologias convencionais, sobretudo originárias do leste europeu, (...) que foram criadas para desportos individuais, como o atletismo e a nataçã, com grande tempo de preparação e um período competitivo reduzido (periodização olímpica)”* (p.21). Também Carvalho et al. (2014) mencionam que *“os desportos coletivos foram fortemente influenciados por teorias que provinham dos desportos individuais, as únicas na época. Assim, teorias do Halterofilismo (força) e Atletismo (resistência e velocidade) foram como que “adotadas” pelos desportos coletivos”*(p.13). Lev Matveev<sup>1</sup> foi um dos primeiros a ousar aventurar-se na

---

<sup>1</sup> Lev Matveev (1924-2006), conhecido como o pai da periodização do treino, o professor e cientista, foi um dos teóricos proeminentes da ciência do mundo da cultura física e desportiva.

conceptualização dos principais pressupostos teóricos que suportam o treino desportivo (...) Dividindo a época desportiva em três grandes períodos, designadamente, período preparatório, período competitivo e período transitório. (Pinheiro et al., 2018).

Tendo em conta tal concepção metodológica, será interessante perceber a evolução histórica de tal corrente, para isso, Carvalhal et al. (2014) afirmam que a sociedade e a ciência viveram durante muitos anos sobre influência do “reducionismo” próprio do “cartesianismo” de *Descartes*<sup>2</sup>, isto é, para determinada área ser objeto de estudo e evolução, esse próprio objeto era separado em diversas componentes e procuravam estudar minuciosamente cada uma delas com o objetivo de as perceber melhor. Assim, para falar da evolução conceptual do treino, teremos obrigatoriamente que recorrer a correntes filosóficas do século XVII, nomeadamente a corrente Cartesiana de Descartes.

De forma muito resumida, segundo Descartes (1637) entende-se que esta corrente filosófica, desenvolvida e publicada por Descartes na obra “*O Discurso do Método*” e inspirada pelo racionalismo clássico de Aristoteles, propõe quatro princípios de pensamento:

- *Jamais aceitar algo como verdadeiro sem saber com evidência que seja tal;*
- *Dividir cada dificuldade examinada em tantas partes quanto poder;*
- *Conduzir os pensamentos com ordem, começando pelos mais simples até chegar aos mais complexos;*
- *Fazer em toda a parte enumerações tão completas e revisões tão gerais, que se assegure que nada se omite.*

Carvalhal et al. (2014) referem que seguindo a linha Cartesiana existia uma clara separação de fatores e a sua aplicação no treino de futebol era uma evidência, havendo uma divisão clara de físico, tático, técnico e psicológico. Treinava-se o físico, e dentro do físico a resistência, a força, a velocidade e a mistura entre elas. Existia ainda uma parte do treino, ou o treino na totalidade, para a técnica e o mesmo para a tática.

Com o decorrer dos anos, constatou-se que tal metodologia não era ajustada a uma modalidade coletiva como o futebol. Não era possível dividir determinada ação para “treinar” determinada componente. Observando uma equipa de futebol esta é entendida como um sistema dinâmico, e adaptativo, sendo que, este sistema relaciona-se sobretudo ao contexto que é um jogo de futebol, como modalidade rica em diversas tarefas.

Moreno (2010) faz referência a O’Connor & McDermott, afirmando que “*Não podemos desmontar um piano para ver o som que ele produz*”. Tendo em conta esta linha de pensamento, em

---

<sup>2</sup> René Descartes (1596-1650), foi filósofo, físico e matemático francês. Chamado por muito como o “fundador da filosofia moderna, é considerado um dos pensadores mais importantes e influentes da História.

1985, Vitor Frade<sup>3</sup> criou a metodologia de treino “Periodização Tática”, ou modelação sistémica, que, segundo Carvalhal et al. (2014) percebeu que, em função do estudo de fenómenos complexos (como é o caso do futebol), da cibernética (ciência que estuda mecanismo de comunicação e de controlo nos seres vivos) e da sistémica (relativo ao sistema no seu conjunto) que o **todo é muito mais do que a soma das partes**. Assim a Periodização Tática aparece para permitir tratar fenómenos apercebidos complexos, que não podem conhecer-se por decomposição analítica.

A periodização tática inspirou inúmeros autores a desenvolver metodologias inovadoras de treino, sempre com base na periodização, porque segundo Carvalhal et al. (2014) existe um espaço temporal para a criação de um jogar.

Em suma, tendo em conta o anteriormente referido, podemos concluir que nas metodologias de treino atuais, ao contrário das periodizações tradicionais, não se procura “picos de forma”, mas sim níveis de desempenho elevados, ou seja, patamares de rendibilidade. É desejado que determinada intencionalidade seja uma “regularidade” e que estabilize ao longo da época (Carvalhal et al., 2014).

### 3.2 O Microciclo de Treino

A definição de Microciclo de treino nem sempre é consensual, sendo que pode variar entre 2 a 14 dias. Há quem fale em Morfociclo, sobretudo em literatura relacionada com Periodização Tática, pelo que poderemos considerar quase a mesma coisa.

Segundo Platanov (2001) citado por Pinheiro et al. (2018) microciclo é uma serie de sessões realizadas durante vários dias e que asseguram a consecução conjunta dos objetivos de uma dada etapa.

Pinheiro et al. (2018) falam de diferentes tipos de microciclos para o futebol, considerando:

- **Microciclo de Readaptação ao Esforço** - tem como principal finalidade, como o próprio nome indica, uma readaptação ao esforço, acomodando progressivamente os atletas ao esforço ao qual serão sujeitos;
- **Microciclo Uni Competitivo/Padrão** - são os microciclos desenvolvidos para as equipas que culminam a semana de treinos com um jogo no final da mesma;
- **Microciclo Pluri Competitivo** - são os microciclos desenvolvidos para uma semana em que a equipa tem dois momentos competitivos, um a meio da semana e outro ao final da mesma;

---

<sup>3</sup> Vitor Frade, criador a metodologia “Periodização Tática” foi adjunto de vários treinadores de nomeada, sendo campeão nacional várias vezes ao serviço do FC Porto.

- **Microciclo Extraordinário** - tal como o nome indica, estes microciclos sucedem com menor frequência, sendo utilizados sobretudo em semanas em que há paragens do campeonato, ou seja, em que não há momento competitivo.

Atendendo ainda ao conceito de microciclo, Castelo (2006) afirma que este 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 adoptado.

Ainda segundo o mesmo autor, a concepção de um microciclo é baseada em três aspetos fundamentais, sendo eles:

- **Parâmetros temporais** - A duração de um microciclo pode variar entre três a quatro dias, e pode ir além dos dez a catorze dias. Ainda assim, a duração mais frequente de um microciclo são sete dias (trabalho semanal);
- **Parâmetros metodológicos** - O objetivo fundamental da construção de um microciclo é a elevação do nível de rendimento dos jogadores e da equipa. Com efeito, para que este objetivo seja atingido, a construção dos microciclos de treino devem obedecer a dois parâmetros metodológicos essenciais:
  1. **Alterar** com regularidade o conteúdo dos exercícios que compõem a sessão de treino. A eficácia de uma sessão de treino que procura o desenvolvimento de um dado factor é influenciado, de forma irredutível, pelo tipo e conteúdo da sessão de treino anteriormente realizada;
  2. **Manter** constantes os conteúdos dos exercícios ou das sessões de treino. Para se atingir os efeitos de treinos pretendidos é fundamental a utilização de sessões de treino similares que devem ser repetidos durante o mesmo microciclo. Esta repetição de exercícios similares, é um imperativo de aprendizagem, aperfeiçoamento ou desenvolvimento de um dado comportamento motor de uma circulação tática padronizada, do trabalho de interligação dos vários setores da equipa.
- **Parâmetros estratégicos-táticos** - A organização do microciclo de treino na preparação da equipa para a competição passa pela elaboração do plano estratégico-tático, cuja importância tem vindo a aumentar ao longo dos anos devido, essencialmente, à exigência, cada vez maior, de se obter elevados níveis de eficácia das equipas. Neste domínio, para além dos aspetos positivos que advêm do desenvolvimento de uma estratégia, que procura criar as condições mais vantajosas para atingir os objetivos preestabelecidos, em função do modelo de jogo adaptador, dos conhecimentos da equipa adversária.

Em suma, percebemos que existem vários tipos de microciclos, ajustados pela competição presente ou não no período semanal, sendo que existem vários parâmetros fundamentais para a concepção dos mesmos.

### 3.3 O Modelo de Jogo

A modelação do jogo de futebol visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a concepção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011).

Segundo Pinheiro et al. (2018) *“o modelo de jogo poderá ser entendido com uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube do país, redundando numa forma su generis de abordar os 4 momentos do jogo de futebol... O importante é que o modelo escolhido seja passível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados”*.

Azevedo (2011) menciona ainda que, o modelo de jogo, é algo que identifica uma determinada equipa, não é apenas um sistema de jogo (...) mas sim a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e como expressam a sua identidade.

Garganta e Pinto (1998) por sua vez, afirmam que os princípios de jogo, ou de o modelo de jogo, são um conjunto de regras orientadoras da ação do jogador na busca das soluções mais adequadas para os problemas de jogo.

Citando Frade (2013) *“quando falamos de modelo, temos de fugir do plano das palavras para o plano da somatização, para o plano da operacionalização. Porque quando um processo acontece, tem repercussões nos indivíduos a todos os níveis”*.

Para Maciel (2012) o modelo de jogo é (...) um referencial coletivo, que sucede durante a operacionalização que vai moldando a ideia de jogo coletiva ao nível dos contornos e é, também, uma reflexão por parte do treinador.

Pinheiro et al. (2018) citam que o modelo de jogo deverá ser entendido como um guia e uma pauta, que organiza e estrutura o pensamento e a ação dos atletas dentro de um quadro comum de atuação, não se perspetivando como um instrumento castrador da criatividade do sujeito, porém, **obsta** ao desenvolvimento de um jogo anárquico e desgovernado.

A modelação do jogo de futebol será, então, construída por um conjunto de regras que, segundo Gregghaigne e Godbout (1995), resultam em princípios de ação que visam organizar,

individual e coletivamente, a tomada de decisão dos jogadores. Estas regras de ação e de organização, conceptualizam objetivos tanto para o ataque como para a defesa, estimulando o processo cognitivo dos jogadores, levando-os a analisar o problema, planear uma solução, avaliar a eficácia das suas ações e refletir sobre as consequências das mesmas.

O modelo de jogo é definido como um referencial constituído por princípios de ação que vão orientar atitudes e comportamentos técnico-táticos (individuais e coletivos), determinados pelo facto de ter ou não a posse da bola (Queiroz, 1983), tendo como objetivo a resolução de diversos problemas ao longo do jogo, considerando duas vertentes de dialéticas de ataque-defesa (Castelo, 1994).

Assim, na modelação de uma forma específica de jogar, além das ideias do treinador, da sua experiência, da sua filosofia de jogo, do sistema de jogo selecionado ou os princípios de jogo, deve-se também respeitar e integrar a cultura e os objetivos do clube, considerando uma vasta rede de relações necessárias para a construção e criação de uma identidade coletiva (Santos, 2015).

Para Queiroz (1986), o modelo de jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores.

Em suma, o modelo de jogo consiste numa concepção de jogo idealizada pelo treinador, que engloba uma serie de fatores considerados necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa. Dentro desses fatores existem os princípios, métodos e os sistemas de jogo, bem como todo um conjunto de atitudes, comportamentos e valores, que permitem caracterizar a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, dos processos coletivos da equipa (Leal & Quinta, 2001).

### **3.4 Jogos Reduzidos e Condicionados**

Com o passar dos anos, tendo em conta novas metodologias, o foco do treino está cada vez mais na concepção de exercícios em que a base é o momento de jogo, em situação micro, ao invés de uma ideia de desenvolvimento fisiológico de cada jogador. Assim, os jogos Reduzidos e Condicionados (JRC) ganharam grande importância na concepção metodológica do processo e unidades de treino. Segundo Pinheiro et al. (2018), temos assistido nos últimos anos ao advento de novas metodologias de treino direcionadas às características dos desportos coletivos, relegando para segundo plano os métodos mais analíticos que visam sobretudo o desenvolvimento dos aspetos fisiológicos de modo compartimentado. Ainda segundo os mesmos autores, a aplicação de jogos reduzidos e condicionados permite ultrapassar uma visão redutora de desenvolvimento das

capacidades do futebolista (...) possibilitando a adoção de tarefas que permitem desenvolver, os aspectos físicos, táticos, técnicos e psicológicos.

Os Jogos Reduzidos e Condicionados nascem da necessidade de orientar o treino para o desenvolvimento em especificidade. Segundo Carvalho et al. (2014) a noção de especificidade é um pilar fundamental da periodização, trata-se de um SupraPrincípio, ou seja, uma condição de base para o processo que lhe confere sentido e funciona como um garante para a cultura de jogo a que inspiramos. Ainda segundo os mesmos autores, *“ao inventarmos exercícios estamos constantemente a visualizar o Jogo a que aspiramos para a nossa equipa e, sendo assim, a respeitar a fluidez e continuidade. Podemos reduzir, por exemplo, realizando jogos reduzidos, mas é um reduzir sem empobrecer porque, à escala, o nosso Jogo está presente, mesmo com menos espaço e um menor número de jogadores. Existem nestes jogos objetivos e uma relação íntima com o Modelo de Jogo, o que os torna exercícios Específicos”*.

Assim é facilmente perceptível que os JRC são exercícios específicos que procuram suscitar comportamentos nos jogadores, condicionados por determinada ideia e com o objetivo de potenciar as ações desejadas, sempre com a ideia de um Jogar. Tobar (2018) fala sobre o princípio metodológico da propensão que, segundo este, refere-se à modelação dos contextos de exercitação, com o objetivo de criar contextos relativos ao jogar que se pretende, que possibilitem o aparecimento do que se quer treinar com elevada frequência.

É facilmente perceptível que reduzindo o espaço e o número de jogadores no exercício, vamos potenciar determinadas ações, privilegiando um modelo de jogo específico, quer pelo número de repetições das tarefas realizadas pelos jogadores, quer pela potenciação ao nível da intervenção do treinador que será, obrigatoriamente, muito mais orientada.

Também do ponto de vista fisiológico a literatura é unanime, pois relativamente às dimensões do campo, parece que, quanto menor for o número de participantes num dado jogo, maiores são as frequências cardíacas, a concentração de lactato e a percepção subjectiva de esforço por parte dos atletas (Hill-Hass et al. 2011; Aguiar et al. (2012) citados por Pinheiro et al. (2018). Assim, de acordo com Clemente & Mendes (2015), as maiores intensidade são atingidas entre as formas de jogo 1x1 e 3x3.

Em suma, segundo Pinheiro et al. (2018), os Jogos Reduzidos e Condicionados são uma excelente ferramenta de treino, na medida em que possibilitam numa mesma tarefa o trabalho tático, acoplado ao desenvolvimento técnico e físico, revelando desta forma um elevado efeito de transfere para a competição.

### **3.5 Observação e Análise de Jogo**

Para Pinheiro et al. (2018) a observação e análise de jogo é, um elemento essencial no que diz respeito ao trabalho realizado no desporto de alto rendimento. No futebol, em particular, é considerada uma ferramenta imprescindível para a melhoria da performance de atletas e equipas profissionais. Aqui, a observação e análise do jogo são imprescindíveis para caracterizar as exigências impostas aos jogadores em situação competitiva (Carling, 2005).

Ventura (2013) define que o principal objetivo da observação e análise de jogo é obter informação de forma detalhada, e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino. Segundo Garganta (1997), a observação e análise de jogo é uma forma de organizar e interpretar a organização e as ações que promovem a qualidade do jogo.

Ainda segundo Ventura (2013), a análise do jogo está relacionada com a avaliação da própria equipa e dos adversários, como forma de, posteriormente à análise, adaptar o processo de treino para preparar a equipa para a competição.

Garganta (2008) e Batista (2016) indicam que a análise do jogo, sobretudo na vertente tática, pode ser extremamente útil, quer para treinadores, quer para os investigadores desta área, de forma a identificarem regularidade e padrões de jogo. Assim, torna-se necessário analisar as relações interpessoais de uma equipa e a alteração dos padrões de conduta das ações do jogo (Belli, 2015).

De acordo com Gama et al. (2017), constata-se que a análise do jogo procura auxiliar o treinador no processo de treino e molda o seu modelo de jogo às necessidades da competição. Além disso, é útil para identificar os pontos fortes e fraquezas da própria equipa e da equipa adversária, potenciando novos modelos na conceção operacional do jogo de futebol.

Nestes últimos anos, têm-se assistido a uma enorme evolução na Análise e Observação do Jogo, existindo vários autores a diferenciarem a análise em Quantitativa e Qualitativa. Segundo Sarmiento et al. (2013), a análise qualitativa tem ganho importância e interesse para as ciências do desporto, como forma de entender aspetos aparentemente não mensuráveis através de procedimentos quantitativos. Relativamente à análise quantitativa esta procura prevê futuras performances, aquando na premissa de que eventos que tenham ocorrido irão realizar-se novamente de uma forma previsível observada anteriormente (Sarmiento, Anguera et al. 2014). Atualmente, os dois métodos de análise são aceites, sendo que nenhum é melhor que o outro e que se considera que cada um oferece uma forma de entender e abordar o estudo. Garganta (1998) e Morrison (2000) citados por Gama et al. (2017), defendem que é necessário combinar a análise quantitativa e

qualitativa, considerando que a construção de sistemas de observação deve englobar categorias integrativas cuja configuração permita efetuar uma abordagem mista das ações de jogo e da performance comportamental da equipa.

Portanto, segundo Garganta (1998), citado por Gama et al. (2017), a utilização de dados qualitativos, em harmonia com uma análise estatística adequada, contribuirá para tornar os sistemas de análise de jogo mais adequados para o futebol.

Assim sendo, o futebol é uma modalidade em clara evolução e, no que diz respeito ao momento mais importante do processo, o jogo, é facilmente perceptível que a observação e análise do jogo se torna uma ferramenta indispensável para o caminho que leva ao sucesso do projeto do treinador de futebol.

### **3.6 O Comportamento do Treinador**

O Treinador enquanto responsável máximo daquela que é a maior ferramenta de evolução do contexto desportivo, o treino, tem várias vertentes que terá que dominar para atingir o sucesso.

Na planificação da atividade, o treinador deve ter em conta o contexto ao qual está inserido, devendo conhecer a cultura do clube e as características dos jogadores que dispõe, de forma a poder usar os métodos adequados ao ambiente que o rodeia (Guia & Araújo, 2014).

Para que a transmissão da mensagem e informação para além da tomada de decisão seja a mais adequada, o treinador terá de dominar fundamentos científicos que correspondem às exigências específicas da sua atividade, bem como conhecimentos de âmbito pedagógico que, para Macedo et al. (2003), aborda as mais variadas áreas do conhecimento necessário para ensinar e treinar, abordando os princípios gerais de gestão e organização do processo de ensino-aprendizagem, o conhecimento pedagógico dos conteúdos treinados, a compreensão do que facilita ou dificulta a apreensão de um determinado conteúdo, o conhecimento de estratégias de instrução e formas de representação adaptadas ao treino.

De entre as diferentes características que o treinador tem de dominar, a gestão comportamental dos vários momentos define muito do sucesso do treinador. A atividade do treinador está envolta num ciclo de análise, planeamento, decisão intervenção e avaliação, permitindo suportar e capacitar a sua atuação (Guia & Araújo, 2014). Daí que a competência do treinador, resulta num conjunto de comportamentos que serão apreendidos através da sua experiência, podendo ser desenvolvidas por uma formação adequada, através de uma constante busca de conhecimento, com base no estudo, investigação, experimentação e reflexão (Neto, 2014).

De acordo com Santos (2015), o treinador deve estabelecer uma relação pedagógica com os atletas, avaliando, corrigindo, aconselhando e motivando os seus jogadores, cujo objetivo será a adequação do seu comportamento com a vista a potenciar e estimular um melhor desempenho, quer no treino quer no momento competitivo. Ainda segundo Santos (2015), é através da relação treinador - atleta, que se procura conquistar e definir, através da sua comunicação, a sua liderança, no treino e na competição, permitindo que ao jogador seja desenvolvida a sua motivação, auto-estima e autoconfiança necessárias para a elevação do seu rendimento. Santos (2015) considera que um treinador que não seja eficaz na sua comunicação e relacionamento com os seus jogadores, irá certamente encontrar dificuldades que irão condicionar a concretização dos objetivos a curto, médio ou longo prazo.

Para Pinheiro et al. (2018), o comportamento do treinador de futebol é de facto um dos principais pilares que suportam a eficiência e a eficácia do treino desportivo, na medida em que cabe a este profissional a hercúlea tarefa de planear e preparar todo o labor que conduzirá a equipa para a obtenção dos resultados que se desejam. Ainda segundo os mesmos autores, os treinadores reconhecem hoje que não basta dominar os conhecimentos técnicos e táticos do jogo de futebol, mas é fundamental ter a capacidade de mobilizar os jogadores em torno de um projeto comum.

Concluindo é extremamente importante que os profissionais do treino, nomeadamente o treinador, tenha noção de que o seu comportamento irá influenciar, positiva ou negativamente, determinado momento, sendo que os treinadores de futebol que melhor manipulam este comportamento são os que mais sucesso atingem na sua carreira profissional.

### **3.7 Aspeto Emocional**

Desde muito cedo temos a ideia que as decisões sensatas provêm de uma “cabeça fria” e que as emoções e a razão não são minimamente compatíveis. Mas será mesmo assim? E o que o saber neste aspeto específico nos pode ajudar a evoluir no nosso processo de treino?

Segundo Damásio (1996), a qualidade das tomadas de decisões não depende exclusivamente dos processos ditos “racionais”. Para Tobar (2018), as emoções não são um luxo, muito pelo contrário. O nosso corpo utiliza frequentemente reações corporais provenientes do nosso estado emotivo para nos auxiliar a tomar determinadas decisões que nos sejam favoráveis num dado instante. Para Gaiteiro (2006), as emoções não só nos ajudam a tomar decisões, como também nos colocam em movimento.

Nesse sentido, Tobar (2018) fala que a função biológica das emoções é dupla. Uma é a produção de uma reação específica à situação indutora, como por exemplo, ter um momento prazeroso após determinado momento. Outra é a regulação do estado interno do organismo para que possa estar preparado para uma reação, como por exemplo para uma fuga de um inimigo, o corpo vai aumentar o fluxo sanguíneo dos membros inferiores para condicionar o aporte de glicose e oxigênio. Em suma, para certos tipos de estímulo claramente perigosos ou valiosos, seja no meio interno ou externo, a evolução reservou uma reação condizente na forma de emoção.

Damásio (1996) fala que as emoções são um conjunto de alterações no estado do corpo associadas a certas imagens mentais que ativaram um sistema cerebral específico. Deste modo, percebemos a influência que as emoções exercem sobre as tomadas de decisão do organismo. É sabido que quase todas as partes do corpo, músculos, articulações ou órgãos internos, podem enviar sinais para o cérebro através dos nervos periféricos.

Damásio (1996) refere ainda que num nível não consciente, redes do córtex pré-frontal, reagem automática e involuntariamente aos sinais resultantes do processo de imagens, ou seja, até mesmo sem ter consciência o indivíduo utiliza imagens criadas em experiências anteriores. Para Oliveira et al. (2006), as emoções permitem-nos criar um sistema de navegação automática que nos ajuda nas tomadas de decisão. Ora, a situação que leva à decisão como as suas consequências são vividas com um acompanhamento emocional. Se escolhermos algo que tenha más consequências, vamos sentir-nos mal, vamos sofrer, vamos ter emoções negativas. Se escolhermos algo que tenha boas consequências, vamos sentir alegria e prazer que advêm dessa decisão. Ou seja, há sempre uma relação emocional associada. Quando somos confrontados com uma situação semelhante àquelas já vividas, a maquinaria cerebral dá-nos, muito rapidamente, o sinal das emoções ligadas àquele tipo de situação.

Fazendo um *transfer* para o futebol, se determinado treinador pretende que a sua equipa tenha um modelo de jogo saliente numa continuada organização ofensiva, é de crer que para o desenvolvimento dessa ideia de jogo, em termos de meso e macro princípios, treine principalmente a manutenção da posse da bola, dando aos jogadores a noção da necessidade de uma ocupação racional dos espaços, abrindo o campo tanto em largura como em profundidade, para que consigam manter a posse de bola o tempo suficiente para que consigam abrir espaços de entrada para momentos de finalização na equipa adversária. Nestas circunstâncias, se o treinador intervier positivamente, em relação a esta intenção, possivelmente criará um sentimento e uma emotividade positiva, inerente a esta intenção. Assim, possivelmente, os jogadores irão sentir que, ao adquirirem determinado posicionamento, tendo em conta uma ocupação racional dos espaços, aliada a

momentos de treino em que os momentos de sucesso foram potenciados, o sucesso estará mais perto, porque em experiências prévias, este mesmo desempenho, em consonância com a ideia de jogo, lhes levou a atingir o sucesso.

Não é demais salientar que o treinador deve gerir, manipular e promover emoções e sentimentos durante o processo, de acordo com os seus interesses. Esta gestão e criação são fundamentais, onde o treinador deverá predominantemente criar uma atmosfera positiva em torno da equipa e da ideia de jogo (Tobar, 2018). Segundo o mesmo autor, é importante a promoção de um ambiente saudável com predomínio das emoções e sentimentos positivos, que gerem prazer e satisfação aos intervenientes do processo, não apenas motivando na crença da ideia, tendo em conta a consolidação do jogar, mas também para que o ambiente promova aprendizagem. De referir que ambientes negativos de desprazer e de emoções, prejudicam o processo de treino e consequentemente o processo de ensino-aprendizagem de um jogar.

A vivência sistemática de um jogar influencia obrigatoriamente os jogadores a terem determinadas intencionalidades. Este processo é garantido através de microciclos e unidades de treino estruturadas e alinhadas com aquele que é um modelo de jogo previamente definido. Não restam dúvidas de que a gestão das emoções e sentimentos durante todo o processo de construção e aprendizagem de uma ideia de jogo, bem como a gestão da equipa, se torna fundamental (Tobar, 2018).

Sobre o peso das emoções na aprendizagem, Jensen (2002 citado por Fernandes, 2003) diz que o cérebro é hiperestimulado quando estão presentes emoções fortes, sendo que estas recebem um tratamento preferencial no sistema de memória do nosso cérebro. Para Tobar(2018), as emoções desempenham um papel vital no que se refere às nossas ideias de recompensa e punição, dor e prazer, conquista ou derrota. São as emoções que temos que nortearão as nossas decisões, uma vez que o nosso organismo necessita de uma regulação que permita a sobrevivência e um estado de busca constante de situações prazerosas e a fuga de situações que gerem desprazer e o insucesso. Em suma, Damásio (1996), refere que através de estudos foi possível compreender como as emoções e os sentimentos agem nos processos de aprendizado e tomadas de decisão, conferindo-lhes não um papel de figurantes, mas de protagonistas.

Fica assim facilmente perceptível que as emoções e sentimentos têm uma grande importância no processo de ensino-aprendizagem, no processo de treino. Sabendo que o processo de treino baseia-se, acima de tudo, naquilo que é uma criação de hábitos, sobretudo na criação de hábitos para atingir determinado jogar ou ideia de jogo. A correlação que existe entre as emoções e o processo de desenvolvimento da ideia de jogo é grande, sendo que os treinadores procuram que os

jogadores executem determinadas ações em jogo de forma “não consciente”. Para Faria (2006) o objetivo do processo será sempre o mesmo: tornar cerebral (e também corporal) a dinâmica de interações intencionalizadas que é a organização, que é a filosofia, que é a emoção, criar intenções e hábitos nos jogadores. Devemos tornar subconsciente e consciente um conjunto de princípios de forma a manifestar naturalmente uma forma de jogar.

Para Tobar (2018), o hábito permite que o jogador deixe de despender a sua atenção para aspectos mais elementares e direcione o seu foco a aspectos mais dinâmicos, como a gestão do aqui e agora, e como levar a efeito a ideia num determinado momento do jogo, perante determinadas circunstâncias. Portanto, é imprescindível que o processo de treino seja específico, não só para criar marcadores somáticos relativos a uma ideia de jogo, mas para tornar as intenções prévias, que são conscientes, em intenções em ação (intenções que nascem no calor da ação sem que sejam necessariamente premeditadas) que na grande maioria das vezes manifestam-se no domínio subconsciente, de maneira a otimizar e qualificar os processos de decisão, convergindo-os para o modelo de jogo da equipa.

Em suma, as emoções e sentimentos adquirem grande importância no contacto da relação entre treinador-jogador e jogador-treinador pois, ao contrário do que se pensava, as emoções tornaram-se um aliado vital naquele que é o processo de condução de uma liderança de Homens, mais concretamente de uma equipa de futebol.

## 4. Descrição do Contexto

### 4.1. Enquadramento Geográfico

A União Desportiva de Leiria, instituição receptora do estagiário, é o clube mais galardoado do distrito de Leiria.

Leiria é sede de concelho e capital de distrito. Encontra-se geograficamente localizada no centro do país, numa zona denominada de Pinhal Litoral. Os seus limites estão definidos a este por Pombal, a oeste por Marinha Grande e todo o oceano Atlântico e, a sul, por Batalha e Porto de Mós.



ILUSTRAÇÃO 1 - MAPA DO DISTRITO DE LEIRIA

### 4.2 Enquadramento Histórico

A UDL foi fundada em 1966 por um grupo de funcionários do Banco Nacional Ultramarino, apoiados pelo Sporting Clube de Portugal, com o objetivo de dotar “a cidade do Lis de uma coletividade que estivesse à altura do nome e importância da cidade”.<sup>4</sup>Um ano após a sua criação chegou à I Divisão, onde permaneceu apenas por uma época, só voltando à mesma na época de 1993/94.

Desde o momento da sua existência até aos dias de hoje, o clube passou por vários momentos áureos. É de destacar a chegada à final da Taça de Portugal em 2000/01, a estreia em competições europeias em 2003/04, a restauração do estádio Dr. Magalhães Pessoa para o Euro 2004 e a chegada a duas finais da Taça Intertoto (competições europeias, UEFA) em 2004/05.

<sup>4</sup> In: <http://www.zerozero.pt/text.php?id=76>

É importante ainda salientar que, ao longo da sua história este clube teve vários jogadores de destaque como Helton, Nuno Valente, Derlei, Douala, Hugo Almeida, Silas e Jan Oblak e foi comandado por alguns dos melhores treinadores portugueses e do mundo como Manuel José, Jorge Jesus, José Mourinho e Pedro Caixinha.

### 4.3 Análise SWOT Institucional

Para uma melhor caracterização da instituição, o estagiário procurou conhecer pessoas com um passado assinalável na instituição. Por isso, e tendo como objetivo desenvolver a análise SWOT apresentada, este recorreu ao vice-presidente da SAD, Sergiu Renita.

O senhor Renita, carinhosamente assim chamado por todos no clube, um cidadão de nacionalidade Moldava, tem um passado de 5 anos ligados à gestão da instituição, mais propriamente à sua vice-presidência, assumindo um trabalho na estrutura diretiva profissional do clube reconhecida por todos.

Assim, em conjunto com o estagiário, foi desenvolvida a seguinte análise SWOT:

<b>Pontos Fortes (Strenghts)</b>	<b>Pontos Fracos (Weaknesses)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clube mais titulado do distrito;</li> <li>• Capacidade de recrutamento de jovens atletas;</li> <li>• Frequenta divisões de topo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Instalações desportivas;</b></li> <li>• <b>Poucos recursos humanos;</b></li> <li>• <b>Frágil situação financeira.</b></li> </ul>
<b>Oportunidades (Opportunities)</b>	<b>Ameaças (Threats)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aposta crescente na formação;</li> <li>• Atletas formados na UDL com sucesso nacional;</li> <li>• Projeção mediática em comparação com adversários.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Falta de patrocínios;</b></li> <li>• <b>Oportunismo dos clubes “Grandes”;</b></li> <li>• <b>Desmotivação perante insucessos desportivos.</b></li> </ul>

**TABELA 1 - ANÁLISE SWOT DA INSTITUIÇÃO**

### 4.4 Instalações Desportivas

A União Desportiva de Leiria desenvolve a sua atividade essencialmente em dois espaços, o estádio municipal Magalhães Pessoa e o campo de treinos do Pilado.

O estádio municipal Magalhães Pessoa fica situado no centro da cidade de Leiria. Foi construído em 1958 e intervencionado em 2003 para o Euro 2004. O seu arquitecto foi Tomás Taveira. O estádio possui a capacidade de 23 mil lugares sentados totalmente cobertos e um relvado natural que possibilita aos atletas condições de topo. É neste espaço que atua a equipa profissional e onde funciona os escritórios da SAD.

O estádio Magalhães Pessoa para além do campo de futebol, tem ainda um ginásio e um auditório que possibilita à equipa técnica desenvolver atividades fora do campo<sup>5</sup>.



**ILUSTRAÇÃO 2 - VISTA SATÉLITE DO ESTÁDIO MAGALHÃES PESSOA**

O campo de treinos do Pilado, está localizado no Pilado, Marinha Grande. Possui 2 balneários, uma sala de apoio para sessão de vídeo e um pequeno café. É um campo de futebol 11 de relva natural.



**ILUSTRAÇÃO 3 - VISTA SATÉLITE DO CAMPO DE TREINOS DO PILADO**

---

<sup>5</sup> Ver Anexo I

#### 4.5.1.1 Plantel Sénior

A União Desportiva de Leiria tem um plantel constituído por 18 atletas, dos quais apenas 6 faziam parte do mesmo na época passada. Na equipa pode-se observar 8 nacionalidades diferentes, e é composto por 2 Guarda-redes, 7 Defesas, 6 Médios e 3 Avançados.

<b>Plantel Sénior UDL 2019/2020</b>				
<b>Posição</b>	<b>Nome</b>	<b>Clube Anterior</b>	<b>Data de Nascimento</b>	<b>Nacionalidade</b>
Guarda Redes	Filipe Dinis	Estoril SAD	21-01-1998	Portugal
Guarda Redes	Fábio Ferreira	Fátima SAD	29-05-1998	Portugal
Lateral Direito	João Dias	União de Leiria SAD	23-12-1986	Portugal
Lateral Esquerdo	Dénis Marandici	União de Leiria SAD	18-09-1996	Moldávia
Lateral Esquerdo	João Vítor	Fátima SAD	14-09-1995	Portugal
Defesa Central	Anilton Júnior	União de Leiria SAD	10-07-1980	Brasil
Defesa Central	Laércio Morais	CD Cinfães	03-02-1993	Brasil
Defesa Central	João Cunha	SC Covilhã	04-02-1996	Portugal
Defesa Central	Andryus Rukas	União de Leiria SAD	04-09-1996	Rússia
Médio Defensivo	Helistano Manga	União de Leiria SAD	20-05-1999	Guiné-Bissau
Médio Centro	João Lameira	FC Porto	19-04-1999	Portugal
Médio Centro	Usalifa Indi	FC Porto	03-12-1999	Guiné-Bissau
Médio Ala	Nuno Pereira	FC Pedras Rubras	13-12-1995	Portugal
Médio Ala	Jahfort Gueyap	Sertanense	11-06-1995	Camarões
Médio Ala	Danny Choi	Oliveira do Hospital	06-12-1994	Coreia do Sul
Avançado	Onyeka Osemene	União de Leiria SAD	18-06-1995	Nigéria
Avançado	Renato Alexandre	União de Leiria SAD	10-10-1999	Portugal
Avançado	Fabián Cuero	Cesarense	07-01-1994	Colômbia

TABELA 2 - CONSTITUIÇÃO DO PLANTEL

#### 4.5.1.2 Plantel Sénior (desde 20/02/2020)

Plantel Sénior UDL 2019/2020				
Posição	Nome	Clube Anterior	Data de Nascimento	Nacionalidade
Guarda Redes	Henrique Fernandes	UDL Juniores	03-01-2002	Portugal
Guarda Redes	Fábio Ferreira	Fátima SAD	29-05-1998	Portugal
Lateral Direito	João Dias	União de Leiria SAD	23-12-1986	Portugal
Lateral Esquerdo	David Rojo	Marinhense	10-11-1992	Colombia
Lateral Esquerdo	Sérgio Félix	União Madeira	26-05-1998	Portugal
Defesa Central	Anilton Júnior	União de Leiria SAD	10-07-1980	Brasil
Defesa Central	Laércio Moraes	CD Cinfães	03-02-1993	Brasil
Defesa Central	Roberto Cunha	Amora	26-04-1990	Brasil
Defesa Central	Emanuel Freitas	RD Águeda	30-05-1995	Brasil
Médio Centro	Alex Oliveira	Vieirense	29-08-2000	Portugal
Médio Centro	Micael Neves	Sp Viana	09-05-1996	Brasil
Médio Centro	Rubén Cacheta	União Madeira	25-02-2000	Portugal
Avançado	Bryan Rosa	UDL Juniores	14-12-2002	Portugal
Avançado	Vasco Pontes	Guiense	26-01-1996	Portugal
Avançado	João Silva	Armacenenses	18-02-1998	Portugal
Avançado	Lucas Reis	Torreense	21-05-1999	Portugal
Avançado	Renato Alexandre	União de Leiria SAD	10-10-1999	Portugal

TABELA 3 - CONSTITUIÇÃO DO PLANTEL

#### 4.5.2.1 Análise Individual de Atleta

Análise Individual				
Nome	Avaliação Física	Avaliação Tática	Avaliação Técnica	Avaliação Psicológica
<b>Filipe Dinis</b>	Jogador alto e com boas características para a função	Jogador com boa leitura de jogo	Jogador com débil jogo de mãos	Jogo pouco confiante
<b>Fábio Ferreira</b>	Jogador muito Ágil	Jogador com boa leitura de jogo	Jogador com bom jogo de mãos	Seguro e estável, mas pouco comunicativo

<b>Análise Individual</b>				
<b>João Dias</b>	Jogador Rápido e Resistente	Entende na perfeição os posicionamentos e momentos do jogo	Jogador com boa qualidade de desarme	Jogador autodeterminado
<b>Dénis Marandici</b>	Jogador Rápido e Resistente	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador com boa capacidade de cruzamento	Jogador autodeterminado
<b>João Vítor</b>	Jogador robusto	Alguma débil na leitura do jogo	Jogador com forte remate	Jogador com pouca disponibilidade para aprender
<b>Anilton Júnior</b>	Jogador susceptível a lesões pela idade	Entendimento perfeito dos posicionamentos e dos momentos do jogo	Jogador com boa capacidade de desarme	Jogador autodeterminado
<b>Laércio Moraes</b>	Jogador susceptível a lesões	Entende na perfeição os posicionamentos e momentos do jogo	Jogador bom no passe	Jogador concentrado e autoconfiante
<b>João Cunha</b>	Jogador alto e com boas características para a função	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador bom no passe	Jogador autodeterminado
<b>Andryus Rukas</b>	Jogador alto e com boas características para a função	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador com boa capacidade de desarme	Seguro e estável, mas pouco comunicativo
<b>Helistano Manga</b>	Jogador robusto	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador bom no passe	Seguro e estável, mas pouco comunicativo
<b>João Lameira</b>	Jogador Resistente e Intenso	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador bom no passe	Jogador autodeterminado
<b>Usalifa Indi</b>	Jogador susceptível a lesões	Jogador débil na leitura do jogo	Jogador com boa capacidade de drible	Jogador concentrado e autoconfiante
<b>Nuno Pereira</b>	Jogador muito Ágil	Jogador débil na leitura do jogo	Jogador com boa capacidade de drible	Jogo pouco autoconfiante
<b>Jahfort Gueyap</b>	Jogador robusto	Jogador débil na leitura do jogo	Jogador bom no passe	Jogador autodeterminado
<b>Danny Choi</b>	Jogador com boas características para a função	Jogador débil na leitura do jogo	Jogador com boa capacidade de drible	Jogador concentrado
<b>Onyeka Osemene</b>	Jogador muito Ágil	Jogador débil na leitura do jogo	Jogador débil no passe	Jogador com pouca disponibilidade para aprender
<b>Renato Alexandre</b>	Jogador Rápido e Resistente	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador bom no remate	Jogador autodeterminado
<b>Fabián Cuero</b>	Jogador susceptível a lesões	Jogador com boa leitura de jogo	Jogador débil no passe	Jogador concentrado

**TABELA 4 - ANÁLISE INDIVIDUAL ATLETAS**

#### 4.5.2.2 Análise Individual de Atleta (desde 20/02/2020)

Análise Individual				
Nome	Avaliação Física	Avaliação Tática	Avaliação Técnica	Avaliação Psicológica
<b>Henrique Fernandes</b>	Jogador alto e com boas características para a função	Jogador com débil na leitura de jogo	Jogador com débil jogo de mãos	Jogo pouco confiante
<b>Fábio Ferreira</b>	Jogador muito Ágil	Jogador com boa leitura de jogo	Jogador com bom jogo de mãos	Seguro e estável, mas pouco comunicativo
<b>João Dias</b>	Jogador Rápido e Resistente	Entende na perfeição os posicionamentos e momentos do jogo	Jogador com boa qualidade de desarme	Jogador autodeterminado
<b>David Rojo</b>	Jogador robusto	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador com boa capacidade de cruzamento	Jogador autodeterminado
<b>Sérgio Félix</b>	Jogador rápido	Boa leitura do jogo	Jogador com forte remate	Jogador autodeterminado
<b>Anilton Júnior</b>	Jogador susceptível a lesões pela idade	Entendimento perfeito dos posicionamentos e dos momentos do jogo	Jogador com boa capacidade de desarme	Jogador autodeterminado
<b>Laércio Moraes</b>	Jogador susceptível a lesões	Entende na perfeição os posicionamentos e momentos do jogo	Jogador bom no passe	Jogador concentrado e autoconfiante
<b>Roberto Cunha</b>	Jogador alto e com boas características para a função	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador bom no passe	Jogador autodeterminado
<b>Emanuel Freitas</b>	Jogador alto e com boas características para a função	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador com boa capacidade de desarme	Jogador autodeterminado
<b>Alex Oliveira</b>	Jogador robusto	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador bom no passe	Seguro e estável, mas pouco comunicativo
<b>Micael Neves</b>	Jogador Resistente e Intenso	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador bom no passe	Jogador autodeterminado
<b>Rubén Cacheta</b>	Jogador Resistente e Intenso	Jogador bom na leitura do jogo	Jogador bom no passe	Jogador concentrado e autoconfiante
<b>Bryan Rosa</b>	Jogador Resistente e Intenso	Jogador débil na leitura do jogo	Jogador com boa capacidade de drible	Jogador autodeterminado
<b>Vasco Pontes</b>	Jogador robusto	Jogador débil na leitura do jogo	Jogador bom no passe	Jogo pouco confiante
<b>João Silva</b>	Jogador com boas características para a função	Jogador bom na leitura do jogo	Jogador com boa capacidade de drible	Jogador concentrado
<b>Lucas Reis</b>	Jogador muito Ágil	Jogador débil na leitura do jogo	Jogador com boa capacidade de drible	Jogador autodeterminado
<b>Renato Alexandre</b>	Jogador Rápido e Resistente	Jogador com boa reação à perda da bola	Jogador bom no remate	Jogador autodeterminado

TABELA 5 - ANÁLISE INDIVIDUAL ATLETAS

## 4.5.2 Análise Estatística da Equipa

Para fazer uma análise externa capaz, o estagiário utilizou dados estatísticos da plataforma *Instat*. Esta importante plataforma de Scout, está disponível online para os utilizadores que adquirem o produto. Assim, foi desenvolvido o seguinte quadro.

Guarda Redes			
Nome	Disputas / com sucesso	Disputas aéreas/com sucesso	Passes certos %
Filipe Dinis	90%	94%	81%
Fábio Ferreira	95%	97%	89%

TABELA 6 - ANÁLISE ESTATÍSTICA GUARDA REDES

Defesas Laterais					
Nome	Passes Certos %	Disputas com Sucesso %	Desarmes com Sucesso %	Faltas Cometidas por jogo	Dribles com Sucesso %
João Dias	82%	62%	66%	1.13	71%
Dénis Maradinci	76%	63%	73%	1.35	60%
João Vitor	74%	54%	58%	1.59	56%

TABELA 7 - ANÁLISE ESTATÍSTICA DEFESAS LATERAIS

Defesas Centrais					
Nome	Disputas com Sucesso %	Disputas Aéreas com Sucesso %	Desarmes com Sucesso %	Passe Certos %	Faltas Cometidas por jogo
Anilton Junior	62%	67%	66%	76%	1.24
Laércio Moraes	63%	70%	72%	80%	0.95
João Cunha	62%	63%	53%	89%	0.87
Andryus Rukas	64%	69%	63%	81%	1.13

TABELA 8 - ANÁLISE ESTATÍSTICA DEFESAS CENTRAIS

<b>Médios Centro</b>					
<b>Nome</b>	<b>Passes Certos %</b>	<b>Desarmes com Sucesso %</b>	<b>Disputas com Sucesso %</b>	<b>Passes para Golo por jogo</b>	<b>Finalizações por jogo</b>
<b>Helistano Manga</b>	83%	45%	51%	0.7	0.2
<b>João Lameira</b>	86%	59%	57%	1.3	0.9
<b>Usalifa Indi</b>	84%	56%	52%	0.2	0.5

**TABELA 9 - ANÁLISE ESTATÍSTICA MÉDIOS CENTRO**

<b>Médios Ala</b>					
<b>Nome</b>	<b>Passes Certos %</b>	<b>Dribles com Sucesso %</b>	<b>Passes para Golo por jogo</b>	<b>Finalizações por jogo</b>	<b>Cruzamentos por jogo</b>
<b>Nuno Pereira</b>	80%	55%	0.9	1.8	1.02
<b>Jahfort Gueyap</b>	74%	53%	1.4	1.9	1.55
<b>Dany Choi</b>	75%	55%	1.6	2.5	1,73

**TABELA 10 - ANÁLISE ESTATÍSTICA MÉDIOS ALA**

<b>Avançados</b>					
<b>Nome</b>	<b>Passes Certos %</b>	<b>Dribles com Sucesso %</b>	<b>Disputas com Sucesso %</b>	<b>Finalizações por jogo</b>	<b>Golos por jogo</b>
<b>Onyeka Osemene</b>	68%	55%	39%	2.4	0.1
<b>Renato Alexandre</b>	70%	37%	38%	2.4	0.6
<b>Fabián Cuero</b>	68%	42%	37%	1.5	0.3

**TABELA 11 - ANÁLISE ESTATÍSTICA AVANÇADOS**

Em virtude dos reduzidos jogos por parte da “segunda” equipa, não foi possível fazer uma análise estatística capaz, pois a amostra que a plataforma *Instat* contempla era manifestamente reduzida.

### 4.5.3 Análise SWOT Equipa

Pontos Fortes (Strengths)	Pontos Fracos (Weaknesses)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogadores dotados tecnicamente;</li> <li>Plantel com inúmeros jogadores internacionais jovens;</li> <li>Jogadores com características para o modelo de jogo idealizado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O plantel tem inúmeros jogadores novos em relação a época anterior;</li> <li>A juventude do plantel pode ser um problema na fase inicial;</li> <li>Falta de profundidade no plantel.</li> </ul>
Oportunidades (Opportunities)	Ameaças (Threats)
<ul style="list-style-type: none"> <li>A ambição dos jogadores em jogar em patamares elevados;</li> <li>Capacidade para moldar os jogadores jovens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A inexperiência poderá ser um problema em momentos decisivos;</li> <li>A frágil situação financeira do clube pode ser factor de perturbação.</li> </ul>

TABELA 12 - ANÁLISE SWOT EQUIPA

### 4.6 Competição

Para a época de 2019/20, a equipa profissional sénior da UDL está inserida no Campeonato de Portugal da Federação Portuguesa de Futebol, série C. Este é o terceiro escalão do futebol português, não sendo um campeonato considerado pela FPF como profissional, tem no seu quadro inúmeras equipas assim consideradas.



ILUSTRAÇÃO 4 - ESQUEMA DO QUADRO COMPETITIVO SÉNIOR EM PORTUGAL

O campeonato de Portugal é dividido em quatro séries de 18 equipas cada. As séries foram criadas com base na região geográfica das equipas, estando as equipas da região autónoma da Madeira inseridos na Série A e as equipas da região autónoma dos Açores inseridas na série C, sendo que a UDL está inserida na série C<sup>6</sup>. O campeonato tem 34 jornadas, jogando as equipas em casa e fora contra cada adversário. No final do campeonato, os 2 primeiros classificados apuram-se para um *Playoff*, havendo quartos de final e meia-final disputado a 2 jogos, casa e fora, e a final disputada a um jogo no Estádio Nacional no Jamor. As duas melhores equipas, as que chegam à final da competição, apuram-se automaticamente para a 2ª divisão nacional, garantindo assim a promoção. Os últimos 5 classificados de cada série são despromovidos aos campeonatos distritais.

#### 4.7 Pontos fortes e fracos do Estagiário

Pontos Fortes	Pontos Fracos
Rápida percepção das ideias do treinador	Desconhecimento da equipa técnica e as suas ideias
Conhecimento da área geográfica e do clube	Situação profissional paralela
Interesse e Motivação para a prática	Capacidade para fazer registos

TABELA 13 - PONTOS FORTES E FRACOS DO ESTAGIÁRIO

#### 4.8 Equipa Técnica

O Departamento de Futebol Profissional da União Desportiva de Leiria, contempla na sua estrutura humana 1 diretor desportivo que executa tarefas essencialmente burocráticas e 4 profissionais especializados na área do treino e observação.

Departamento de Futebol Profissional	
<b>Yago Fernandez</b>	Diretor Desportivo
<b>Filipe Cândido</b>	Treinador Principal
<b>Hélder Fonseca</b>	Treinador Adjunto
<b>Pedro Silva</b>	Treinador de Guarda Redes
<b>Rui Nunes</b>	Observador / Analista

TABELA 14 - CONSTITUIÇÃO DO DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

<sup>6</sup> Ver anexo II

## 5. Realização da prática profissional

### 5.1.1. Modelo de Jogo

O modelo de jogo representa uma concepção de jogo idealizada pelo treinador que engloba uma serie de fatores considerados necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, sendo eles a Organização Ofensiva, a Transição Defensiva, a Organização Defensiva e a Organização Defensiva. Dentro desses fatores existem os princípios, métodos e os sistemas de jogo, bem como todo um conjunto de atitudes, comportamentos e valores, que permitem caracterizar a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, dos processos coletivos da equipa (Leal & Quinta, 2001).

A UDL apresentou vários sistemas táticos sendo o 1x4x4x2 o que preferencialmente foi utilizado.



ILUSTRAÇÃO 5 - SISTEMA TÁTICO UDL

#### Organização Ofensiva

- Ocupação dinâmica dos três corredores de jogo;
- Ter a iniciativa de jogo;
- Atitude competitiva elevada, todos os jogadores participam nas ações ofensivas;
- Amplitude máxima - Quando em posse de bola a equipa ocupa o campo em largura e em profundidade (Campo Grande);

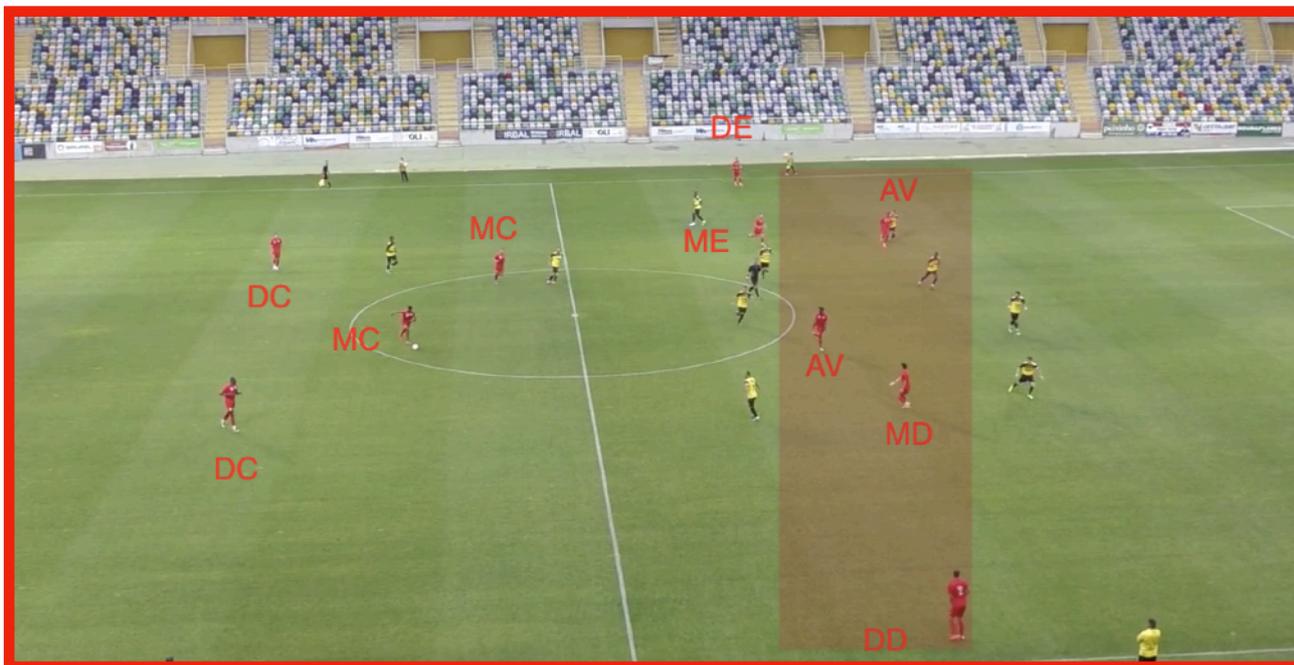
- Jogo apoiado, apoio constante ao portador da bola, deve possuir várias linhas de passe;
- Trocas posicionais;
- Exploração dos corredores laterais;
- Alas ofensivos com boa dinâmica com os avançados e médios interiores, procurando explorar preferencialmente situações de superioridade numérica (2x1) contra os laterais adversários;
- Médios interiores procuram realizar movimentos de rotura entre os defesas centrais e laterais adversários;
- Avançados encontram-se nos defesas centrais adversários, para procurar realizar movimentos de ruptura nas costas dos laterais com um bom movimento circular;

É procurada uma saída baixa na 1ª fase de construção onde os centrais procuram receber a bola de forma orientada e controlada para progredir. Poderá o médio defensivo receber a bola fazendo uma linha a três, ou o Guarda-redes jogar diretamente nas alas que estão posicionados à largura do campo.



**ILUSTRAÇÃO 6 - 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO**

Na 2ª fase, procura-se sobretudo leituras à profundidade explorando movimentos entre linhas médias e defensivas da equipa adversária sendo que, para este objetivo ser concretizado é necessário um bom jogo posicional e dinâmico, adquirindo os centrais importância vital com a circulação da bola à largura para que a equipa adversária abra espaços no corredor central.



**ILUSTRAÇÃO 7 - 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO**

Na fase de criação observamos constantes trocas posicionais entre médios e avançados com o objetivo de criar desposicionamentos da equipa adversária, com movimentos de ruptura dos médios ou movimentos à profundidade dos avançados.

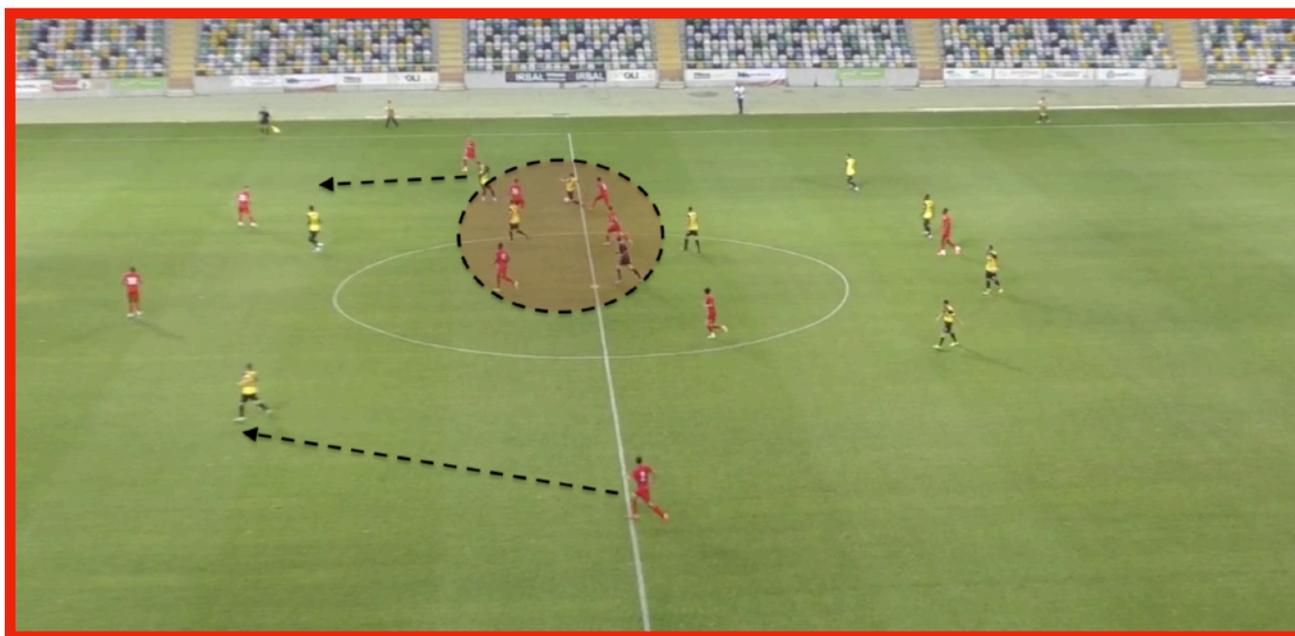


**ILUSTRAÇÃO 8 - FASE DE CRIAÇÃO**

### **Transição Ataque-Defesa (Defensiva)**

- Mudança de atitude imediata;
- Pressão na primeira linha de passe, condicionar o portador da bola para que esta fique coberta e linhas de passe próximas, fechando de imediato o jogo interior adversário;

- Todos os jogadores deverão reagir imediatamente à perda da bola, fechando linhas;
- Assim que ocorre a perda da posse da bola, todos os jogadores, reduzem imediatamente o espaço ofensivo ao adversário;
- Os dois jogadores mais perto realizam pressão imediata, ou seja, o jogador que perdeu a bola e jogador mais próximo, procuram recuperar a bola imediatamente;
- Caso a equipa adversária consiga sair da zona de pressão, procurar executar falta para quebrar a transição adversária.



**ILUSTRAÇÃO 9 - TRANSIÇÃO DEFENSIVA**

### **Organização Defensiva**

- Atitude competitiva elevada, todos os jogadores participam nas ações defensivas;
- Método defensivo: Zona pressionante;
- Organização preferencialmente em bloco alto;
- Procurar realizar pressão sob o portador da bola longe da baliza, numa zona bastante alta do adversário;
- Realização da basculação tendo como referência o posicionamento da bola;
- Executar coberturas defensivas;
- Fazer encurtamento imediato ao portador da bola, ajustando a linha pressionante;
- Bloco defensivo coeso, com os setores bem próximos evitando que haja espaço entre linhas;



**ILUSTRAÇÃO 10 - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA**

### **Transição Defesa-Ataque (Ofensiva)**

- Mudança rápida de atitude;
- Utilização do contra-ataque;
- Na impossibilidade da realização de contra-ataque, equipa joga em segurança procurando ainda assim leituras à profundidade;
- Avançados como referência, procurando movimentos circulares nas costas dos laterais.



**ILUSTRAÇÃO 11 - TRANSIÇÃO OFENSIVA**

### 5.1.2. Conceção do plantel

Quando o estagiário assumiu o comando da equipa técnica do plantel, teve de fazer uma reconstrução do plantel profissional.

Perante todas as dificuldades encontradas pela debandada do plantel profissional, era importante encontrar soluções o quanto antes para que a equipa conseguisse atingir o objetivo da manutenção no Campeonato de Portugal. Assim, numa primeira fase a equipa técnica socorreu-se dos Juniores da União Desportiva de Leiria, no sentido de completar o plantel. É importante salientar que as expectativas eram diminutas com os jogadores Juniores, isto porque, pelo conhecimento prévio daquele plantel, sabíamos que poucos jogadores iriam ser uma mais valia no campeonato de Portugal. Estamos a falar de uma equipa que, à data, tinha somado apenas 1 ponto em todo o campeonato e tinha a título de exemplo um *goal average* de 104 golos negativos, o que por si só é um fator de descrédito.

Após terem dado garantias ao nível financeiro para contratar jogadores mais baratos, (o *target* fixava-se nos 400/500 € mensais) procurou-se sobretudo jogadores que por diversos motivos estavam a passar dificuldades nos seus clubes e que tivessem potencial para se valorizar em 3 meses de época. Assim, fazendo um trabalho de *scouting* exaustivo, foi possível contratar jogadores com potencial para um estilo de jogo atrativo que poderia levar o clube a atingir os objetivos previamente delineados.

Foi, inicialmente, delineada uma estratégia de reforço do plantel para que o mesmo fosse capaz de atingir o objetivo da manutenção no campeonato de Portugal. Era importante que a equipa tivesse um estilo de jogo atrativo e positivo, optando a equipa técnica por consolidar princípios positivos de jogo, para que de forma manifestamente assumida a equipa tivesse momentos largos de manutenção de posse de bola, com o objetivo de agredir o adversário com certeza e clareza. Assim, foi definido o sistema de jogo 3-5-2, tendo o estagiário procurado jogadores que pelas suas características individuais, fossem ao encontro do sistema e modelo pretendido. Logo, o perfil individual dos jogadores teria obrigatoriamente de estar definido:

- **Centrais -**

- Jogadores com capacidade para manter a posse de bola;
- Jogadores com capacidade de passe e leituras à profundidade;
- Jogadores fisicamente rápidos e altos.

- **Alas -**

- Jogadores com capacidade de desequilíbrio no 1x1;
- Jogadores rápidos e ágeis;
- Jogadores com grande disponibilidade física em resistência.

- **Médios -**

- Jogadores com capacidade para manter a posse da bola;
- Jogadores fortes no passe (curto e longo);
- Jogadores com capacidade de choque.

- **Médio nº10 -**

- Jogadores com boa capacidade na leitura de jogo;
- Jogadores fortes no último passe;
- jogadores com capacidade de desequilíbrio no 1x1.

- **Avançados -**

- Jogadores com capacidade no 1x1;
- Jogadores com capacidade de finalização;
- Jogadores rápidos e ágeis.

### 5.1.2. Segundo Modelo de jogo

A UDL apresentou o sistema tático de 3x5x2:



ILUSTRAÇÃO 12 - SISTEMA TÁTICO

#### Organização Ofensiva

- Ocupação dinâmica dos três corredores de jogo;
- Ter a iniciativa de jogo;
- Atitude competitiva elevada, todos os jogadores participam nas ações ofensivas;
- Amplitude máxima - quando em posse de bola a equipa ocupa o campo em largura e em profundidade (Campo Grande);
- Jogo apoiado, apoio constante ao portador da bola, deve possuir várias linhas de passe;
- Trocas posicionais;
- Exploração dos corredores laterais;
- Alas ofensivos com boa dinâmica com os avançados e médios interiores, procurando explorar preferencialmente situações de superioridade numérica (2x1) contra os laterais adversários;
- Médios interiores procuram realizar movimentos de rotura entre os defesas centrais e laterais adversários;

- Avançados encontram-se nos defesas centrais adversários, para procurar realizar movimentos de ruptura nas costas dos laterais com um bom movimento circular ou intercalando com movimento de aproximação;



**ILUSTRAÇÃO 13 - 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO**

É procurada uma saída baixa na 1ª fase de construção onde os centrais procuram receber a bola de forma orientada e controlada para progredir. Preferencialmente é feita uma linha de 2 mais 1 pelos centrais, ou o Guarda Redes joga diretamente nas alas que estão posicionados à largura do campo. O objetivo é explorar zona central onde vamos ter vantagem numérica.



**ILUSTRAÇÃO 14 - 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO**

Na 2ª fase, procura-se sobretudo leituras à profundidade explorando movimentos entre linhas médias e defensivas da equipa adversária sendo que, para este objetivo ser concretizado é necessário um bom jogo posicional e dinâmico numa linha a 3, adquirindo os centrais importância vital com a circulação da bola à largura ou progredindo com bola de modo a fixar opositor para que a equipa adversária abra espaços no corredor central. Um dos médios ocupa lugar num corredor lateral para haver projeção do ala, movimento denominado por esta equipa técnica de “Carrossel”.

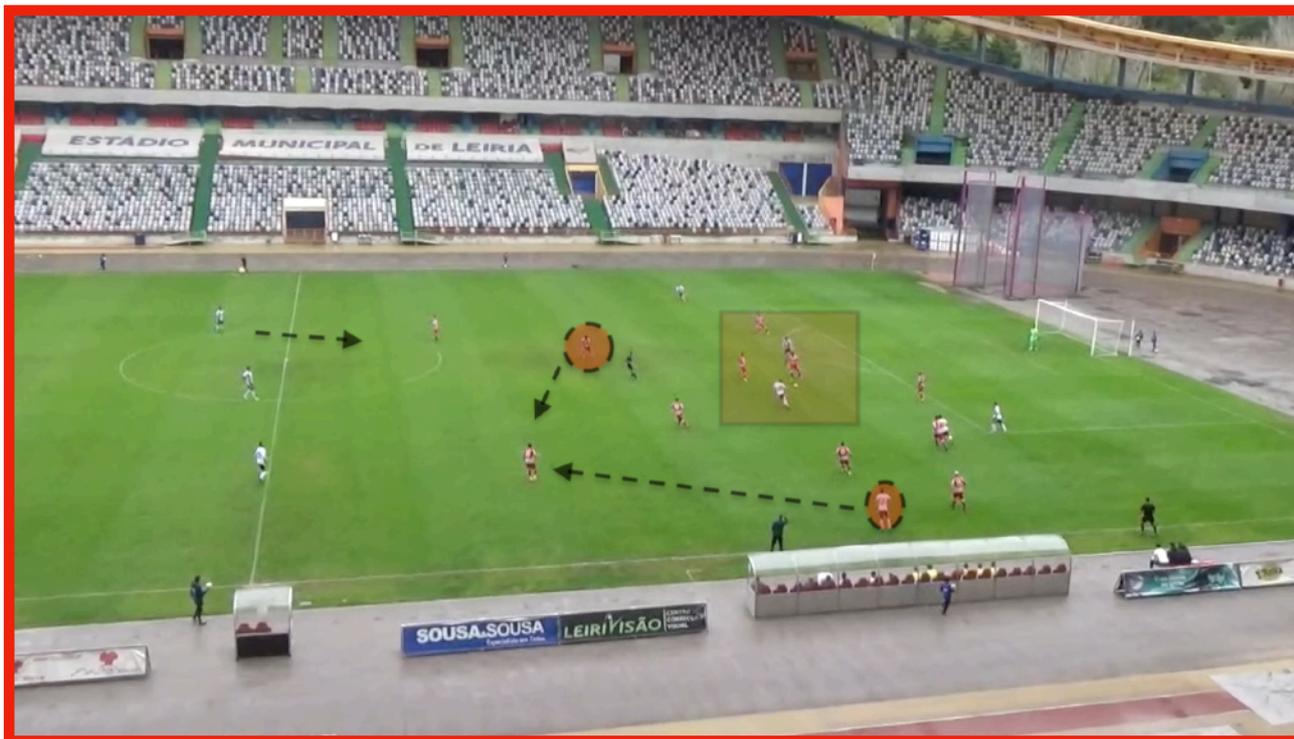


**ILUSTRAÇÃO 15 - FASE DE CRIAÇÃO**

Na fase de criação observamos constantes trocas posicionais entre médios e avançados com o objetivo de criar desposicionamentos da equipa adversária, com movimentos de ruptura dos médios ou movimentos à profundidade ou aproximação dos avançados.

### **Transição Ataque-Defesa (Defensiva)**

- Mudança de atitude imediata;
- Pressão na primeira linha de passe, condicionar o portador da bola para que esta fique coberta e linhas de passe próximas, fechando de imediato o jogo interior adversário;
- Todos os jogadores deverão reagir imediatamente à perda da bola, fechando linhas;
- Assim que ocorre a perda da posse da bola, todos os jogadores, reduzem imediatamente o espaço ofensivo ao adversário;
- Os dois jogadores mais perto realizam pressão imediata, ou seja, o jogador que perdeu a bola e jogador mais próximo, procuram recuperar a bola imediatamente;
- Caso a equipa adversária consiga sair da zona de pressão, procurar executar falta para quebrar a transição adversária.



**ILUSTRAÇÃO 16 - TRANSIÇÃO DEFENSIVA**

### **Organização Defensiva**

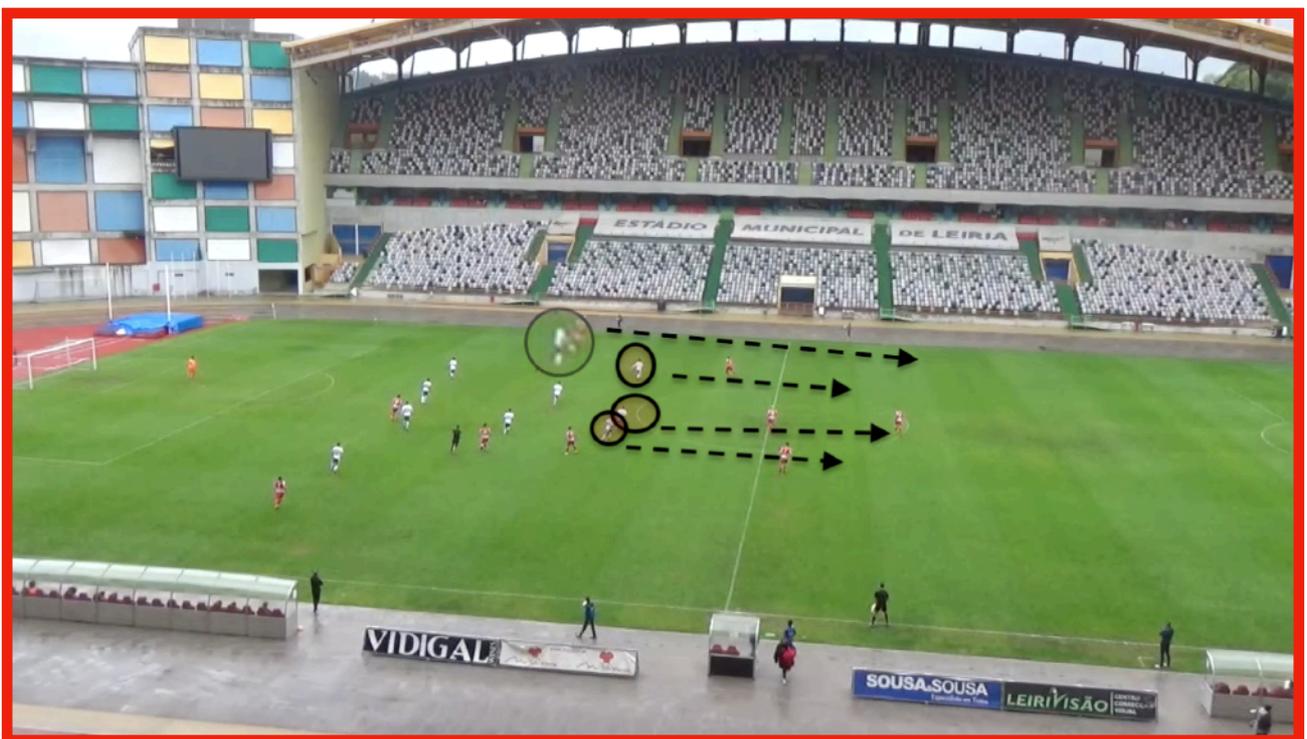
- Atitude competitiva elevada, todos os jogadores participam nas ações defensivas;
- Método defensivo: Zona pressionante;
- Organização preferencialmente em bloco alto;
- Procurar realizar pressão sob o portador da bola longe da baliza, numa zona bastante alta do adversário;
- Realização da basculação tendo como referência o posicionamento da bola;
- Executar coberturas defensivas;
- Fazer encurtamento imediato ao portador da bola, ajustando a linha pressionante;
- Bloco defensivo coeso, com os setores bem próximos evitando que haja espaço entre linhas;
- Fácil interpretação da linha de 5 + linha de 2 + linha de 3.



**ILUSTRAÇÃO 17 - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA**

**Transição Defesa-Ataque (Ofensiva)**

- Mudança rápida de atitude;
- Utilização do contra-ataque;
- Na impossibilidade da realização de contra-ataque, equipa joga em segurança procurando ainda assim leituras à profundidade;
- Avançados como referência, procurando movimentos circulares nas costas dos laterais.



**ILUSTRAÇÃO 18 - TRANSIÇÃO OFENSIVA**

### 5.1.3. Estatística individual em jogo

Estatística							
Nome	Minutos	Jogos	Titular	Banco	Golos	Amarelos	Vermelhos
Fábio Ferreira	1890	21	21	0	0	0	0
Make	0	0	0	0	0	0	0
Henrique Fernandes*	0	0	0	0	0	0	0
Roberto Cunha	2244	25	25	0	1	5	1
Anilton Junior	283	5	3	2	0	0	1
Emanuel Freitas	2278	26	26	0	1	8	0
Laercio Morais	1674	19	19	0	2	5	0
Filipe Moreira*	7	2	0	2	0	0	0
João Dias	2160	25	25	0	1	4	0
Ilyas Khouribech	0	0	0	0	0	0	0
Alexis Rodrigues*	154	2	2	0	0	0	0
Sérgio Félix	1474	19	15	4	0	3	0
David Rojo	53	1	1	0	0	1	0
Victor Córdoba	354	6	4	2	0	2	1
Rubén Cacheta	1283	18	13	5	0	4	0
Micael Neves	49	2	1	1	0	0	0
Alex Oliveira	725	10	8	2	0	1	0
Dani Gonçalves	1114	14	12	2	0	2	1
Bryan Rosa*	221	4	2	2	0	0	0
Vasco Pontes	4	1	0	1	0	0	0
João Silva	2020	25	22	3	7	2	0
Luisinho Gouveia*	31	2	0	2	1	1	0
Renato Alexandre	1415	21	16	5	2	0	0
Nicky Clescenco*	246	6	2	4	0	1	0
Lucas Reis	1203	19	14	5	2	2	0

\* Jogadores Juniores

## 5.2. Microciclo

### 5.2.1 Microciclo Tipo

O desenvolvimento de um jogar, de acordo com os princípios basilares da Periodização Tática, deve-se fazer a partir do respeito ininterrupto do morfociclo/microciclo padrão, inclusive durante o período pré competitivo. A equipa técnica na qual o estagiário se inseriu, foi fiel seguidora desta corrente metodológica, o que permitiu ao aluno gerar interesse em perceber o porquê e a forma de toda a metodologia.

Com efeito, importa dar a conhecer, de uma forma muito generalizada, a forma de trabalho do microciclo padrão. A periodização tática, enquanto metodologia, estabelece um comprimento de onda único, no que se refere à conceituação dos princípios metodológicos, ao qual importa perceber como estes princípios são devidamente operacionalizados, pois é a partir da operacionalização que um jogar ganha vida, se torna mais complexo e se desenvolve (Tobar, 2018).

Na literatura, nomeadamente a que aborda especificamente a periodização tática, existe uma diferenciação clara de microciclo para morfociclo. Enquanto o morfociclo significa morfologia, pressupondo uma forma de jogar em determinado período, o microciclo refere-se apenas a um curto período. A diferenciação imposta pela periodização tática relativamente ao morfociclo caracteriza-se sobretudo pela adaptabilidade de um jogar ao longo de um ciclo (entre dois jogos). Para a periodização tática, o objetivo central é sempre o mesmo, do início ao fim, desenvolver o jogar que se pretende (uma forma complexa e dinâmica), promovendo uma dinâmica de incidências que permite que a equipa e os jogadores estejam em condições de adquirir treinando, respeitando uma lógica de desempenho e recuperação, assegurando, portanto, que todos estejam nas melhores condições possíveis para competirem ao alto nível, durante todas as semanas da época, por isso não varia na sua morfologia. (Tobar, 2018)

No contexto específico onde o estagiário se inseriu, uma equipa que competia de domingo a domingo, tem uma matriz respeitada ininterruptamente, todas as semanas, afigurando-se assim como padrão.

Jogo	Folga	Recuperação	Operacionalização Aquisitiva da Organização do Jogo			Recuperação Direcionada	Jogo
Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo

**TABELA 15 - MORFOCICLO PADRÃO DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA**

Convém fazer uma pequena especificação do pretendido para cada dia e a forma como se processa.

### **Folga -**

Folga
2ª Feira

A equipa técnica optou por gozar a folga no dia após a competição. Esta situação deveu-se essencialmente pelo facto de a grande maioria dos jogadores portugueses que constituíam o plantel, residirem em locais distantes de Leiria. Assim, no entender da equipa técnica, seria benéfico aos jogadores estarem perto dos seus familiares no dia imediatamente a seguir ao momento do microciclo onde a carga psicológica e emotiva é maior.

### **Recuperação -**

Recuperação
3ª Feira

O primeiro treino da semana é o chamado dia de recuperação. Este situa-se no segundo dia pós-competição e seria preferencialmente da parte da tarde. Este factor prende-se essencialmente com o facto de possibilitar que os jogadores gozassem mais uma noite nas suas casas na companhia dos seus familiares.

Nesta unidade de treino o objetivo fundamental é a recuperação do desempenho coletivo decorrente do último jogo. Procura-se exercícios com jogos intermitentes, competitivos, de pouca duração, em que os jogadores são orientados para determinado propósito (sem pretensões aquisitivas de maneira deliberada).

Aqui, a título de exemplo, são feitos jogos de futevólei, meínhos ou jogos de 3x3 + GR. É ainda importante ter em conta os jogadores que não foram utilizados ou jogaram menos. Para estes devem-se criar contextos que solicitem esforços muito similares aos da competição, tentando aproximar o máximo possível dessa, com especial atenção a aspectos relacionados com concentração, desempenhos, complexidade, recuperação, espaço do jogo ou número de jogadores.

### Operacionalização Aquisitiva da Organização do Jogo (Dia Azul) -

Dia Azul
4ª Feira

O segundo treino da semana, o terceiro dia após competição, preferencialmente realizado à quarta feira, seria realizado da parte da manhã. Por ser o terceiro dia após a competição, a recuperação da equipa, como todo, ainda não ocorreu. Apesar de poder haver atletas que já tenham completado a sua recuperação, a totalidade dos indivíduos ainda não tem plena capacidade para realizar um esforço semelhante ao do jogo. Assim, este é o último treino da semana que contempla a recuperação dos jogadores relativamente ao último jogo realizado. Ainda assim, este treino já é considerado aquisitivo.

Nesta unidade de treino seria necessário ter em conta que os jogadores não estariam completamente recuperados do jogo anterior, logo, seria importante não hipotecar esse processo. Deste modo, a equipa técnica procurou neste dia, fracionar o jogar, ou seja, jogar numa dimensão mais reduzida. Neste dia os JRC adquirem grande importância segundo a metodologia. Aqui pretende-se o crescimento individual de cada jogador, através da promoção de contextos que incidam predominantemente na escala micro. Portanto, de forma muito resumida, procura-se garantir consequências aquisitivas estruturais e funcionais individuais, através do treino de micro princípios de forma predominantemente individual, num regime de tensão máxima da contração muscular.

São utilizados exercícios com preponderância em ações com saltos, agachamentos, acelerações, *sprints*, bolas divididas, travagens, quedas, remates, mudanças de direção. Estes exercícios são realizados em espaço reduzido, com um número de jogadores e um tempo de exercitação reduzidos. É importante ainda que haja muita intermitência, muitos intervalos, no sentido de procurar que a recuperação seja absoluta.

### Operacionalização Aquisitiva da Organização do Jogo (Dia Verde) -

Dia Verde
5ª Feira

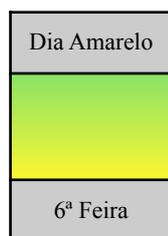
O terceiro treino da semana, o quarto dia após competição, preferencialmente realizado à quinta-feira, seria realizado da parte da tarde. Por ser o quarto dia após a competição, os jogadores encontram-se recuperados para realizar um treino com particular preponderância pelos macro e meso princípios.

Temporalmente, este treino situa-se no dia em que se encontra mais afastado da competição anterior e da que se mais se aproxima. Aqui desenvolvemos fundamentalmente a grande fração do modelo de jogo, as relações da equipa e/ou de alguns setores. Treinam-se predominantemente os macro princípios e também as escalas intermédias, os meso princípios consoante necessidades de acerto. É nesta unidade onde se promove o ajustamento e afinação da equipa em termos colectivos através da promoção e monitorização dos referenciais coletivos a um nível mais macro.

Nesta unidade de treino treinamos sob um regime de dominância da duração da contração muscular, do algoritmo do jogar, onde persiste um alargamento do tempo de exercitação. Esta sessão de treino tem os estímulos metabólicos muito semelhantes aos que se verificam em competição, devido aos mais largos tempos de exercitação o organismo recorre em função das circunstâncias às diferentes vias aeróbias implicadas na manifestação de um jogar.

Em suma, este é o dia que mais se aproxima ao jogar pretendido e onde este se manifesta em todas as suas dimensões.

### **Operacionalização Aquisitiva da Organização do Jogo (Dia Amarelo) -**



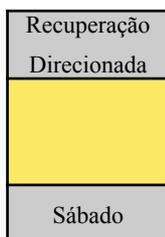
O quarto treino da semana, a dois dias da competição, preferencialmente realizado à sexta-feira, seria executado na parte da manhã. Após os jogadores treinarem sob um regime de grande complexidade e desgaste no dia anterior, este treino é considerado crítico pelo desgaste implicado pela semana de trabalho até aqui e pela proximidade do jogo que se segue.

Procura-se mais uma vez potenciar o lado individual, procurando consequências aquisitivas estruturais e funcionais individuais, mas, desta vez, através da promoção de contextos que privilegiem um regime de dominância da velocidade máxima da contração muscular.

Tendo em conta o desgaste provocado com o treino anterior, aqui incide-se sobretudo por uma escala micro, mais individualizada. Há uma alternância relativamente ao que foi o dia anterior para que passados dois dias a equipa possa competir nas melhores condições possíveis.

Esta unidade de treino é um dia com muitas intermitências, com muitas paragens.

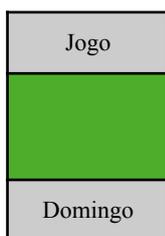
### **Recuperação Direcionada -**



O último treino da semana, no dia antes da próxima competição, preferencialmente realizado ao sábado, seria executado na parte da manhã. Como estamos a apenas um dia da competição teríamos de obrigatoriamente contemplar a recuperação da equipa e ao mesmo tempo pré-ativar os jogadores para o jogo.

Este treino é realizado em contexto de baixa complexidade, por períodos muito curtos e com larga recuperação. Nesta sessão seria realizada uma introdução à competição, eliminando tudo o que representa desgaste prejudicial ao jogo do dia seguinte, reduzindo a complexidade dos exercícios, os espaços de exercitação e o aumentando o tempo de recuperação.

### **Jogo -**



Momento competitivo.

No sentido de facilitar a compreensão por parte dos leitores, o estagiário elaborou um *transfer* de cores no microciclo. Assim, a forma utilizada foi a seguinte:

	Folga	Recuperação	Operacionalização Aquisitiva da Organização do Jogo			Recuperação Direcionada	Jogo
Cores utilizadas pela PT	Branco	Verde claro	Verde e Azul	Verde	Verde e Amarelo	Amarelo	Verde
Cores utilizadas pelo estagiário	Branco	Verde claro	Verde e Azul	Verde	Verde e Amarelo	Amarelo	Vermelho
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo

**TABELA 16 - MORFOCICLO PADRÃO ADAPTADO DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA**

### 5.2.2 Microciclo Período pré Competitivo

Ao longo do período pré competitivo a equipa técnica procurou durante todo o processo incutir nos jogadores os princípios de jogo definidos para o modelo de jogo. Para Silva (2008) a principal função do processo de treino é a construção de uma forma de jogar que provém da organização comportamental dos jogadores nos diferentes momentos do jogo. Assim, é facilmente perceptível, que a equipa técnica da UDL preocupou-se neste período pré competitivo, em passar aos jogadores ideias fundamentais para o jogar da equipa.

#### Microciclo 1 -

Microciclo 15/07/2019 a 21/07/2019							
	Segunda (15/07)	Terça (16/07)	Quarta (17/07)	Quinta (18/07)	Sexta (19/07)	Sábado (20/07)	Domingo (21/07)
<b>Manhã</b>	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo (Académica 23)	Folga
<b>Tarde</b>	Treino	Treino	Treino	Folga	Folga	Jogo (Famalicão 23)	Folga

**TABELA 17 - MICROCICLO 1**

Neste Microciclo, o primeiro da época desportiva, procura-se uma readaptação ao esforço. Após algumas semanas de férias, os jogadores voltam a treinar com uma equipa de futebol (hoje em dia os jogadores treinam sozinhos nas férias).

Procura-se sobretudo facultar ideias sobre o modelo de jogo, com particular preocupação em fazer chegar aos atletas comportamentos e movimentos previamente delineados, adaptando cada exercício à forma do nosso jogar.

O estagiário tenta absorver as ideias que a equipa técnica defende para o seu modelo de jogo e a observar a atitude e comportamento que os treinadores têm em cada momento do treino. O aluno optou nesta fase por adquirir uma postura mais resguardada com o intuito de se ajustar ao pensamento da equipa.

Nota-se alguma timidez entre os jogadores, pois a equipa é quase na sua totalidade nova.

Relativamente aos momentos competitivos foi possível observar alguma preocupação dos atletas em executar no jogo o que se tinha trabalhado durante a semana. A qualidade de jogo é naturalmente baixa.

### Microciclo 2 -

Microciclo 22/07/2019 a 28/07/2019							
	Segunda (22/07)	Terça (23/07)	Quarta (24/07)	Quinta (25/07)	Sexta (26/07)	Sábado (27/07)	Domingo (28/07)
Manhã	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	Jogo (Sintrense)	Folga
Tarde	Treino	Jogo (Académica )	Jogo (Lusitanos FRA)	Treino	Folga	Jogo (Canelas)	Folga

**TABELA 18 - MICROCICLO 2**

Neste Microciclo, após o primeiro de trabalho, nota-se alguma fadiga dos jogadores. Foi delineado pela estrutura que neste Microciclo, disputávamos 4 jogos, pelo que estivemos condicionados no treino, em termos fisiológicos, pois notou-se bastante fadiga e dificuldade em recuperar dia após dia.

Procura-se compensar o trabalho de campo com sessões vídeo, corrigindo posicionamentos e comportamentos para nos aproximar da ideia de jogo pretendida

O estagiário continuou a tentar absorver as ideias que a equipa técnica defende para o seu modelo de jogo e a observar a atitude e comportamento que os treinadores têm em cada momento do treino.

É perceptível que pelo facto da equipa ter muitos elementos novos, a quantidade de jogos torna-se desnecessária, pelo que se entende que nesta fase o trabalho de campo no treino seria mais apropriado.

Relativamente aos momentos competitivos do microciclo, observou-se uma ligeira evolução em relação aos momentos competitivos do microciclo anterior. Observou-se ainda dinâmicas e interações interessantes entre atletas, nomeadamente ações coletivas de interação intersectorial e sectorial, algo extremamente positivo para esta altura da época.

### Microciclo 3 -

Microciclo 29/07/2019 a 04/08/2019							
	Segunda (29/07)	Terça (30/07)	Quarta (31/07)	Quinta (01/08)	Sexta (02/08)	Sábado (03/08)	Domingo (04/08)
Manhã	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Folga
Tarde	Treino	Treino	Jogo (Leça)	Folga	Folga	Jogo (Beira Mar)	Folga

TABELA 19 - MICROCICLO 3

Após 2 semanas de trabalho, a equipa ainda não está fechada e continuamos a receber jogadores à experiência. Apesar de ser uma situação normal, este processo de escolha dificulta na passagem de ideias para os jogadores e plantel.

É possível observar que existem jogadores com algumas dificuldades em interpretar os exercícios desenvolvidos e os comportamentos exigidos. Esta situação deve-se, sobretudo, ao facto de os jogadores contratados não estarem habituados a esta forma de jogar e pela barreira linguística com os jogadores estrangeiros que se faz notar.

O estagiário começa a interagir mais no processo de treino, estando a assimilar as ideias pretendidas e sobretudo, indo ao encontro com as defendidas pelo aluno.

No entanto, fica patente que a quantidade assinalável de jogadores à experiência dificulta o processo e a coesão do treino, pois muitos destes atletas não têm qualidade para integrar a equipa.

Relativamente aos momentos competitivos, continuamos a observar alguma evolução das ideias que se procura. Neste microciclo específico houve a oportunidade de defrontar o Beira-Mar, equipa que seria o primeiro adversário em jogos oficiais da época, pelo que foi possível fazer uma observação *in loco* dos pontos fortes e fracos da equipa adversária.

### Microciclo 4 -

Microciclo 05/08/2019 a 11/08/2019							
	Segunda (05/08)	Terça (06/08)	Quarta (07/08)	Quinta (08/08)	Sexta (09/08)	Sábado (10/08)	Domingo (11/08)
Manhã	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Folga
Tarde	Treino	Treino	Folga	Folga	Folga	Jogo (Mérida ESP)	Folga

TABELA 20 - MICROCICLO 4

O microciclo 4 é igualmente o último do período preparatório. Devido ao facto do clube ter estado a lutar até ao fim pelo campeonato na época transata, este período teve apenas 4 semanas, o

que é manifestamente pouco para uma equipa profissional de futebol para esta altura específica da temporada.

Procurou-se aperfeiçoar os diferenciados momentos de jogo.

O aluno começa a interagir cada vez mais com a equipa técnica e apercebe-se que as suas indicações são úteis para o desenvolvimento do processo.

Foi perceptível que devido à dificuldade de gestão de tempo, o período preparatório terá sido manifestamente pouco, pelo que o modelo de jogo não está consolidado para o ataque ao primeiro jogo oficial da época.

Este microciclo assemelha-se ao microciclo padrão que vai ser desenvolvido ao longo da época, um microciclo uni Competitivo. Foi um jogo com uma equipa espanhola de qualidade superior, o Mérida. Foi um jogo que elevou os índices físicos, psicológicos e competitivos dos jogadores pela qualidade do adversário, pelo que foi muito agradável observar que o modelo de jogo está a ficar consolidado.

### 5.2.3 Microciclo Padrão/Competitivo

#### Microciclo 5 -

Microciclo 12/08/2019 a 18/09/2019							
	Segunda (26/08)	Terça (27/08)	Quarta (28/08)	Quinta (29/08)	Sexta (30/08)	Sábado (31/08)	Domingo (01/09)
Manhã	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga
Tarde	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo (Beira Mar)	Folga	Folga

TABELA 21 - MICROCICLO 5

O microciclo 5 é o período onde se entrou em competição oficial, pelo que é exemplificativo do microciclo padrão que implementou-se ao longo da época, com ligeiras alterações consoante o dia de jogo.

Nesta semana, enfrentou-se uma equipa que já se tinha jogado no período preparatório, pelo que foi possível identificar uma equipa com qualidade na circulação da bola, onde projectava os laterais de forma constante, fazendo da sua organização ofensiva a sua grande arma.

Do ponto de vista estratégico, procurou-se retirar bola ao adversário, fazendo uma pressão alta na sua primeira fase de construção, com o objetivo de criar dificuldades num momento em que o adversário se sentia confortável. Decidiu-se igualmente explorar o adiantamento exagerado dos laterais adversários, explorando aquela zona em transições ofensivas.

O aluno procurou integrar o processo, observando a equipa adversária exaustivamente para que possa dar indicações válidas à equipa técnica, integrando-se assim no processo.

**Pontos Fortes:**

A equipa técnica identificou as lacunas posicionais da equipa adversária no momento de organização ofensiva, tendo alertado e trabalhado ao longo da semana este facto com os jogadores.

**Pontos Fracos:**

A equipa técnica focou-se em trabalhar exageradamente o momento de pressão na primeira fase de construção da equipa adversária, pelo que descorou momentos de pressão em outras zonas como a segunda fase e a fase de criação.

Durante a semana não foram dadas soluções necessárias aos atletas para que, em organização ofensiva, encontrassem caminhos para momentos de finalização.

**Microciclo 6 -**

Microciclo 19/08/2019 a 25/08/2019							
	Segunda (19/08)	Terça (20/08)	Quarta (21/08)	Quinta (22/08)	Sexta (23/08)	Sábado (24/08)	Domingo (25/08)
Manhã	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Viagem para os Açores	Folga
Tarde	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Folga	Jogo (Fontinhas)

**TABELA 22 - MICROCICLO 6**

Após o primeiro jogo oficial da temporada (UDLeiria 0-1 Beira Mar) entrou-se no microciclo 6. Nesta semana tínhamos uma deslocação à Ilha da Terceira, Açores, para defrontar uma equipa com pouco conhecimento da nossa parte, o Fontinhas.

No início da semana recorreu-se à observação por vídeo para que os atletas tivessem percepção das coisas boas e menos boas, que fizeram durante o jogo. O jogo do fim de semana anterior, ressaltou algumas dificuldades de interpretação das ideias por parte dos atletas, sendo que, na minha opinião, o curto período preparatório, ressaltou nesta fase, debilidades coletivas. É no entanto, importante realçar, que determinada forma de jogar demora o seu tempo a ser compreendida pelos jogadores, pelo que é normal o que a equipa demore algum tempo para pôr em prática as ideias pretendidas.

Para o Fontinhas identificou-se uma equipa aguerrida, com jogadores exclusivamente açorianos, que iriam jogar pela primeira vez no Campeonato de Portugal, recebendo no seu campo a

União de Leiria. Face ao estado do terreno de jogo (péssimas condições) e à motivação extra de ser o primeiro jogo de sempre do Fontinhas num campeonato nacional, o jogo adquiria níveis de dificuldade extremamente elevados.

O aluno interagiu na análise do jogo anterior, cooperando com a equipa técnica para perceber os erros e momentos de qualidade da equipa.

**Pontos Fortes:**

A equipa técnica alertou os atletas para a responsabilidade do jogo, ressaltando junto deles a importância do mesmo perante a equipa adversária.

Perante a pouca informação do adversário, a equipa técnica preocupou-se essencialmente em consolidar os princípios e sub princípios do nosso jogar, durante toda a semana.

**Pontos Fracos:**

A pouca informação da equipa adversária dificulta a preparação estratégica para o jogo.

**Microciclo 7 -**

Microciclo 26/08/2019 a 01/09/2019							
	Segunda (26/08)	Terça (27/08)	Quarta (28/08)	Quinta (29/08)	Sexta (30/08)	Sábado (31/08)	Domingo (01/09)
Manhã	Viagem para Portugal	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Oliveira do Hospital)

**TABELA 23 - MICROCICLO 7**

O microciclo 7 começou com a viagem dos Açores para Portugal continental. Pelo motivo da chegada a Leiria ser tardia, a equipa técnica decidiu dar folga na terça feira, retomando os treinos na quarta feira.

O jogo do fim do semana foi extremamente difícil como se previu (Fontinhas 1-1 UDLeiria), sendo que perante todas as dificuldades inerentes ao jogo e fadiga das viagens, a equipa denotava algum cansaço.

Para o jogo do fim de semana, iríamos receber o Oliveira de Hospital, uma equipa extremamente competente na sua organização defensiva, procurando transições ofensivas para incomodar o adversário.

Sendo uma equipa que não quer o controlo do jogo, este microciclo procurou-se essencialmente trabalhar a organização ofensiva. Optou-se por colocar na posição 8, um jogador

mais dotado tecnicamente, que durante o jogo seria importante com as suas movimentações e ações de 1x1 criar problemas na equipa adversária.

Foi solicitada a opinião ao aluno sobre a forma de jogar da equipa no jogo, pelo que o aluno, deu a sua opinião fundamentando com a observação da equipa adversária.

### **Pontos Fortes:**

A equipa técnica identificou bem a questão de passar longos períodos de tempo em organização ofensiva, pelo que procurou, ao longo da semana, estratégias para combater o posicionamento demasiado recuado da equipa adversária.

### **Pontos Fracos:**

Seria previsível que a equipa adversária criasse problemas nas transições ofensivas, explorando a profundidade nas costas da nossa defesa, sendo que este momento do jogo não foi trabalhado ao longo da semana.

### **Microciclo 8 -**

Microciclo 02/09/2019 a 08/09/2019							
	Segunda (02/09)	Terça (03/09)	Quarta (04/09)	Quinta (05/09)	Sexta (06/09)	Sábado (07/09)	Domingo (08/09)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Crato) TP

**TABELA 24 - MICROCICLO 8**

O microciclo 8 iniciou-se de forma conturbada. Após mais um resultado negativo (UDLeiria 0-0 Oliveira do Hospital), o descontentamento por parte dos adeptos fazia-se sentir nas redes sociais. A União de Leiria pelo seu historial, tem obrigação de entrar em qualquer campo para vencer, e este início de época tinha sido difícil (2 pontos em 9 possíveis). Perante isto, o jogo do fim de semana, para a Taça de Portugal, contra o Crato, uma equipa da distrital de Portalegre, tornava-se crucial atingir a vitória.

Assim, durante esta semana, foi importante elucidar os jogadores da importância do jogo, apelando à responsabilidade que teriam que ter para vencer o Crato.

Do ponto de vista do treino, procurou-se promover ações de finalização, de progressão com bola colectiva e trabalhar o jogo posicional. A forma do jogar da equipa apela a que os jogadores progredam com bola de forma rápida, procurando passes e leituras verticais, algo que tinha falhado nas últimas semanas.

### **Pontos Fortes:**

A equipa técnica teve uma boa abordagem do jogo do ponto de vista psicológico e emocional, alertando para o momento à equipa.

Procurou ainda que o ritmo de jogo fosse superior ao que tem sido, tendo os jogadores mostrado evolução significativa durante a semana.

### **Pontos Fracos:**

O forte calor que se fez sentir ao longo da semana dificultou a fluidez do treino, notando-se algum cansaço no final de cada sessão.

### **Microciclo 9 -**

Microciclo 09/09/2019 a 15/09/2019							
	<b>Segunda (09/09)</b>	<b>Terça (10/09)</b>	<b>Quarta (11/09)</b>	<b>Quinta (12/09)</b>	<b>Sexta (13/09)</b>	<b>Sábado (14/09)</b>	<b>Domingo (15/09)</b>
<b>Manhã</b>	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
<b>Tarde</b>	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (RD Águeda)

**TABELA 25 - MICROCICLO 9**

Após conseguirmos a primeira vitória, por números expressivos (UDLeiria 5-0 Crato), começámos a semana com o pensamento anímico positivo. Nota-se que os jogadores estão felizes por terem alcançado a primeira vitória em jogos oficiais. Ainda assim, foi visível em jogo a menor qualidade da equipa adversária.

Com efeito, o próximo jogo seria contra uma equipa com bastante qualidade individual. A equipa do Águeda tinha um ponta de lança muito forte fisicamente e os cruzamentos constantes faziam-se sentir durante todo o jogo.

Durante a semana trabalhou-se princípios defensivos e a organização ofensiva no sentido de aproveitar algumas deficiências posicionais da equipa adversária durante a sua organização defensiva.

O aluno procurou durante a semana interagir com a equipa técnica e jogadores. Começou a perceber que os objetivos coletivos inicialmente propostos não iriam ser alcançados, isto porque a qualidade individual dos jogadores não seria compatível com o esperado.

### **Pontos Fortes:**

O momento anímico da equipa, em virtude da vitória categórica do fim de semana é extremamente positivo.

### **Pontos Fracos:**

Na opinião do estagiário, não se trabalhou devidamente o facto da equipa adversária procurar constantemente cruzamentos, o que poderia ser um factor decisivo no jogo.

### Microciclo 10 -

Microciclo 16/09/2019 a 22/09/2019							
	Segunda (16/09)	Terça (17/09)	Quarta (18/09)	Quinta (19/09)	Sexta (20/09)	Sábado (21/09)	Domingo (22/09)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (União Santarém)

**TABELA 26 - MICROCICLO 10**

O microciclo 10 foi um período extremamente importante. Após uma derrota (RDÁgueda 1-0 UDLeiria) em que foi perceptível as dificuldades da equipa, este período servia para dar alguma consistência ao processo. Enquanto equipa técnica, esta era uma fase importante, pois a nível pessoal foi interessante saber como os treinadores iriam lidar com momento. Seria fácil mudar o seu modelo de jogo, jogar ou sistema tático, mas as convicções no processo eram altas, e isso levou-me a concluir que existe bastante coerência no trabalho elaborado.

Relativamente ao próximo adversário, seria uma equipa com algumas dificuldades defensivas. Utilizava um sistema de jogo com uma linha de 5 defensiva que, ainda assim, denotava grandes dificuldades de posicionamento e coordenação. Os esquemas táticos defensivos seriam igualmente uma debilidade do adversário.

#### **Pontos Fortes:**

A equipa técnica confia nas suas ideias e não abdica delas, apesar do momento adverso.

Trabalhou-se afincadamente os esquemas táticos ofensivos.

#### **Pontos Fracos:**

No jogo anterior, tínhamos sofrido um golo de cruzamento, numa jogada que estava identificada mas que ainda assim foi um momento pouco trabalhado ao longo da semana.

### Microciclo 11 -

Microciclo 23/09/2019 a 29/09/2019							
	Segunda (23/09)	Terça (24/09)	Quarta (25/09)	Quinta (26/09)	Sexta (27/09)	Sábado (28/09)	Domingo (29/09)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga

Microciclo 23/09/2019 a 29/09/2019							
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Real SC) TP

**TABELA 27 - MICROCICLO 11**

O microciclo 10 culminou com a primeira vitória para o campeonato, e por números expressivos (UDLeiria 6-0 UDSantarém). Assim o microciclo 11 começava com um sentimento de alívio de todos os profissionais (jogadores, equipa técnica e estrutura). Nesta semana iríamos jogar contra o Real Massamá para a Taça de Portugal. Este seria um jogo difícil pela qualidade da equipa adversária, uma equipa com jogadores muito experientes no campeonato de Portugal e com qualidade individual, mas, ainda assim, era uma equipa extremamente pragmática, pois dava a iniciativa de jogo à equipa adversária no sentido de explorar as costas da equipa em transições rápidas.

Na opinião do estagiário, o microciclo de trabalho foi muito positivo, pois a equipa técnica abordou bem o jogo, ajustando os exercícios de treino ao que iria encontrar no fim de semana.

**Pontos Fortes:**

A observação do adversário, no entender do aluno, foi bastante positiva e de acordo com o real valor do adversário.

**Pontos Fracos:**

A média de idade baixa da nossa equipa pode ser um factor importante para o resultado do jogo.

**Microciclo 12 -**

Microciclo 30/09/2019 a 06/10/2019							
	Segunda (30/09)	Terça (01/10)	Quarta (02/10)	Quinta (03/10)	Sexta (04/10)	Sábado (05/10)	Domingo (06/10)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Caldas)

**TABELA 28 - MICROCICLO 12**

Após uma derrota difícil de digerir (UDLeiria 0-1 RealSC), em que a equipa fez um jogo muito interessante contra uma equipa de qualidade superior, iríamos enfrentar um dérbi regional no final de semana. O Caldas SC era um clube com uma equipa muito consolidada, com um vasto número de jogadores que jogavam à muito tempo juntos. A equipa do Caldas era reconhecida pelos

conhecedores do campeonato como uma das equipas mais bem trabalhadas e mais difíceis de bater no seu reduto, logo, seria de prever um jogo com o nível de dificuldade muito elevado.

Pelas características dos jogadores da defesa do Caldas, conseguimos identificar alguns problemas na ideia defensiva, isto porque, foi facilmente perceptível que pelas características individuais de um central específico (o mesmo adquiria uma posição de libero em muitos momentos do jogo, querendo constantemente dar coberturas a toda a defesa) seria de prever que iríamos ter algum espaço nas costas para explorar, e dificilmente os nossos avançados seriam apanhados em situação de fora de jogo.

Com efeito, ao longo da semana, procurou-se trabalhar a movimentação base dos dois avançados, privilegiando a ligação que estes mantinham em função do outro, no sentido de ocupação de espaço e leituras de jogo. Se esta ligação funcionasse, sabíamos que poderíamos causar problemas numa defesa em que um jogador muitas das vezes pensa o jogo enquanto libero.

### **Pontos Fortes:**

O aluno, pela proximidade geográfica e pelo conhecimento da equipa adversária, assumiu o papel principal junto da equipa técnica na observação e análise da equipa adversária e, também, no delinear da estratégia a abordar do jogo.

### **Pontos Fracos:**

A equipa do Caldas tem jogadores com valor individual acima da média, que pelo seu local de residência, seriam mais valias importantes no nosso plantel. Sendo que, muitos deles, recebem 1/3 dos jogadores da União de Leiria. Este facto releva mau trabalho de *scouting*.

### **Microciclo 13 -**

Microciclo 07/10/2019 a 13/10/2019							
	Segunda (07/10)	Terça (08/10)	Quarta (09/10)	Quinta (10/10)	Sexta (11/10)	Sábado (12/10)	Domingo (13/10)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Viagem para os Açores	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Praiense)

**TABELA 29 - MICROCICLO 13**

O jogo do passado fim de semana foi, até ao momento, o melhor jogo da época. A vitória por 1-3 nas Caldas da Rainha elevam os níveis motivacionais. De realçar que a União de Leiria foi, à data, a única equipa que tinha derrotado o Caldas. O jogo correu da melhor forma, tendo a

estratégia de abordagem ao jogo revelado-se a mais ajustada, o que, para o estagiário, foi um motivo de orgulho e, sobretudo, confiança, uma vez que foi este o responsável por delineá-la.

No próximo jogo iríamos enfrentar a melhor equipa do campeonato, o Praiense, que nos últimos anos tinha sido, constantemente, uma das melhores equipas do campeonato. Assim, saberíamos que a deslocação à Praia da Vitória, na Ilha Terceira, iria ser um desafio interessante à valia da equipa.

O Praiense, enquanto equipa, era uma formação com jogadores de grande valia, que têm qualidade suficiente para jogarem noutros patamares. Nesta semana, mais do que a preocupação com o adversário, seria importante consolidar o processo da nossa equipa, isto porque, para obter a vitória nos Açores, a equipa teria que cometer poucos erros e aproveitar as oportunidades que teria.

#### **Pontos Fortes:**

A vitória no dérbi regional elevou os índices motivacionais, o que ficou patente no nível do treino.

#### **Pontos Fracos:**

A viagem para os Açores é feita de madrugada, o que parece ao aluno desajustado em alta competição, pois o sono e o descanso dos atletas é afetado.

#### **Microciclo 14 -**

Microciclo 14/10/2019 a 20/10/2019							
	<b>Segunda (14/10)</b>	<b>Terça (15/10)</b>	<b>Quarta (16/10)</b>	<b>Quinta (17/10)</b>	<b>Sexta (18/10)</b>	<b>Sábado (19/10)</b>	<b>Domingo (20/10)</b>
<b>Manhã</b>	Folga	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Folga
<b>Tarde</b>	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga

**TABELA 30 - MICROCICLO 14**

Após um jogo extremamente difícil na ilha da Terceira, Açores, contra o Praiense, em que infelizmente saímos derrotados, esta semana a equipa técnica, sabendo que não teria competição oficial, reduziu o número de treinos mas aumentou o volume nos exercícios, procurando uma maior tensão muscular.

Esta semana seria extremamente tranquila do ponto de vista emocional, devido ao facto de não haver jogo. A intervenção do aluno foi semelhante aos microciclos anteriores, pois sente-se cada vez mais confiante na abordagem dos exercícios, quer na sua gestão e condução, quer nos feedbacks a trespassar.

#### **Pontos Fortes:**

A equipa técnica deu 3 dias de folga ao grupo, algo que me pareceu positivo pois muitos jogadores da equipa moram longe da família, pelo que seria uma mais valia ter mais uns dias de descanso.

### **Pontos Fracos:**

Não foi feita uma análise à derrota do fim de semana, devido ao facto de a equipa técnica querer dar um descanso emocional à equipa pela derrota.

### **Microciclo 15 -**

Microciclo 21/10/2019 a 27/10/2019							
	Segunda (21/10)	Terça (22/10)	Quarta (23/10)	Quinta (24/10)	Sexta (25/10)	Sábado (26/10)	Domingo (27/10)
Manhã	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga
Tarde	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Benfica CB)	Folga

**TABELA 31 - MICROCICLO 15**

O anterior microciclo não teve competição oficial pelo que, a equipa para defrontar o próximo adversário, iria estar 2 semanas sem jogar.

Após uma semana em que se aproveitou para dar uns dias de folga aos atletas, para que estes pudessem estar perto das suas famílias, nesta semana defrontaríamos o Benfica de Castelo Branco.

Pela observação realizada foi possível verificar que se trata de uma equipa com bons valores individuais mas que, ainda assim, teriam algumas dificuldades no processo defensivo. A equipa adversária daria muito espaço entre linhas que procuraríamos explorar.

Esta semana, devido ao conhecimento do estagiário da equipa adversária, este colaborou de forma ativa na elaboração da estratégia a definir para o jogo, momento em que o estagiário se sentiu confortável.

### **Pontos Fortes:**

A equipa técnica focou-se em trabalhar a organização defensiva, sabendo que a equipa adversária teria jogadores que pelas suas características, seriam dotados tecnicamente. Assim, teríamos de procurar ser fortes na coesão da equipa e seria solicitado aos atletas capacidade nas coberturas aos colegas.

### **Pontos Fracos:**

A transição ofensiva do adversário seria muito interessante, ao qual deveríamos ter trabalhado tanto essa vertente como a reação à perda da bola, que na opinião do estagiário, tem vindo a piorar com o decorrer das semanas.

### Microciclo 16 -

Microciclo 28/10/2019 a 03/11/2019							
	Segunda (28/10)	Terça (29/10)	Quarta (30/10)	Quinta (31/10)	Sexta (01/11)	Sábado (02/11)	Domingo (03/11)
Manhã	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Condeixa)

TABELA 32 - MICROCICLO 16

Após aquele que foi, muito provavelmente, o melhor jogo da época, contra o Benfica de Castelo Branco, iniciávamos a semana com os níveis motivacionais muito elevados. A vitória por 1-0 no último minuto da partida, premiou a equipa que teve muita bola, com muito critério, contra uma equipa que sabíamos que tinham muita qualidade individual, que se viria a comprovar com o decorrer do jogo.

Nesta semana, iríamos jogar contra uma equipa que poderia jogar com uma linha de 5, algo que trabalhámos ao longo da semana, tendo o principal foco no jogo posicional, sabendo que teríamos de ter muita largura e circular a bola de forma rápida.

Observámos ainda que a equipa é muito permeável na bola parada, pelo que trabalhámos de forma especial os esquemas táticos ofensivos.

Nesta semana, o treinador principal colocou o desafio ao estagiário de elaborar um Canto e um lançamento de linha lateral, ao qual este, identificou esta tarefa como um sinal de confiança.

#### **Pontos Fortes:**

A equipa técnica focou-se em trabalhar a largura da equipa, procurando exercícios que visassem a mudança rápida do centro do jogo e dinâmica entre os dois avançados, quer movimentos de aproximação quer movimentos em profundidade.

#### **Pontos Fracos:**

A constante mudança do sistema tático do adversário poderá revelar-se uma dificuldade adicional.

A equipa adversária teria realizado um jogo recente para a Taça de Portugal contra o Rio Ave, e criou muitas dificuldades ao adversário, sobretudo com a sua forte organização ofensiva. A equipa teria que colocar muita dinâmica e velocidade no seu jogo, para ultrapassar este obstáculo.

## Microciclo 17 -

Microciclo 04/11/2019 a 10/11/2019							
	Segunda (04/11)	Terça (05/11)	Quarta (06/11)	Quinta (07/11)	Sexta (08/11)	Sábado (09/11)	Domingo (10/11)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Sertanense)

TABELA 33 - MICROCICLO 17

Após um jogo menos conseguido em Condeixa, contra uma equipa que joga com uma linha de 5, iríamos voltar a encontrar uma equipa que defende da mesma forma, o Sertanense.

No jogo anterior, após análise detalhada do jogo em vídeo, observou-se que a equipa mostrou alguma dificuldade em progredir com a bola controlada e em provocar com bola os jogadores adversários. Foi, ainda, possível observar que tivemos dificuldade nas leituras da profundidade.

Por esse motivo, a semana de treino incidu muito na elaboração de exercícios em que tivesse presente as leituras da profundidade, trabalho posicional em organização ofensiva e ainda procurou-se trabalhar a nossa linha defensiva que, pela observação do adversário, nos vai constantemente colocar bolas nas costas para velocidade dos seus avançados.

Na opinião do aluno, este começou a sentir-se cada vez mais útil na equipa técnica, tendo colaborado positivamente na elaboração da estratégia a utilizar para o jogo e isso deixou-o extremamente feliz.

### **Pontos Fortes:**

A equipa técnica procurou desenvolver um trabalho positivo, tendo em conta a análise do adversário, ao qual procurou criar exercícios específicos para o que se iria encontrar.

### **Pontos Fracos:**

Durante esta semana tivemos algumas dificuldades em encontrar espaços físicos para treinar, pois os habituais campos encontram-se em manutenção.

## Microciclo 18 -

Microciclo 11/11/2019 a 17/11/2019							
	Segunda (11/11)	Terça (12/11)	Quarta (13/11)	Quinta (14/11)	Sexta (15/11)	Sábado (16/11)	Domingo (17/11)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Sernache)

### TABELA 34 - MICROCICLO 18

Com um resultado negativo no último jogo (UDLeiria 1-1 Sertanense), a equipa demonstrou boa qualidade na organização ofensiva, com bastantes oportunidades de golo.

Durante esta semana sabíamos que iríamos apanhar uma equipa que iria privilegiar a organização defensiva, num campo que teoricamente vai estar em más condições pelas condições atmosféricas.

#### **Pontos Fortes:**

A equipa técnica procurou desenvolver um trabalho positivo, tendo em conta a análise do adversário, procurou criar exercícios específicos, nomeadamente na movimentação dos homens da frente.

#### **Pontos Fracos:**

Na sexta-feira, um dos jogadores, Denis Maradinci, foi convocado à seleção nacional da Moldávia, pelo que iria falhar o jogo de Domingo. Este factor, aliado à qualidade individual do jogador e o que ele pressupõe para o modelo de jogo da equipa, fez com que tivéssemos de adaptar a estratégia consoante o seu substituto, num momento muito adiantado do microciclo.

### Microciclo 19 -

Microciclo 18/11/2019 a 24/11/2019							
	Segunda (18/11)	Terça (19/11)	Quarta (20/11)	Quinta (21/11)	Sexta (22/11)	Sábado (23/11)	Domingo (24/11)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga	Folga	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga

### TABELA 35 - MICROCICLO 19

O último jogo com o Sernache correu mal, não conseguimos o resultado desejado e a exibição foi, manifestamente, fraca.

Esta semana, sabíamos que iria ser muito difícil por diversos factores. Os resultados desportivos não estavam a ser consonantes com o que foi delineado durante o verão, e esta semana não haveria jogo para rectificar os erros da semana passada. Para além disto, o clube estava a passar problemas financeiros graves, pelo que tentou-se reduzir a complexidade do treino para suscitar mais interesse e motivação para a práticas aos jogadores.

Na opinião do aluno, por todas as circunstâncias que estavam a ser vividas na altura, concordou com as decisões tomadas ao nível do treino pela equipa técnica.

#### **Pontos Fortes:**

Pelo facto de não haver jogo, os jogadores iriam gozar um fim de semana de folga.

### **Pontos Fracos:**

Os problemas financeiros do clube estavam a criar desmotivação e ansiedade no seio do grupo.

### **Microciclo 20 -**

Microciclo 25/11/2019 a 01/12/2019							
	Segunda (25/11)	Terça (26/11)	Quarta (27/11)	Quinta (28/11)	Sexta (29/11)	Sábado (30/11)	Domingo (01/12)
Manhã	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Anadia)

**TABELA 36 - MICROCICLO 20**

Após um microciclo que culminou com um fim de semana de folga, neste, voltaríamos ao microciclo competitivo. Nesta semana iríamos enfrentar o Anadia, uma equipa que possuía no seu plantel jogadores de elevada experiência, notando-se que seria uma equipa que coletivamente compreendia na perfeição os mais diversos momentos do jogo.

Havia uma possibilidade forte de enfrentar uma linha de 5, factor que ao longo da época, sempre que teríamos enfrentado equipas com este sistema, tínhamos tido dificuldades. Ao longo da semana foram elaborados exercícios que potenciasssem a organização ofensiva na fase de criação contra uma linha de 5.

Na opção do aluno, a equipa técnica preparou bem o jogo, quer pela informação dada aos jogadores da equipa adversária, quer pelos exercícios elaborados, mostrando coerência para o que foi solicitado aos mesmos.

### **Pontos Fortes:**

Mais uma vez, o aluno ficou agradado pela variabilidade positiva da semana de treinos, notando que a coerência entre modelo de jogo, estratégia para o jogo e aspetos da equipa adversária, se fazia sentir nos exercícios de treino elaborados.

### **Pontos Fracos:**

A equipa adversária tinha jogadores muito experientes neste contexto, factor que mais uma vez podia ser decisivo, pelo facto da baixa média de idades da nossa equipa.

## Microciclo 21 -

Microciclo 25/11/2019 a 01/12/2019							
	Segunda (25/11)	Terça (26/11)	Quarta (27/11)	Quinta (28/11)	Sexta (29/11)	Sábado (30/11)	Domingo (08/12)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Viagem Açores	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Sp. Ideal)

**TABELA 37 - MICROCICLO 21**

O último jogo contra o Anadia, deixou um enorme amargo de boca com o resultado. A equipa apresentou-se em bom nível mas um golo aos 91 min, ditaria a derrota por 0-1. Mais uma vez, os adeptos e sócios da União de Leiria, fizeram sentir, no final do jogo, o seu descontentamento com os resultados e a época em geral.

Para o próximo jogo iríamos enfrentar uma equipa difícil, num campo complicado e teríamos de fazer uma viagem cansativa para os jogadores.

Foi observado que a equipa adversária tinha um ponta de lança muito forte fisicamente que nos poderia causar problemas, apesar do modelo de jogo da equipa adversária não mostrar grandes padrões.

O aluno observa que a estrutura diretiva afasta-se da equipa profissional, há elementos básicos para o funcionamento diário do plantel que não estavam a ser cumpridos e os jogadores manifestaram, cada vez de forma mais frequente, o seu descontentamento.

### **Pontos Fortes:**

O afastamento da vida diária do plantel por parte dos elementos das direções, é um factor positivo, pois existe grande tensão entre estes.

### **Pontos Fracos:**

A preparação da viagem aos Açores por parte da direção não foi competente, criando problemas diários à equipa técnica.

## Microciclo 22 -

Microciclo 09/12/2019 a 15/12/2019							
	Segunda (09/12)	Terça (10/12)	Quarta (11/12)	Quinta (12/12)	Sexta (13/12)	Sábado (14/12)	Domingo (15/12)

Microciclo 09/12/2019 a 15/12/2019							
<b>Manhã</b>	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
<b>Tarde</b>	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Torreense)

**TABELA 38 - MICROCICLO 22**

O último microciclo culminou com uma vitória importantíssima num terreno muito difícil (Sp. Ideal 0-1 UDLeiria).

O próximo adversário trocara de treinador há pouco tempo pelo que a observação do jogo tornava-se difícil, sobretudo pelo facto de haver novas ideias, modelo de jogo e até sistema tático. Assim é possível que a observação para o jogo não seja capaz, pelo que é possível ser surpreendido pelo adversário. Contudo, foi possível identificar que a equipa adversária procura referências individuais durante o jogo, havendo imensas marcações homem a homem.

Naquele microciclo específico procurou-se potenciar exercícios de treino em que ficasse claro a exploração dos laterais adversários, considerados o elo mais fraco da equipa.

O momento administrativo do clube é gravíssimo e os jogadores decidem, em virtude de terem vários meses de ordenados em atraso, tomar medidas no jogo, aproveitando o facto de o mesmo ter transmissão televisiva.

O aluno observa que o foco dos jogadores não é, neste momento, o jogo propriamente dito, focando-se mais nos problemas administrativos. Esta situação é difícil de conviver, pois é difícil encontrar estratégias para lidar com isto.

**Pontos Fortes:**

A solidariedade da equipa técnica com os jogadores denota grande espírito de grupo.

**Pontos Fracos:**

Os jogadores de futebol, para ter o máximo rendimento desportivo, devem focar-se apenas no seu jogo e não em problemas administrativos, pelo que este é um momento preocupante.

**Microciclo 23 -**

Microciclo 16/12/2019 a 22/12/2019							
	Segunda (16/12)	Terça (17/12)	Quarta (18/12)	Quinta (19/12)	Sexta (20/12)	Sábado (21/12)	Domingo (22/12)
<b>Manhã</b>	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
<b>Tarde</b>	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Marinhense)

**TABELA 39 - MICROCICLO 23**

A projeção mediática do último jogo foi incrível. Os jogadores decidiram em comum acordo com os jogadores do Torreense, não jogar o primeiro minuto de jogo em protesto com os ordenados em atraso. Infelizmente o campeonato de Portugal é demasiado frágil do ponto de vista burocrático, sendo que existem vários clubes que prometem salários aos jogadores e depois, com o decorrer da época, não cumprem os mesmos. A SAD da União de Leiria passa por momentos difíceis, os jogadores e funcionários não recebem o seu salário, factor esse que se torna insustentável.

O próximo jogo seria um derbi muito importante, contra o Marinhense. Os adeptos de ambos os clubes nutrem uma rivalidade acesa, pelo que é importante vencer o jogo. O Marinhense jogara nessa semana contra o Rio Ave para a Taça de Portugal, pelo que o estagiário viu, *in loco*, o jogo.

Foi mais uma vez, solicitado ao aluno que colaborasse na elaboração da estratégia de jogo.

#### **Pontos Fortes:**

Os jogadores sentiram a importância do momento e do jogo, pelo que fizeram uma semana de trabalho absolutamente fantástica.

#### **Pontos Fracos:**

O campo de treino onde estávamos instalados até então, deixou de estar disponível por falta de pagamento da SAD.

#### **Microciclo 24 -**

Microciclo 23/12/2019 a 29/12/2019							
	Segunda (23/12)	Terça (24/12)	Quarta (25/12)	Quinta (26/12)	Sexta (27/12)	Sábado (28/12)	Domingo (29/12)
Manhã	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga
Tarde	Folga	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga	Folga

**TABELA 40 - MICROCICLO 24**

Após um grande jogo que culminou com uma fantástica vitória (Marinhense 1-2 UDLeiria), foi dado um período de descanso aos jogadores. Este facto deve-se ao natal, em que seria importante os jogadores passarem esta época junto das suas famílias, e também para que os jogadores não fossem sujeitos ao desgaste psicológico criado pelos ordenados em atraso, sendo que o facto de terem umas mini férias, seria uma mais valia. Assim foram executados apenas 2 treinos neste microciclo.

#### **Pontos Fortes:**

O afastamento propositado dos jogadores do meio competitivo revelou-se importante.

### **Pontos Fracos:**

O espaço temporal sem atividade física poderia, no futuro, ser um factor negativo.

### **Microciclo 25 -**

Microciclo 29/12/2019 a 05/01/2020							
	<b>Segunda (30/12)</b>	<b>Terça (31/12)</b>	<b>Quarta (01/01)</b>	<b>Quinta (02/01)</b>	<b>Sexta (03/01)</b>	<b>Sábado (04/01)</b>	<b>Domingo (05/01)</b>
<b>Manhã</b>	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Folga
<b>Tarde</b>	Folga	Folga	Treino	Folga	Jogo (Fátima)	Folga	Folga

**TABELA 41- MICROCICLO 25**

Após a época natalícia, em que o microciclo ficou marcado por pouca atividade física, voltamos ao microciclo competitivo.

O próximo jogo é mais um derbi regional, contra uma equipa que apesar da sua qualidade individual, tem passado por imensas dificuldades administrativas. A observação do adversário foi exaustiva, tendo sido identificada uma equipa com elevada qualidade técnica dos jogadores que possui.

Na opinião do aluno, foi possível observar que os jogadores reapareceram mal fisicamente, factor que associei ao microciclo anterior.

### **Pontos Fortes:**

O ambiente entre equipa técnica e jogadores é muito saudável, notando-se grande comunhão entre todos.

### **Pontos Fracos:**

Os jogadores não se encontram no seu melhor momento de forma.

### **Microciclo 26 -**

Microciclo 06/01/2020 a 12/01/2020							
	<b>Segunda (06/01)</b>	<b>Terça (07/01)</b>	<b>Quarta (08/01)</b>	<b>Quinta (09/01)</b>	<b>Sexta (10/01)</b>	<b>Sábado (11/01)</b>	<b>Domingo (12/01)</b>
<b>Manhã</b>	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
<b>Tarde</b>	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Oleiros)

**TABELA 42- MICROCICLO 26**

Após mais um empate no último jogo (UDLeiria 1-1 Fátima), a deslocação a Oleiros seria um jogo muito difícil. O Oleiros estaria à data a fazer um campeonato fantástico, sem qualquer derrota até ao momento em casa.

A observação do adversário revelou uma equipa com um sistema de jogo com uma linha de 5 defensiva, que exploravam sobretudo as transições ofensivas. Seria uma equipa muito forte no jogo posicional defensivo, pois colocavam muitos elementos neste processo.

O aluno interpolou a equipa técnica no início da semana no sentido de percebermos o porquê de não conseguirmos adaptar o nosso jogar a equipas com linha de 5. Durante essa discussão o estagiário propôs entrar em jogo com um sistema de avançados posicionados em 1+1. Assim seria interessante observar o comportamento da linha de 3 centrais não ter uma referência fixa de marcação e, teríamos um jogador a explorar o jogo entre linhas. Durante a semana potenciamos exercícios que privilegiassem este posicionamento tático.

#### **Pontos Fortes:**

A equipa técnica acatou a ideia posicional do aluno e decidiu implementar o jogo.

#### **Pontos Fracos:**

Não há perspectiva de resolução dos problemas administrativos e havia jogadores a pensar rescindir contrato.

#### **Microciclo 27 -**

Microciclo 13/01/2020 a 19/01/2020							
	<b>Segunda (13/01)</b>	<b>Terça (14/01)</b>	<b>Quarta (15/01)</b>	<b>Quinta (16/01)</b>	<b>Sexta (17/01)</b>	<b>Sábado (18/01)</b>	<b>Domingo (19/01)</b>
<b>Manhã</b>	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga
<b>Tarde</b>	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo (Beira Mar)	Folga

**TABELA 43- MICROCICLO 27**

O último jogo revelou-se extremamente difícil, apesar de em vantagem grande parte do jogo, desde cedo a equipa viu-se reduzida a 10 unidades o que, naturalmente, é um factor que condicionou todo o jogo. Acabáramos por empatar o jogo 1-1 o que, após o final da partida, foi um resultado positivo.

O próximo jogo seria contra o Beira Mar, equipa que tinha reforçado-se bastante no mercado de janeiro. O adversário tinha um modelo de jogo que agradava ao aluno, muitos momentos em organização ofensiva, procurando com bola criar situações de finalização.

A semana de treinos foi difícil, devido a um surto de Gripe que atingiu o plantel. Na sexta feira fomos ainda informados por um jogador que teria assinado pelo Beira Mar, o que fez com que ficássemos extremamente desagradados. Apesar de todas as dificuldades financeiras, não me parece eticamente correto abordar um jogador na semana que defronta essa equipa.

**Pontos Fortes:**

A altura da época tem condicionalismos meteorológicos inerentes, é uma altura em que a chuva é uma constante e tínhamos jogado em campos em péssimas condições. Ainda assim, o Estádio Municipal de Aveiro tem um tapete fantástico, algo realmente positivo.

**Pontos Fracos:**

Devido aos problemas administrativos os jogadores começam a rescindir os seus contratos.

**Microciclo 28 -**

Microciclo 20/01/2020 a 26/01/2020							
	Segunda (20/01)	Terça (21/01)	Quarta (22/01)	Quinta (23/01)	Sexta (24/01)	Sábado (25/01)	Domingo (26/01)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Fontinhas)

**TABELA 44- MICROCICLO 28**

O jogo contra o Beira Mar instalou no seio da equipa um sentimento de injustiça muito grande. Com todas as dificuldades que a equipa estava a passar, o golo aos 92 min, após um jogo de grande nível no ponto de vista tático, instalou um sentimento desagradável junto de todos os atletas e equipa técnica.

Para este microciclo iríamos enfrentar o último classificado na nossa casa, jogo que teríamos obrigatoriamente de lutar pela vitória. O Fontinhas era uma equipa frágil, com jogadores de nível inferior.

Os problemas administrativos que se fazem sentir, levam a um ponto de ruptura entre plantel, equipa técnica e administração. Os jogadores procuram soluções para a sua carreira e propõem não treinar. As condições de treino são muito inferiores daquelas que encontrámos no início, um campo sintético sem as mínimas condições.

**Pontos Fortes:**

O sentimento de grande parte do plantel é alcançar a vitória no fim de semana, pois muitos acreditam ser o último jogo pelo clube.

**Pontes Fracos:**

A ruptura de todos os elementos intervenientes é cada vez mais iminente.

### Microciclo 29 -

Microciclo 27/01/2020 a 02/02/2020							
	Segunda (27/01)	Terça (28/01)	Quarta (29/01)	Quinta (30/01)	Sexta (31/01)	Sábado (01/02)	Domingo (02/02)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo (Oliveira Hospital)	Folga

**TABELA 45- MICROCICLO 29**

O microciclo 29 trouxe grande instabilidade. Apesar da vitória no fim de semana (UDLeiria 1-0 Fontinhas), na quinta-feira grande parte do plantel e equipa técnica decide rescindir com o clube. É solicitado ao estagiário que, de forma interina, comande a equipa no jogo contra o Oliveira do Hospital, para dar tempo à administração para procurar uma nova solução.

Tendo em conta todas as circunstâncias, o aluno passou a ser o treinador interino, contando apenas com 6 jogadores do plantel sénior, sendo que foi “reforçado” com jogadores da equipa júnior.

Após observação do adversário foi constatado que estes tinham muitos problemas na organização defensiva e nos esquemas táticos defensivos. Aspetos que viriam a ser explorados pela equipa.

#### **Pontos Fortes:**

É dada a oportunidade e responsabilidade de assumir o comando da equipa.

#### **Pontos Fracos:**

A equipa está completamente destruída, ficaram apenas 6 jogadores do anterior plantel.

### Microciclo 30 -

Microciclo 03/02/2020 a 09/02/2020							
	Segunda (03/02)	Terça (04/02)	Quarta (05/02)	Quinta (06/02)	Sexta (07/02)	Sábado (08/02)	Domingo (09/02)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (RD Águeda)

**TABELA 46- MICROCICLO 30**

Após um microciclo completamente atípico, em que houve uma autêntica revolução no clube, o jogo do fim de semana correu relativamente bem dadas as circunstâncias. Apesar da derrota por 3-2, a equipa foi competitiva com jogadores que se estreavam num campeonato sénior. A qualidade dos jogadores juniores é inferior, algo que se reflete na sua tabela classificativa, sendo a pior prestação de sempre de uma equipa de juniores do campeonato nacional.

É solicitado ao aluno que mantenha o comando da equipa por mais uma semana, a tarefa para o que resta da época afigura-se hercúlea. Ainda assim, após observação do adversário seguinte, o aluno acredita que pode ganhar o jogo. O Águeda iria apresentar-se com uma linha de 5 defesas, com grande exposição ofensiva. É perceptível que poderá haver uma oportunidade para explorar o espaço entre linhas e a profundidade nas costas da defesa adversária.

O estagiário decide trabalhar uma linha de 5, observando as características dos jogadores que tem no plantel, seria possível controlar os jogo, com uma construção baixa com 3 defesas, ocupando os espaços de forma mais racional e preparando a equipa para a perda da bola. Assim, foram delineados vários exercícios no sentido de trabalhar a linha de 5 e os momentos de construção.

A boa prestação da equipa poderia dar a oportunidade do estagiário manter-se no comando da equipa até ao final da época.

#### **Pontos Fortes:**

A observação do jogo anterior foi elogiada por parte dos jogadores, pois o que foi preparado para o jogo acabou por acontecer na íntegra. O estagiário ganhou créditos perante o plantel.

#### **Pontos Fracos:**

A qualidade individual da equipa é bastante reduzida, para além do estado anímico dos jogadores ser manifestamente mau.

#### **Microciclo 31 -**

Microciclo 10/02/2020 a 16/02/2020							
	Segunda (10/02)	Terça (11/02)	Quarta (12/02)	Quinta (13/02)	Sexta (14/02)	Sábado (15/02)	Domingo (16/02)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (UD Santarém)

**TABELA 47- MICROCICLO 31**

O jogo anterior ficou marcado por uma das maiores injustiças da época, a equipa sofreu o golo do empate aos 98 min, fixando o resultado em 1-1.

Após a exibição satisfatória da equipa, a administração da SAD solicitou que o estagiário fosse o treinador principal até ao final da época, dando condições económicas para o reforço do plantel (ainda que os valores fossem manifestamente mais baixos que os inicialmente delineados).

O próximo adversário atravessava um bom momento, pelo que a deslocação a Santarém seria um jogo muito difícil. Apesar do entusiasmo gerado pelo último jogo, o estagiário tem perfeita noção que o valor da equipa é baixo, bem como as condições dadas ao plantel por parte da direção são muito amadoras. Ainda assim, com uma observação exaustiva, foi possível identificar debilidades na equipa adversária que iríamos tentar explorar.

Devido às debilidades posicionais da equipa adversária, procurámos criar exercícios que potenciem mudanças do flanco de jogo de forma rápida, e explorar erros posicionais na cabeça de área na saída baixa da equipa adversária

### **Pontos Fortes:**

O estagiário recebe muitos elogios pela forma arrojada como a equipa se apresentou no jogo anterior por parte de administração e adeptos. Os jogadores estão extremamente interessados na forma de jogar da equipa, pois a alteração de sistema, adapta-se às suas características individuais, factor determinante para gerar bons índices motivacionais.

### **Pontos Fracos:**

A dificuldade em recrutar jogadores válidos, pelas dificuldades financeiras, obriga a um trabalho exaustivo de *scouting* em divisões inferiores.

### **Microciclo 32 -**

Microciclo 17/02/2020 a 23/02/2020							
	Segunda (17/02)	Terça (18/02)	Quarta (19/02)	Quinta (20/02)	Sexta (21/02)	Sábado (22/02)	Domingo (23/02)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Caldas SC)

**TABELA 48- MICROCICLO 32**

O resultado do fim de semana não foi positivo (USantarém 3-2 UDLeiria), mas os jogadores juniores deram boas indicações. Contudo é evidente que a compreensão de jogo destes jogadores não é ajustada ao nível, o que ressalva grandes debilidades.

No microciclo 32 chegaram os primeiros reforços, o que dá esperança à equipa técnica. É trabalhado o novo modelo de jogo e sistema tático.

O Caldas à data do jogo estava em lugar de acesso ao *playoff*, pelo que seria um jogo complicado.

Quando há um grande número de novos jogadores, é essencial trabalhar aspetos relacionados com as ideias pretendidas e a ideia defensiva a implementar. O tempo é muito curto para que os jogadores assimilem ideias complexas, pelo que foram criados exercícios para que os princípios e sub-princípios desejados fossem adquiridos de forma rápida. Para isso contribuiu positivamente análise vídeo, colectiva e individual.

### **Pontos Fortes:**

Apesar de todas as dificuldades administrativas, conseguimos reforçar o plantel com jogadores com potencial.

### **Pontos Fracos:**

O pouco tempo que há para trabalhar poderia ser elemento decisivo.

### **Microciclo 33 -**

Microciclo 24/02/2020 a 01/03/2020							
	Segunda (24/02)	Terça (25/02)	Quarta (26/02)	Quinta (27/02)	Sexta (28/02)	Sábado (29/02)	Domingo (01/03)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Praiense)

**TABELA 49- MICROCICLO 33**

O jogo passado foi muito interessante. Apesar do empate 1-1, a equipa apresentou um nível de jogo muito elevado. O modelo de jogo arrojado, privilegiando a manutenção da posse da bola, oferece aos jogadores a oportunidade de se valorizarem individualmente. Neste contexto competitivo específico, em que muitos dos atletas procuram mostrar-se para competir em patamares superiores, é fundamental que os treinadores procurem implementar um modelo de jogo que valorize os atletas. Este foi um dos segredos para que o grupo confiasse nas ideias do treinador, pois a opinião generalizada, quer de jogadores ou adeptos, era de que a equipa praticava um futebol muito atrativo.

Neste microciclo iríamos enfrentar a melhor equipa do campeonato que ocupava o primeiro lugar com mais de 10 pontos de vantagem para o segundo lugar. Apesar disso saberíamos que se fôssemos competentes na execução da estratégia de jogo, poderíamos atingir a vitória.

Em época carnavalesca, a equipa técnica decidiu dar mais um dia de folga ao plantel. Procurou-se mais uma vez consolidar o modelo de jogo e o seu processo. Entraram cerca de 16

atletas novos e seria importante que todos compreendessem o mais rápido possível as ideias pretendidas. Neste momento difícil, mais do que a preocupação com a forma de jogar do adversário, seria importante focarmos na nossa equipa.

**Pontos Fortes:**

O jogo extremamente positivo do fim de semana anterior eleva os índices motivacionais e a confiança no trabalho da equipa técnica.

**Pontos Fracos:**

O calendário contra equipas de topo da série, dificulta a consolidação do jogar e de uma cultura de vitória.

**Microciclo 34 -**

Microciclo 02/03/2020 a 08/03/2020							
	Segunda (02/03)	Terça (03/03)	Quarta (04/03)	Quinta (05/03)	Sexta (06/03)	Sábado (07/03)	Domingo (08/03)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Jogo (Benfica CB)

**TABELA 50- MICROCICLO 34**

Após mais uma exibição positiva, um empate 0-0 contra o Praiense, fica a sensação que esta equipa tem uma margem de progressão grande. Somos agradavelmente surpreendidos com a assimilação das ideias implicadas. A equipa joga de forma personalizada e positiva.

Nesta semana teríamos uma deslocação muito difícil, a Castelo Branco, para derrotar o Benfica local. Historicamente seria uma deslocação pouco positiva para a União de Leiria, local onde foram raras as vezes onde trouxe os 3 pontos.

Na observação ao adversário o aluno constatou que seriam uma equipa que não queria ter domínio do jogo, aproveitando as transições ofensivas e a capacidade individual do seu ponta de lança para fazer a diferença.

**Pontos Fortes:**

É gratificante perceber que os jogadores confiam na ideia de jogo do treinador e implementam em todos os momentos, quer competitivo ou em treino.

**Pontos Fracos:**

O estado de conservação do campo de treino é péssimo.

## Microciclo 35 -

Microciclo 09/03/2020 a 15/03/2020							
	Segunda (09/03)	Terça (10/03)	Quarta (11/03)	Quinta (12/03)	Sexta (13/03)	Sábado (14/03)	Domingo (15/03)
Manhã	Folga	Folga	Treino	Folga	Competição Parada	Competição Parada	Competição Parada
Tarde	Folga	Treino	Folga	Treino	Competição Parada	Competição Parada	Competição Parada

**TABELA 51- MICROCICLO 35**

Desde o momento em que assumiu o comando da equipa, o jogo contra o Benfica de Castelo Branco terá sido o melhor. Apesar da derrota por 1-0 e das contrariedades pelas lesões durante o jogo (3 lesões), a equipa apresentou-se a grande nível. Foi generalizada a opinião extremamente positiva da qualidade de jogo da equipa.

O problema mundial relacionado com o coronavirus, COVID-19, viria a parar e, posteriormente, cancelar a competição por risco de contágio dos seus intervenientes.

Esta foi uma decisão que apesar de ser a mais acertada, em virtude dos riscos inerentes à pandemia, deixou o estagiário com grande sentimento de injustiça. A equipa estava a praticar um futebol atrativo e iria entrar num período de jogos teoricamente mais acessíveis.

### **Pontos Fortes:**

Apesar do pouco tempo de comando do estagiário, os jogadores e o aluno saíram valorizados da experiência.

### **Pontos Fracos:**

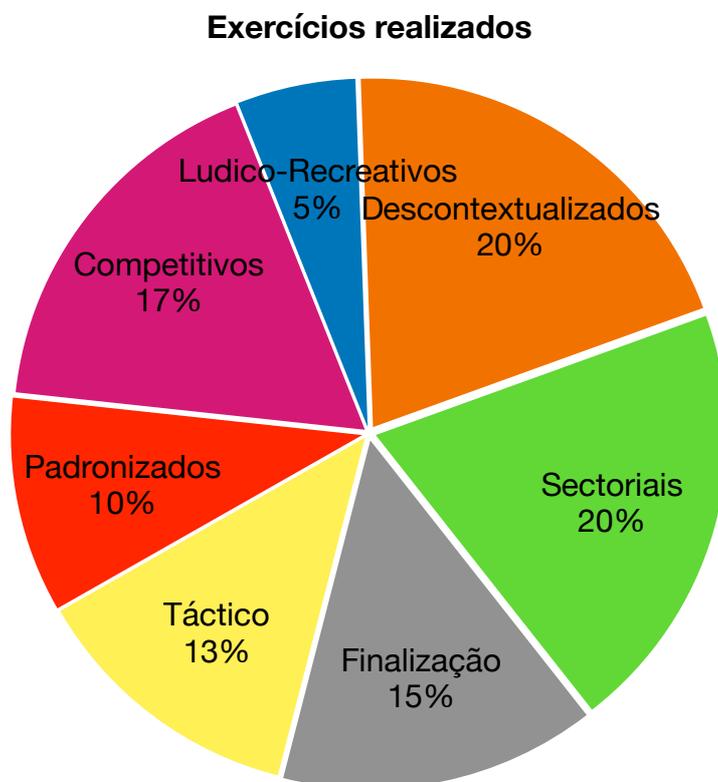
A época acabou prematuramente e num momento em que ficou a sensação que a equipa iria elevar ainda mais a sua qualidade de jogo.

## 5.2.4 Trabalho desenvolvido

O jogo de futebol, enquanto fenómeno desportivo com uma dimensão global, adquire uma importância muito relevante em qualquer um dos agentes envolvidos, sejam jogadores, treinadores, dirigentes ou simples adeptos. Perante tal dimensão, qualquer treinador revê no seu treino a maior ferramenta de potenciação dos jogadores.

Ao longo do tempo de comando do aluno enquanto treinador principal, foram realizados 33 sessões de treino, com 110 exercícios. Foram feitos diversos exercícios com a seguinte nomenclatura e breve explicação:

- **Descontextualizados** - Exercícios que trabalham passe e comportamento corporal;
- **Táticos** - Exercícios que trabalham posicionamentos táticos da equipa;
- **Lúdico-Recreativos** - Exercícios de recreação para os atletas;
- **Sectoriais** - Exercícios que trabalham os sectores da equipa (Defesa, Meio Campo e Avançado) e a sua interação;
- **Padronizados** - Exercícios que trabalham movimentos pré-definidos pela equipa técnica;
- **Finalização** - Exercícios que trabalham ações de finalização na baliza;
- **Competitivos** - Exercícios que trabalham equipa em jogo.



Tendo em conta o processo de reestruturação do plantel, esta equipa técnica deparou-se com um problema grave numa altura importante da época. Os jogadores estavam com índices fisiológicos de disponibilidade para a prática desportiva baixos e, naturalmente, estavam a adquirir

um modelo de jogo fomentado numa manutenção da posse de bola, que era difícil de executar. Ainda assim, e sabendo que iríamos passar por uma “pré-época” em período competitivo, a resposta por parte dos atletas foi muito interessante e positiva.

É, assim, facilmente compreensível que o tipo de exercícios executados foram considerados de forma a acelerar o processo de aquisição de competências técnicas, por isso, podemos observar no gráfico que de todos os exercícios utilizados, 20% foram descontextualizados (exercícios que trabalham ações de passe e ações técnicas ao nível corporal por parte dos atletas) e 20 % foram sectoriais (exercícios que trabalham sectores diferenciados e a conexão entre eles). Podemos ainda observar que 13% dos exercícios foram táticos (exercícios que trabalham aspetos táticos do jogo), isto porque para um acelerar do processo, é importante criar hábitos de posicionamentos, dando assim aos jogadores noções de ocupação do espaço consoante a bola/baliza/adversário.

### 5.2.5. Estatísticas

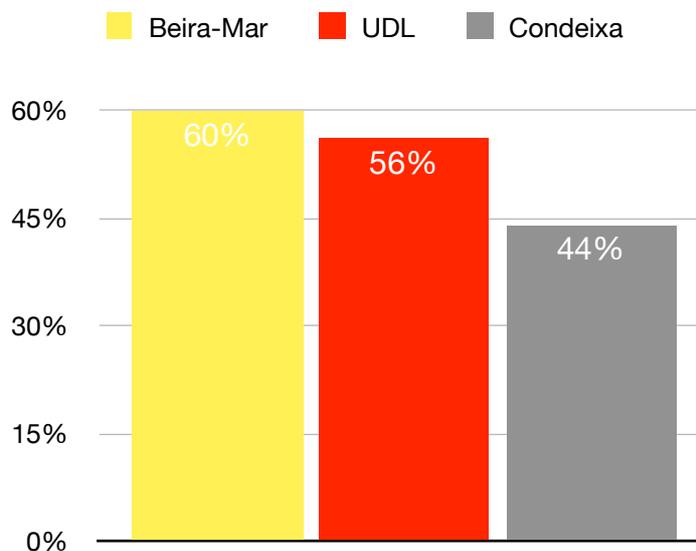
Algumas estatísticas que revelam o trabalho da equipa em jogo (apresentada em gráfico, tendo em conta a melhor equipa, o posicionamento da UDL na tabela da série do CP e a pior equipa):

- Percentagem de posse de bola.

1º Beira-Mar - 60%

2º UDL - 56%

18º Condeixa - 44%

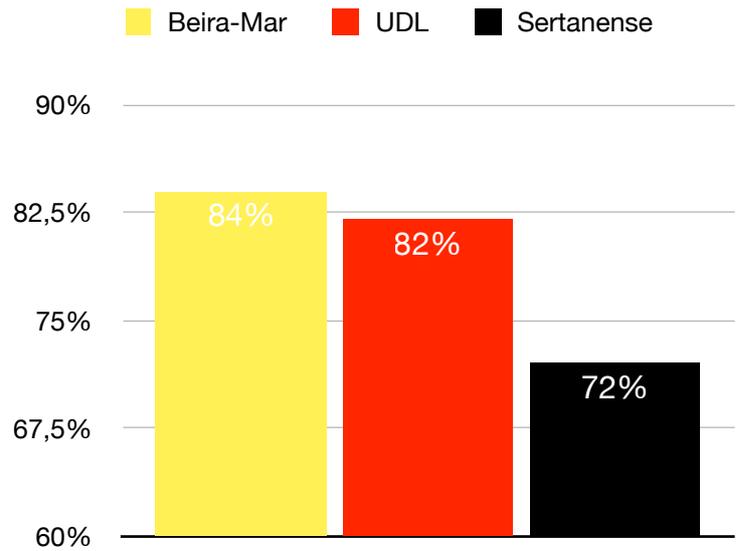


- Percentagem de passes certos

1° Beira-Mar - 84%

2° UDL - 82%

18° Sertanense - 72%

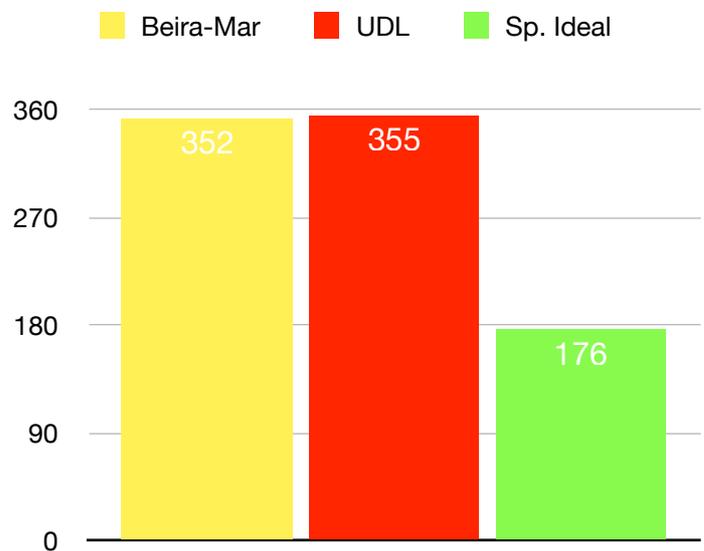


- Finalizações efetuadas

1° UDL - 355 finalizações

2° Beira-Mar - 352 finalizações

18° Sp. Ideal - 176 finalizações

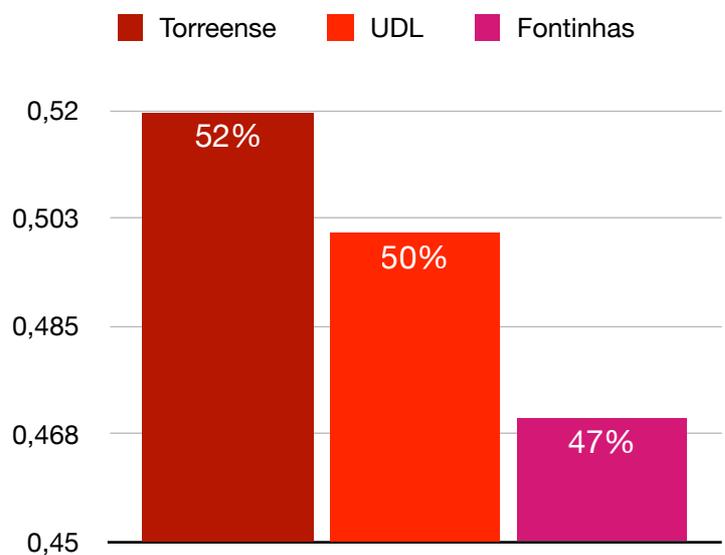


- Duelos Ganhos

1° Torreense - 52%

7° UDL - 50%

18° Fontinhas - 47%



## 6. Discussão

O comando de uma equipa de futebol profissional pressupõe o domínio de diferentes áreas. Do ponto de vista teórico, o treinador de futebol deve conhecer as características individuais dos seus atletas, formando, a partir daí, um modelo de jogo específico para que possa potenciar ao máximo os jogadores. Guia e Araújo (2014) relatam que na planificação da atividade, o treinador deve ter em conta o contexto no qual está inserido, bem como (...) as características dos jogadores que dispõe, de forma a poder usar métodos adequados ao ambiente que o rodeia. Ainda assim, nem sempre é possível abordar uma época com o conhecimento individual dos jogadores perfeito. Ao longo da época, motivado essencialmente pelo atraso no arranque da preparação desta, por circunstâncias competitivas, ficou claro que o conhecimento dos jogadores contratados era reduzido o que defraudou as expectativas inicialmente criadas.

Desde cedo, o aluno, ficou elucidado sobre a abordagem metodológica a executar por parte da equipa técnica. Pela formação académica de vários elementos da equipa, a metodologia de treino da Periodização Tática seria executada ao longo da época. Este facto, aliado a um desconhecimento residual desta abordagem metodológica, obrigou o aluno a estudar exaustivamente tal concepção metodológica. Para isso, o aluno procurou perceber a evolução do treino em termos históricos. Para Carvalho et al. (2014) os desportos coletivos foram fortemente influenciados por teorias que provinham dos desportos individuais. Assim, teorias do Halterofilismo (força) e Atletismo (resistência e velocidade) foram como que “adotadas” pelos desportos coletivos. Pinheiro et al. (2018) reforçam que Lev Matveev foi um dos primeiros a ousar aventurar-se na conceptualização dos 4 principais pressupostos teóricos que suportam o treino desportivo (...) dividindo a época desportiva em três grandes períodos, designadamente, período preparatório, período competitivo e período transitório. Contudo a operacionalização de uma equipa de futebol é muito mais que um treino individual. As interações dinâmicas e adaptativas que ocorrem numa equipa de futebol tornam esta modalidade rica em diversas tarefas. Não é possível dividir e separar determinadas ações num jogo de futebol, no sentido das trabalhar individualmente.

A planificação de um quadro competitivo, ao contrário do que outrora se fazia, é feita no sentido de procurar níveis de desempenho elevados de forma contínua, procurando que determinada intencionalidade seja uma “regularidade” e que estabilize ao longo da época.

Com efeito, a periodização do treino, seguindo a metodologia da periodização tática, pressupunha um determinado morfociclo padrão. Segundo Platanov (2001) citado por Pinheiro et al. (2018) o microciclo é uma série de sessões realizadas durante vários dias e que asseguram a consecução conjunta dos objetivos de uma dada etapa. Com este pressuposto o aluno verificou que

os microciclos seriam facilmente identificados por um período semanal e assim foram conjecturados durante a época. Apesar das poucas diferenças de interpretação de microciclo e morfociclo, o aluno verificou que o microciclo refere-se a uma periodização micro (pequena) enquanto o morfociclo relaciona-se com forma, ou seja, a palavra morfo de acordo com o dicionário *Priberam*, exprime noção de forma. Assim o morfociclo é, de acordo com a literatura da periodização tática, a morfologia da adaptabilidade do jogar ao longo de um ciclo, ou seja, o objetivo central é sempre o mesmo, do início ao fim, desenvolver o jogar que se pretende, promovendo uma dinâmica de incidências que permite que a equipa e os jogadores estejam em condições de adquirir competências significativas, estando na melhor condição possível para competir ao mais alto nível, semana após semana.

Grande parte do tempo despendido na fase inicial, período pré-competitivo, centra-se na elaboração de um modelo de jogo e execução do mesmo. Pinheiro et al. (2018) fala que o modelo de jogo poderá ser entendido com uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube do país, redundando numa forma *su generis* de abordar os 4 momentos do jogo de futebol. De facto, esta visão ideológica do futuro é algo fundamental no sucesso desportivo. Sejam quais for as ideias imprimidas, o fio condutor lógico entre modelo de jogo idealizado e exercícios de treino aplicados para reproduzir essa ideia, possibilita coerência entre o que se faz e onde se quer chegar. Os atletas que trabalhamos diariamente, com toda a informação que têm e, sobretudo, pelo facto de quererem cada vez mais perceber sobre o fenómeno, procuram em muitos momentos perceber, estar inseridos nessa concepção e ainda ajustar tal forma de jogar à sua visão pessoal do jogo.

Azevedo (2011) menciona ainda que, o modelo de jogo, é algo que identifica uma determinada equipa, não é apenas um sistema de jogo (...) mas sim a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e como expressam a sua identidade. Para que um modelo de jogo seja posto em prática, e atinja um nível de execução positivo é necessário o seu tempo. De facto, as relações entre os diversos sistemas e habitats que ocorrem durante um jogo é algo inacabado mas extremamente importante. O estágio curricular, levou o aluno a pensar de maneira diferenciada sobre a execução de uma ideia de jogo, seja ela qual for. As relações inter pessoais que poderão surgir aperfeiçoam-se com o conhecimento sustentado dos jogadores da ideia de jogo a implementar e, sobretudo, do conhecimento entre os próprios atletas. Para isso, foi importante ao longo da época, o estagiário perceber que o cuidado da escolha, por parte da equipa técnica, dos jogadores para fazer “equipa” nos diversos exercícios a implementar, tinha uma razão lógica de possibilitar a estes

o convívio com jogadores, para que de forma intrínseca se pudessem conhecer e criar algo muito importante num determinado sistema, o hábito.

O modelo de jogo é definido como um referencial constituído por princípios de ação que vão orientar atitudes e comportamentos técnico-táticos (individuais e coletivos), determinados pelo facto de ter ou não a posse da bola (Queiroz, 1983), tendo como objetivo a resolução de diversos problemas ao longo do jogo, considerando duas vertentes de dialéticas de ataque-defesa (Castelo, 1994). A importância da definição deste modelo e do conhecimento por parte de todos os integrantes é vital. Citando Frade (2013) *“quando falamos de modelo, temos de fugir do plano das palavras para o plano da somatização, para o plano da operacionalização. Porque quando um processo acontece, tem repercussões nos indivíduos a todos os níveis”*. Outra das aprendizagens do aluno foi que o modelo de jogo, os seus princípios e sub-princípios deverá ser do conhecimento aprofundado de todos os executantes, sejam jogadores ou equipa técnica. Este é um processo que os integrantes da equipa técnica deverão dominar exaustivamente, pois, em todos os momentos de interação, o modelo de jogo está presente. Assim até a nossa atitude, conversas ou *feedbacks* e ações específicas, deverão ser levadas em conta. É importante que a linha orientadora esteja presente, para que durante determinados exercícios possa haver consonância entre outros.

Perante a metodologia de treino utilizada, desde cedo foi perceptível que os jogos reduzidos e condicionados assumiam figura de destaque. Segundo Pinheiro et al. (2018), a aplicação deste tipo de jogos permite ultrapassar uma visão redutora de desenvolvimento das capacidades do futebolista (...) possibilitando a adoção de tarefas que permitem desenvolver, os aspetos físicos, táticos, técnicos e psicológicos. A aquisição da ideia de jogo do treinador por parte da equipa é feita através de vários processos distintos, palestras, vídeos ou imagens. Mas a aquisição mais importante por parte dos atletas é potenciada através do treino e da sua operacionalização através dos exercícios. O reduzir e condicionar do jogo faz com que os jogadores sejam alvo de determinadas ações basilares que, manipuladas pelo treinador para determinado fim, potenciam um processo de ensino aprendizagem relevante. Carvalhal et al. (2014), fala que, ao inventarmos exercícios, estamos constantemente a visualizar o Jogo a que aspiramos para a nossa equipa e, sendo assim, a respeitar a fluidez e continuidade. Carvalhal et al. (2014), aborda ainda o assunto assumindo que podemos reduzir, por exemplo, realizando jogos reduzidos, mas é um reduzir sem empobrecer porque, à escala, o nosso Jogo está presente, mesmo com menos espaço e um menor número de jogadores. Existem, nestes jogos, objetivos e uma relação íntima com o Modelo de Jogo, o que os torna exercícios Específicos. A redução do jogar à escala micro potencia e desenvolve determinadas intenções e é aqui que, ao nível do treino, poderá estar a chave do sucesso do treinador, pois treina

aquilo que necessita ou quer potenciar em jogo. Um exercício deve transparecer determinado contexto, isto porque, um exercício tem informação potencial que para se constituir enquanto capacitativo, tem que se utilizar várias vezes e o exercício tem que concretizar uma determinada dinâmica. Ainda assim é bom ressaltar que o exercício é adaptativo a aquisitivo, ou seja, com o decorrer do tempo, número de repetições ou utilização de determinado exercício, é esperado que o sucesso do mesmo se faça sentir, pois os atletas criam hábito, e hábito é o objetivo do treino.

Ao longo da época, os JRC assumiram uma ação determinante no desenvolvimento do processo aquisitivo dos jogadores. O reduzir do espaço e o número de jogadores no exercício, levou a potenciar determinadas ações, privilegiando um modelo de jogo específico, quer pelo número de repetições das tarefas realizadas pelos jogadores, quer pela potenciação ao nível da intervenção do treinador que será, obrigatoriamente, muito mais orientada para determinado objetivo.

A observação e análise de jogo foi uma arma importante de conquista do estagiário perante a equipa técnica desconhecida. Desde cedo o estagiário colocou-se à disposição da equipa técnica no sentido de executar tarefas relacionadas com a observação e análise de equipas adversárias. No contexto onde o estagiário se inseriu, o campeonato de Portugal, facilmente percebeu que o nível das diferentes equipas é extremamente equilibrado, sendo que, a observação e análise de equipas assume um papel muito importante no possível sucesso. Ventura (2013) define que o principal objetivo da observação e análise de jogo é obter informação de forma detalhada, e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino. Com a chegada do período competitivo, foi perceptível que a equipa técnica além de ter em conta o seu modelo de jogo na concepção semanal dos microciclos, dava grande importância à observação das equipas adversárias na operacionalização do treino, treinando ações que após observação, percebia que a equipa iria ver executadas pelo adversário em jogo. A meu ver, este processo assume carácter crucial, pois uma equipa trabalhada para determinadas ações é uma equipa melhor preparada para resolver com sucesso situações que nos poderão colocar em perigo. Com a observação e análise do adversário é delineada uma estratégia de jogo. Esta estratégia e o sua concepção é fundamental para o sucesso desportivo, isto porque, na opinião do aluno, os modelos de jogo das diferentes equipas, seja no campeonato de Portugal ou em divisões superiores, são muito semelhantes. Aqui, a variabilidade do jogo, que poderá ser imposta ou não pelo lado estratégico do treinador, é muitas das vezes o elemento diferenciador do jogo.

A gestão comportamental dos vários momentos define muito do sucesso do treinador. A competência do treinador, resulta num conjunto de comportamentos que serão apreendidos através da sua experiência, podendo ser desenvolvidas por uma formação adequada, através de uma

constante busca de conhecimento, com base no estudo, investigação, experimentação e reflexão (Neto, 2014). Para Pinheiro et al. (2018) o comportamento do treinador de futebol é de facto um dos principais pilares que suportam a eficiência e a eficácia do treino desportivo, na medida em que cabe a este profissional a hercúlea tarefa de planear e preparar todo o labor que conduzirá a equipa para a obtenção dos resultados que se desejam. Ainda segundo os mesmo autores, os treinadores reconhecem hoje que não basta dominar os conhecimentos técnicos e táticos do jogo de futebol, mas é fundamental ter a capacidade de mobilizar os jogadores em torno de um projeto comum. O comportamento do treinador e as suas ações definem o que este é. Vários treinadores de top indentificam que a principal característica para o sucesso do treinador é sua capacidade de liderança. De facto, um treinador é um líder, um condutor de homens que pelas suas decisões levam um grupo vasto de pessoas, sejam atletas ou não, a determinado fim. O estagiário desde cedo percebeu que a capacidade de liderança e a forma como lidera do treinador define muitas das vezes o carácter do grupo de trabalho. Neste contexto específico, onde tantos clubes têm ciclicamente dificuldades administrativas, o papel e comportamento do treinador são cruciais para o sucesso. A maior parte dos atletas olham para o treinador como um exemplo a seguir, sendo importante que o comportamento do treinador seja revelador de uma atitude dominadora e consciente, ainda que diferente para determinados contextos e momentos, mas terá sempre este de ser capaz de controlar esta capacidade.

O aspeto emocional do jogo revelou-se a área mais interessante de conhecer por parte do aluno. Os diferentes problemas que foram surgindo ao longo da época, inerentes a uma modalidade em que existe muita interação entre variadas e diferentes pessoas, mereciam diferentes formas de ação para as resolver. Damásio (1996) refere que a qualidade das tomadas de decisões não depende exclusivamente dos processos ditos “racionais”. Enquanto Tobar (2018), as emoções não são um luxo, muito pelo contrario. O nosso corpo utiliza frequentemente reações corporais provenientes do nosso estado emotivo para nos auxiliar a tomar determinadas decisões que nos sejam favoráveis num dado instante. Já Gaitero (2006) evoca que as emoções não só nos ajudam a tomar decisões, como também nos colocam em movimento. De facto as emoções estão significativamente ligadas ao processo da tomada de decisão dos mais variados intervenientes do jogo. A capacidade de lidar com elas, e a capacidade de as saber utilizar são, sem sombra de duvidas, na opinião do estagiário, o aspeto mais importante que leva o profissional da modalidade ao sucesso.

Foi importante perceber como é que o estudo das neurociências pode ser determinante no processo de treino. O treinador poderá acentuar ou inibir desempenhos conforme configura o exercício e também conforme intervém no mesmo. O treinador tem o poder de modelar e guiar os

jogadores até às interações que são pretendidas. Nos momentos em que as interações estão a ocorrer, o treinador poderá através da sua comunicação, seja do discurso ou corporal, fazer com que os jogadores entendam que as interações que estão a ter, se coadunam ou não, com o pretendido. Com efeito, o treinador tem a capacidade de poder incutir nos jogadores emoções e sentimentos positivos ou negativos, associando as boas emoções a interações pretendidas e más emoções a intenções que não se pretende que existam. Esta vivência continuada por parte dos jogadores, associando momentos emotivos, quer positivos ou negativos, a ações positivas ou negativas, guia os atletas, abrindo a consciência para que, sempre que possível, ajustem as suas ações e interações à ideia de jogo da equipa e às circunstâncias. Jensen (2002 citado por Fernandes, 2003) diz que o cérebro é hiperestimulado quando estão presentes emoções fortes, sendo que estas recebem um tratamento preferencial no sistema de memória do nosso cérebro. Neste sentido o treino assume um papel fundamental no desenvolvimento de um processo, uma vez que é muito mais fácil controlar por parte do treinador um treino que um jogo, logo, a experimentação de emoções positivas e negativas leva a que intrinsecamente os jogadores consigam numa fração de segundos decidir consoante o pretendido ou não. Tobar (2018) fala que o hábito permite que o jogador deixe de despender a sua atenção para aspectos mais elementares e direcione o seu foco a aspectos mais dinâmicos, como a gestão do aqui e agora, e como levar a efeito a ideia num determinado momento do jogo, perante determinadas circunstâncias. Logo a gestão e criação de emotividade coletiva controlada pelo treinador, são absolutamente fundamentais para a condução e o sucesso do processo.

Acredito que a liderança está intimamente relacionada com as emoções e sentimentos, pois as emoções dão enfoque a todo o processo em que o treinador está envolvido, seja durante o treino, seja nas relações interpessoais com jogadores, dirigentes, jornalistas ou demais funcionários do clube.

## 7. Conclusões

É de conhecimento geral que qualquer profissional deve dominar um conjunto de fundamentos científicos e conhecimentos pedagógicos específicos inerentes à sua atividade. Poder verificar como eles se adaptam à prática profissional, durante o período de estágio, foi bastante enriquecedor para o estagiário, uma vez que fez com que este constatasse que a prática é, não só um meio de aplicação de conhecimento mas, também, o impulsionador disso.

A utilização do conhecimento científico no processo de treino e a sua aplicação com eficiência foi um dos objetivos inicialmente delineados pelo aluno, pelo que a articulação teórico-prática fez com que este refletisse sobre as diversas temáticas abordadas (sobretudo na revisão bibliográfica) e as adaptasse ao contexto prático, tal como fez com que este desenvolvesse a capacidade de identificar e procurar responder (com a teoria) a situações que iam surgindo (na prática). Contudo, no contexto prático, verificou-se que nem sempre é possível utilizar com eficiência o conhecimento teórico adquirido.

De facto, no terreno existem muitas variáveis que condicionam os vários processos associados a uma equipa. Pode-se destacar as condições de trabalho, o estado anímico dos atletas, a pressão, entre outros, que condicionam a aplicação das correntes metodológicas teóricas. Especificamente nesta temática, o aluno percebeu que a aplicabilidade dos diferentes métodos que adquiriu no contexto teórico, nem sempre são aplicados numa dimensão competitiva inferior, pois as condições que se dispõe não são semelhantes às das equipas altamente profissionalizadas de outras divisões superiores. É importante ressaltar que existe uma lacuna bibliográfica relativamente à aplicabilidade das diferentes metodologias em contextos inferiores.

Tal como foi referido anteriormente, o aluno inseriu-se numa equipa técnica que utilizava uma metodologia de treino específica, periodização tática, o que fez com que o estagiário aprofundasse os seus conhecimentos acerca desta metodologia. Numa fase inicial, surgiu uma questão sobre esta metodologia, que incidiu sobre a aplicabilidade da periodização tática num contexto menos profissional. Com efeito, ao longo da época, foi interessante observar a capacidade de adaptação que a equipa técnica teve de fazer, nas diferentes unidades de treino, mantendo, ainda assim, os pilares basilares da metodologia utilizada. No presente, o aluno sente-se capaz de colocar em prática o conhecimento científico que foi adquirindo com estes, ao longo do tempo. Ainda que, não sendo um fundamentalista da metodologia específica, este percebeu que poderia utilizar diversas correntes para executar o seu treino. Tal foi possível colocar em prática, no momento em que o estagiário, pelas circunstâncias ocorridas na época, assumiu o comando técnico do plantel profissional da SAD. Nesta altura, foi possível perceber que o conhecimento teórico que o aluno

adquiriu, seria posto à prova em contexto prático, obtendo sucesso com isso. No final, a opinião dos jogadores e dirigentes foi unânime e bastante positiva, uma vez que mostraram-se agradados com o trabalho desenvolvido pelo aluno.

No que diz respeito ao modelo de jogo, este referencial composto por princípios e sub-princípios, tem como ação orientar atitudes e comportamentos, direcionando ideias idealizadas em ações concretizadas dentro de campo. O processo de escolha do modelo de jogo é, provavelmente, um dos momentos mais importantes da planificação de uma época. Para que o trabalho seja coerente, é importante que esta escolha seja delineada tendo em conta vários aspetos importantes, desde as características individuais dos atletas que temos à disposição, a ideia dos dirigentes do clube, o contexto histórico e geográfico no qual este se insere e, até, experiências positivas anteriores podem influenciar esta escolha. Independentemente destes fatores, a ideia de modelo de jogo do treinador deverá ser tida em conta, uma vez que é, na opinião do estagiário, a essência inerente à atividade profissional de determinado treinador. Ainda assim, o treinador terá de ter margem de abertura e capacidade de adaptação aos diferentes contextos em que está inserido.

A observação e análise de jogo da nossa equipa e dos adversários, revelou-se uma das áreas mais interessantes para o aluno conhecer e aprofundar. O aluno acredita que esta área revela-se fundamental no âmbito profissional, pois para a elaboração da estratégia de jogo, o conhecimento desta área específica é fundamental. O estagiário, desde cedo, desenvolveu um modelo de observação e análise<sup>7</sup> que viria a revelar-se bastante útil no momento em que assumiu o comando técnico. Logo na fase inicial, o aluno percebeu que no campeonato de Portugal, onde a equipa estava inserida, predomina o equilíbrio entre os diversos participantes, adquirindo a estratégia para o jogo grande importância. Foi ainda evidente que durante o ano, com a quantidade de jogos observados, o aluno viria a adquirir competências, ficando patente que esta é uma área que a evolução pessoal requer experiência e tempo de prática.

Assim, adquirindo a estratégia para o jogo um pilar fundamental em tal processo, seria importante que as unidades de treino fossem capazes de exprimir orientações estratégicas para a competição. No início do estágio curricular, o aluno tinha capacidade para elaborar relatórios de observação de qualidade, mas tinha alguma dificuldade na articulação do conhecimento prévio do adversário e o processo de treino. Com o decorrer do ano, o estagiário em conjunto com a equipa técnica, adquiriu ferramentas importantes para colocar em treino, o seu conhecimento do que poderia suceder em competição. Este processo foi fundamental, mais uma vez, na altura em que o

---

<sup>7</sup> Ver anexo III

aluno assumiu a equipa, pois teve de colocar em prática a sua ideia de jogo previamente idealizada e uma estratégia de jogo para agredir os adversários. Hoje o aluno sente que a experiência adquirida nas áreas de treino, observação, análise e competição, possibilitam que este tenha ferramentas necessárias que lhe permitam alcançar o sucesso enquanto técnico de desporto e profissional de futebol no futuro.

Quando um treinador assume uma equipa profissional de futebol, é importante que perceba que o seu tipo de liderança vai ser alvo de avaliação e, obrigatoriamente, irá ser colocado à prova. A capacidade de liderança e a sua gestão, é uma ferramenta importante para dirimir conflitos que vão necessariamente surgindo na vida de um grupo de trabalho. O aluno percebeu que a convivência num grupo profissional, com os seus problemas e conflitos diários, são diferentes em relação ao futebol amador e de formação. Muitas das vezes, em contexto profissional, os conflitos que vão surgindo sobretudo em treino, relacionam-se com a forma de abordagem aos lances, de uma forma mais viril, mas nunca de forma maldosa. Esta vertente requer do treinador sensibilidade suficiente para acalmar os ânimos, que são numa fração de segundos, mais quentes e que, poderão, levar a momentos desagradáveis durante o treino.

Outros dos conflitos que foram surgindo, relacionavam-se com falhas constantes por parte da direção do plantel, nomeadamente problemas financeiros graves. Neste caso específico, o treinador assume um papel muito importante na intermediação do conflito entre a administração e o plantel profissional. Não é fácil motivar pessoas que trabalham de forma super profissional e não lhes é ressarcido o valor monetário previamente acordado. Esta situação levou a imensos problemas, desde a motivação dos atletas para treinar, a problemas financeiros graves que colocaram em causa o bom funcionamento familiar dos jogadores, entre outros. Durante este período conturbado, o aluno assumiu uma postura que privilegiasse a defesa dos atletas, procurando criar elos de ligação entre as diferentes pessoas que iam aparecendo no sentido de ajudar a resolver a situação. A dada altura, com a possibilidade de venda da SAD, a inquietação dos vários intervenientes fez-se sentir, havendo a possibilidade de perda de foco nos objetivos previamente delineados. Nesta situação específica, o treinador assume um papel fundamental, pois o foco nos objetivos terá, em qualquer circunstancia, estar presente, apesar de tudo o que possa influenciar negativamente.

Mais do que nunca, o aluno percebeu que o treinador é, do ponto de vista mental, um verdadeiro vendedor de sonhos, uma vez que tem a capacidade de incutir o que quiser no atleta. Quando este percebe, através dos processos utilizados, que possa estar a evoluir o seu jogo e que, ganha consciência de que quanto maior for a sua performance, maior é a possibilidade de ganhar

dinheiro, verifica-se o quão importante é o trabalho psicológico executado pelo treinador. Quando o aluno assumiu o comando técnico, era importante transmitir aos atletas uma ideia de jogo que, para além de fazer com que estes se sentissem confortáveis, também os valorizasse e, sobretudo, que permitisse que desfrutassem o jogo. Esta abordagem arrojada possibilitou aos jogadores boas performances individuais e coletivas e ainda, críticas positivas na imprensa<sup>8</sup>.

O impacto de um treinador com 29 anos numa equipa profissional, com jogadores que tiveram oportunidade de jogar, por exemplo, liga Europa, terá de ser forte. Tendo este factor em conta, o aluno procurou implementar no seu modelo de jogo ideias vincadas na personalidade do treinador, procurando ter uma equipa aguerrida, mantendo ideias basilares relativamente ao anterior treinador. A opinião generalizada desta forma de proceder, foi positiva, levando a que o aluno seja visto pelos responsáveis como uma opção de futuro para o clube. Deste modo, com todas as circunstâncias que foram acontecendo ao longo do ano, o aluno fica com a clara sensação que adquiriu autonomia suficiente, desenvolveu e adquiriu aptidões que lhe permitem comandar uma equipa de futebol profissional de forma autónoma.

É importante ainda referir que a época desportiva, viria a terminar de forma prematura com a pandemia mundial do coronavirus, COVID-19. No período imediato a esta interrupção abrupta, haveria a vontade e a esperança das instituições federativas de retomar o campeonato. Tendo isto em conta, o estagiário elaborou um plano de treinos<sup>9</sup> para que os jogadores se mantivessem ativos para que, quando fossem retomados os treinos, tivessem uma condição física capaz para ingressar na competição o mais rapidamente possível. Infelizmente, o campeonato acabaria por ser cancelado em virtude de não existirem condições sanitárias para a realização de um jogo de futebol.

Contudo, o aluno elaborou um relatório de época<sup>10</sup>, para a administração e novo proprietário do clube, no sentido de dar a conhecer o que foi realizado nesta época, perspectivas futuras e identificação dos diversos problemas administrativos que foram sucedendo ao longo da temporada. Este relatório teve como objetivo, transparecer uma crítica positiva para que a instituição tenha capacidade de se reinventar.

Em suma, neste relatório estão explanadas as funções que foram exercidas pelo estagiário, as atividades realizadas e todas as experiências que foram vivenciadas ao longo da época 2019/2020. Com o objetivo do aluno ter evolução significativa nas capacidades enquanto técnico, este procurou envolver-se no processo de desenvolvimento da equipa. Participou ativamente na

---

<sup>8</sup> Ver anexo VI

<sup>9</sup> Ver anexo IV

<sup>10</sup> Ver anexo V

criação do modelo de jogo, apoio, planeamento, instrução e condução do processo de treino. Finalizada a época e o relatório de estágio, o aluno reconhece que conseguiu superar os objetivos aos quais se propôs, desenvolvendo capacidades e adquirindo experiências práticas, percebeu que o estágio curricular permitiu que crescesse enquanto profissional da área do futebol, mas sobretudo, enquanto ser humano.

## Bibliografia

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human kinetics*, 33, 103-113.
- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da Tática*. Estoril, Prime Books.
- Batista, A. (2016). Fundamentos de Aplicação do Scouting para a análise da dinâmica competitiva em futebol com recurso a software qualitativo. Escola Superior de Educação de Torres Novas. Centro de Estudos e Formação Contínua.
- Belli, J. (2015). Análise da Network e comportamento colectivo do jogo de Futebol. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra (FCDEF.UC), Coimbra.
- Carling, C. (2005). Applying match analysis to improve defending performance. *Insight Live*, 15, 3-2.
- Carvalhal, C., Lage, B. & Oliveira J. (2014). *Futebol Um Saber Sobre o Saber Fazer*. Estoril, Prime Books.
- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo. Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa, Edições FMH.
- Castelo, J. (2006). FUTEBOL - *Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa, Visão e Contextos.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando. Jogos reduzidos e condicionados no futebol*. Lisboa, Prime Books.
- Damásio, A. (1996). *O Erro de Descartes*. São Paulo, Companhia das Letras.
- Descartes, R. (2008). *Discurso do Método*. (Tradução de Roberto Leal Ferreira). 2ª Edição. São Paulo, Editora Martin Claret.
- Hill-Hass, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, 41(3), 199-220.
- Faria, R. (2006). *Apresentação*. In Oliveira B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. . *Mourinho Porquê tantas Vitórias?* Lisboa, Editora Gradiva.
- Fernandes, V. (2002). *Implementação do Modelo de Jogo: Da razão à adaptabilidade com emoção*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto.
- Frade, V. (2013). Entrevista. In TAMARIT, Xavier. *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Espanha, Editorial MBF.

- Frade, V. (2014). *Vítor Frade “Fora de Jogo” O Tempo Todo*. Estoril, Prime Books.
- Gaiteiro, B. (2006). *A Ciência Oculta o Sucesso! Mourinho aos Olhos da Ciência*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal.
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol*. Estoril, Prime Books.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva equipas de alto rendimento*. Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto, Portugal.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos: uma preocupação comum ao Treinador e ao Investigador. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*, 14, 83, 7-14.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed.), *O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos* (3ªed.). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 95-135.
- Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In Tavares, F., Graça, A., Garganta, J., & Mesquita, I. (Eds.), *Olhares e Contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 109-119). Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (FADEUP).
- Gréhaine, J., & Godbout, P. (1995). *Tactical knowledge in team sports from constructivist perspective*. *Quest*, 47, 490-505.
- Gréhaine, J., Billard, M., & Laroche, J. (1999). *Collective sports teaching at school. Conception, construction, evaluation*. De Boeck, Bruxelles.
- Guia, N. & Araújo, D. (2014). *Treinar o Treinador*. (1ªEdição). Prime Books.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no Futebol. Uma Conceção para a Formação*. Braga, APPACDM.
- Lewgoy, A. & Scavoni, M. (2002). “A formação do olhar ampliado”, *Revista Virtual Textos & Contextos*, nº1.
- Macedo, J., Mesquita, I., & Graça, A. (2003). *Concepções e metodologias de ensino e treino do Voleibol na formação: Estudo aplicado em treinadores do escalão de juvenis femininos*. In I.
- Maciel, J. (2012). O Modelo de Jogo!? “uma pessoa capta a ideia e vai”... *Revista Treino Científico*. nº7. Março/Abril, 2012.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Livros Horizonte, Lisboa.
- Moreno, O. (2010). *El Modelo del Juego del FC Barcelona - Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad*. Espanha, MC Sports.

- Morrison, C. (2000). Why don't you analyse the way I analyse? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71, 22-25.
- Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. (1ª Edição). Prime Books.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?*. Lisboa, Editora Gradiva.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P. & Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Estoril, Prime Books.
- Queiroz, C. (1993). *Para uma teoria de ensino/treino do futebol*. Ludens, v.8, n.1, pp. 25-44.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de treino em Futebol*. Lisboa, FPF.
- Santos, A. (2015). *SELEÇÃO NACIONAL, Uma metodologia de trabalho aplicado ao futebol*. Visão e Contextos.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M., & Leitão, J. (2013). English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie's A - What's Different?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 773-789.
- Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams - A Mixed Method Approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 411-427.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar segundo a Periodização Tática*. MCSports, Lisboa.
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática. Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol*. Estoril, Prime Books.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Lousã, Tipografia Lousanense.

## Webgrafia

- Infopedia, disponível em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/periodização> [consultado a 8/11/2019].
- ZeroZero, disponível em <http://www.zerozero.pt/text.php?id=76> [consultado a 1/11/2019].

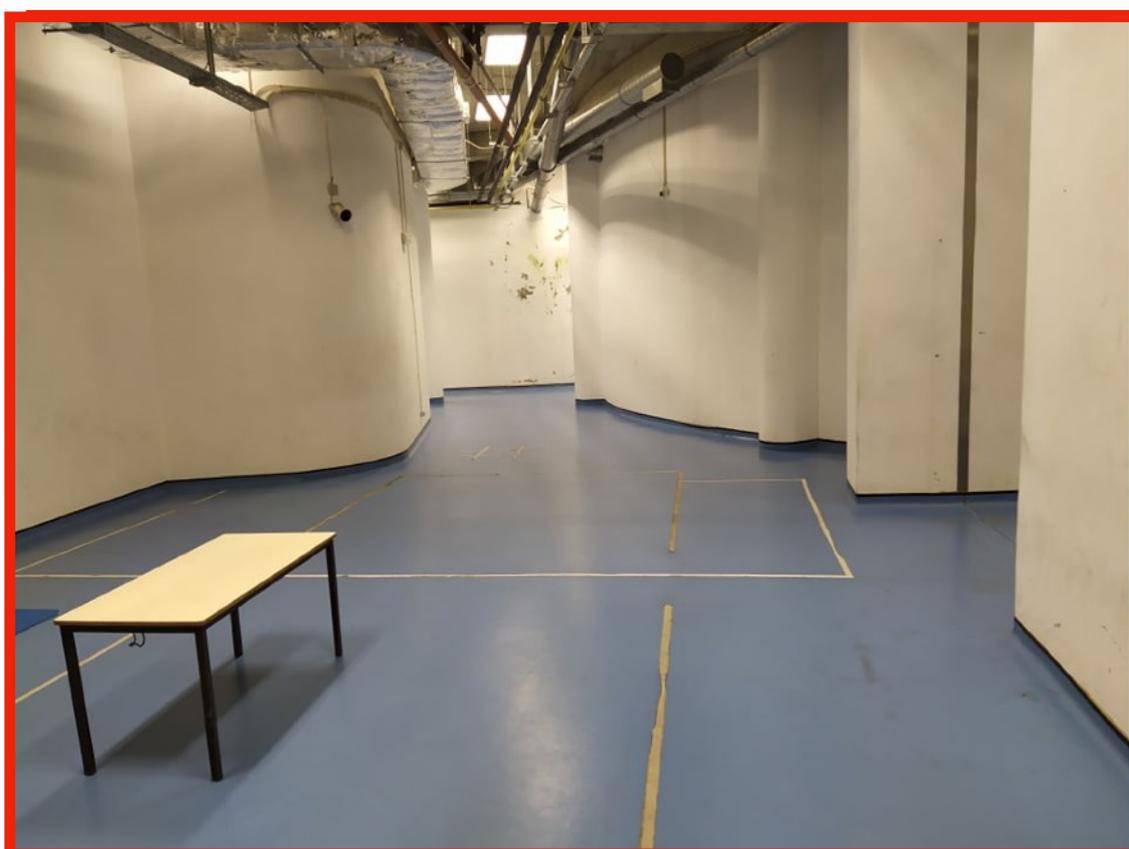
# **Anexos**

# **Anexo I**

**INFRA-ESTRUTURAS DO CLUBE**



**BALNEARIO**



**ENFERMARIA**



**SALA VIDEO  
GINÁSIO**



**SALA MÁQUINAS GINÁSIO**



**SAUNA**

# **Anexo II**

**CAMPEONATO DE PORTUGAL - SÉRIE C**

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SC Praiense	31	15	9	4	2	31	14	+17
2	CD Fátima	27	16	7	6	3	23	18	+5
3	Beira-Mar	25	15	6	7	2	21	14	+7
4	Sertanense	25	15	7	4	4	14	13	+1
5	ARC Oleiros	24	16	5	9	2	13	8	+5
6	Caldas SC	23	15	5	8	2	20	12	+8
7	Anadia FC	22	15	5	7	3	13	12	+1
8	UD Leiria	22	16	5	7	4	19	13	+6
9	Marinhense	21	15	6	3	6	24	22	+2
10	RD Águeda	21	16	5	6	5	17	16	+1
11	Torreense	21	15	5	6	4	19	17	+2
12	Benf. Castelo Branco	19	15	5	4	6	15	16	-1
13	FC Oliv. Hospital	18	15	3	9	3	17	18	-1
14	Condeixa	17	15	4	5	6	17	19	-2
15	U. Santarém	16	15	4	4	7	14	26	-12
16	Fontinhas	10	16	2	4	10	13	30	-17
17	SC Ideal	9	14	2	3	9	13	24	-11
18	Vit. Sernache	9	15	1	6	8	13	24	-11

**CAMPEONATO DE PORTUGAL SÉRIE C - CLASSIFICAÇÃO À 16ª JORNADA**

# **Anexo III**

**EXEMPLO DE DOCUMENTO DE MODELO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE**

# CALDAS SPORT CLUBE





# CALDAS SPORT CLUBE

## PLANTEL 2019/20

NOME	POSICÃO	Nº	PÉ	IDADE	ALTURA(CM)	PESO(KG)	EX-CLUBE	CIDADE	CONTACTO
LUÍS PAULO MARQUES LOPES	GR	1	D	29	1.80	73	Caldas	Caldas	
RUI PEDRO FIALHO DE OLIVEIRA	GR	12	D	29	1.75	77	Lourinhense	Alcobaça	
FRANCISCO SANTOS SILVA	GR		D	21	1.90		Alcanenense		
THOMAS JOAQUIM ALMEIDA MILITÃO	DC	6	D	26	1.74	76	Caldas	Caldas	
RUI FILIPE CONDE ALMEIDA	DC	4	D	33	1.83		Caldas	Caldas	
TOMÁS MIGUEL FERNANDES MENESES	DC/DD	2	D	24	1.80	75	Coruchense		
LUÍS PEDRO MARTINS GAIO	DC/MD	13	E	21	1.87	77	Maceirinha	Marinha Grande	
TIAGO PEDRO PAIXÃO	DC	16	D	20	1.81		Caldas	Caldas	
FLÁVIO MANUEL MIRANDA PASSOS	DD/ED		D	31	1.83		Perô Pinheiro		
JUVENAL ESTRELINHA OLIVEIRA	DD/DC	14	D	28	1.78	72	Caldas	Nazaré	
FILIPE ALEXANDRE FRAGOIRO CASÇÃO	DE	5	E	21	1.75	68	Caldas	Gaeiras	
PAULO ALEXANDRE SANTOS MARTA INÁCIO	MD	17	D	35	1.71	68	Caldas	Torres Vedras	
ANDRÉ ANTUNES SANTOS	MC/DD	88	D	30	1.80	75	Caldas	Torres Vedras	
ANDRÉ FILIPE BARROS SIMÕES	MC	55	E	28	1.80	67	Caldas	Caldas	
MARCELO REGO SANTOS	MC	19	D	22	1.79	67	Caldas	Caldas	
LEANDRO DANIEL VILAS BOAS	MC	78	D	22	1.89	77	Vianense		
NUNO JOÃO DA COSTA JANUÁRIO	MO/E	10	D	22	1.73	71	Caldas	Óbidos	
VÍTOR BERNARDO FERREIRA RODRIGUES	MO	8	D	20	1.70	62	Caldas	Caldas	
JOÃO CARLOS SILVESTRE PASSUÇO	MC	73	D	19	1.76		Peso(Caldas B)		
RAFAEL RODOLFO SILVEIRA	PL	27	D	28	1.89	84	Zamora	Brasil	
IURI QUELI TOMÁS MEDEIROS ALMEIDA GOMES	E	7	D	22	1.76	71	Montalegre	Lisboa	
LUIS MIGUEL PEREIRA FARINHA	E/DE	25	E	25	1.75		Caldas	Peniche	
DAVID ALEXANDRE NEVES SERRALHEIRO SILVA	PL	21	D	23	1.88		Coruchense	Almeirim	
RÚBEN ALEXANDRE MORGADO ARAÚJO	PL	11	D	19	1.84	72	Caldas S19	Caldas	
RICARDO ISABELINHA DAMÁSIO	E/PL	9	D	19	1.75		Marítimo S19	Almeirim	



## ANÁLISE INDIVIDUAL

### INDIVIDUAL SKILLS:

GR-1 Luis Paulo: + rápido, ágil, experiente, boas mãos, mt bom com os pés, passe longo cortado; - baixo, arrisca muito a sair da baliza nos cruzamentos  
DD-14 Juvenal: + forte, experiente cruza bem, técnica, duelos, jogo aéreo, mt completo; - demora a recuperar na trans, defensiva, aberto em Org. ofensiva  
DCD-6 Militão: + rápido, experiente, desarme, agressivo, antecipação, tático e técnico, bons passes; - baixo  
DCC-4 Almeida: + forte, duelos, desarme, jogo aéreo, bolas paradas; - lento, demora a executar, tecnicamente nada de especial, 1 vs 1 defensivo  
DCE-13 Gaio: + alto, jogo aéreo, agressivo, técnico, passes curto e longo; - lento, acelera, encurta pouco a defender, pé direito mt fraco  
DE-25 Farinha: + rápido, técnica, 1 vs 1, diagonais, agressivo, pressiona, cruzamentos, remate; - jogo aéreo, posicionamentos defensivos, perde-se em fintas  
MD-17 P. Inácio: + experiente, agressivo, desarme, algo rápido, intenso, algo técnico e tático, bons passes, não inventa; - baixo, jogo aéreo  
MD-88 A. Santos: + forte, experiente, técnico/ tático, passes curtos e longos, livres e cantos; - lento, mt posicional, pouca intensidade  
MO-10 Januário: + rápido, técnica, passe, 1 vs 1, remate, mt intenso, agressivo; - baixo, demora a saltar, às vezes perde-se em fintas, jogo aéreo,  
EE-7 Iuri: + algo rápido, técnico, 1 vs 1, passe; - jogo aéreo, defensivamente fraco,

PL-27 Silveira: + alto, forte, jogo aéreo, segura bem, finalizador, - algo lento, mt posicional, pressiona pouco

### ALTERNATIVAS:

GR-Francisco: + ?; - mau tecnicamente fraco  
GR-12 Rui: + experiente; - baixo fraco  
DE-5 Cascão: + forte, algo rápido, agressivo, técnico, cruzamentos; - baixo, jogo aéreo, algo lento acelerar  
DC-16 Paixão: + ?; - ? fraco  
DD/DC-2 Menezes: + rápido, mt ofensivo, técnico; - fraco tecnicamente, jogo aéreo, fraco 1 vs 1 defensivo  
DD/E-Passos: + ?; - ? fraco  
MC-55 Simões: + tático, mt bom passe curto e longo, agressivo; - algo lento, pouca intensidade, fraco jogo aéreo  
MC-19 Marcelo: + forte, agressivo, alguma qualidade de passe, remate, jogo aéreo; - algo inconstante  
MC/MO-78 Leandro: + alto, forte, agressivo, técnico, passes, remate; - lento, pouca intensidade  
MC/MO-8 Rodrigues: + técnica, bons passes, agressivo; - baixo, jogo aéreo, demora a saltar  
MC-73 Passuco: + agressivo, esforçado; - taticamente fraco  
E/PL-9 Dâmaso: + rápido, forte, 1 vs 1, agressivo, desarme, pressiona mt; - taticamente, tomada de decisão algo fraca  
PL-21 David: + alto, forte, passada larga, técnico, remate forte; - algo lento acelerar, segura pouco, falta de agressividade  
PL-11 Araújo: + alto, passada larga, jogo aéreo, objectivo, não inventa; - lento acelerar, pouca agressivo, não pressiona, taticamente fraco



# 1-4-2-3-1

## ANÁLISE COLECTIVA

### Análise Geral:

- Equipa organizada em 4X2X3X1 ou 5X3X2. Esquema inconsistente, jogadores com poucas rotinas de sistema (Treinador tem alterado de sistema de forma constante) cometem erros posicionais de forma constante. Equipa bastante agressiva no confronto físico, muitas vezes cometem faltas desnecessárias em zonas perigosas. Jogadores têm qualidade individual mas coletivamente a equipa tem muitos problemas. Ainda assim equipa perigosa pelos desequilíbrios individuais. Equipa fisicamente muito forte, apresentou um 11 titular com uma média de 1,83m.

### Organização Ofensiva:

- O Vitória B no último jogo nos 15 minutos iniciais claramente não entrou bem. Motivada pela pressão muito alta da equipa adversária os jogadores procuraram bater por diversas vezes a bola para o seu ponta, o Aziz. Passado esses minutos de pressão a equipa soltou-se e procurou atacar com bastante critério, nomeadamente saindo a jogar pelos centrais, os médios mostravam disponíveis para receber bola, e facilmente chegava a bola ao jogadores com mais capacidade de desequilíbrio e decisão (Hélder Ferreira e André Almeida).
- Construção de jogo tem 2 formas diferentes: 1- jogar diretamente no Aziz, que procura lançar de primeira para os alas que fazem movimento vertical para a baliza. 2- Jogar apoiado entre centrais (Tapsoba quando pressionado comete muitos erros), os médios defensivos procuravam receber a bola, fazendo o passe para André Almeida (jogador com grande capacidade de decisão, sabe explorar espaço, TER MUITA ATENÇÃO!!) que procura jogar nas costas dos médios adversários, ou então em Mimito. Biaj que larga a ala, para vir dar apoio aos médios. (Importante ser agressivo sob o portador da bola, jogadores que com espaço executam muito bem).
  - Na 2a e 3a fase, a bola entra em André Almeida que se movimentava bem nas costas dos médios ou em Hélder Ferreira, que procura com critério o 1x1 ofensivo. De realçar que os laterais apoiam o ataque, sendo que o Sualhe cruza muito bem para o interior da área.
  - O Helder Ferreira tem boa capacidade de decisão, pode assumir o 1x1, ou então procurar apoio no médio, sobretudo no André Almeida que procura muitas vezes movimento de rotura.

### Organização Defensiva:

- Equipa organizada em bloco alto defende sobretudo em 4X4X1X1. A defesa dá muito espaço nas costas e não controla a profundidade. Existe espaço entre setores sobretudo entre a linha média e o André Almeida que sai muitas vezes para fazer pressão direta a 1 dos centrais.
- A equipa tem ainda dificuldades quando existem variações do centro do jogo rápidas, nomeadamente da direita para a esquerda (zona do Maga) porque para além de ser fraco a defender, tem dificuldades no posicionamento defensivo e o seu Extremo, o Hélder Ferreira ajuda pouco nesta fase.
- A defesa é muito inconsistente. Muitas das vezes é assumido o 1x1 defensivo sem haver qualquer colega que dê uma cobertura, sobretudo quando é contra o Maga, em que o Phete dá demasiado espaço.
- Os laterais têm dificuldade no 1x1 defensivo. Quando a equipa adversária envolve os laterais na fase ofensiva, sobretudo do lado de Maga e Hélder, a equipa tem imensas dificuldades em controlar.



# 1-4-2-3-1

## ESTATÍSTICAS DOS ÚLTIMOS JOGOS



Benfica II 1 - 2 Cova Piedade		Cova Piedade 1 - 1 Penafiel		GD Estoril Praia 2 - 0 Cova Piedade		Cova Piedade 0 - 1 UD Oliveirense	
24.02.2019, Portugal, Ledman Liga Pro		16.02.2019, Portugal, Ledman Liga Pro		10.02.2019, Portugal, Ledman Liga Pro		03.02.2019, Portugal, Ledman Liga Pro	
63%	37%	59%	41%	56%	44%	53%	40%
551 (86%)	306 (76%)	433 (75%)	300 (71%)	408 (80%)	413 (78%)	403 (70%)	403 (70%)
5	10	9	4	3	3	8	8
7 (2)	13 (8)	7 (1)	8 (5)	12 (4)	7 (1)	10 (2)	10 (2)
4	5	7	3	4	4	4	4
2	9	6	11	0	6	6	7
15	14	16	17	17	16	13	18
16	16	21	17	16	17	23	20



# 1-4-2-3-1

## ANÁLISE COLECTIVA

### Transição Defensiva:

- Mudança de atitude má. A equipa reage mal à perda da bola, e os jogadores encontram-se mal posicionados, nomeadamente os laterais e centrais. O **Tapsoba** tem algumas dificuldades na saída cometendo erros básicos quando pressionado. Existe muito espaço entre os centrais sendo um espaço que deve ser aproveitado neste momento.

### Esquemas tácticos Ofensivos:

- Livres Laterais: - Bate Helder Ferreira ou André Almeida. Ambos colocam bem a bola na área, procuram **Tapsoba** (Muito perigoso!!!!) que ataca a bola muito bem.
- Livres Frontais: - Bate Helder Ferreira ou André Almeida em jeito ou **Tapsoba** em força (Atenção À barreira, muito perigo).
- Cantos: - Bate Helder Ferreira ou André Almeida. Ambos pe direito. Procuram a zona central da área onde aparece **Tapsoba** (sempre **Tapsoba**). **Tapsoba** faz um movimento circular, passando nas costas de um colega, para que seja feito uma espécie de bloqueio, aparecendo a saltar sem oposição.

### Esquemas tácticos Ofensivos:

- Livres Laterais: - Fazem uma zona. Não deixam ninguém na entrada da área (explorar) e têm dificuldade em atacar a bola, sobretudo quando a bola cai no 2º poste (têm sofrido muitos golos nas bolas paradas ao 2º poste).
- Livres frontais: - Colocam 4/5 jogadores na barreira. O Guarda Redes Tiago, tem dificuldade em agarrar a bola de imediato, pelo que teremos de atacar a 2ª bola.
- Cantos: - Muita dificuldade em atacar a bola ao 2º poste, têm sofridos golos assim. O Guarda Redes Tiago raramente sai da baliza, tem dificuldade na bola aérea. São agressivos na bola ao 1º poste, Al **Mustrati** ataca bem.

### Outras Observações:

- O treinador tem alterado muito o sistema de jogo de 5x3x2 para 4x2x3x1. Jogando em casa, estando obrigado a ganhar é expectável que jogue em 4x2x3x1.
- **Achouri** é um extremo com capacidade no 1x1 Ofensivo poderá estar no 11 no lugar de **Mimito Biaj**.
- O Vitória quando em desvantagem comete muitos erros que devemos aproveitar.
- O Vitória está em último lugar, com 23 pontos, sendo que se perder o próximo jogo complica muito a manutenção.

# **Anexo IV**

**PLANO DE TREINO PARAGEM COVID-19**



<b>Aquecimento</b> 7 min	5 min - Corrida Contínua + 2 min - Alongamentos dinâmicos	
<b>Treino Intervalado</b> 22 min	12 min - Corrida ( 1 min corrida a 80 % e 30 seg a trote para recuperar) + 1 min a trote de transição + 9 min - Corrida ( 15 seg corrida a sprint máximo e 30 seg de trote para recuperar)	
<b>Reforço Muscular</b> 20 min	Prancha Frontal 3 * 1 min	
	Prancha Lateral 3 * 30 seg	
	Prancha Invertida 3 * 45 seg	
	Step Up 3 * 12 reps	
	Lunge 3 * 10 reps	
	Flexões 3 * 20 reps	
	Afundos Laterais 2 * 20 reps	



---

ÉPOCA 2019/2020

# União Leiria, SAD

Relatório de Época

*Por* Carlos Delgado

Orlando Fernandes

João Tiago Santo

Wilson Pedroso “Make”

Ricardo Costa

Abril de 2020

---



Relatório de Época apresentado  
aos responsáveis pela União de Leiria, SAD,  
com o objetivo de dar a conhecer o trabalho  
efectuado ao longo do tempo de orientação  
e comando do Treinador Principal Carlos Delgado.

## **Índice**

Entrada da Equipa Técnica / Objetivo	2
Concepção do Plantel	4
Modelo de jogo	5
Organização Ofensiva	6
Transição Ataque-Defesa (Defensiva)	8
Organização Defensiva	9
Transição Defesa-Ataque (Ofensiva)	10
Plantel	11
Staff Técnico	12
Estatística Plantel	15
Equipa	16
Trabalho desenvolvido	17
Estatísticas	18
Análise Individual	20
Perspectivas futuras Coletivas	24
Scouting	26
Considerações Finais	31

## Entrada da Equipa Técnica / Objetivo

Após um período de enorme turbulência relacionado com os problemas diretivos da SAD, nomeadamente a falta de pagamento dos salários dos atletas e equipa técnica, o mês de fevereiro revelou-se extremamente difícil. Neste período foram vários os atletas que deixaram o clube e a equipa técnica decidiu cessar funções. É neste contexto que é apresentado o desafio de assumir a equipa utilizando os jogadores que ficaram (6 jogadores) e utilizando jogadores Juniores.

Tendo em conta o lugar na tabela classificativa à data da entrada da equipa técnica, o objetivo passava por garantir a manutenção no campeonato, sendo importante valorizar os jogadores jovens com potencial.

Foi dado ao treinador Principal, Carlos Delgado, até à data técnico estagiário da equipa técnica liderada por Filipe Cândido, liberdade para selecionar a equipa técnica. Para isso, o novo técnico escolheu:

- Carlos Delgado - Treinador Principal
- Orlando Fernandes - Treinador Adjunto
- João Tiago Santo - Treinador Analista
- Ricardo Costa - Preparador Físico
- Wilson Pedroso Make - Treinador de Guarda Redes

Pelo contexto extremamente adverso, era igualmente importante inculcar nos jogadores uma mensagem de esperança, fazendo um trabalho psicológico muito complicado.

Entre as diferentes áreas de ação que o treinador tem de dominar, a gestão comportamental dos vários momentos define muito do sucesso do clube. A atividade do treinador está envolta num ciclo de análise, planeamento, decisão, intervenção e avaliação, permitindo suportar e capacitar a sua atuação. Daí que a competência do treinador, resulta num conjunto de comportamentos que serão apreendidos através da sua experiência com a equipa. A mensagem passada pela estrutura diretiva estava completamente desacreditada, tendo sido importante nesta altura a postura próxima desenvolvida pelo Doutor João André e Miguel Grácio, que passaram a ser elementos presentes no dia-a-dia do plantel.

É ainda importante ressaltar o trabalho efetuado por Sérgio Rézita, vice presidente da SAD, ao resolver problemas burocráticos que apareciam diariamente e que foram elementos negativos no seio do plantel.

Para terminar é, também, importante destacar que perante todos os problemas da SAD, os jogadores teriam de sentir que o trabalho diário a ser desenvolvido os valorizava dia após dia, sendo



este um fator extremamente importante na concepção do modelo de jogo, no sentido de estimular diariamente novas aprendizagens.



## Concepção do Plantel

Perante todas as dificuldades encontradas pela debandada do plantel profissional, era importante encontrar soluções o quanto antes para que a equipa conseguisse atingir o objetivo da manutenção no Campeonato de Portugal. Assim, numa primeira fase a equipa técnica socorreu-se dos Juniores da União Desportiva de Leiria, no sentido de completar o plantel. É importante salientar que as expectativas eram diminutas com os jogadores Juniores, isto porque, pelo conhecimento prévio daquele plantel, sabíamos que poucos jogadores iriam ser uma mais valia no campeonato de Portugal. Estamos a falar de uma equipa que à data tinha somado apenas 1 ponto em todo o campeonato e tinha a título de exemplo um *goal average* de 104 golos negativos, o que por si só é um fator de descrédito. Ainda assim, percebendo que os rapazes tinham problemas técnicos e táticos, mas sobretudo problemas relacionados com a compreensão do jogo, esta equipa técnica não virou a cara à luta e conseguiu manter a equipa competitiva, obtendo um empate contra o Águeda e uma derrota por 3-2 em Santarém.

Após terem dado garantias ao nível financeiro para contratar jogadores mais baratos, (o *target* fixava-se nos 400/500 € mensais) procurámos sobretudo jogadores que por diversos motivos estavam a passar dificuldades nos seus clubes e que tivessem potencial para se valorizar em 3 meses de época. Assim, fazendo um trabalho de *scouting* exaustivo, foi possível contratar jogadores com potencial para um estilo de jogo atrativo que poderia levar o clube a atingir os objetivos previamente delineados.



## Modelo de jogo

O modelo de jogo representa uma concepção de jogo idealizada pelo treinador que engloba uma série de fatores considerados necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, sendo eles a Organização Ofensiva, a Transição Defensiva, a Organização Defensiva e a Organização Defensiva. Dentro desses fatores existem os princípios, métodos e os sistemas de jogo, bem como todo um conjunto de atitudes, comportamentos e valores, que permitem caracterizar a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, dos processos coletivos da equipa.

A UDL apresentou o sistema tático de 3x5x2:



IMAGEM I - SISTEMA DE JOGO

GR - Guarda Redes

AD - Ala Direito

MC - Médio Centro

AV - Avançado

DC - Defesa Central

AE - Ala Esquerdo

10 - Médio Ofensivo



## Organização Ofensiva

- Ocupação dinâmica dos três corredores de jogo;
- Ter a iniciativa de jogo;
- Atitude competitiva elevada, todos os jogadores participam nas ações ofensivas;
- Amplitude máxima - Quando em posse de bola a equipa ocupa o campo em largura e em profundidade (Campo Grande);
- Jogo apoiado, apoio constante ao portador da bola, deve possuir várias linhas de passe;
- Trocas posicionais;
- Exploração dos corredores laterais;
- Alas ofensivos com boa dinâmica com os avançados e médios interiores, procurando explorar preferencialmente situações de superioridade numérica (2x1) contra os laterais adversários;
- Médios interiores procuram realizar movimentos de rotura entre os defesas centrais e laterais adversários;
- Avançados encontram-se nos defesas centrais adversários, para procurar realizar movimentos de ruptura nas costas dos laterais com um bom movimento circular ou intercalando com movimento de aproximação;



IMAGEM II - 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO

É procurada uma saída baixa na 1ª fase de construção onde os centrais procuram receber a bola de forma orientada e controlada para progredir. Preferencialmente é feita uma linha de 2 mais 1



pelos centrais, ou o Guarda Redes joga diretamente nas alas que estão posicionados à largura do campo. Objetivo é explorar zona central onde vamos ter vantagem numérica.



IMAGEM III - 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO

Na 2ª fase, procura-se sobretudo leituras à profundidade explorando movimentos entre linhas médias e defensivas da equipa adversária sendo que, para este objetivo ser concretizado é necessário um bom jogo posicional e dinâmico numa linha a 3, adquirindo os centrais importância vital com a circulação da bola à largura ou progredindo com bola de modo a fixar opositor para que a equipa adversária abra espaços no corredor central. Um dos médios ocupa lugar num corredor lateral para haver projeção do ala, movimento denominado por esta equipa técnica de “Carrossel”.





IMAGEM IV - FASE DE CRIAÇÃO

Na fase de criação observamos constantes trocas posicionais entre médios e avançados com o objetivo de criar desposicionamentos da equipa adversária, com movimentos de ruptura dos médios ou movimentos à profundidade ou aproximação dos avançados.

### Transição Ataque-Defesa (Defensiva)

- Mudança de atitude imediata;
- Pressão na primeira linha de passe, condicionar o portador da bola para que esta fique coberta e linhas de passe próximas, fechando de imediato o jogo interior adversário;
- Todos os jogadores deverão reagir imediatamente à perda da bola, fechando linhas;
- Assim que ocorre a perda da posse da bola, todos os jogadores, reduzem imediatamente o espaço ofensivo ao adversário;
- Os dois jogadores mais perto realizam pressão imediata, ou seja, o jogador que perdeu a bola e jogador mais próximo, procuram recuperar a bola imediatamente;
- Caso a equipa adversária consiga sair da zona de pressão, procurar executar falta para quebrar a transição adversária.



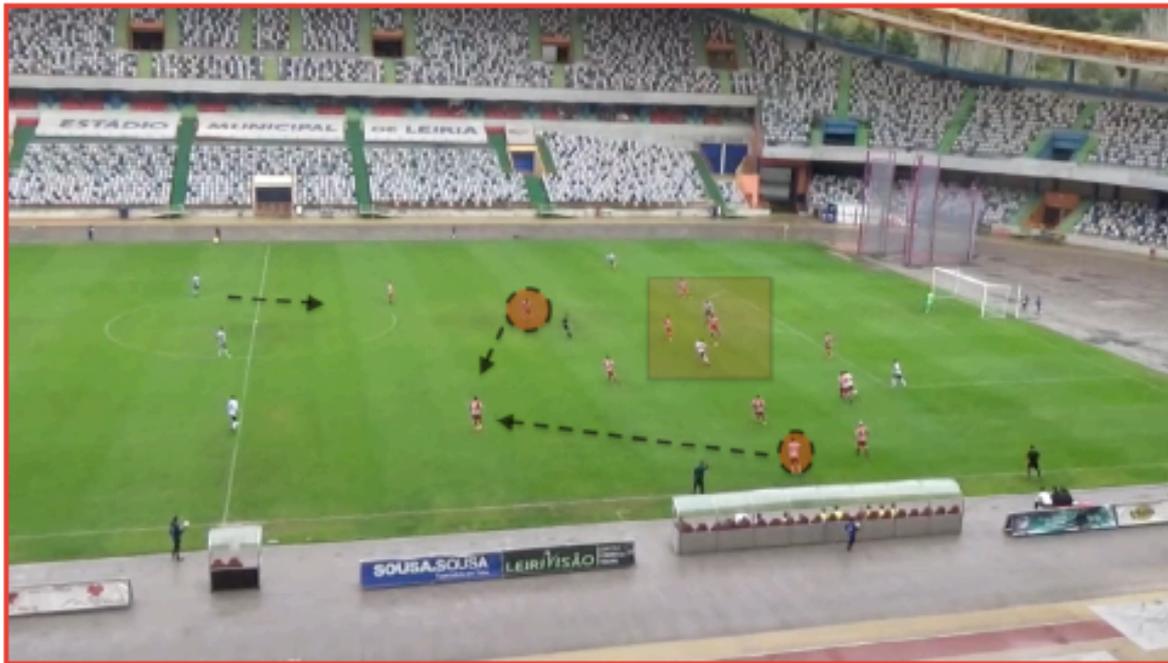


IMAGEM V - TRANSIÇÃO DEFENSIVA

## Organização Defensiva

- Atitude competitiva elevada, todos os jogadores participam nas ações defensivas;
- Método defensivo: Zona pressionante;
- Organização preferencialmente em bloco alto;
- Procurar realizar pressão sob o portador da bola longe da baliza, numa zona bastante alta do adversário;
- Realização da basculação tendo como referência o posicionamento da bola;
- Executar coberturas defensivas;
- Fazer encurtamento imediato ao portador da bola, ajustando a linha pressionante;
- Bloco defensivo coeso, com os setores bem próximos evitando que haja espaço entre linhas;
- Fácil interpretação da linha de 5 + linha de 2 + linha de 3.





IMAGEM VI - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

### Transição Defesa-Ataque (Ofensiva)

- Mudança rápida de atitude;
- Utilização do contra-ataque;
- Na impossibilidade da realização de contra-ataque, equipa joga em segurança procurando ainda assim leituras à profundidade;
- Avançados como referência, procurando movimentos circulares nas costas dos laterais.

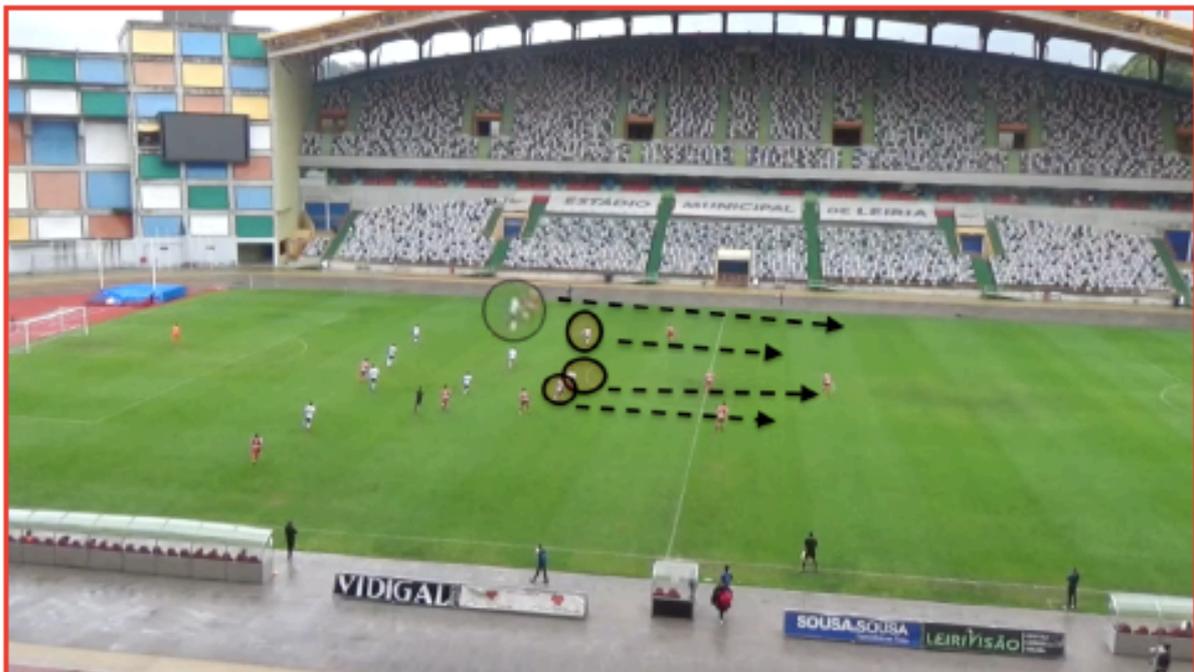


IMAGEM VII - TRANSIÇÃO OFENSIVA



# Plantel

Plantel a partir de 29/02/2020		
Nome	Idade	Entrada plantel
Fábio Ferreira	21	15/07/2019
Make	33	29/03/2020
Henrique Fernandes*	18	01/02/2020
Roberto Cunha	29	17/02/2020
Anilton Junior	39	15/07/2019
Emanuel Freitas	24	17/02/2020
Laercio Moraes	27	15/07/2019
Filipe Moreira*	18	01/02/2020
João Dias	33	15/07/2019
Ilyas Khouribech	19	29/03/2020
Alexis Rodrigues*	18	01/02/2020
Sérgio Félix	21	17/02/2020
David Rojo	27	17/02/2020
Victor Córdoba	32	17/02/2020
Rubén Cacheta	20	17/02/2020
Micael Neves	23	29/03/2020
Alex Oliveira	19	01/12/2019
Dani Gonçalves	23	29/03/2020
Bryan Rosa*	17	01/02/2020
Vasco Pontes	24	01/02/2020
João Silva	22	17/02/2020
Luisinho Gouveia*	18	01/02/2020
Renato Alexandre	20	15/07/2019
Nicky Clescenco*	18	15/07/2019
Lucas Reis	20	01/02/2020

\* Jogadores Juniores



## Staff Técnico

O Staff Técnico da União Desportiva de Leiria é constituído por 10 pessoas. A equipa técnica é liderada por Carlos Delgado, que transitou da equipa técnica anterior. O treinador encontra-se a finalizar o seu mestrado em treino desportivo, ingressando no início da época na equipa técnica do plantel profissional, tendo, até à data da saída da anterior equipa, assumido funções de observação e análise.

O treinador adjunto é Orlando Fernandes, ex-jogador profissional de futebol, passou em clubes como Gil Vicente, Santa Clara e Estrela da Amadora. Enquanto treinador foi adjunto no Interclube de Angola, local onde foi campeão nacional.

O treinador analista é João Tiago Santo, com um passado ligado à formação da União de Leiria, passou também pelo Peniche. Encontra-se a finalizar o seu mestrado em treino desportivo, tendo durante a sua formação académica estagiado no Tottenham de André Vilas Boas.

O preparador físico é Ricardo Costa, formado em preparação física, passou por diversos clubes da zona como Marinhense ou GRAP.

O treinador de Guarda Redes é Wilson Pedroso “Make”, ex Guarda redes de clubes desta dimensão, ocupa funções no treino de guarda redes à alguns anos. Passou por academias de futebol jovem nos EUA.

O diretor desportivo é Miguel Grácio. O mesmo tem um longo passado ligado à União de Leiria, onde ocupou esta função nos momentos históricos do clube. Regressou a esta função aquando da entrada desta equipa técnica após 5 anos de ausência. Revela-se como um elemento fundamental pelo seu conhecimento e *know-how* do meio.

O técnico de equipamentos é Bruno Ribeiro “Balatcha”, função que executa à cerca de 20 anos. O técnico é elemento de grande experiência no seio do clube.

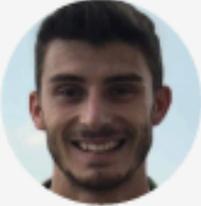
O médico do clube é o Dr. João André. Médico Ortopedista de profissão desempenha esta função à alguns anos. Nos últimos tempos tem sido o elemento mais empenhado na procura por uma solução institucional da SAD.

Os fisioterapeutas são Pedro Brites e Bernardo Pereira. Formados em fisioterapia, trabalham para a empresa FisioClem, em Leiria, estando destacados para cumprir a função no clube.



<b>Staff Técnico</b>		
<b>Foto</b>	<b>Nome</b>	<b>Função</b>
<b>Equipa Técnica</b>		
	<b>Carlos Delgado</b>	Treinador Principal
	<b>Orlando Fernandes</b>	Treinador Adjunto
	<b>João Tiago Santo</b>	Treinador Analista
	<b>Ricardo Costa</b>	Preparador Físico
	<b>Wilson Pedroso "Make"</b>	Treinador de Guarda Redes
<b>Estrutura Futebol</b>		
	<b>Miguel Grácio</b>	Diretor Desportivo



	<b>Bruno Ribeiro "Balatcha"</b>	Técnico de Equipamentos
<b>Equipa Médica</b>		
	<b>Dr. João André</b>	Médico
	<b>Pedro Brites</b>	Fisioterapeuta
	<b>Bernardo Pereira</b>	Fisioterapeuta



## Estatística Plantel

Estatística							
Nome	Minutos	Jogos	Titular	Banco	Golos	Amarelos	Vermelhos
Fábio Ferreira	1890	21	21	0	0	0	0
Make	0	0	0	0	0	0	0
Henrique Fernandes*	0	0	0	0	0	0	0
Roberto Cunha	2244	25	25	0	1	5	1
Anilton Junior	283	5	3	2	0	0	1
Emanuel Freitas	2278	26	26	0	1	8	0
Laercio Moraes	1674	19	19	0	2	5	0
Filipe Moreira*	7	2	0	2	0	0	0
João Dias	2160	25	25	0	1	4	0
Ilyas Khouribech	0	0	0	0	0	0	0
Alexis Rodrigues*	154	2	2	0	0	0	0
Sérgio Félix	1474	19	15	4	0	3	0
David Rojo	53	1	1	0	0	1	0
Victor Córdoba	354	6	4	2	0	2	1
Rubén Cacheta	1283	18	13	5	0	4	0
Micael Neves	49	2	1	1	0	0	0
Alex Oliveira	725	10	8	2	0	1	0
Dani Gonçalves	1114	14	12	2	0	2	1
Bryan Rosa*	221	4	2	2	0	0	0
Vasco Pontes	4	1	0	1	0	0	0
João Silva	2020	25	22	3	7	2	0
Luisinho Gouveia*	31	2	0	2	1	1	0
Renato Alexandre	1415	21	16	5	2	0	0
Nicky Clescenço*	246	6	2	4	0	1	0
Lucas Reis	1203	19	14	5	2	2	0

\* Jogadores Juniores



## Equipa

A União Desportiva de Leiria, SAD, tinha até à data da finalização dos trabalhos, um plantel constituído por 25 atletas, dos quais 3 são Guarda Redes, 10 Defesas, 7 Médios e 5 Avançados. Devido à reestruturação do plantel, apenas 6 jogadores permaneceram no clube vindos do plantel que iniciou a temporada. Entraram no plantel neste período 19 jogadores, divididos por reforços vindos do plantel juniores do clube e atletas vindos de outras paragens.

Após a entrada em funções da equipa técnica, foi delineada uma estratégia de reforço do plantel. Era importante que a equipa tivesse um estilo de jogo atrativo e positivo, optando esta equipa técnica por consolidar princípios positivos de jogo, para que de forma manifestamente assumida a equipa tivesse momentos largos de manutenção de posse de bola, com o objetivo de agredir o adversário com certeza e clareza. Assim foi definido o sistema de jogo 3-5-2, tendo esta equipa técnica procurado jogadores que pelas suas características individuais, fossem ao encontro do sistema e modelo pretendido. Logo, o perfil individual dos jogadores teria, obrigatoriamente de estar definido:

- **Centrais -**

- Jogadores com capacidade para manter a posse de bola;
- Jogadores com capacidade de passe e leituras à profundidade;
- Jogadores fisicamente rápidos e altos.

- **Alas -**

- Jogadores com capacidade de desequilíbrio no 1x1;
- Jogadores rápidos e ágeis;
- Jogadores com grande disponibilidade física em resistência.

- **Médios -**

- Jogadores com capacidade para manter a posse da bola;
- Jogadores fortes no passe (curto e longo);
- Jogadores com capacidade de choque.

- **Médio nº10 -**

- Jogadores com boa capacidade na leitura de jogo;
- Jogadores fortes no último passe;
- jogadores com capacidade de desequilíbrio no 1x1.

- **Avançados -**

- Jogadores com capacidade no 1x1;
- Jogadores com capacidade de finalização;
- Jogadores rápidos e ágeis.



## Trabalho desenvolvido

O jogo de futebol, enquanto fenómeno desportivo com uma dimensão global, adquire uma importância muito relevante em qualquer um dos agentes envolvidos, sejam jogadores, treinadores, dirigentes ou simples adeptos. Perante tal dimensão, qualquer treinador revê no seu treino a maior ferramenta de potenciação dos jogadores.

Ao longo do tempo de comando desta equipa técnica foram realizados 33 sessões de treino com 110 exercícios. Foram feitos diversos com a seguinte nomenclatura:

- **Descontextualizados** - Exercícios que trabalham passe e comportamento corporal;
- **Táticos** - Exercícios que trabalham posicionamentos táticos da equipa;
- **Lúdico-Recreativos** - Exercícios de recreação para os atletas;
- **Sectoriais** - Exercícios que trabalham os sectores da equipa (Defesa, Meio Campo e Avançado) e a sua interação;
- **Padronizados** - Exercícios que trabalham movimentos pré-definidos pela equipa técnica;
- **Finalização** - Exercícios que trabalham ações de finalização na baliza;
- **Competitivos** - Exercícios que trabalham equipa em jogo.



Numa periodização de treino normal, em que uma equipa é preparada para trabalhar junta ao longo de uma época desportiva, os períodos temporais de trabalho são divididos. Vulgarmente o



primeiro período de trabalho é chamado de pré época ou período preparatório. Durante este período existem 2 aspectos cruciais a trabalhar, a readaptação ao esforço dos atletas que tiveram um tempo considerável de descanso. Este período tem como finalidade a melhoria de aspetos fisiológicos dos atletas e sobretudo a implementação das ideias de jogo por parte da equipa técnica. Este é um processo de ensino aprendizagem que se alastra ao longo da época, fazendo com que os jogadores adquiram de forma intrínseca princípios fundamentais de um estilo de jogo.

Tendo em conta o processo de reestruturação do plantel, esta equipa técnica deparou-se com um problema grave numa altura importante da época. Os jogadores estavam com índices fisiológicos de disponibilidade para a prática desportiva baixos e, naturalmente, estavam a adquirir um modelo de jogo fomentado numa manutenção da posse de bola que era difícil de executar. Ainda assim, e sabendo que iríamos passar por uma “pré-época” em período competitivo, a resposta por parte dos atletas foi muito interessante e positiva.

É assim facilmente compreensível que o tipo de exercícios executados foram considerados de forma a acelerar o processo de aquisição de competências técnicas, por isso, podemos observar no gráfico que de todos os exercícios utilizados, 20% foram descontextualizados (exercícios que trabalham ações de passe e ações técnicas ao nível corporal por parte dos atletas) e 20 % foram sectoriais (exercícios que trabalham sectores diferenciados e a conexão entre eles). Podemos ainda observar que 13% dos exercícios foram táticos (exercícios que trabalham aspetos táticos do jogo), isto porque para um acelerar do processo, é importante criar hábitos de posicionamentos, dando assim aos jogadores noções de ocupação do espaço consoante a bola/baliza/adversário.

## Estatísticas

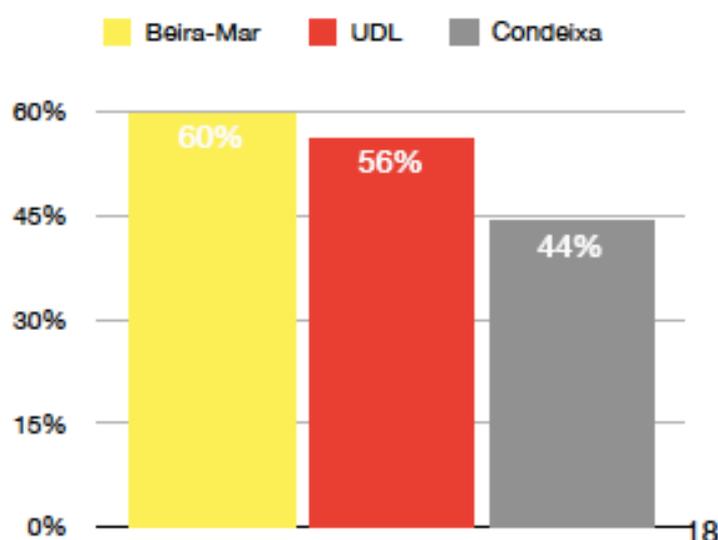
Algumas estatísticas que revelam o trabalho da equipa em jogo (apresentada em gráfico, tendo em conta a melhor equipa, o posicionamento da UDL na tabela da série do CP e a pior equipa):

- Percentagem de posse de bola.

1º Beira-Mar - 60%

2º UDL - 56%

18º Condeixa - 44%

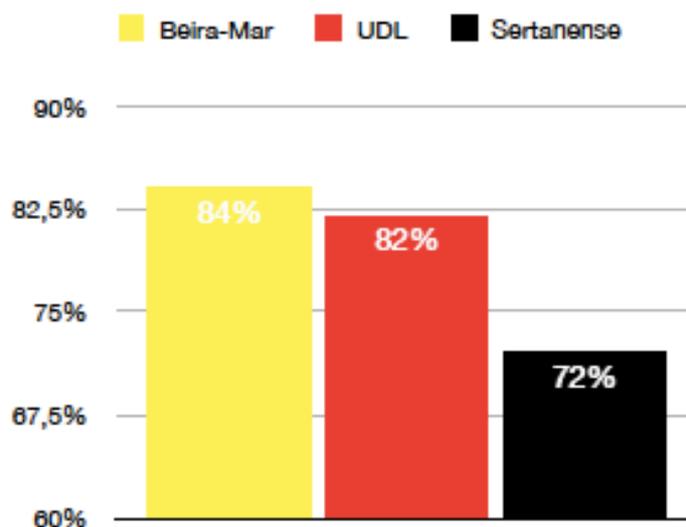


- **Percentagem de passes certos**

1° Beira-Mar - 84%

2° UDL - 82%

18° Sertanense - 72%

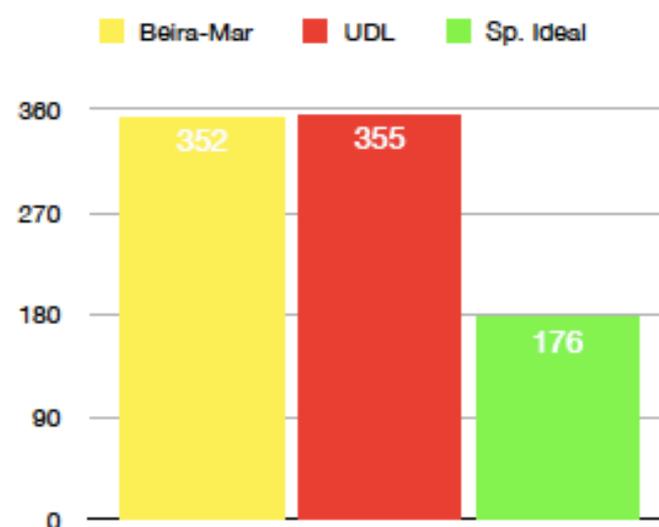


- **Finalizações efetuadas**

1° UDL - 355 finalizações

2° Beira-Mar - 352 finalizações

18° Sp. Ideal - 176 finalizações

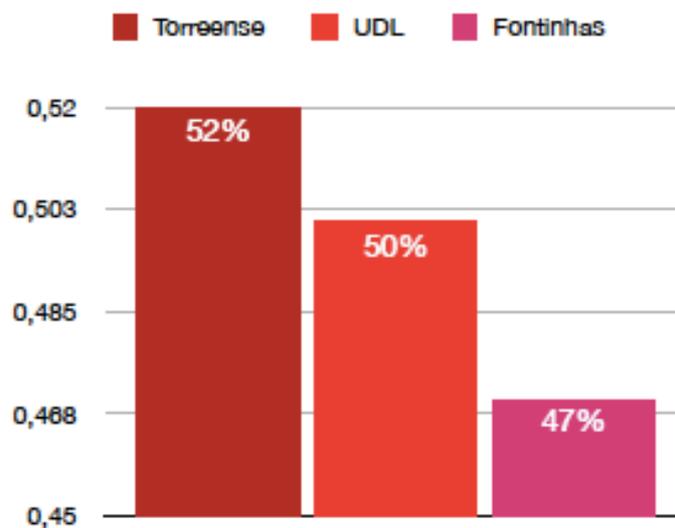


- **Duelos Ganhos**

1° Torreense - 52%

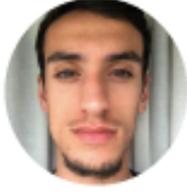
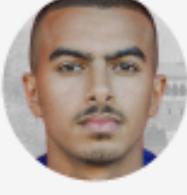
7° UDL - 50%

18° Fontinhas - 47%



## Análise Individual

Para fazer uma análise capaz, a equipa técnica recorreu à observação realizada durante a competição e treino de cada atleta. Assim, foi desenvolvida a seguinte análise qualitativa:

Foto	Nome	Descrição
<b>Guarda Redes</b>		
	Fábio Ferreira	Guarda redes com grande capacidade entre os postes e jogo de pés. Tem tido grande evolução. Muito forte no treino. Grande margem de progressão. Mora em Leiria.
	Wilson "Makê"	Guarda redes experiente. Responsável pelo treino de guarda redes.
	Henrique Fernandes	Jogador júnior, muito imaturo.
<b>Lateral Direito</b>		
	João Dias	Lateral/Ala direito com capacidade e experiência competitiva. Muito inteligente na compreensão do jogo. Referência de balneário.
	Ilyas Khouribech	Lateral/Ala direito com capacidade ofensiva e rápido. Falta avaliar em jogo.
	Alexis Rodrigues	Lateral/Ala direito júnior, voluntarioso, mas com deficiências na compreensão do jogo. Não tem valor para este contexto.



	David Rojo	Lateral/Ala direito voluntarioso, mas com compreensão do jogo. Não tem valor para este contexto.
<b>Defesa Central (Pé Direito)</b>		
	Anilton Júnior	Central muito experiente. Referência de balneário. Deverá ser aproveitado para outras funções na estrutura após terminar carreira de futebolista.
	Roberto Cunha	Central forte fisicamente, muito forte no desarme.
	Filipe Moreira	Central Júnior, muitas deficiências no posicionamento e nas decisões com bola. Não tem valor para este contexto.
<b>Defesa Central (Pé Esquerdo)</b>		
	Emanuel Freitas	Central muito forte no jogo aéreo, capacidade na saída baixa e passe longo. Capacidade para outros patamares
	Laércio Morais	Central muito completo, grande capacidade. Muito forte com bola, dos melhores do campeonato. Capacidade para outros patamares.
<b>Lateral Esquerdo</b>		
	Sérgio Felix	Lateral/Ala esquerdo com capacidade para ter bola, rápido e bom jogo no jogo ofensivo.



Médio Defensivo		
	Victor Córdoba	Médio defensivo muito forte fisicamente. Experiência de outros patamares, ainda assim acrescenta pouco neste contexto.
	Micael Neves	Médio defensivo muito forte no jogo posicional, grandes leituras. Teve lesão grave.
Médio Centro		
	Alex Oliveira	Médio centro com grande margem de progressão, muito intenso em jogo com boas decisões. Terá de melhorar o seu nível de treino.
	Rúben Cacheta	Médio centro com grande dinâmica e intensidade, forte no capítulo do passe. Grande margem de progressão.
	Dani Gonçalves	Médio centro que gosta de ter bola, imprimindo boa dinâmica ao jogo.
Médio Ofensivo nº10		
	Vasco Pontes	Nº10 que gosta de pegar no jogo, forte no passe.
	Bryan Rosa	Nº10 com muita intensidade, procura ter bola. Jogador nascido em 2002. Grande margem de progressão.



	<b>Luisinho Gouveia</b>	Nº10 que gosta de pegar no jogo, forte no passe. Jogador nascido em 2002.
<b>Avançado Pé Direito</b>		
	<b>Lucas Reis</b>	Avançado/Extremo muito rápido e forte nos duelos. Poderá evoluir bem como homem de área. Boa margem de progressão.
	<b>Renato Alexandre</b>	Extremo/Avançado muito inteligente nas leituras e no espaço onde pisa. Forte na finalização. Líder de balneário poderá ser uma referência da UDL.
	<b>Nicky Crescendo</b>	Extremo/Avançado forte no 1x1. Ainda Júnior.
<b>Avançado Pé Esquerdo</b>		
	<b>João Silva</b>	Extremo/Avançado forte fisicamente, que tem uma capacidade de remate fora do normal. Grande margem de progressão.



## Perspectivas futuras Coletivas

A União Desportiva de Leiria é o clube mais galardoado do distrito de Leiria. Leiria enquanto sede de concelho e capital de distrito, encontra-se geograficamente localizada no centro do país, estando situada num local que consideravelmente positivo, isto porque tem ao seu redor uma área em que não existe clubes capazes, sendo que a UDL é privilegiada neste aspeto.

Desde o momento da sua criação até aos dias de hoje, o clube passou por vários momentos áureos. É de destacar a chegada à final da Taça de Portugal em 2000/01, a estreia em competições europeias em 2003/04, a restauração do estádio Dr. Magalhães Pessoa para o Euro 2004 e a chegada a duas finais da Taça Intertoto (competições europeias, UEFA) em 2004/05. Este terá que ser obrigatoriamente um aspeto a explorar, o facto do clube ter este historial, permite que consiga cativar jogadores diferenciados e, a projeção nos meios de comunicação sociais é manifestamente maior que outros clubes do campeonato.

Assim, é importante que o clube lute pela subida de divisão. Para atingir esse objetivo, terá que obrigatoriamente constituir uma estrutura profissional que dê ao plantel profissional todas as condições para atingir os seus objetivos.

Um dos aspectos mais importantes num clube profissional, no panorama atual, assenta na sua capacidade de recrutamento. À chegada a este clube, observámos que não existia um departamento de *scouting* e análise, o que é claramente uma debilidade no recrutamento de jogadores com capacidade de evolução e que venham a ser mais valias desportivas e financeiras.

É importante ainda salientar as condições básicas de treino da equipa profissional. No início da época a equipa profissional utilizava um campo de treinos situado no Pilado, Marinha Grande. Apesar da infraestrutura circundante ao campo ser de pouca qualidade, o campo relvado foi uma mais valia. Após a entrada desta equipa técnica, o plantel treinou na Academia UDL, situada em Santa Eufémia, Leiria e no estádio Municipal de Leiria. Relativamente à academia, o piso é um relvado sintético de péssimas condições, sendo um local sem mínimas características para uma equipa de futebol treinar. Relativamente ao estádio municipal de Leiria, este é dotado de boas condições físicas e de um relvado de qualidade. Relativamente aos materiais utilizados, nomeadamente as bolas que foram utilizadas, é importante referir a péssima qualidade das mesmas. Um clube profissional não pode treinar apenas com 15 bolas, das quais cerca de 10 não apresentam condições mínimas para ser utilizadas.

Torna-se portanto extremamente importante que o clube encontre solução para a atividade diária, pois este é um dos maiores problemas que encontrámos, as péssimas condições de treino.



As relações institucionais entre a SAD e o clube, foram igualmente um problema verificado. É importante que num futuro próximo as pessoas que estão a liderar ambas as partes percebam que estão ao serviço de um símbolo, a União Desportiva de Leiria, e que quer o plantel profissional, como os adeptos e sócios do clube, têm como objetivo ter sucesso desportivo e não assistir a um clima de guerrilha constante entre pessoas.

Para terminar, gostaria ainda de salientar o facto de ser importante que no futuro não se voltem a cometer os mesmo erros que tantas vezes se cometeram. O clube terá obrigatoriamente de se relacionar e estar mais envolvido com a cidade. O divórcio entre a cidade e o clube tem muitos anos, mas terá que ser delineada uma estratégia de aproximação e cativação. É importante ainda abordar os erros cometidos relativamente ao profissionalismo em cargos essenciais, os jogadores de futebol têm de estar completamente focados naquilo que é o seu trabalho, jogar futebol, e não estar preocupados com outros aspectos, como por exemplo, rendas de casas, falta de água e luz em casa, etc.

Em suma, e tendo em conta tudo o que foi explanado anteriormente, torna-se vital melhorar. A crítica que aqui ficou patente, terá de ser encarada de forma construtiva, pois só com a crítica e adversidade há condições para melhorar o que mal foi feito.



## Scouting

A quantidade de jogos que fomos assistindo ao longo da época e observação feita dos adversários que encontrávamos semana após semana, permitiu que esta equipa técnica tivesse um âmbito de observação alargado do Campeonato de Portugal ou outros campeonatos em que actuaram jogadores que podem interessar à União de Leiria.

Tendo isto em conta, decidimos elaborar a seguinte lista de jogadores que pela sua localização geográfica de residência e pela capacidade futebolística devem ser seguidos exaustivamente nos próximos tempos.

Poderemos observar que na seguinte lista constam jogadores de grande capacidade que ajudaria a UDL a atingir os seus objetivos, nomeadamente constituir um plantel capaz para a subida de divisão.

Foto	Nome - Clube	Descrição
<b>Guarda Redes</b>		
	<b>Wilson Soares - Lusitânia de Lourosa</b>	Guarda redes com grande capacidade entre os postes e jogo de pés. Mora em Cruz da Léguas, Porto de Mós, não necessita de casa.
	<b>Diogo Martins - Sporting CP (Juniões)</b>	Guarda redes que será primeiro ano sénior. Jogador com potencial e enorme margem de progressão. Mora em Marrazes, Leiria, não necessita de casa.
<b>Lateral Direito</b>		
	<b>Pedro Henriques - Vitória de Sernache</b>	Lateral/Ala direito com capacidade ofensiva, jogador inteligente e intenso. Mora em Leiria, não necessita de casa.
	<b>Tito Júnior - Sertanense</b>	Lateral/Ala direito com capacidade ofensiva, jogador inteligente e forte no 1x1.

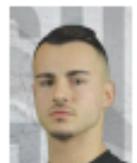


	Bruno Sousa - Praiense	Lateral/Ala direito com grande disponibilidade física, jogador com bom cruzamento e forte no 1x1.
<b>Defesa Central (Pé Direito)</b>		
	Dénis Martins - Vilafranquense	Central com capacidade na construção baixa, muito rápido. Mora em Leiria, não necessita de casa.
	Trindade Moreira	Central forte fisicamente, muito forte no desarme. Pode jogar a 6.
	Diogo Marques - Sertanense	Central com boa capacidade na saída baixa, jogador muito jovem e forte fisicamente.
	Samir Banjai - Oleiros	Central com muito boa capacidade na saída de bola, forte fisicamente e muito rápido (grande controlo da profundidade).
<b>Defesa Central (Pé Esquerdo)</b>		
	Pedro Gaio - Caldas	Central muito forte no jogo aéreo, capacidade na saída baixa e passe longo. Mora na Marinha Grande, não necessita de casa.
	Alexsandro Ribeiro - Praiense	Central muito completo, grande capacidade. Jogador com capacidade para 1ª liga.
<b>Lateral Esquerdo</b>		
	Diogo Clemente - UD Oliveirense	Lateral/Ala esquerdo com capacidade para ter bola, rápido e bom jogo no jogo ofensivo. Vive em Óbidos, não necessita de casa.

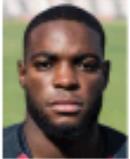


	<b>Itto Cruz - Praiense</b>	Lateral/Ala esquerdo com grande capacidade defensiva e ofensiva.
	<b>Káka - Vizela</b>	Lateral/Ala esquerdo muito completo, um dos melhores do CP.
<b>Médio Defensivo</b>		
	<b>Rui Rodrigues - Marinhense</b>	Médio defensivo inteligente, boa capacidade com bola. Mora em Fátima, não necessita de casa.
	<b>Bruna Almeida - Oliveira do Hospital</b>	Médio defensivo muito forte fisicamente, domina muito bem o jogo aéreo.
	<b>Marcos Silva - Praiense</b>	Médio defensivo forte fisicamente, e com capacidade para jogar num meio campo com bola.
<b>Médio Centro</b>		
	<b>Pedro Faustino - Caldas</b>	Médio centro que procura definir os ritmos do jogo, forte na finta curta. Mora em Leiria, não necessita de casa.
	<b>Yannick Semedo - Beira Mar</b>	Médio centro com grande dinâmica e intensidade, provavelmente o maior destaque da serie C do CP.
	<b>Bruno Alves - Valadares Gaia</b>	Médio centro muito forte no passe curto e longo. Muita experiência e capacidade nas bolas paradas.
<b>Médio Ofensivo nº10</b>		



	<b>Miguel Baptista - Amarante</b>	Nº10 que gosta de pegar no jogo, remata bem fora de área. Mora em Alcobaça, não necessita de casa.
	<b>Kristian Trajceski - Oliveira do Hospital</b>	Nº10 com grande capacidade no 1x1, inteligente e desequilibrador.
	<b>Filipe Ryan - Real Massamá</b>	Nº10 com grande capacidade no 1x1, inteligente, desequilibrador e forte no último passe.
<b>Extremo Direito</b>		
	<b>Pedro Domingues - GRAP</b>	Extremo que também pode jogar em posições interiores, muito forte no 1x1 e com margem de progressão. Mora na Maceira, Leiria, não necessita de casa.
	<b>Miguel Velosa - Marinhense</b>	Extremo muito rápido e forte no 1x1, pode jogar em posições interiores. Muito forte a finalizar. Mora em Leiria, não necessita de casa.
	<b>Jefferson Encada - Vitória B</b>	Extremo muito rápido e forte no 1x1, faz dele um dos jogadores mais fortes no drible do CP.
<b>Extremo Esquerdo</b>		
	<b>Zé Miguel - UD Santarém</b>	Extremo muito rápido e forte no 1x1, faz dele um dos jogadores mais fortes no drible do CP. Mora em Leiria, não necessita de casa.
	<b>Bruno Mendonça - UD Santarém</b>	Extremo forte no 1x1 e na finta curta. Gosta de baixar para vir buscar jogo. Muito potente.



	<b>Carlos Daniel - Beira Mar</b>	Extremo que pode jogar em zonas interiores. Muito inteligente na leitura do jogo, muito forte na finalização. Mora na Figueira da Foz.
<b>Ponta de Lança</b>		
	<b>João Tarzan - Caldas</b>	Ponta de lança muito rápido e agressivo. Forte no jogo aéreo e no ataque à profundidade. Mora em Óbidos, não necessita de casa.
	<b>Stevy Okitokandjo - Benfica CB</b>	Ponta de lança fortissimo fisicamente. Joga bem de costas para a baliza em apoios ou a explorar a profundidade adversária. Melhor ponta de lança do CP.
	<b>Herlander Tomé - UD Santarém</b>	Ponta de lança fortissimo fisicamente. Muito agressivo dentro de área e inteligente nas zonas onde pisa. Forte a finalizar.



## Considerações Finais

O jogo como um fenómeno complexo e dinâmico, cuja imprevisibilidade promove várias configurações, advém da forma como as equipas gerem as relações de cooperação e oposição ao longo do tempo, em função de um determinado objetivo. Ao longo do tempo, o fenómeno futebol tem sido fortemente estudado obtendo uma evolução gritante. Desde o estudo do modelo de jogo, do modelo de treino ou de uma forma de jogar, as interações existentes no jogo de futebol têm um cariz maioritariamente comportamental.

Tendo em conta o conhecimento e prática desenvolvidos por esta equipa técnica ao longo dos últimos tempos, o presente relatório tem como principal objetivo dar a conhecer as experiências e aprendizagens adquiridas durante este processo, para além de dar a conhecer as opções e metodologias de trabalho desenvolvidas.

Relativamente ao trabalho desenvolvido, é facilmente perceptível que as opções tomadas em treino, jogo e *souting* foram baseadas numa ideia bem definida para o clube, sobretudo tendo em conta a forma de jogar da equipa. Esta equipa técnica tentou potenciar o leque de atletas que teve à sua disposição aproveitando as suas características individuais ao serviço da equipa, ao desenvolver um modelo de jogo que fosse apelativo para os atletas, mas também para os sócios e adeptos que semana após semana acompanharam a equipa. Apesar de tudo, e sendo unânime a qualidade de jogo da equipa após a entrada desta equipa técnica, reconhecida por jogadores, dirigentes e sócios do clube, é importante referir que o período de conhecimento dos atletas das ideias pretendidas para jogo e treino, foi simultâneo ao período em que jogámos contra 3 equipas colocadas nos primeiros 3 lugares à data dos jogos (Caldas, Praelense e Benfica de Castelo Branco). Apesar disso, a qualidade de jogo da equipa foi muito interessante o que nos leva a pensar que nas semanas seguintes a evolução da equipa e o campeonato mais acessível iria trazer resultados positivos ao clube, tendo este ciclo sido quebrado com a doença COVID-19 e conseqüente paragem do campeonato.

É importante ressaltar que, no nosso entendimento, a equipa é constituída por jogadores com muito potencial de crescimento, que devem ser segurados pelo clube e de alguns elementos com experiência necessária para potenciar os elementos mais jovens. Contudo é importante que o clube tenha capacidade para recrutar atletas capazes para equilibrar o plantel no sentido de lutar pela subida de divisão, num campeonato que é extremamente difícil, pelos moldes do mesmo.

Por fim, gostaríamos de transmitir que a estrutura e a sua competência são extremamente importantes para o grupo de trabalho. Infelizmente, por diversos problemas associados, o plantel profissional deparou-se com inúmeros problemas que não deveriam acontecer neste contexto. Esta



será uma matéria que o clube terá que melhorar obrigatoriamente para que tenha pretensões de chegar a outros patamares.



# **Anexo V**

**RELATÓRIO FINAL DE ÉPOCA**

# **Anexo VI**

**DESTAQUE NA COMUNICAÇÃO SOCIAL**

# Carlos Delgado torna-se no quinto treinador mais jovem de sempre a orientar a U. Leiria

Nazareno iniciou a temporada como técnico-estagiário, mas assumiu a equipa após a saída de Filipe Cândido e conseguiu segurar o barco, quando ocorreu a debandada do plantel. Passado o período mais complicado, conseguiu reconstruir a equipa e, aos 29 anos e na primeira experiência como treinador principal já atingiu um registo importante: é o quinto mais jovem de sempre a orientar os leirienses

Joaquim Paulo  
joaquim.paulo@gazetacaldas.com

A U. Leiria está arredada dos grandes palcos desde 2011/12, mas continua a ser o clube do distrito com maior palmarés. Desde há pouco mais de um mês, é o nazareno Carlos Delgado quem assume as funções de treinador principal, apesar de ainda ter o estatuto de estagiário. Um desafio "muito difícil", mas que o treinador, que se tornou no quinto mais jovem de sempre a dirigir a União, decidiu agarrar com as duas mãos.

Após a debandada de jogadores e treinadores, o técnico-estagiário... seguiu o barco, juntou juniores aos atletas que permaneceram em Leiria e, aos poucos, viu chegar reforços que permitem encarar de outra forma o que resta da temporada.

"Quando assumi a equipa, sabia que tinha perdido cerca de 80% do plantel, pelo que era, à partida, uma tarefa complicada.

Ainda assim, colocámos as mãos à obra e conseguimos formar um plantel equilibrado e de valor", assegura Carlos Delgado, de 29 anos, que assumiu uma equipa sénior pela primeira vez e aponta a mira à manutenção.

"Penso que o plantel tem qualidade para atingir essa meta. Passámos por imensas dificuldades, isso é público. Os jogadores foram enormes, mas o



U. Leiria conseguiu projectar ao longo dos anos muitos jogadores e treinadores para a alta-rodada do futebol

processo de venda da SAD está praticamente resolvido e isso dá-nos esperança para o futuro", nota o técnico, que orientou temporariamente os juvenis do Nazarenos em 2014/15, e foi adjunto em vários clubes, nomeadamente na U. Leiria, onde já tinha trabalhado nas camadas jovens. "É a minha segunda passagem pela União e não escondo que sou unionista. Sonhei ser trei-

nador da União de Leiria e sei o que tudo isso representa", nota Carlos Delgado, frisando que o clube "tem uma particularidade muito interessante". "Deve ser um dos únicos clubes do mundo que teve nos seus quadros três treinadores que ganharam as competições continentais da Europa (José Mourinho), África (Manuel José) e América do Sul (Jorge Jesus). Obviamente que

me sentar na mesma cadeira destas referências para mim é motivo de grande orgulho e não escondo que sonho em levar este clube ao sucesso, nota.

## LUGAR NA HISTÓRIA

Para além dos treinadores referenciados, a União projectou muitos outros treinadores, como Domingos Paciência, Manuel

Cajuda, Vítor Oliveira ou Paulo Duarte. E a verdade é que Carlos Delgado, conhecido pelos amigos como Carlão, já entrou na história do clube, ao tornar-se no quinto mais jovem de sempre a dirigir a equipa principal dos leirienses. O recorde continua a pertencer a Orlando Santos, que foi treinador-jogador da União em 1973/74, com 25 anos. Seria substituído no cargo por Catinana, então com 27

anos, que também faria 11 jogos pelos leirienses.

Em 1993/94, Luís Campos, hoje diretor-desportivo dos franceses do Lille, tinha 28 anos quando assinou contrato como treinador do clube, tendo feito 26 jogos. Por fim, Luís Correia Pinto, ex-adjunto de Rui Amorim, iniciou a época passada ao leme dos leirienses, com 28 anos, mas acabaria por deixar a equipa logo à 2ª jornada.

## PRÉ-ÉPOCA EM CURSO

Com o campeonato em curso, o treinador - que procura o primeiro triunfo ao serviço da União, após um ciclo de jogos com as equipas do topo da tabela, entre as quais o Caldas (1-1) -, assume que tinha desenhado "uma espécie de pré-época em competição" e que os jogadores "estavam a começar a sentir que estavam bem e a equipa a ter qualidade de jogo". A crise do Covid-19 travou o processo.

"Estas semanas têm sido difíceis, sobretudo a controlar a ansiedade dos jogadores. Fizemos planos de treino individuais e alimentares que os atletas estão a cumprir", sublinha o treinador, que acredita que quando a União retomar os treinos "os jogadores, que são muito profissionais, estarão com bons índices físicos para rapidamente retomar o trabalho feito".

U. LEIRIA

# ESTAGIÁRIO COM FÉ

**Carlos Delgado pegou no que sobrou da equipa e acredita que vai evitar queda nos Distritais**

JOAQUIM PAULO

**R** A U. Leiria tenta reerguer-se. Após a debandada de jogadores e treinadores, o técnico-estagiário Carlos Delgado seguiu o barco, juntou juniores aos atletas que permaneceram em Leiria e, aos poucos, viu chegar reforços que permitem encarar de outra forma o que resta da temporada. Um desafio "muito difícil", mas que o treinador decidiu agarrar com as duas mãos.

"Quando assumi a equipa, sabia que tinha perdido cerca de 80% do plantel, pelo que era, à partida, uma tarefa complicada. Ainda assim, pusemos mãos à obra e conseguimos formar um plantel equilibrado", assegura

Carlos Delgado, que assumiu uma equipa sénior pela primeira vez e aponta à permanência: "Penso que o plantel tem qualidade para atingir essa meta. Passámos por imensas dificuldades, isso é público. Os jogadores foram enormes, mas o processo de venda da SAD está quase resolvido e isso dá-nos esperança."

Com o Campeonato de Portugal parado, o treinador - que procura o primeiro triunfo após um ciclo de jogos com as equipas do topo da Série C - assume que tinha desenhado "uma espécie de pré-época em competição" e que os jogadores "estavam a começar a sentir que estavam bem e a equipa a ter qualidade de jogo". A crise da Covid-19 travou o processo. "Estas semanas têm sido difíceis, sobretudo a controlar a ansiedade dos jogadores. Fizemos planos de treino individuais e alimentares que os atletas estão a cumprir", sublinha. ◉



ILUSTRES. Carlos Delgado segue pisadas de nomes conhecidos

## NÚMEROS

**29** anos de idade. É o quinto treinador mais jovem de sempre a dirigir a equipa principal da União de Leiria

**5** jogos de Carlos Delgado como treinador da U. Leiria, com três empates em casa (Rec. Águeda, Caldas e Praiense) e duas derrotas fora (U. Santarém e BC Branco)

**18** presenças da União no escalão principal, além de uma final da Taça de Portugal (2002/03)

## Preparado para o peso da história

O peso da história do clube não atemoriza o jovem técnico. "Sonhei ser treinador da União e sei que isso representa", diz, acrescentando: "É dos poucos que tev nos seus quadros três treinadores que ganharam as taças continentais da Europa (Mourinho), África (Manuel José) e América do Sul (Jorge Jesus)."



Técnico de 29 anos assumiu cargo principal na equipa no início de fevereiro Foto: UDL/SAD

## Futebol Carlos Delgado elogia plantel da União de Leiria e acredita na manutenção

Difícilmente Carlos Delgado imaginava uma progressão tão repentina na carreira. De treinador estagiário, o técnico de 29 anos, natural da Nazaré, assumiu a braçadeira de treinador principal de uma das históricas equipas do futebol nacional.

"A União de Leiria tem uma particularidade muito interessante, pois deve ser um dos únicos clubes do mundo que teve nos seus quadros três treina-

dores que ganharam as competições continentais da Europa (José Mourinho), África (Manuel José) e América do Sul (Jorge Jesus). Sentar-me na mesma cadeira destas referências é motivo de grande orgulho e não escondo que sonho em levar este clube ao sucesso", afirma.

A orientar a União de Leiria SAD desde fevereiro, Carlos Delgado vive(u) o drama da saída de jogadores do plantel, de or-

denados em atraso, da procura por um novo investidor e do recurso a atletas juniores para levar 11 jogadores a jogo. "Quando assumi a equipa, sabia que tinha perdido cerca de 80% do plantel, pelo que era, à partida, uma tarefa complicada. Ainda assim, colocámos mãos à obra e, com um trabalho extraordinário de toda a equipa técnica a nível de *scouting*, conseguimos formar um plantel equilibrado

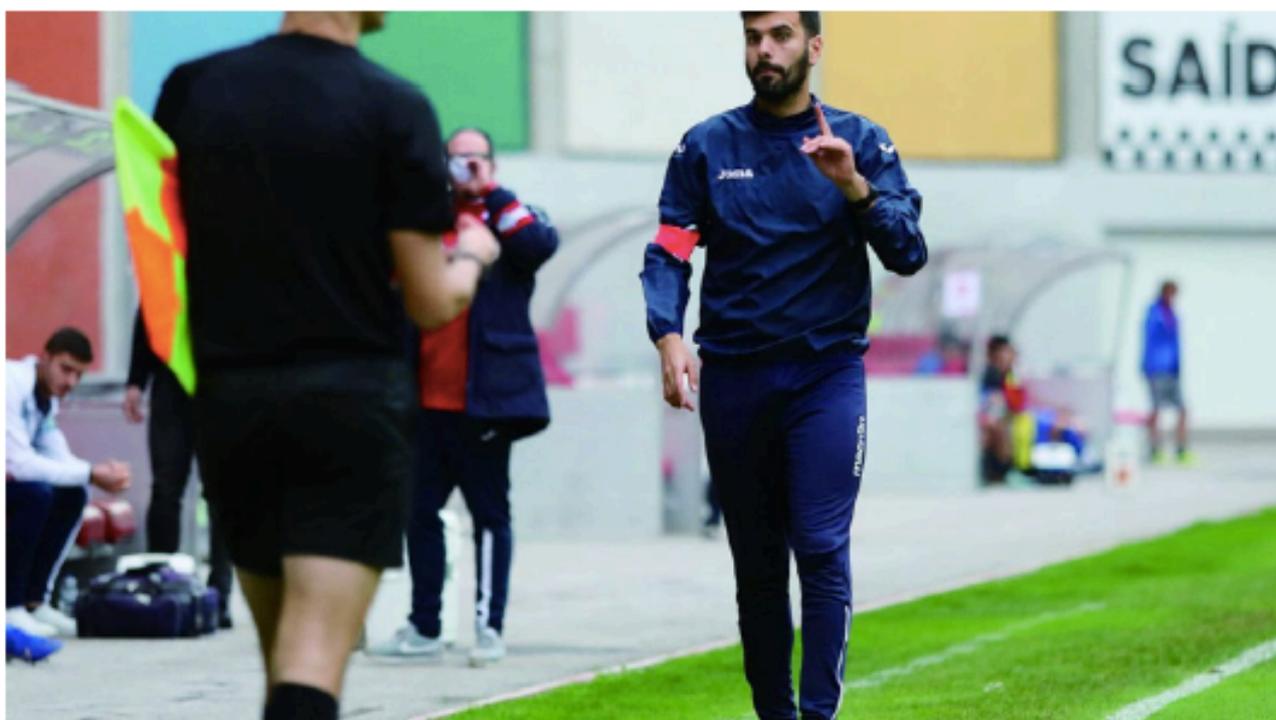
e de valor".

Ainda sem somar vitórias, o técnico acredita que a manutenção é possível "e o objetivo", e "o plantel tem qualidade para atingir essa meta". A paragem forçada no Campeonato de Portugal trouxe contudo um novo desafio. "Estávamos a fazer uma espécie de pré-época em competição e os jogadores estavam a começar a sentir que estavam bem fisicamente e a ter qualidade de jogo. Fizemos planos de treinos e alimentares individuais que estão a cumprir. Tenho um grupo de jogadores muito profissionais e acredito que, quando retomarmos os treinos, eles vão estar com bons índices físicos para rapidamente retomar o trabalho", explica.

Já sobre a estrutura da SAD, Carlos Delgado indica que se "estão a ultimar pequenos pormenores no processo de venda" e que haverá "novidades positivas" nos próximos dias. "O processo de venda de uma empresa como a SAD do União de Leiria é muito difícil e exigente, com progressos e retrocessos diários. Mas penso que esse processo já está praticamente resolvido, o que nos dá esperança para o futuro", salienta, lembrando que "apoio dos adeptos tem sido fundamental para a coesão do grupo".

# CARLOS DELGADO: DE ESTAGIÁRIO A TÉCNICO PRINCIPAL DA UD LEIRIA

13 FEVEREIRO, 2020



Carlos Delgado vai assumir o comando técnico da UD Leiria até ao final da presente época. O até aqui treinador interino depois da saída de Filipe Cândido, há duas semanas, convenceu a estrutura da SAD a apostar no seu potencial, tendo ficado agradavelmente surpreendida com as duas semanas de trabalho do jovem de 29 anos, natural da Nazaré.

“É um grande desafio para mim. Aceitei porque os jogadores pediram para ficar e porque não podia virar as costas à SAD neste momento difícil”, explicou Carlos Delgado, acrescentando que está surpreendido com o desenrolar dos acontecimentos: “Se me dissessem, há um mês, que ia ser treinador da UD Leiria não acreditava”.

Apesar de esta ser a sua primeira experiência como treinador principal numa equipa sénior, Carlos Delgado está confiante que pode fazer um bom trabalho. “Tenho qualidade para assegurar o projecto e sinto-me totalmente preparado para o levar em frente”, salientou.

Admitindo que o principal objectivo é “garantir a manutenção o mais rapidamente possível”, Carlos Delgado assume que o reforço da equipa tem carácter de urgência. Para isso, a UD Leiria SAD está a tentar contratar jogadores “identificados” com o clube, como são os casos de Lucas Reis e Vasco Pontes que, desde a semana passada que são reforços.

O Diário de Leiria sabe ainda que esta semana devem chegar mais reforços, nomeadamente o extremo João Silva (Armacensenses) e o ala Pedro Henriques

(Vitória de Sernache), ambos formados na UD Leiria e dentro do perfil desejado pela SAD unionista.

Em relação à equipa técnica, Carlos Delgado deverá ser co-adjuvado por Orlando Fernandes, João Tiago Santo e Ricardo Costa.

#### Ascensão meteórica

Carlos Delgado ingressou na UD Leiria no início da época desportiva, há cerca de sete meses, no sentido de realizar um estágio no âmbito do seu mestrado em treino desportivo no Instituto Superior de Ciências Educativas. O ‘estagiário’ acompanhava então a equipa técnica liderada por Filipe Cândido, mas com a saída deste último e a debandada generalizada de jogadores, Carlos Delgado foi convidado a aguentar o ‘barco’, ficando responsável pela orientação das sessões de treino. Além disso, o nazareno orientou a equipa nos jogos frente ao Oliveira do Hospital (derrota por 3-2) e frente ao RD Águeda (1-1), isto apesar de não poder constar na ficha de jogo por apenas ostentar o nível 1 de treinador, quando o regulamento obriga a que se tenha – pelo menos – o nível 2.

O regulamento prevê ainda que um clube possa ficar apenas dois jogos sem treinador, ou seja, sem ter na ficha de jogo alguém com o nível 2 ou mais alto, pelo que na próxima partida frente à UD Santarém, a UD Leiria SAD já terá que apresentar na ficha de jogo um treinador com as habilitações correctas e que deverá ser o adjunto Orlando Fernandes.

Além disso, recorde-se que Carlos Delgado foi expulso no jogo do passado domingo diante do RD Águeda e não poderá estar no banco de suplentes, cabendo essa responsabilidade ao também nazareno Orlando Fernandes, que conta com experiências como treinador no Pataiense e no GD Nazarenos, entre outros. |

Texto: José Roque – Diário de Leiria

Foto: Luis Filipe Couto