

**U.** PORTO



**FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO**

**OBSERVAR E PLANEAR PARA UM MELHOR  
DESEMPENHO NO JOGO**

Relatório de Estágio Profissionalizante Realizado no Padroense Futebol Clube

**Frederico Reis**

Porto, 2017



**U. PORTO**



**FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO**

## **OBSERVAR E PLANEAR PARA UM MELHOR DESEMPENHO NO JOGO**

Relatório de Estágio Profissionalizante Realizado no Padroense Futebol Clube

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março).

**Orientador:** Professor Doutor José Guilherme Oliveira

**Frederico Nuno Vieira Reis**

Porto, setembro de 2017

### **FICHA DE CATALOGAÇÃO**

Reis, F. (2017). *OBSERVAR E PLANEAR PARA UM MELHOR DESEMPENHO NO JOGO*. Porto: F. Reis. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** FUTEBOL; ESTÁGIO; ALTO RENDIMENTO; OBSERVAÇÃO DE JOGO; PLANEAMENTO DE TREINO

## **Agradecimentos**

Ao Professor Doutor José Guilherme Oliveira, pela disponibilidade, pela ajuda, pelos conselhos e pela apropriada orientação com que me guiou ao longo deste trabalho.

A todas as pessoas do universo da Faculdade, desde professores a colegas, sem esquecer os funcionários que, pela partilha de experiências e conhecimentos, permitiram uma constante aprendizagem e uma contínua formação pessoal e profissional.

Ao Padroense Futebol Clube por me ter aberto as portas e me ter recebido tão bem. A todos os elementos das diversas equipas técnicas com quem convivi, todos os jogadores com que trabalhei, todos os funcionários e diretores pelo crescimento que me permitiram.

Ao Rui Costa, amigo de longa data, parceiro de balneário durante anos, e em última instância companheiro nesta caminhada que foi o mestrado, pelo suporte e amizade ao longo de todas estas jornadas.

A todos os meus amigos, em especial ao João Miguel, ao Mário e ao Noé, pela constante motivação que me deram ao longo de todo este processo.

A toda a minha família, que sempre demonstrou interesse e preocupação pelo meu percurso.

Ao meu pai, que mesmo estando longe, e apesar de todas as barreiras que se colocaram entre nós, nunca deixou de se preocupar e mostrou sempre interesse por todas as etapas da minha vida.

Ao Rui, a quem muito devo, pela figura paternal que representou, e pelos valores que me inculuiu.

À minha avó, pela educação que me deu e por todos os bons momentos que ainda passamos.

Ao meu irmão, pelo exemplo que foi no meu crescimento e por todo o apoio e proteção nos momentos mais difíceis.

Deixo para o fim o agradecimento mais especial: à minha mãe. Por todos os sacrifícios que fizeste para que não faltasse nada aos teus filhos: obrigado! Por me incentivares a querer sempre mais e melhor: obrigado! Por me fazeres sempre acreditar nas minhas capacidades e que podia superar todos os desafios: obrigado! Por tudo aquilo que tenho: obrigado! Mas mais importante: por tudo aquilo que sou: obrigado!

A todos, pela forma como cada um me marcou, o meu muito obrigado! Estarei eternamente grato!

## Índice geral

AGRADECIMENTOS .....	V
ÍNDICE GERAL .....	VII
ÍNDICE DE QUADROS .....	IX
ÍNDICE DE ANEXOS .....	XI
RESUMO .....	XIII
ABSTRACT .....	XV
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XVII
<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Apresentação do estagiário: do nascer da paixão pelo futebol até ao papel de treinador .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Contextualização do estágio e expectativas inerentes .....</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Estrutura do relatório.....</b>	<b>5</b>
<b>2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1. Contexto institucional.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2. Contexto funcional.....</b>	<b>11</b>
<b>2.3. Macro contexto.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3.1. Futebol .....</b>	<b>13</b>
<b>2.3.2. Observação e análise de jogo .....</b>	<b>15</b>
<b>2.3.2.1. Observação e análise da equipa adversária.....</b>	<b>18</b>
<b>2.3.3. Planeamento de treino .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3.3.1. O treino desportivo .....</b>	<b>27</b>
<b>2.3.3.2. Planear em função do modelo de jogo .....</b>	<b>29</b>
<b>2.3.3.2.1. A importância da dimensão tática .....</b>	<b>30</b>
<b>3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA.....</b>	<b>33</b>
<b>3.1. Sub-19 .....</b>	<b>35</b>
<b>3.1.1. Período pré-competitivo.....</b>	<b>35</b>

<b>3.1.2.</b> Período competitivo.....	37
<b>3.2.</b> Sub-18.....	44
<b>4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....</b>	<b>57</b>
<b>5. CONCLUSÕES.....</b>	<b>63</b>
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>79</b>



## Índice de quadros

<b>Quadro 1</b> – Microciclo período pré-competitivo sub-19 .....	35
<b>Quadro 2</b> – Microciclo padrão sub-19.....	37
<b>Quadro 3</b> – Lista de jogos observados em direto .....	39
<b>Quadro 4</b> – Lista de jogos observados em diferido .....	40
<b>Quadro 5</b> – Microciclo padrão sub-18.....	44



## Índice de anexos

<b>Anexo 1</b> – Posição 6 vs Académica .....	i
<b>Anexo 2</b> – Relatório de observação UD Oliveirense .....	ii
<b>Anexo 3</b> – Relatório de observação FC Paços de Ferreira .....	ix



## Resumo

Este relatório de estágio surge no âmbito do segundo ano do plano de estudos do Mestrado de Treino de Alto Rendimento Desportivo, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Foi realizado no Padroense Futebol Clube, inicialmente na equipa dos sub-19, estendendo-se, a determinada altura, à equipa dos sub-18.

O objetivo do estágio era consolidar, na prática, todos os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação académica, orientados para um contexto de Alto Rendimento. Temas como o planeamento anual de uma época desportiva, o planeamento semanal em função do jogo, a prevenção de lesões e a gestão e liderança de uma equipa, neste tipo de contexto, despertavam especial interesse e atenção.

O trabalho desenvolvido nos sub-19 orientou-se no sentido da observação das equipas adversárias, com a realização de relatórios de observação para auxiliar o treinador principal no processo de planeamento de treino e preparação para o jogo. No que diz respeito aos sub-18, a função foi de treinador adjunto, com o papel de ajudar no planeamento semanal e diário de treino e na operacionalização do mesmo.

A realidade encontrada não permitiu cumprir as expectativas iniciais. No entanto, devido aos diferentes contextos em que estive inserido e à variedade de funções que tive de desempenhar, revelou-se um ano de muitas aprendizagens. Desenvolvi a capacidade de me adaptar a realidades e formas de estar distintas. A nível de planeamento de treino sinto que, pelas inúmeras condicionantes encontradas, tive um grande crescimento.

Por outro lado, e perspetivando o futuro, o trabalho realizado no sentido de observação de jogo, suscitou bastante interesse e, mediante uma formação específica nessa área, poderá ser uma opção a explorar profissionalmente. Para um contínuo desenvolvimento será importante frequentar ações de formação no âmbito do futebol e do treino de Alto Rendimento.

**PALAVRAS-CHAVE:** FUTEBOL; ESTÁGIO; ALTO RENDIMENTO; OBSERVAÇÃO DE JOGO; PLANEAMENTO DE TREINO



## Abstract

This internship report is scoped within the second year of the study plan of the Masters Degree in High Performance Sports of the Faculty of Sports of the University of Porto. It was executed at *Padroense Futebol Clube* initially with the under-19 team and extending at some point to the under-18.

The goal of the internship was to consolidate with practice all the theoretical knowledge acquired during the academic education, focusing on a context of High Performance. Topics such as the annual planning of a sports season, the weekly planning according to the match, injury prevention and management and leadership of a team in this type of environment raised special interest and attention.

The work developed in the under-19 focused on the observation of opponent teams, with the producing of observation reports to help the head coach in the process of planning the training sessions and preparing the matches. With respect to the under-18, the role was assistant coach, with the mission of helping in the weekly and daily training planning and carrying them out.

In reality not all initial expectations could be fulfilled. However, due to the different contexts in which I was involved and the variety of roles I was assigned, it has proven to be a year of a lot of learning. I developed the ability to adapt to distinct realities and approaches. In terms of training planning I feel like, due to the many constraints found, I had a big growth.

Furthermore, and looking toward the future, the work performed in match observation has awakened in me plenty of interest and, through specific education in that area, it may be an option to explore professionally. For a continuous development it will be important to attend educational events in the scope of football and High Performance coaching.

**KEYWORDS:** FOOTBALL; INTERNSHIP; HIGH PERFORMANCE; MATCH OBSERVATION; TRAINING PLANNING





## **Lista de abreviaturas**

**AFP** – Associação de Futebol do Porto

**JDC** – Jogos Desportivos Coletivos

**PFC** – Padroense Futebol Clube



## **1. INTRODUÇÃO**



# **1. Introdução**

## **1.1. Apresentação do estagiário: do nascer da paixão pelo futebol até ao papel de treinador**

Desde muito cedo que estabeleci uma forte ligação ao futebol. Cresci no seio de uma família que sempre apreciou este desporto e com as instalações do antigo FC Maia mesmo ali ao lado, começar a jogar acabou por surgir de forma natural na minha infância. Entrei para a Escola de Formação, em 2001, e não tardou a chegar a felicidade de ser chamado para as equipas de competição. Representei o FC Maia em todos os escalões até ao escalão de Juvenis, altura em que o clube se extingue e surge o novo FC Maia Lidador, clube que acabaria por representar também como jogador do plantel sénior. Por todos os escalões que passei, tive a felicidade de ser um jogador importante para a equipa, tendo também sido capitão na maioria deles. Tudo isto resultou no que sou hoje: um apaixonado pelo futebol. Cresci com a bola nos pés e a ver todos os jogos que davam na televisão, com atenção a cada pormenor dos mesmos. Como todas as crianças que amam este desporto, todo este processo se fez acompanhar com um sonho na cabeça: ser jogador profissional. Também tive sempre presente a ideia de que quer conseguisse alcançar esse sonho, quer não, teria que estar ligado ao futebol para toda a vida, preferencialmente, como treinador em caso desse sonho não se concretizar.

Com o passar dos anos, e com o acumular de lesões com alguma gravidade, em fases cruciais do meu desenvolvimento como jogador, o sonho começa a desvanecer, e a ideia de apostar num futuro como treinador começa a ganhar mais consistência. Desta forma, decidi candidatar-me à licenciatura na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O amor pelo futebol e pelo Desporto em geral superou todos os possíveis pensamentos que existissem sobre Economia, Gestão, Fisioterapia e acabou por ser uma decisão fácil.

Consciente de que a meio do plano de estudos teria que escolher uma área de especialização, sempre estive cem por cento certo de que a escolha

seria, por todos os motivos que já referi em cima, “Metodologia do Desporto - Treino Desportivo - Futebol”. Concluída com sucesso a cadeira “Metodologia do Desporto I – Treino Desportivo – Futebol”, surge finalmente a oportunidade de entrar em campo com outra missão. No âmbito das cadeiras “Metodologia do Desporto III/III – Treino Desportivo – Futebol” tive que realizar um primeiro estágio como treinador. Tendo a oportunidade de escolher o local para o fazer, a escolha recaiu sobre o FC Maia Lidador. Como já mencionado, passei pelos escalões de formação deste clube e conheço bem o bom trabalho que é feito. Escolhi o escalão sub-15 em virtude do treinador principal dessa equipa. Uma pessoa com a qual tive o prazer de trabalhar, embora noutro contexto, numa relação de treinador-jogador, na primeira época do clube, 2009/2010, no escalão de Juvenis Sub-17, em que tivemos uma época tremenda e repleta de sucesso, garantindo quer o título de campeões de série, quer o título de campeões distritais da 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol do Porto (AFP). Além da qualidade futebolística que apresentávamos, também o ambiente no seio do grupo era único e, como tal, mediante estes fatores, quis aproveitar esta oportunidade para trabalhar com ele, consciente do bom trabalho que poderia ser feito. A verdade é que as expectativas não saíram defraudadas e acabou por ser um ano excelente e de muita aprendizagem onde, simultaneamente, fui também treinador adjunto dos sub-12.

Finalizada a licenciatura, e cada vez mais com a certeza de que o meu futuro profissional, no que de mim depender passará pelo futebol, decidi inscrever-me no Mestrado de Treino de Alto Rendimento Desportivo, também na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, em busca de aprofundar conhecimentos. No decorrer do primeiro ano do plano de estudos, continuei como treinador no FC Maia Lidador, no entanto, como treinador principal dos sub-13 e sub-10. Duas realidades distintas, que me obrigaram a uma grande capacidade de adaptação, visto que um escalão competia em futebol de 11 e outro em futebol de 7 e, também, as necessidades de cada grupo eram diferentes. Acabou por ser mais uma experiência produtiva e aliada aos conhecimentos adquiridos na faculdade, este ano revelou-se de grande crescimento pessoal.

Chegou assim o segundo ano do plano de estudos, onde optei por realizar estágio profissionalizante em vez de dissertação, por forma a conciliar da melhor maneira a formação académica com a prática. Algo que também me aliciou foi a obrigatoriedade de o estágio ser realizado num contexto de Alto Rendimento. Surgiu assim a oportunidade de integrar a equipa técnica dos sub-19 do Padroense Futebol Clube (PFC), que disputaria a 1ª Divisão do Campeonato Nacional.

## **1.2. Contextualização do estágio e expectativas inerentes**

Este relatório de estágio surge, como já previamente indicado, no âmbito do segundo ano do plano de estudos do Mestrado de Treino de Alto Rendimento e visa a conclusão do mesmo e, conseqüentemente, a obtenção da cédula de Treinador Grau II, por via académica, junto do Instituto Português do Desporto e Juventude.

Parti para o estágio com expectativas enormes e face ao contexto onde estaria inserido, com o objetivo de consolidar, na prática, todos os conhecimentos teóricos adquiridos no ano anterior, direcionados ao Alto Rendimento. Assim, estabeleci como objetivo o desenvolvimento das minhas capacidades a nível do planeamento de uma época desportiva, do planeamento semanal em função do jogar da equipa e do jogo, do trabalho de prevenção de lesões e de gestão e liderança de uma equipa.

## **1.3. Estrutura do relatório**

Relativamente à estrutura, o relatório está dividido em seis capítulos. No primeiro capítulo, “Introdução”, é feita uma apresentação do estagiário, uma contextualização do estágio e quais as expectativas face ao mesmo. Está também incluída a estrutura do relatório.

No segundo, “Contextualização da prática”, são apresentados os contextos institucional e funcional, ou seja, características do clube onde foi

realizado o estágio, mais propriamente o PFC, e quais as funções a desempenhar enquanto treinador estagiário do mesmo. Neste capítulo consta ainda o macro contexto, que aborda os temas “Observação e análise de jogo” e “Planeamento de treino”.

No terceiro, “Desenvolvimento da prática”, é exposto todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, desde as estratégias utilizadas e como foram implementadas, às barreiras encontradas e como foram superadas. Essas escolhas estão devidamente fundamentadas e justificadas, com base no capítulo anterior.

No quarto, “Desenvolvimento profissional”, é elaborada uma reflexão pessoal sobre todo o percurso vivenciado e de que forma, o mesmo, permitiu o desenvolvimento de capacidades, as alterações sentidas ao longo do processo e quais os aspetos a melhorar no futuro.

No quinto, “Conclusões”, é feita uma síntese de todo o processo.

No sexto, “Referências bibliográficas”, estão presentes as referências bibliográficas utilizadas para a realização deste relatório.



## **2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA**



## **2. Contextualização da prática**

### **2.1. Contexto institucional**

O estágio realizou-se no PFC, que se situa no Padrão da Légua, freguesia da Senhora da Hora, concelho de Matosinhos, distrito do Porto. Fundado a 10 de janeiro de 1922, é atualmente presidido pelo Sr. Germano Pinho.

A nível Sénior, o clube compete, atualmente, no Campeonato D' Elite Pro-Nacional da AFP, e conta no seu plantel com vários jogadores oriundos da formação, aposta que tem vindo a ganhar força nos últimos anos.

Relativamente à formação, contexto real do estágio (sub-19 e sub-18), a maioria das equipas, desde Juniores até Iniciados, compete na AFP, com exceção das equipas dos sub-19 e dos sub-17 que competem nos Campeonatos Nacionais dos seus respetivos escalões. Competições a cargo da Federação Portuguesa de Futebol, embora a equipa de sub-17 constituída apenas por jogadores do Futebol Clube do Porto, devido ao protocolo existente entre ambos os clubes.

É um clube com história na formação, com cultura de vitória, e muitas presenças em fases finais e fases de subida, nos diversos escalões, a nível distrital.

Esta época simboliza um marco histórico para o clube e para a sua formação, pois foi a primeira vez que a equipa de Juniores A (sub-19), disputou a competição mais importante do futebol de formação em Portugal, a 1ª Divisão do Campeonato Nacional, após subida da 2ª Divisão, competição em que já figurava há várias épocas.

Apesar de estar inserido neste contexto de elite, a realidade do PFC é bem distinta dos restantes clubes, sendo o único que não tem, no patamar Sénior, a equipa a competir nos campeonatos profissionais. Daqui advêm inúmeras dificuldades para competir com as restantes equipas, mas a direção tudo fez para garantir as melhores condições ao grupo de trabalho, de forma a alcançar os objetivos propostos.

Além disto, o clube tem ainda uma Academia de Futebol, destinada a jovens desde os 4 aos 14 anos, independentemente do género. Atualmente, estão inscritos na mesma mais de 400 crianças, sendo uma das maiores na cidade do Porto, representando uma importante fonte financeira para o clube.

Desde a Academia até às equipas de formação, há uma grande preocupação do clube nos valores que são transmitidos aos jogadores, de forma a prepará-los não só desportivamente, mas também pessoal e socialmente. Para isso há um regulamento interno que é entregue a cada jogador no início da época, que deve ser seguido à risca, associado ao rigor e exigência impostos tanto por treinadores como dirigentes no dia a dia.

No que diz respeito a recursos materiais, o clube dispõe no seu complexo de dois campos, um deles de relva natural, maioritariamente ao serviço da equipa Sénior, e um de relva sintética, disponível para todas as equipas de Formação, para a Academia e, também, para a equipa Sénior, quando necessário. Em ambos os campos existem balneários apropriados, tanto para jogadores como treinadores, e gabinete médico. Existe também uma arrecadação para guardar todo o material desportivo, rouparia e lavandaria que asseguram toda a roupa necessária para as equipas técnicas fazerem o seu trabalho, e também um bar. O clube tem ainda à sua disposição dois autocarros para garantir o transporte das suas equipas em todas as suas deslocações.

Relativamente à estrutura técnica dos sub-19 era composta por: 1 treinador principal, 1 treinador adjunto, 1 treinador de guarda-redes e 2 treinadores estagiários. O plantel no início da época era composto por vinte e dois jogadores: 2 guarda-redes, 8 defesas, 7 médios e 5 avançados. No fim da mesma, o plantel contava com o mesmo número de jogadores, mas com 6 alterações. Seis jogadores saíram enquanto seis jogadores entraram, quatro promovidos dos sub-18 ao longo da época e dois reforços em janeiro. O plantel ficou assim composto por: 2 guarda-redes, 8 defesas, 8 médios e 4 avançados. Como já foi referido, esta equipa disputou a 1ª Divisão do Campeonato Nacional, mais propriamente a Zona Norte.

Quanto aos sub-18, à data em que assumi funções de treinador adjunto, a estrutura técnica era composta apenas pelo treinador principal e por mim. O

plantel nessa altura era constituído por vinte jogadores: 2 guarda-redes, 7 defesas, 9 médios e 2 avançados. Na fase final da época o número de jogadores reduziu para dezoito: 1 guarda-redes, 4 defesas, 11 médios e 2 avançados. Estas alterações justificam-se com a subida de quatro jogadores à equipa dos sub-19 e três saídas. Em sentido contrário entraram cinco jogadores: quatro promovidos dos sub-17 e um reforço. A nível competitivo, esta equipa figurou na 1ª Divisão Série 1 de Juniores A da AFP.

O clube dispõe também de um departamento de fisioterapia, formado por cinco fisioterapeutas, com a presença assegurada de um fisioterapeuta em todos os treinos e jogos.

## **2.2. Contexto funcional**

As minhas funções no clube durante o estágio foram sofrendo várias alterações. No arranque da época, em reunião da equipa técnica, ficou decidido que a minha função específica seria a observação de adversários. No entanto, esse trabalho só arrancaria aquando do início do campeonato, pelo que durante o período pré-competitivo, outras funções me foram atribuídas, principalmente para os jogos de preparação da nossa equipa. Nomeadamente, algum trabalho estatístico tanto a nível individual como coletivo, em função dos conteúdos trabalhados durante as sessões de treino anteriores ao jogo. Adicionalmente a estas tarefas mais específicas, acompanhei diariamente os trabalhos da equipa em treino, mas sempre numa perspetiva de ajudar na operacionalização do mesmo, e nunca numa perspetiva de planeamento.

Embora a minha ligação inicial ao clube fosse à equipa dos sub-19, rapidamente surgiu a oportunidade de trabalhar com os sub-18. Foi-me proposto integrar o período competitivo dessa equipa, com a missão de ajudar o treinador principal, visto que o seu treinador adjunto, por motivos profissionais, não poderia acompanhar a equipa nesse período. Aceitei de imediato a proposta, o que acabou por dobrar a carga de trabalho nessa fase, mas que acabaria por criar bases para a grande mudança que ocorreu no meu estágio.

Em dezembro houve uma alteração na equipa técnica dos sub-18 e fruto do meu conhecimento do grupo, aliado ao facto do novo treinador não se fazer acompanhar de mais nenhum elemento, a direção pediu-me para o auxiliar numa primeira fase. Face ao bom entendimento e formas de pensar semelhantes relativamente à forma como a equipa deveria ser liderada, o mesmo acabou por me propor ser o seu treinador adjunto. Após alguma ponderação acabei por aceitar este desafio.

Desta forma, a partir de janeiro, as minhas funções no dia a dia sofreram grandes mudanças. Relativamente ao treino, passei a ter um papel de planeamento, implementação e avaliação do mesmo, em conjunto com o treinador principal, mas esporadicamente com autonomia para trabalhar determinada situação. No que diz respeito ao jogo, enquanto nos sub-19 era rara a oportunidade de estar presente, e mesmo quando tal acontecia não tinha qualquer intervenção, nos sub-18 tive a oportunidade de fazer parte do mesmo, de forma ativa, auxiliando o treinador principal na análise e na tomada de decisão.

Durante este período continuei a acompanhar os treinos dos sub-19, sempre que possível, e a assistir aos jogos quando os horários eram compatíveis.

### **2.3. Macro contexto**

Visto que o estágio se dividiu em duas fases bem distintas, é importante fazer um enquadramento teórico para cada uma delas. Como tal, após uma pequena introdução sobre futebol, o foco recairá sobre observação e análise, sendo dado maior relevo à observação de adversários. De seguida, será feita uma abordagem ao planeamento e operacionalização do treino.

### 2.3.1. Futebol

Garganta (2004) afirma que o futebol é considerado praticamente de forma unânime como o maior fenómeno desportivo de todo o planeta. Reilly (1996) acrescenta ainda que o mesmo é praticado em todos os países, sem exceção.

É uma modalidade desportiva inscrita no quadro dos designados Jogos Desportivos Coletivos (JDC) (Teodorescu, 2003; Garganta, 1997; Castelo, 2009). No qual duas equipas de 11 jogadores numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, cooperação com os colegas e oposição aos adversários, lutam incessantemente pela posse de bola, dentro do respeito pelas leis de jogo, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória (Castelo, 2009).

Para Teodorescu (2003) o jogo de futebol é dividido em duas fases, a fase defensiva e a fase ofensiva. No entanto outros autores consideram que o jogo não tem apenas duas fases, mas sim quatro momentos de jogo: organização ofensiva; transição ataque/defesa; organização defensiva; e transição defesa/ataque (Oliveira, 2004). Podemos ainda acrescentar a estes momentos os esquemas táticos, que englobam as comumente denominadas bolas paradas, tanto ofensivas como defensivas.

Como refere Oliveira (2004) os momentos de jogo devem estar interrelacionados permitindo a identificação da singularidade do todo. Estes caracterizam-se da seguinte forma:

- a organização ofensiva caracteriza-se nos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de criar situações ofensivas e marcar golo;
- o momento de transição ataque/defesa caracteriza-se pelos comportamentos a assumir durante os segundos após perder a posse de bola;
- o momento de organização defensiva baseia-se nos comportamentos assumidos pela equipa quando esta não tem a posse de bola com o

objetivo de organizar-se impedindo o adversário de preparar e criar situações para marcar golo;

- a transição defesa/ataque é caracterizada pelos comportamentos que devemos assumir nos primeiros segundos após ganhar a posse de bola. Devido à desorganização da equipa contrária estes segundos podem ser de vital importância.

Futebol é conhecimento e, de facto, o conhecimento jamais atingiu um nível tão alto de elaboração e de subtilidade (Gaitero, 2006).

Assim sendo, e sustentado num pensamento de Cruyff (1993), no futebol é importante conhecer não apenas os jogadores da própria equipa, mas também os da equipa adversária.

O estudo dos comportamentos dos jogadores e das equipas no universo dos JDC tem sido um dos campos de investigação em ciências do desporto. De acordo com Franks & McGarry (1996) procura-se otimizar os comportamentos dos jogadores e das equipas na competição, a partir da análise de informações importantes acerca do jogo.

Lucas (2001) refere que se vem assistindo a uma evolução do futebol sustentada no estudo, na sistematização, padronização e estruturação de meios e métodos, com o intuito de controlar e entender as variantes e os condicionalismos do jogo. Deste modo, são cada vez mais parte integrante no mundo do futebol áreas como a fisiologia, a psicologia, a biomecânica, a metodologia do treino, a estatística e a análise do jogo, entre outras (Gil, 2012).

Dias (2009) afirma que com a evolução constante do futebol e o aumento das exigências na qualidade de jogo, é necessário que os treinadores tenham informações concretas a que possam recorrer para o melhoramento das suas equipas e dos seus jogadores.

Sampaio (1994) refere que para que o treinador possa desempenhar cabalmente as suas tarefas nas atividades dos seus jogadores, é fundamental que conheça quais os fatores que condicionam a performance desportiva e de que forma se desenvolvem esses fatores em situações concretas.



Garganta (2000) menciona que há cada vez menos tempo para treinar devido à extensão das competições, portanto é importante saber o que fazer, como fazer, onde fazer, e quando fazer, de modo a que o treino tenha maior qualidade.

Seguindo essa perspectiva das limitações no tempo de treino, Cunha (2003, in Lopes, 2005) afirma que faz todo o sentido que as equipas técnicas tenham a necessidade de alargar as suas tarefas a outras áreas com influência na preparação dos jogadores e das equipas, que não só a realização do treino, contando para isso com equipas multidisciplinares. Nesta lógica enquadram-se os observadores e analistas de jogo.

Segundo Frattini (2010), no alto rendimento desportivo, é imprescindível uma boa preparação para o desempenho dos jogadores e da equipe como um todo. Para essa preparação, os clubes de futebol têm vindo a adotar vários processos para potencializar o rendimento desportivo das equipas, no qual a observação e análise de jogo está entre os métodos mais utilizados.

Deste modo, com a necessidade que o treinador sente de se preparar melhor a si próprio e à sua equipa, surge a análise do jogo, com os aspetos intrínsecos – análise da própria equipa – e os aspetos extrínsecos – análise das equipas adversárias (Ribeiro, 2009).

### **2.3.2. Observação e análise de jogo**

Segundo Moutinho (1991), a observação e análise do jogo é referida unanimemente pela literatura especializada como importante e decisiva no processo de preparação desportiva nos JDC.

Lopes (2005) afirma que foi nos anos trinta que se iniciou o recurso à observação e análise do jogo, embora no futebol, apenas nos anos cinquenta esta preocupação se tenha imposto, com Walter Winterbottom a desenvolver um método para a determinação das distâncias percorridas pelos jogadores de futebol.

A direção das linhas de investigação foi evoluindo para a denominada análise do tempo – movimento, através da qual se procura identificar, de forma

detalhada, o número, tipo e frequência das tarefas motoras realizadas pelos jogadores ao longo do jogo (Garganta, 2000).

A observação e análise de jogos adquirem grande importância para os treinadores, na medida de perceber o tipo de ações que se associam à eficácia das equipas (Garganta, 2000).

É na análise do jogo que os treinadores procuram benefícios para aumentarem os seus conhecimentos e, conseqüentemente, procurarem melhorar a qualidade da prestação da sua equipa (Garganta, 1996).

Garganta (1997) refere que a análise do jogo é um meio indispensável para a identificação dos fatores que influenciam a performance desportiva e devem ser considerados na orientação da equipa durante o jogo e na organização do processo de treino. Garganta (2001) acrescenta que a identificação, a recolha, o registo, o armazenamento e o tratamento dos dados, a partir da observação das ações de jogo, são atualmente uma ferramenta imprescindível para o controlo, avaliação e reorganização do processo de treino e competição e cada vez mais determinantes na otimização do rendimento dos jogadores e das equipas.

Carling, Williams & Reilly (2005) partilham da mesma opinião, referindo que a análise do jogo é vista como um processo vital, que permite obter informações objetivas que ajudarão a fornecer "feedbacks" sobre o desempenho das equipas e dos seus jogadores.

Carling, Williams & Reilly (2005) vão ainda mais longe e afirmam que, atualmente, se um treinador não utiliza a análise do jogo como ferramenta para seu auxílio, é considerado como negligente pela comunidade futebolística.

Garganta (2007) declara que o objetivo geral da análise do jogo passa por identificar os fatores e eventos críticos que condicionam o rendimento das equipas e dos jogadores, permitindo que os treinadores otimizem o processo de treino e a gestão das equipas na competição.

Desta forma, a análise do jogo permite tirar ilações relativamente a um passado, para perspetivar uma intervenção futura (McGarry et al., 2002).

De acordo com Franks & McGarry (1996), os treinadores procuram aperfeiçoar os comportamentos dos jogadores e das equipas na competição, a partir da análise de informações importantes acerca do jogo.

Para Moutinho (1991), a principal característica da análise do jogo é tornar-se imprescindível para a otimização da prestação competitiva. A este propósito, Garganta (2008) acrescenta que a análise do jogo, na sua vertente tática, pode ser extremamente útil para os treinadores de modo a identificarem regularidades e padrões de jogo, procurando depois que esta informação possa ser utilizada para a melhoria da performance.

A análise tática é conseguida através da identificação, da organização espacial dos jogadores no campo face às circunstâncias da partida relativa às movimentações da bola e às alternativas de ação, tanto dos companheiros como dos adversários (Duprat, 2007).

A análise assente numa perspetiva tática, confere um destaque especial às movimentações dos jogadores e ao respetivo posicionamento no campo, que se refletem na capacidade de ocuparem e/ou criarem espaços livres em função dos princípios táticos adequados aos diferentes momentos do jogo (Costa, Garganta, Greco, Mesquita & Muller, 2009).

Garganta (2003) alega que a observação do comportamento dos jogadores e das equipas pode ser feita a vários planos:

- individual (análise baseada no jogador);
- de grupo (análise baseada nas ações em setores e zonas particulares do campo);
- coletivo (análise baseada na própria equipa e na equipa adversária);
- de jogo (análise baseada no confronto entre as equipas).

Olsen & Larsen (1997) referem que os métodos para coletar, armazenar, analisar e apresentar dados evoluíram do papel e lápis para os sistemas de análise computadorizados. Pacheco (2005) acrescenta que a necessidade de registrar um grande número de acontecimentos que ocorrem no jogo levou a uma evolução crescente dos sistemas utilizados na análise de jogo.

Nesse sentido, Lopes (2005) enumera alguns programas informáticos que permitem retirar todo um conjunto de informações relativamente ao jogo: AMISCO, CASMAS, MEMOBSER, SAGE e FARM.

Relativamente às informações que são obtidas através da análise do jogo, a partir desses programas informáticos ou recorrendo a métodos mais tradicionais, Lopes (2005) afirma que as mesmas podem ser relativas às exigências e particularidades da modalidade; ao desempenho da nossa equipa; e às características do adversário.

Assim, e indo de encontro com o último tópico supracitado, Castelo (1996) menciona que a análise do jogo revela-se muito importante para a preparação do jogo contra uma determinada equipa.

Tal como nos refere Garganta (2000), depois de consolidada e assegurada a coerência do processo de treino, tendo em vista o desenvolvimento de uma forma de jogar, alicerçada no modelo e conceção de jogo do treinador, informações relativas à equipa adversária poderão ser oportunas na elaboração e reajuste de exercícios específicos ao nível da padronização semanal.

### **2.3.2.1. Observação e análise da equipa adversária**

A informação retirada sobre as características do jogo do próximo adversário, frequentemente deduzida a partir da sua observação contra um adversário diferente, tem sido usada pelos treinadores para preparar a sua equipa para o confronto (Franks & McGarry, 1996).

Tendo de encontrar estratégias, meios e instrumentos, para que nenhum aspeto que possa intervir na competição seja descurado, Garganta (1998) refere que num âmbito mais restrito, mas não menos importante, a planificação das partidas tem implicado o estudo da estrutura básica, do estilo de jogo e das características fundamentais do adversário e tem-se recorrido a uma modalidade particular de observação e análise denominada *Scouting*, que consiste na deteção das características da equipa adversária.

Lopes (2005) num estudo realizado sobre a importância dada pelos treinadores ao *Scouting*, concluiu que é uma ferramenta que os mesmos consideram importante e à qual todos recorrem, com o objetivo de caracterizar o jogo do adversário e definir a estratégia a utilizar no jogo.

O *Scouting* tem como objetivo principal recolher informação para posterior análise. É um instrumento de estudo utilizado por grande parte dos treinadores para terem um conhecimento mais profundo das equipas adversárias (Gouveia, 1995).

Sendo a caracterização do jogo do adversário um dos principais objetivos do *Scouting*, essa atividade propõe-se a conhecer ao máximo a equipa adversária: tanto as suas ações coletivas ofensivas e defensivas, como os aspetos individuais nas vertentes técnica, tática, física e psicológica (Lopes, 2005).

Castelo (1996) considera que o *Scouting* encerra o objetivo de dotar o treinador de informações precisas sobre o adversário, que o capacitem para o desenvolvimento estratégico-tático de um jogo, ou seja, preparar a equipa para todas as ocorrências e com essa preparação desenhar soluções estratégicas que permitam resolver de uma forma cada vez mais eficaz os problemas de jogo.

Daí que Castelo (2000) refira que a elaboração do plano estratégico-tático para o jogo, passa pelo conhecimento aprofundado da equipa adversária, isto é, um conhecimento correto das potencialidades (pontos fortes), para as minimizar, e das vulnerabilidades (pontos fracos), para tirar partido destas.

Resumindo, o que alguns treinadores pretendem com a observação e análise da equipa adversária é identificar e simplificar a organização do jogo, ou seja, o desmontar do modelo de jogo do adversário, eliminando aspetos de ordem casuística e analisando os fatores que derivam claramente de uma ordem organizacional, que estabelecem as bases fundamentais do jogo dessa equipa observando as seguintes categorias de informação: sistema de jogo, os métodos de jogo, o ritmo e o tempo de jogo, os esquemas táticos. As transições, as particularidades dos outros fatores de treino, a qualidade dos jogadores adversários e, por último, a qualidade do treinador adversário, condições logísticas e meios envolventes (Castelo, 1996).

No entanto, a definição de *Scouting*, não significa somente a observação da equipa adversária, mas também um processo que abrange a própria equipa. Para Wooden (1988) o *Scouting* significa muito mais do que obter informação sobre o estilo de jogo do adversário. É também uma análise da informação em relação ao efeito que terá na sua própria equipa.

Assim o treino será organizado definindo e consolidando estratégias que sobreponham os nossos pontos fortes aos pontos fracos do adversário e que evitem que os pontos fortes do adversário se sobreponham aos nossos pontos fracos (Wooden, 1988; Gomelski, 1990 e Castelo, 1996).

Concordando com esta linha de raciocínio, Frattini (2010) afirma que a análise de jogo serve para conhecer o adversário e decidir qual a estratégia para impor o jogo da equipa e não para encaixar no adversário, o que frequentemente acontece. O mesmo autor acrescenta que é importante que o treinador não mude a forma da sua equipa jogar em função do adversário, mas potencialize aspetos da equipa em função do jogo do adversário.

Podemos falar de três tipos de observação: direta, indireta e mista. A primeira implica a presença física do observador, levando a que este se desloque de modo a observar o jogo ao vivo (Lopes, 2005). A segunda consiste na observação do jogo em diferido, com recurso a meios tecnológicos. A terceira consiste na conjugação das duas anteriores, e como nos diz Rocha (1996) acaba por ser a mais rigorosa e aquela que permite uma melhor identificação das características do adversário.

Boloni (2002) refere que na observação das equipas adversárias, sempre que possível tenta observar os jogos em direto, efetuando simultaneamente a sua gravação em vídeo, para uma posterior e detalhada análise da equipa adversária. Atualmente, o vídeo é o meio mais utilizado pelos treinadores (Comas, 1991) de futebol, já que este lhes permite a elaboração de uma estratégia competitiva baseada num conhecimento mais preciso das características do jogo da equipa adversária (Mombaerts, 2000).

De acordo com Carneiro (2016), a avaliação das habilidades desportivas quando realizada em situação de jogo - observação direta - aporta realismo e maior validade. No entanto, segundo o mesmo autor, pode-se também optar pela

gravação das imagens do jogo, para posteriormente serem observadas e revistas as vezes necessárias, incidindo sobre o que se considera relevante – observação indireta.

Ribeiro (2009) considera que é na conjugação dos dois tipos de observações que reside o sucesso do processo, pois as observações diretas são fundamentais, mas sem as indiretas, o plano do pormenor pode ficar comprometido.

Devido à escassez de tempo, e por vezes meios, os treinadores realizam apenas uma observação da equipa adversária (Comas, 1991).

No entanto, como nos diz Braz (2010) quanto mais dados sobre um adversário forem observados, armazenados, processados e recuperados, maior será a capacidade de prever aquilo que este irá fazer em termos estratégicos.

A recolha de informação deve ter em conta que quantas mais oportunidades de observar um jogador ou uma equipa, maior será a consistência da informação (Rocha, 1996).

Para isto ocorrer, será necessário realizar mais do que uma análise ao adversário. Teodorescu (2003) considera ser necessário observar o adversário entre duas a três vezes para que os dados recolhidos tenham validade.

Na observação das equipas adversárias, é necessário ter em consideração que muitas vezes estas utilizam sistemas, métodos e ações estratégico-táticas totalmente distintas, consoante os jogos se disputem no seu próprio terreno ou no terreno das equipas adversárias (Bauer e Ueberle, 1988), razão pela qual um melhor conhecimento das particularidades da equipa adversária deverá pressupor a observação naquelas situações.

Corroborando, Majerus (1991) refere que escolhe realizar o *Scouting* no terreno do adversário se jogar contra ele na condição de visitante, e numa deslocação do adversário caso jogue contra ele na condição de visitado.

Lopes (2005) refere que o *Scouting* deverá ser feito o mais próximo possível do jogo, de maneira a garantir uma maior validade das informações registadas. Isto deve-se ao facto de num largo período de tempo poder haver uma mudança na forma de jogar da equipa, em função de uma lesão de um

jogador importante, ou da inclusão de jogadores novos ou até mesmo de um novo treinador.

Lopes (2005) afirma que posteriormente à observação procede-se a análise da informação recolhida. Este processo visa o tratamento da mesma com o objetivo de a utilizar na preparação para o jogo, e eventualmente apresentá-la à equipa.

Deveremos ter em conta que se a observação do jogo for realizada por um outro elemento que não o treinador principal, deverá existir identificação do que se pretende observar com o que o treinador pretende que seja observado, por isso, Martins (2000) afirma que se for um observador e não o treinador a observar o jogo, deverá haver uma reunião de definição do que se pretende observar.

É ponto assente que o relacionamento entre treinadores e observadores deve ser diário, dialogando sobre questões táticas dos adversários, quando se analisam os vídeos da própria equipa e dos adversários (Comas, 1991).

Comas (1991) refere que nas equipas profissionais, em que há uma divisão de tarefas entre os diferentes colaboradores das equipas técnicas, a observação das equipas adversárias é normalmente uma tarefa de um dos treinadores adjuntos, havendo várias estratégias na forma como processar a sua apresentação (adaptado de Comas, 1991):

- há treinadores que preferem receber, na segunda feira anterior ao jogo, uma grelha com as informações elaboradas a partir do vídeo feitas por um dos treinadores adjuntos;
- outros treinadores, preferem que um dos seus treinadores adjuntos prepare uma montagem em vídeo com os principais movimentos ofensivos e defensivos, com as transições defesa-ataque e ataque-defesa, com os jogadores em maior evidência e com os esquemas táticos da equipa adversária.

Pacheco (2005) afirma que nas equipas profissionais há mais tempo durante a semana para falar sobre o adversário, o que deverá ser feito nos dias precedentes ao jogo. No entanto, é importante no dia do jogo relembrar as



particularidades da equipa adversária e a forma como eventualmente irá jogar, para permitir e provocar na equipa uma sensação de maior segurança e confiança nas suas capacidades.

### **2.3.3. Planeamento de treino**

Planear é prever o futuro, dominar os acontecimentos do passado e será sempre tentar evitar o erro (Raposo, 2002). É criar uma sequência lógica e coerente do desenvolvimento de conteúdos e de tarefas a realizar para alcançar os objetivos previstos (Viñaspre, 2002).

Planear ou planificar, significa descrever e organizar, antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que requer grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991). Assim, torna-se possível assegurar o mais elevado rendimento desportivo na competição (Garganta, 1993).

Pode-se definir o planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo os objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005).

É nesse sentido que Mourinho (2001, in Costa, 2009: p. 36) refere que “*a planificação é o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas, o que pressupõe a necessidade de determinar um conjunto de objetivos, bem como determinar os meios, os conteúdos e as estratégias que vão permitir alcançar esses objetivos*”. Deste modo, a planificação deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa (Castelo, 2003). O planeamento assume-se uma necessidade e uma ajuda para o trabalho do treinador (Teodorescu, 2003), constituindo-se como uma fase fulcral de toda a organização do processo de treino (Silva, 1998).

No entender de Garganta (1993), o processo de treino no futebol impõe ao treinador vários problemas para orientar, conduzir e controlar a sua equipa, o que requer utilização de saber, intuição e arte, em função dos objetivos a atingir.

O processo de planeamento possui uma pauta de procedimentos que pode variar em função do nível da equipa/jogador, das características da modalidade, dos objetivos previstos e do perfil de quem o realiza (Silva, 1998).

Nessa lógica, o desempenho do jogador/equipa em competição, treino e o respetivo progresso em todos os fatores de treino, tendo em conta também o calendário das competições, são fatores primordiais para a programação do treino, que deve ser simples, sugestiva e flexível (Bompa, 2002) e ter sempre em conta o modelo de jogo que se está a criar.

Seguindo essa linha de raciocínio, Calvo (1998, in Costa, 2009) afirma que pela variedade de fatores implicados e pelo número e características dos jogadores envolvidos, é de grande dificuldade a tarefa de planificar. Nesse sentido, o autor salienta a necessidade da planificação ser flexível para se adaptar às diferentes situações.

Assim, o ato de planear deverá ser uma atividade diária (Costa, 2009). No mesmo sentido, Pires (2005) destaca que o processo de planeamento que irá resultar no plano, tem de ser uma atividade de todos os dias, sendo um processo em construção e com reajustes constantes. Em virtude dessa lógica, Garganta (1991) menciona que a concretização do planeamento só se torna viável se puder ser alterado e reformulado.

Para Garganta (1991), a planificação alicerça-se em fatores de ordem variada, entre os quais se destacam:

- as informações gerais sobre os praticantes (dados pessoais, antropométricos fisiológicos bem como o historial desportivo e clínico dos atletas);
- as informações gerais sobre as condições de treino (horários, locais, instalações e materiais de treino);
- as informações específicas sobre os jogadores e a equipa (nível de desenvolvimento das diferentes capacidades motoras, das capacidades psíquicas, bem como nível técnico e tático);

- as informações sobre o calendário competitivo;
- a esquematização dos princípios de jogo que se pretende implementar (modelo de jogo).

Olhando para o treino numa perspetiva de rendimento, Carravetta (2001) refere que são determinantes em equipas de futebol de alto rendimento a planificação rigorosa e detalhada das atividades, a aplicação racional dos procedimentos de treino, o controlo e, também, a análise das realizações e execuções. A ordem e a interação dos fatores de natureza tática, técnica, física e psicológica determinam o sucesso competitivo das equipas.

Já Lambertin (2000) considera que o planeamento do treino de futebol favorece a realização dos objetivos predeterminados, na medida em que, permite dosear a quantidade e a qualidade da carga de treino e caso necessário o seu reajuste.

Por sua vez, Cook (2001) considera ainda que uma equipa deve ser preparada através de treinos de grande qualidade, intensivos e criativos, visando extrair de cada jogador o máximo da sua capacidade e, conseqüentemente, tornar a equipa mais eficiente.

Mas para o ato de planear ser bem-sucedido existem alguns pressupostos que o treinador deve dominar. O processo de treino desportivo é considerado complexo, onde há uma combinação, de forma constante e dinâmica, de diversas variáveis. Da forma como o treinador procede ao manuseamento dessas variáveis e da interação que estabelece entre elas, depende em grande medida o sucesso do processo de ensino e de aprendizagem (Costa, 2009).

Para a otimização do desenvolvimento desportivo é necessário planear o processo de treino de uma forma sistemática, no sentido de possibilitar ao jogador a vivência de situações de aprendizagem, devidamente estruturadas, concorrentes para a sua formação. Neste contexto, o processo de treino pressupõe uma relação de cumplicidade entre quem ensina (treinador) e quem aprende (jogador), consubstanciada na matéria de treino (Mesquita, 2000).

O conhecimento que o treinador possui acerca do conteúdo, das metodologias, das tarefas motoras e da intervenção no processo de ensino-aprendizagem e treino, é fundamental para a melhoria do desempenho motor e

para a obtenção do sucesso na aprendizagem. O desempenho das funções do treinador apela, portanto, a conhecimentos profundos (Tavares, 1997). Os conhecimentos da teoria e da metodologia do treino têm-se revelado, para o treinador, um importante pressuposto para a obtenção de sucesso, nomeadamente ao nível da organização, condução e controlo da preparação desportiva (Mesquita, 1997).

Costa (2009) afirma que é inequívoco que a variedade de contextos e objetivos de prática exigem, por parte do treinador, o aporte de conhecimentos e competências distintas, adaptadas às prerrogativas dos envolvimento de prática onde atuam.

Ainda Costa (2009) menciona que para planear o treino de determinada modalidade desportiva, necessitamos, antes de mais, de possuir um conhecimento aprofundado do seu quadro de exigências na competição, ou seja, ter um conhecimento de tudo o que determina o seu perfil de exigências específicas. Este passará a constituir a base sobre o qual assentarão os modelos de preparação de qualquer jogador ou equipa.

O futebol caracteriza-se por ser um desporto que requer a execução de ações motoras de forma intermitente, com e sem bola, que variam aleatoriamente de jogo para jogo, pois são determinadas pelas particularidades de movimentação tática exigidas em cada competição, impondo aos seus praticantes uma elevada intensidade de esforço (Bangsbo, 1993).

Pela diversidade de ações que o jogo de futebol encerra, o jogador deve estar capacitado para, mental e fisicamente, responder eficazmente às inúmeras situações, agindo rápida, repetida e coordenadamente (Garganta & Pinto, 1995). Soares (1998, in Costa, 2009) sublinha que as exigências técnicas, táticas, psicológicas e físicas que sustentam o rendimento têm que estar interligadas.

Esse rendimento é condicionado por uma estrutura multifatorial de elementos interagindo de forma complexa (Marques, 1990).

Para que esse rendimento se exprima na sua plenitude, é fundamental que o processo de treino se oriente nesse sentido, daí que o planeamento de treino assuma uma importância decisiva.

### 2.3.3.1. O treino desportivo

O treino desportivo, para Castelo (1994), está ligado ao fenómeno desportivo e é condição essencial ao cumprimento de uma das facetas definidoras deste fenómeno: a superação.

Na conceção de Weineck (1999), o termo “*Treino*” é utilizado em diferentes contextos com o significado de exercício, cuja finalidade é o aperfeiçoamento em determinada área. Barbanti (1997) define o treino desportivo como um processo organizado e conduzido com base em princípios específicos, que visa estimular modificações funcionais e morfológicas no organismo para elevar a capacidade de rendimento do desportista.

O objetivo fundamental do treino é otimizar as capacidades dos indivíduos, levando-os a um estado de prestação competitiva mais elevado (Mesquita, 1991). “*Treinar deve ser entendido como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento*” (Rosado e Mesquita, 2009: p. 208).

Para Teoldo, Guilherme e Garganta (2015) o objetivo do treino é a procura da melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho coletivo e individual.

Assim, com base nesses pensamentos, acreditamos que o treino deverá ser um meio para a obtenção do mais alto nível de rendimento possível, tanto coletivo como individual, e durante o maior período possível, tanto a nível físico, psicológico, tático e técnico.

Seguindo esta lógica, atentemos no seguinte pensamento: para se ser jogador de alto nível é imprescindível o treino, não bastando nascer-se com talento (Garganta, 2004). Este autor defende que, embora a genética predisponha para algo, só por meio de uma modificação de atitudes e comportamentos se consegue, efetivamente, atingir o alto nível. Concordando inteiramente com este pensamento, acreditamos que se um jogador pretende atingir altos níveis de desempenho e manter-se a esse nível, só o conseguirá

treinando nesse sentido. Assim, o treino assume-se como fundamental no sucesso de um jogador.

Os melhores jogadores distanciam-se dos outros em função da relação que se estabelece entre as suas competências cognitivas e motoras, como tal a preocupação central do treino deve ser promover a aquisição e o desenvolvimento dessas competências (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015). Os mesmos autores defendem que durante o treino se devem realizar exercícios que reproduzam os problemas que o jogo possa levantar, com o propósito de os jogadores os vivenciarem e assim desenvolverem as suas competências cognitivas, perceptivas e motoras específicas. *“O processo de treino estruturado surgiu com o objetivo fundamental de aperfeiçoar as diferentes capacidades e competências dos atletas, das equipas e dos respetivos jogadores, de forma que a qualidade de desempenho pudesse corresponder às exigências competitivas requisitadas”* (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015: p. 145).

Por outro lado, apesar de, num jogo de futebol, muitos dos acontecimentos serem aleatórios, a interação que se estabelece entre as equipas em confronto não depende puramente de fatores como a sorte ou o azar (Garganta, 1997). Para o autor, este facto atribui sentido ao processo de preparação e treino. Sendo o futebol um desporto imprevisível e com aleatoriedade associada, o treino procura reduzir e controlar ao máximo esses fatores. Treinar *“é transformar padrões de ação em hábitos e ter como consequência a redução do tempo de resposta a estímulos presentes no jogo e aumentar a probabilidade de uma tomada de decisão assertiva”* (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015: p. 134).

É nesse sentido que Garganta (2000) esclarece que, para que o treino se constitua verdadeiramente como treino se impõe uma carta de intenções, um caderno de compromissos, que funcione como representação dos aspetos que, no seu conjunto e, sobretudo, nas suas relações, confirmam sentido ao processo, fazendo-o rumar na direção pretendida. Podemos interpretar essa carta orientadora como sendo o modelo de jogo.

Esse modelo de jogo engloba todos os princípios e subprincípios do jogar da equipa. São essas ideias que guiam os jogadores durante o jogo, e que

garantem que cada um, individualmente, saiba o que tem que fazer, para que coletivamente a equipa funcione e esteja mais perto do objetivo estabelecido para o jogo.

Dessa forma, o treino deverá ser planeado em função do modelo de jogo.

### **2.3.3.2. Planear em função do modelo de jogo**

No futebol, o recurso a modelos tem permitido aceder a processos de preparação cada vez mais congruentes com o que se pretende que os jogadores e equipas realizem em competição (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015).

Araújo (1998) refere que o modelo de jogo consiste na conceção de jogo preconizado pelo treinador, no que diz respeito a um conjunto de importantes fatores necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa. Representa assim, tudo o que a equipa e cada jogador individualmente deve fazer em cada momento do jogo, com e sem bola em função de um projeto coletivo de jogo.

*“O modelo de jogo funciona como referencial que permite enquadrar e operacionalizar o processo de treino e a competição, ou seja, é aquilo que permite configurar o processo com alguma coerência e, por extensão, é também algo que possibilita uma maior ou menor transferência para o jogo que se quer jogar”* (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015: p. 132).

Neste sentido, o modelo de jogo deve servir como uma referência na relação estrita e recíproca com as ações que os jogadores e a equipa desenvolvem quer no treino quer na competição (Mortágua & Garganta, 2002).

De facto, o guião de todo o processo de treino deverá ser o modelo de jogo que se está a criar (Carvalho, 2002). Nesta perspetiva, Mortágua e Garganta (2002) afirmam que a necessidade de seguir um modelo de jogo poderá ser uma forma de garantir melhores resultados, na medida em que permite aos treinadores e jogadores regularem a sua intervenção, tanto a nível coletivo como individual.

Por sua vez, Gomes (2004) acredita que é um instrumento que possibilita uma qualidade superior do processo de treino, que poderá permitir às equipas

de futebol apresentarem uma melhor qualidade de jogo. É assim um atrator de comportamentos/atitudes que se pretende que venham a aparecer no jogo. Nesse sentido, torna-se fundamental relacionar, sempre, o processo de treino com as aquisições que se pretende promover nos jogadores e na equipa (Teoldo, Guilherme e Garganta, 2015).

Assim sendo, o treinador deve ter como princípio fundamental para implementação do modelo de jogo a concordância entre o conteúdo de treino e do jogo, ou seja, o treino em condições de jogo ou próximo delas (Teodorescu, 2003; Bompa, 2002). Quer isto dizer, que o planeamento de cada exercício deve procurar dar resposta a uma determinada situação de jogo, ou seja, que desse exercício de treino, se possam tirar ganhos práticos que possam ser transportados para o jogo.

Seguindo essa lógica, o modelo de jogo está no centro do processo de treino e é dele que tudo deve decorrer e é para ele que tudo deve convergir (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015).

Os problemas essenciais do jogo de futebol evoluem do plano estratégico que emerge da dimensão tática (Garganta, 1996). Desta forma, a dimensão tática do jogo ganha uma importância decisiva no processo de treino.

#### **2.3.3.2.1 A importância da dimensão tática**

O rendimento no futebol foi ao longo da sua história valorizando dimensões diferentes. No futebol, tal como em todos os JDC, a essência do rendimento é fundamentalmente tática, ainda que esta dependa de uma interligação adequada de todos os fatores. Atualmente, a tática, entendida como fator integrador e simultaneamente condicionador de todos os outros, desempenha um papel fundamental (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015).

Hoje em dia, a dimensão tática é reconhecida como geradora e condutora de todo o processo de jogo, de ensino e de treino, uma vez que os problemas colocados às equipas e aos jogadores são sempre de ordem tática (Queiroz, 1986; Castelo, 1994; Garganta, 1997; Teodorescu 2003).



Também Oliveira (2004) partilha da mesma opinião, afirmando que existe unanimidade no reconhecimento da importância da dimensão tática como impulsionadora das qualidades de desempenho e como gestora e orientadora do processo de ensino-aprendizagem/treino.

Para melhor entender estes pensamentos, importa perceber o que é afinal esta dimensão tática, e como deve ser compreendida à luz destes raciocínios.

Teoldo, Guilherme e Garganta (2015) definem a tática como uma dimensão complexa que está relacionada com a identidade da equipa, e com o processo operacional da construção dessa própria identidade. *“A dimensão tática de uma equipa de futebol deve ser encarada como uma construção singular que se caracteriza pela sua complexidade e dinâmica não linear e espiralar. Em síntese, trata-se de um contexto cultural específico criado pela interação dos seus diferentes intervenientes, o que com o decorrer do tempo permite a emergência de uma identidade coletiva”* (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015: p. 27). Assim quando nos referimos à dimensão tática, tratamos de um conceito específico que dá sentido às outras dimensões, ou seja, *“as dimensões técnica, física ou psicológica deixam de ter sentido sem a dimensão tática para as contextualizar, assim como a dimensão tática não tem possibilidade de se exprimir se uma das outras não estiver presente”* (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015: p. 27-28).

Podemos ainda afirmar que a dimensão tática ganha contornos diferentes de equipa para equipa. Cada equipa possui a sua identidade, que emerge das interações estabelecidas entre todas as dimensões, também elas permutáveis em função do contexto informacional específico que essas interações criam (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015).

A formação tática desempenha assim um papel determinante na formação dos jogadores de futebol (Pinto, 1996).

O ensino do futebol é o ensino do jogo e, como tal, a componente tática ocupa uma posição nuclear no quadro das exigências da modalidade. Os demais fatores devem ser abordados de forma a poderem cooperar para facultarem o acesso a níveis táticos cada vez mais elevados. Deve assim cultivar-se no

praticante, e desde os primeiros momentos, uma atitude tática permanente (Garganta & Pinto, 1995).

A preparação tática no futebol deverá ser então entendida de uma forma abrangente, integrada numa inter-relação com todos os fatores do rendimento, com alicerces numa cultura desportiva geral e específicas, aliada a uma vasta cultura percetiva/motora (Pinto, 1996).

### **3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA**



### 3. Desenvolvimento da prática

#### 3.1. Sub-19

A época arrancou na manhã do dia 9 de julho de 2016, com a apresentação da direção, da equipa técnica e de todo o projeto aos jogadores. Na tarde desse mesmo dia, teve lugar a primeira sessão de treino, e o início oficial dos trabalhos.

Este dia marcou também o primeiro contato físico entre todos os elementos da equipa técnica, onde definimos o trabalho específico de cada um. Ficou assim definido que durante o período competitivo, eu ficaria responsável por fazer a observação das equipas adversárias. Conjuntamente com essa tarefa, o meu papel passaria por estar presente em todos os treinos, e ajudar no que fosse necessário para a operacionalização dos mesmos. Adicionalmente, no período pré-competitivo, fiquei encarregue de fazer trabalho estatístico nos jogos de preparação da nossa equipa, em função dos conteúdos trabalhados nas sessões prévias ao jogo.

##### 3.1.1. Período pré-competitivo

Durante este período, as sessões de treino foram diárias, eventualmente com jogo de preparação à quarta, com jogo de preparação ao sábado e folga ao domingo, conforme exposto no Quadro 1.

Quadro 1. Microciclo período pré-competitivo sub-19

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino/Jogo de preparação	Treino	Treino	Jogo de preparação	Folga

As sessões de treino variaram entre uma hora e trinta minutos e duas horas, e o seu horário era flexível, visto termos disponibilidade total de campo, devido ao facto de sermos a única equipa a treinar nesta fase.

Relativamente à minha tarefa específica neste período, como já referido, recaiu sobre trabalho estatístico nos jogos de preparação.

Para explicar melhor essa tarefa vou pegar no exemplo do segundo jogo de preparação, incluído no segundo microciclo, frente à Associação Académica de Coimbra.

Durante esse microciclo, o foco das sessões de treino esteve virado para a organização ofensiva, mais propriamente para a primeira fase de construção. A equipa estava a ser preparada para jogar numa estrutura de 1-4-4-2 losango, com uma maior predominância de jogo pelo corredor central, assumindo o jogador da posição “6” um papel decisivo neste momento do jogo. Este seria o responsável por fazer a ligação entre o setor defensivo com os setores mais avançados da equipa. Na filosofia do treinador principal, este jogador teria de ter a capacidade de segurar a bola, evitando jogar a um toque, necessitando para isso de muita qualidade na relação com bola, nomeadamente na receção, na condução e em última instância no passe. O objetivo era assim que esse jogador segurasse a bola, de maneira a dar tempo aos restantes elementos do meio campo para fazerem as subseqüentes movimentações, criando espaço para um deles receber a bola, permitindo assim que a equipa pudesse progredir no campo em passe, num futebol apoiado, sempre pela zona central.

Nesta lógica de ideias, o treinador principal acreditava ser importante estudar a relação entre o número de toques dado pelos jogadores a desempenhar essa posição, antes de cada passe efetuado, e qual o resultado do mesmo, se passe certo ou errado.

Assim, durante esse jogo, fiz o estudo de três jogadores. Os resultados finais revelaram que, pelo menos nesse jogo, quanto mais toques os jogadores dessem até efetuar o passe, mais sucesso teriam no mesmo. Para os três jogadores, a média de toques nos passes certos foi superior à média de toques nos passes errados. Os resultados podem ser verificados em anexo (Anexo 1).

Estes resultados serviram para vincar a convicção do treinador principal de que esses jogadores deveriam, ao máximo, evitar jogar a um toque, e os mesmos foram apresentados aos jogadores em questão.

Noutros jogos, foram estudadas outras posições e as preocupações foram, naturalmente, distintas, em função do que era exigido em cada posição, e dos conteúdos trabalhados em cada microciclo.

Todos os resultados eram apresentados e discutidos com os jogadores alvo do estudo, na sessão de treino seguinte ao jogo. Isto obrigava da minha parte a um tratamento imediato da informação, no dia do jogo, para que a mesma estivesse disponível no dia seguinte. Acredito que este era um aspeto importante deste trabalho, porque ao apresentar resultados concretos aos jogadores, estes sentiam uma maior segurança e uma maior convicção em ir de encontro às ideias que lhes eram apresentadas e propostas em treino.

### 3.1.2. Período competitivo

Por sua vez, neste período, o microciclo padrão era constituído por quatro sessões de treino, duas folgas e jogo oficial ao sábado, como indica o Quadro 2.

Quadro 2. Microciclo padrão sub-19

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Treino 17h - 18h25	Folga	Treino 17h - 18h25	Treino 17h - 18h15	Treino 17h - 18h25	Jogo	Folga

Além da presença e ajuda na operacionalização das sessões de treino, durante este período tive como função realizar a observação das equipas adversárias.

Como nos diz Martins (2000), se o jogo não for observado pelo treinador principal, deve haver uma reunião entre o mesmo e o observador, para definir o que se pretende observar. Nesse sentido, na sessão de treino antecedente à primeira observação realizada, em reunião com o treinador principal, ficaram definidos os aspetos importantes a observar. Assim a minha atenção estaria virada para a forma como as equipas atacavam, defendiam, como se comportavam nos momentos de recuperação ou perda de bola, os esquemas táticos e quais os jogadores com mais capacidade de influenciar o jogo. No fundo, estudar a outra equipa em todos os momentos do jogo, e quais os seus jogadores decisivos.

De acordo com Carneiro (2016), a avaliação das habilidades desportivas quando realizada em situação de jogo - observação direta - aporta realismo e maior validade. No entanto, segundo o mesmo autor, pode-se também optar pela gravação das imagens do jogo, para posteriormente serem observadas e revistas as vezes necessárias, incidindo sobre o que se considera relevante – observação indireta. Com base nesta linha de pensamento, além das informações recolhidas através de registo manual, para posterior realização de um relatório, devia também proceder à gravação de imagens dos esquemas táticos, e de algumas situações em cada momento do jogo, visto não haver condições para captar imagens do jogo na íntegra.

Teodorescu (2003) considera ser necessário observar o adversário entre duas a três vezes para que os dados recolhidos tenham validade.

Por outro lado, Majerus (1991) refere que escolhe realizar o *Scouting* no terreno do adversário se jogar contra ele na condição de visitante, e numa deslocação do adversário caso jogue contra ele na condição de visitado.

Já Lopes (2005) refere que o *Scouting* deverá ser feito o mais próximo possível do jogo, de maneira a garantir uma maior validade das informações registadas.



Concordando com as três premissas acima apresentadas, houve uma tentativa de aproximar as observações das mesmas, no entanto, devido à limitação de recursos, em alguns casos tal não era possível.

No sorteio do calendário ficou definido que a nossa equipa jogaria contra a equipa que na jornada anterior tivesse defrontado a equipa do FC Porto. Tendo em conta que todos os jogos em casa, e alguns fora, do FC Porto, tinham transmissão televisiva no Porto Canal, isto permitiu, nos casos do Vitória SC, SC Braga e GD Chaves, aliar uma observação em direto, com uma observação em diferido na jornada anterior ao nosso jogo frente a essas equipas. Este método permitia também observar a equipa adversária a jogar em casa e fora e tentar perceber diferenças entre uma situação e outra. No entanto, este estudo estava um pouco limitado pelo estilo de jogo apresentado pela equipa do FC Porto, por norma uma equipa que facilmente dominava o jogo em todos os seus momentos, apresentando muita posse de bola e muita presença no meio campo ofensivo com constantes situações de golo a serem criadas. As restantes observações realizadas em diferido, sem suporte duma observação em direto, sofriam da mesma limitação acima indicada e sendo a única observação disponível dessas equipas, o conhecimento das mesmas acabava por se revelar, de certa forma, insuficiente.

De seguida são apresentadas as listas de jogos observados, tanto em direto como em diferido, com as equipas observadas destacadas, e com o jogo que motivou essas observações (Quadro 3 e Quadro 4, respetivamente).

Quadro 3. Lista de jogos observados em direto

<b>Jogos observados em direto</b>	<b>Jogo alvo da observação</b>
Leixões SC – <b>UD Oliveirense</b> (1ª Jornada – 13/08/2016)	PFC – UD Oliveirense (3ª Jornada – 21/08/2016)
SC Braga – <b>Leixões SC</b> (2ª Jornada – 17/08/2016)	Leixões SC – PFC (5ª Jornada – 03/09/2016)

<b>Vitória SC</b> – UD Oliveirense (5ª Jornada – 03/09/2016)	Vitória SC – PFC (7ª Jornada – 17/09/2016)
<b>SC Braga</b> – UD Oliveirense (7ª Jornada – 17/09/2016)	SC Braga – PFC (9ª Jornada – 01/10/2016)
CD Feirense – <b>GD Chaves</b> (8ª Jornada – 24/09/2016)	GD Chaves – PFC (11ª Jornada – 22/10/2016)
UD Oliveirense – <b>FC Paços de Ferreira</b> (10ª Jornada – 15/10/2016)	FC Paços de Ferreira – PFC (12ª Jornada – 29/10/2016)

Quadro 4. Lista de jogos observados em diferido

<b>Jogos observados em diferido</b>	<b>Jogo alvo da observação</b>
FC Porto – <b>CD Feirense</b> (1ª Jornada – 13/08/2016)	CD Feirense – PFC (2ª Jornada – 20/08/2016)
FC Porto – <b>Vitória SC</b> (6ª Jornada – 10/09/2016)	Vitória SC – PFC (7ª Jornada – 17/09/2016)
<b>Rio Ave FC</b> – FC Porto (7ª Jornada – 17/09/2016)	PFC – Rio Ave FC (8ª Jornada – 24/09/2016)
FC Porto – <b>SC Braga</b> (8ª Jornada – 24/09/2016)	SC Braga – PFC (9ª Jornada – 01/10/2016)
<b>Moreirense FC</b> – FC Porto (9ª Jornada – 01/10/2016)	PFC – Moreirense FC (10ª Jornada – 15/10/2016)
FC Porto – <b>GD Chaves</b> (10ª Jornada – 15/10/2016)	GD Chaves – PFC (11ª Jornada – 22/10/2016)

Lopes (2005) afirma que posteriormente à observação procede-se a análise da informação recolhida. Este processo visa o tratamento da mesma com o objetivo de a utilizar na preparação para o jogo e, eventualmente, apresentá-la à equipa. Seguindo este raciocínio, terminada a observação, seguia-se a realização de um relatório. O mesmo era realizado no próprio dia da observação, ou no máximo, finalizado no dia seguinte, para garantir que qualquer ideia ou pensamento sobre o jogo, que pudesse não estar presente nas informações recolhidas através de registo manual, não fosse perdido. A realização do mesmo foi feita com recurso ao Word e entregue em suporte PDF, no domingo antecedente ao microciclo do jogo alvo da observação, conforme pedido pelo treinador. Desta forma, as características da equipa adversária estariam em sua posse no arranque do microciclo e disponíveis para serem utilizadas no planeamento das sessões de treino.

Como nos diz Gouveia (1995), o *Scouting* tem como objetivo principal recolher informação para posterior análise. É um instrumento de estudo utilizado por grande parte dos treinadores para terem um conhecimento mais profundo das equipas adversárias. No entanto, a definição de *Scouting*, não significa somente a observação da equipa adversária, mas também um processo que abrange a própria equipa. Assim o treino será organizado definindo e consolidando estratégias que sobreponham os nossos pontos fortes aos pontos fracos do adversário e que evitem que os pontos fortes do adversário se sobreponham aos nossos pontos fracos (Wooden, 1988; Gomelski, 1990 e Castelo, 1996). Aqui, penso que ocorreu uma das principais falhas da nossa parte enquanto equipa técnica. Acredito que o trabalho de observação, face também ao esforço que o clube fez para proporcionar condições para que o mesmo ocorresse, poderia ter sido mais rentabilizado. Muito pouco, ou por vezes nenhum, do conteúdo das sessões de treino, sempre planeadas exclusivamente pelo treinador principal, era orientado no sentido de encontrar estratégias para, em função da nossa maneira de jogar, contrariar os pontos fortes do adversário, e explorar os seus pontos fracos. De uma forma geral, apenas à sexta-feira, na sessão de treino prévia ao jogo, no período destinado à preparação dos

esquemas táticos, eram transmitidos aos jogadores *feedbacks* relativamente aos comportamentos da equipa adversária nesse momento do jogo.

Neste sentido, acredito que as informações que tínhamos à disposição das equipas adversárias foram, de certa forma, desaproveitadas no processo de planeamento de treino. Por outro lado, penso que também poderíamos ter tirado partido dessas informações para as apresentar à equipa, de maneira a deixar os jogadores mais preparados e mais confiantes para o jogo. Tal como nos diz Pacheco (2005), é importante relembrar as particularidades da equipa adversária e a forma como eventualmente irá jogar, para permitir e provocar na equipa uma sensação de maior segurança e confiança nas suas capacidades. Esta situação apenas ocorreu uma vez, frente ao Vitória SC. Na preparação para este jogo, o treinador pediu-me para realizar um vídeo para apresentar à equipa, no qual estivessem incluídas imagens da equipa adversária em cada momento do jogo. Assim, fiz uma montagem com recurso às imagens que tinha gravado aquando da observação realizada do jogo Vitória SC-UD Oliveirense, com imagens que a própria equipa adversária disponibilizou na sua página oficial dos jogos anteriores, e com imagens da transmissão televisiva do jogo FC Porto-Vitória SC. O vídeo foi apresentado à equipa, no auditório do clube, numa sessão prévia ao treino de quinta-feira, no qual foram treinadas algumas estratégias para melhor preparar a equipa em função das informações que lhes tinham sido apresentadas.

O *feedback* da parte dos jogadores foi bastante positivo e notava-se que os jogadores estavam confiantes e preparados para o jogo que iam ter pela frente. Apesar do resultado negativo, derrota por 3-0, a equipa comportou-se muito bem, principalmente até sofrer o primeiro golo, por volta dos quarenta minutos da primeira parte. Até esse momento, a equipa estava a conseguir discutir o jogo de igual para igual. Acredito que o conhecimento prévio dos comportamentos que iriam encontrar do outro lado, tenha sido fundamental. A equipa estava a conseguir explorar os pontos fracos e a anular os pontos fortes identificados nas observações realizadas, que lhes tinham sido apresentadas anteriormente.

Este episódio reforça a minha convicção de que este tipo de trabalho poderia ter sido feito com regularidade.

Relativamente ao relatório de observação, apenas era realizado para as observações em direto e a sua estrutura foi evoluindo ao longo do processo. No primeiro relatório efetuado (Anexo 2) constavam o processo ofensivo, o processo defensivo, as transições, as bolas paradas e algumas observações, das quais constavam os jogadores referências e alguns aspetos a explorar. Comparativamente, no último (Anexo 3), a somar aos conteúdos anteriormente referidos, constavam ainda um breve resumo do jogo e o onze inicial da equipa observada. Estas alterações foram sendo introduzidas progressivamente e surgiram por vontade própria como uma forma de melhorar e tornar mais completa a informação transmitida ao treinador. Julguei ser apropriado introduzir uma pequena descrição daquilo que tinha sido o jogo e também quais os jogadores intervenientes no mesmo. Este último passo foi feito com uma atenção redobrada em jogo, com base nos *feedbacks* verbais utilizados tanto pelos treinadores, como por colegas de equipa e com suporte, no fim do jogo, das páginas oficiais dos clubes em questão. Visto não ter acesso à ficha de jogo, esta foi a solução encontrada.

No que diz respeito às observações em diferido, apenas eram trocadas algumas impressões no treino de segunda-feira entre os elementos da equipa técnica que tivessem observado o jogo.

O trabalho de observação ocorreu apenas durante a primeira volta da 1ª Fase – Zona Norte do Campeonato Nacional de Juniores A.

Como previamente mencionado, o planeamento dos treinos era responsabilidade exclusiva do treinador principal. Esta acabou por se tornar numa das principais barreiras que encontrei durante o estágio. No contexto dos sub-19 encontrei um processo muito fechado, em que as decisões eram maioritariamente tomadas de forma unilateral.

Por vezes, os restantes elementos da equipa técnica apenas tinham conhecimento dos conteúdos da sessão de treino imediatamente antes do início, ou até mesmo já com a mesma a decorrer.

No meu entender, esta falta de comunicação e partilha afetou o potencial e proveito que poderia ter sido tirado em cada sessão de treino. Acredito que com mais organização e com mais entendimento se poderia ter agilizado e operacionalizado de melhor maneira as sessões de treino.

Por outro lado, a nível pessoal acabou por se tornar frustrante e de certa forma desmotivante estar incluído num processo no qual havia a sensação de não fazer parte, de não estar a crescer e evoluir como no início do estágio esperava.

### 3.2. Sub-18

A partir de janeiro, à minha função de treinador estagiário dos sub-19, somou-se a função de treinador adjunto dos sub-18.

O microciclo padrão desta equipa era constituído por quatro sessões de treino, duas folgas, à quinta-feira e ao domingo, e jogo oficial ao sábado, como pode ser verificado no Quadro 5, abaixo apresentado.

Quadro 5. Microciclo padrão sub-18

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Treino 17h - 18h25	Treino 17h - 18h15	Treino 17h - 18h25	Folga	Treino 17h - 18h25	Jogo	Folga

Comparativamente com o microciclo dos sub-19, a diferença residia na troca da folga semanal (terça para os sub-19 e quinta para os sub-18) com o objetivo de cada equipa ter pelo menos um treino em que dispunha do campo inteiro para treinar.

Logo à partida, considerando a realidade dos sub-18, este microciclo oferecia inúmeras limitações.

Na perspetiva dos sub-18, um microciclo deste tipo não se verificava produtivo, visto que à terça-feira, no dia em que dispúnhamos do campo todo, apenas tínhamos 12/13 jogadores presentes. Por outro lado, ter folga à quinta-feira apresentava-se também como um aspeto negativo. O facto de o treino de sexta-feira ser no dia imediatamente anterior ao jogo, condicionava a que este não apresentasse uma exigência física e mental elevada, significando assim que o treino de quarta-feira seria o último onde, na nossa opinião, se podia trabalhar com intensidades elevadas.

A somar a este aspeto, há ainda a considerar as limitações do treino de segunda-feira. À semelhança do treino de terça-feira, o número de jogadores para treinar rondava os 12/13. Acrescentando o facto, de a grande maioria desses jogadores serem, frequentemente, utilizados no jogo, obrigava da nossa parte a uma especial atenção na gestão das cargas, visto alguns deles não se sentirem totalmente recuperados e nas melhores condições para treinar, devido às exigências do jogo.

Analisando todas as condicionantes já referidas, o treino de quarta-feira, apresentava-se, conseqüentemente, como fundamental. Apesar de, neste dia, também não termos o plantel todo à disposição, era o treino em que podíamos trabalhar com intensidades mais elevadas, e com mais volume de informação.

Expostas as limitações que o microciclo nos impunha, vamos agora esclarecer como era feito o trabalho de planeamento de treino.

Planear é prever o futuro, dominar os acontecimentos do passado e será sempre tentar evitar o erro (Raposo, 2002). É criar uma sequência lógica e coerente do desenvolvimento de conteúdos e de tarefas a realizar para alcançar os objetivos previstos (Vinaspre, 2002). Neste sentido, o planeamento semanal começava no sábado, imediatamente após o jogo. Terminado o jogo, era feita uma análise ao mesmo, para perceber os erros a corrigir, e quais os conteúdos fundamentais a trabalhar durante a semana, com vista a cumprir o objetivo traçado: ganhar o jogo seguinte. Assim, eram determinados, de uma forma geral,

quais os conteúdos a trabalhar em cada treino. Apenas o treino de segunda-feira era prontamente planeado.

Como nos diz Costa (2009), o ato de planejar deve ser uma atividade diária. Também Pires (2005) destaca que o processo de planeamento que irá resultar no plano, tem de ser uma atividade de todos os dias, sendo um processo em construção e com reajustes constantes. Já Garganta (1991) menciona que a concretização do planeamento só se torna viável se puder ser alterado e reformulado. Seguindo estas linhas de raciocínio, o nosso planeamento era diário e aberto, havendo sempre espaço para alterações, em função do treino antecedente. Desta forma, garantíamos que se num treino, o objetivo do mesmo não fosse cumprido, poderíamos na sessão seguinte, ajustar as ideias gerais para esse treino, definidas no sábado, e assim, introduzir um período para voltar a trabalhar os conteúdos que não tivessem sido devidamente consolidados.

Para Teoldo, Guilherme e Garganta (2015), o objetivo do treino é a procura da melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho coletivo e individual. Por outro lado, apesar de, num jogo de futebol, muitos dos acontecimentos serem aleatórios, a interação que se estabelece entre as equipas em confronto não depende puramente de fatores como a sorte ou o azar (Garganta, 1997). Assim, sendo o futebol um desporto imprevisível e com aleatoriedade associada, procurávamos com o treino reduzir e controlar ao máximo esses fatores. Nessa lógica, pretendíamos encaminhar o jogo num sentido que fosse benéfico à nossa forma de jogar, e às características dos nossos jogadores, tentando tornar o jogo, de certa forma, previsível ao nosso gosto. Nesse sentido, criávamos condições para que a qualidade da nossa equipa e dos nossos jogadores se pudesse evidenciar frequentemente. Mas isso só pode acontecer se o treino for planeado com esse propósito.

É imbuído dessa lógica que Garganta (2000) esclarece que, para que o treino se constitua verdadeiramente como treino se impõe uma carta de intenções, um caderno de compromissos, que funcione como representação dos aspetos que, no seu conjunto e, sobretudo, nas suas relações, confirmam sentido ao processo, fazendo-o rumar na direção pretendida. Podemos interpretar essa carta orientadora como sendo o modelo de jogo.



Araújo (1998) refere que o modelo de jogo consiste na conceção de jogo preconizado pelo treinador, no que diz respeito a um conjunto de importantes fatores necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa.

Nesse seguimento, importa explicar em traços gerais como evoluiu o nosso modelo de jogo.

Quando assumimos a equipa, à 13ª jornada, a mesma encontrava-se apenas dois pontos acima dos lugares de despromoção e o objetivo que nos foi proposto foi tirar a equipa rapidamente dessa situação, e subir o máximo de lugares possível na tabela. Nesse sentido, importava perceber o que tinha corrido mal até essa data e delinear de que forma se resolveria esse problema.

A equipa jogava numa estrutura de 1-4-2-3-1 (1 guarda-redes, 4 defesas, 2 médios defensivos, 1 médio ofensivo, 2 extremos e 1 avançado), em que privilegiava um futebol apoiado, de passe curto, a construir desde trás para chegar com paciência à baliza adversária. De imediato identificamos este como um problema central a resolver. Os jogadores que tínhamos à nossa disposição na linha defensiva e linha média, não nos davam garantias para continuar com esse estilo de jogo, cometendo muitos erros, falhando muitos passes e concedendo muitos golos como consequência. Assim, decidimos que seria necessário simplificar os processos e tornar a equipa mais vertical e objetiva. Tendo em conta que os jogadores que tínhamos a disposição para jogar na posição de extremo demonstravam uma grande capacidade de desequilibrar individualmente, procurámos assim implementar estratégias para que a bola chegasse rapidamente a esses jogadores com condições de explorar situações de 1 vs 1, ou então criar situações de 2 vs 1 com a sobreposição dos laterais, o apoio do médio ofensivo ou do avançado. Nesse sentido, procurávamos atrair a equipa adversária a um lado, para rapidamente circular e explorar o corredor contrário.

As situações de finalização eram criadas, maioritariamente, pelos corredores laterais, com cruzamentos variados, em função do local do cruzamento e dos posicionamentos. Na área procurávamos ter sempre dois jogadores a atacar as zonas dos postes, um jogador na zona de grande

penalidade e um à entrada da área. O equilíbrio era garantido, geralmente, por quatro jogadores (dois centrais, lateral contrário e um dos médios defensivos).

A nível de transições ofensivas, procurávamos solicitar as referências de saída, extremos em largura (normalmente extremo do lado contrário), ou avançado (em apoio – para ligar com o médio ofensivo e conseqüentemente dar largura através dos extremos – ou em profundidade – a explorar as costas da defesa – em função das características do jogador que estivesse a jogar nessa posição, e das características do adversário). Neste momento, pretendíamos objetividade máxima para aproveitar a desorganização adversária.

Por outro lado, como pretendíamos estar sempre perto do golo, a nível de transições defensivas procurávamos ter uma reação coletiva à perda muito forte, tentando recuperar a bola de imediato. Caso não conseguíssemos, tentávamos obrigar a equipa adversária a ir para trás para nos organizarmos defensivamente.

Em organização defensiva, procurávamos efetuar, numa primeira fase, pressão alta, de dentro para fora, condicionando a construção do adversário para um dos corredores laterais, impedindo a circulação para um dos outros corredores e tentando recuperar aí a posse da bola. Na eventualidade do adversário conseguir circular e ter sucesso na primeira fase de construção, procurávamos rapidamente baixar as linhas e concentrar a equipa, com o objetivo de não deixar a equipa adversária jogar por dentro da nossa estrutura, e obrigando o adversário a usar os corredores laterais onde procurávamos, novamente recuperar a bola.

Progressivamente, e trabalhando em cima de vitórias, fomos introduzindo uma nova estrutura: 1-4-1-3-2. Os princípios de jogo eram semelhantes, variando apenas a disposição dos jogadores em campo. Isto permitia à equipa, estar preparada para, em jogo, se necessário, ajustar posicionamentos, sem perder a identidade da equipa.

Por conseguinte, era fundamental que o treino fosse planeado de forma a criar condições para que estes princípios se revelassem em jogo, ou seja, planejar o treino em função do modelo de jogo da equipa.

*“O modelo de jogo funciona como referencial que permite enquadrar e operacionalizar o processo de treino e a competição, ou seja, é aquilo que*

*permite configurar o processo com alguma coerência e, por extensão, é também algo que possibilita uma maior ou menor transferência para o jogo que se quer jogar”* (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015: p. 132).

Nesse sentido, torna-se fundamental relacionar, sempre, o processo de treino com as aquisições que se pretende promover nos jogadores e na equipa. Seguindo essa lógica, o modelo de jogo está no centro do processo de treino e é dele que tudo deve decorrer e é para ele que tudo deve convergir (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015).

Assim sendo, o treinador deve ter como princípio fundamental para implementação do modelo de jogo a concordância entre o conteúdo de treino e do jogo, ou seja, o treino em condições de jogo ou próximo delas (Teodorescu, 2003; Bompa, 2002).

Com base nestes pensamentos, e concordando com os autores, os treinos eram, de facto, planeados em função do modelo de jogo que preconizávamos. Assim, procurávamos, maioritariamente, criar exercícios em que fossem simuladas situações concretas de jogo, procurando desenvolver a capacidade de as resolver com a maior eficácia possível, dando várias soluções diferentes.

Considerando o modelo de jogo acima descrito, o mesmo provocava um jogo com muitas transições e, conseqüentemente, duma intensidade elevada. Nesse sentido, incluíamos nos nossos planos de treino, um grande volume de exercícios a incidir sobre esse momento do jogo. Naturalmente que os outros momentos de jogo não eram descurados e, também, eram trabalhadas situações de organização, tanto ofensiva como defensiva.

Por outro lado, o futebol caracteriza-se por ser um desporto que requer a execução de ações motoras de forma intermitente, com e sem bola, que variam aleatoriamente de jogo para jogo, pois são determinadas pelas particularidades de movimentação tática exigidas em cada competição, impondo aos seus praticantes uma elevada intensidade de esforço (Bangsbo, 1993). Tendo em conta estas características inerentes ao futebol, aliadas à nossa forma de jogar, uma das nossas preocupações era planejar treinos centrados no nosso modelo de jogo, mas que fossem intensos e bastante exigentes, de forma a garantir que,

em jogo, os jogadores estivessem adequadamente preparados para competir do primeiro ao último minuto. Estes cuidados eram relativos, essencialmente, aos treinos de terça e de quarta-feira.

Em relação ao treino de segunda-feira, como já referido, dado o reduzido número de jogadores à disposição, e atendendo a que a maioria desses jogadores tinham sido utilizados no jogo, o mesmo era mais orientado num sentido de recuperação. No entanto, era neste dia que fazíamos uma primeira abordagem à correção dos erros cometidos em jogo.

Já o treino de sexta-feira era dedicado, sobretudo, aos esquemas táticos, e ao refinar de uma ou outra situação estratégica para o jogo.

Explicado em traços gerais como era feito o planeamento, vamos agora apresentar um exemplo de padrão semanal referente à semana do jogo contra o Rio Ave Futebol Clube, na sequência duma derrota por 4-1 contra o Futebol Clube Maia Lidador. Identificámos como principais causas do insucesso nesse jogo as constantes falhas de marcação e passividade na abordagem à bola em situações de cruzamento, a dificuldade em ser objetivos nas transições ofensivas e a dificuldade em reagir à perda. Nesse sentido, planeámos uma semana de treinos com exercícios para corrigir essas debilidades. Por outro lado, tínhamos o conhecimento que o próximo adversário referenciava muito os extremos, e que seria, à partida, um jogo bastante equilibrado, pelo que faria sentido trabalhar os aspetos acima referidos. Nesse sentido, os objetivos que definimos para a semana foram:

- melhorar comportamentos defensivos, nomeadamente, em situações de cruzamento;

- definir melhor no momento de recuperação da posse de bola, ou seja, trabalhar as transições ofensivas;

- reforçar as movimentações ofensivas para sermos mais consequentes na criação de oportunidades;

- trabalhar comportamentos na reação à perda da posse de bola, isto é, as transições defensivas.

## **Segunda-feira** (12 jogadores de campo + 1 guarda-redes)

- Corrida contínua ligeira 10’;
- “Meínhos” 10’;
- 6 vs 6 + guarda-redes:

**Descrição:** uma equipa de 6 estruturada em 2-3-1 começa com bola e ataca baliza canalizando a bola para os corredores procurando cruzamentos dos extremos; a outra equipa de 6, mais o guarda-redes, estruturada em 1-4-2 defende baliza;

**Objetivos:** organização defensiva; marcação individual na área em situações de cruzamento;

**Espaço:** meio campo;

**Duração:** 20’.

- Jogo 6 vs 6 + guarda-redes:

**Descrição:** jogo com duas balizas; a equipa com guarda-redes só pode marcar golos de cabeça ou recuperando a bola no meio campo ofensivo; a outra equipa pode marcar de qualquer forma; jogos de 3’ ou 2 golos; equipa vencedora ataca a baliza com guarda-redes;

**Objetivos:** objetividade; criação de muitas situações de finalização;

**Espaço:** duas grande-áreas;

**Duração:** 20’.

O principal foco desta sessão de treino foi a organização defensiva, mais especificamente as marcações individuais na área em situações de cruzamento. Visto termos sofrido 2 golos na sequência de cruzamentos e, de o próximo adversário canalizar muito o seu jogo pelos corredores, acreditamos ser de vital importância trabalhar para melhorar nesse aspeto defensivo.

## **Terça-feira** (12 jogadores de campo + 1 guarda-redes)

- Corrida contínua ligeira 5’;
- Ativação com bola 10’: passe; receção orientada; condução;

- (4 + 4) vs 4 + guarda-redes:

**Descrição:** três equipas de 4; duas em posse e uma a recuperar; equipas em posse depois de 8 passes podem finalizar; guarda-redes até aos 8 passes funciona como apoio;

**Objetivos:** transição defensiva; reação à perda; pressão;

**Espaço:** grande-área;

**Duração:** 15'.

- 3 vs 3 + 3 / 6 vs 6 + guarda-redes:

**Descrição:** num espaço delimitado uma equipa de 3 começa com bola a fazer posse com 3 apoios por fora (2 em largura e 1 em profundidade no sentido da baliza) e oposição da outra equipa de 3; à espera está uma linha de 3 mais o guarda-redes preparados para defender a baliza; a equipa que está na oposição quando recupera bola, procura rapidamente os apoios que representam as referências de saída (avançado em profundidade e extremos em largura); neste momento o exercício transforma-se num 6 vs 6, ou seja, os 3 que perdem bola defendem a baliza com a linha de 3 que estava em espera, enquanto que os 3 que recuperam atacam a baliza com os 3 apoios; a equipa que ataca tem 10 segundos para finalizar; os 3 apoios são preferencialmente extremos e avançados; as equipas que jogam dentro do espaço são constituídas preferencialmente por médios; a linha de 3 que defende baliza é constituída preferencialmente por defesas; a cada repetição as equipas de 3 dentro do espaço trocam de funções;

**Objetivos:** transição ofensiva; objetividade; procurar referências de saída;

**Espaço:** meio campo; para a posse espaço de 15 metros por 15 metros, a começar na linha de meio campo, centrado e prolongando-se no sentido da baliza;

**Duração:** 30'.

Esta sessão de treino incidiu sobre as transições. Outro aspeto no qual estivemos mal no jogo anterior e que devido às características que esperávamos que o próximo jogo nos apresentasse, era de extrema importância trabalhar. Assim, dedicámos um exercício em que o foco era uma forte reação à perda e

outro em que pretendíamos uma correta tomada de decisão no momento de recuperação, procurando as referências de saída em largura (extremos) ou profundidade (avançado).

#### **Quarta-feira** (16 jogadores de campo + 2 guarda-redes)

- Corrida contínua ligeira 5'
- 2 vs 2 + 4:

**Descrição:** num espaço dividido em dois, uma equipa de 2 faz posse num dos espaços, com 4 apoios por fora, enquanto a outra equipa de 2 faz oposição; à recuperação, com a solicitação dos apoios, essa equipa procura transitar para o outro espaço e fazer posse aí; os apoios jogam a 2 toques; ao fim de 3 minutos os apoios passam para dentro e quem estava dentro passa para apoio; apoios em largura são preferencialmente extremos e laterais; em profundidade são preferencialmente centrais, médios e avançados;

**Objetivos:** transições; mobilidade; reação à perda;

**Espaço:** espaço de 10 metros por 10 metros dividido em dois, criando dois espaços de 5 metros por 10 metros;

**Duração:** 15' (4 períodos de 3' com 1' de descanso).

- 8 vs 7 + guarda-redes:

**Descrição:** equipa de 8 em estrutura (2 laterais, 2 médios defensivos, 1 médio ofensivo, 2 extremos e 1 avançado) ataca baliza; equipa de 7 (4 defesas, 2 médios defensivos e 1 médio ofensivo) defende baliza com ajuda do guarda-redes; equipa que defende em caso de recuperar bola procura marcar golo em 2 balizas pequenas colocadas no meio campo em cada corredor lateral;

**Objetivos:** organização ofensiva; circular rapidamente a bola para criar situações de 2 vs 1 no corredor; objetividade; transição defensiva; reação à perda; organização defensiva (um dos treinadores preocupava-se com a equipa em trabalho defensivo, dando sequência ao trabalho realizado na segunda-feira);

**Espaço:** meio campo;

**Duração:** 30'.

- Guarda-redes + 8 vs 8 + guarda-redes:

**Descrição:** jogo entre duas equipas de 8 mais guarda-redes; o espaço de jogo divide-se em meio campo ofensivo e defensivo; os golos só contam caso todos os jogadores da equipa que marca estejam no meio campo ofensivo; caso algum jogador da equipa que sofre não esteja no seu meio campo defensivo o golo vale a dobrar;

**Objetivos:** transições; junção das linhas; coesão;

**Espaço:** meio campo;

**Duração:** 20'.

Dando continuidade ao trabalho realizado nas sessões anteriores, as preocupações relativamente às transições e à organização defensiva voltaram a estar presentes. No entanto, o foco principal foi a organização ofensiva. Tendo em conta a exigência do jogo, considerámos importante trabalhar este momento do jogo. Visto que as oportunidades em que o mesmo se apresentaria poderiam ser escassas, queríamos garantir que estávamos devidamente preparados para aproveitar com eficácia as mesmas. Como já referido, o treino de quarta-feira era o mais importante da semana. Assim, era apresentada uma maior quantidade de informação e um maior volume de treino.

**Sexta-feira** (18 jogadores de campo + 2 guarda-redes)

- Corrida contínua ligeira 5'
- “Meínhos” 10'
- 10 vs 0 + guarda-redes:

**Descrição:** equipa estruturada em 4-2-3-1 ataca baliza sem oposição; bola começa sempre nos centrais, e tem que circular rapidamente pela linha defensiva percorrendo os três corredores; assim que chega ao lateral contrário os jogadores executam determinadas jogadas



previamente definidas; trabalhadas todas as jogadas pretendidas seguia-se um período livre;

**Objetivos:** organização ofensiva; finalização;

**Espaço:** meio campo;

**Duração:** 20'.

- Esquemas táticos 30'

Neste dia, a nossa grande preocupação eram os esquemas táticos. Dado que era um treino no dia anterior ao jogo, a carga apresentada era baixa.

Olhando de uma forma geral para a semana, foi um período em que trabalhámos para retificar os erros cometidos no jogo anterior, perspetivando uma eventual forma de jogar do próximo adversário, sem nunca perder a nossa identidade. Esta era, por norma, a nossa forma de planear. Em função de não termos a possibilidade de fazer observação das equipas adversárias, tínhamos que trabalhar essencialmente consoante o jogo anterior, procurando potencializar ao máximo a nossa forma de jogar.

Descrito todo o processo de planeamento, apresentamos agora as principais barreiras encontradas. Calvo (1998, in Costa, 2009) afirma que pela variedade de fatores implicados e pelo número e características dos jogadores envolvidos, é de grande dificuldade a tarefa de planificar. Nessa lógica, o autor salienta a necessidade de a planificação ser flexível para se adaptar às diferentes situações. Analisando a realidade que encontrámos ao longo deste período, a ideia deste autor faz todo o sentido. De facto, pelas limitações impostas pelo número de jogadores em vários treinos, tornava-se difícil treinar determinada situação da forma que pretendíamos. Esta condicionante, obrigou da nossa parte, constantemente, ao desenvolvimento de outras estratégias que permitissem o contínuo crescimento da equipa.

Por outro lado, os avisos à última da hora de jogadores a informar que não poderiam estar presentes no treino, impunham a necessidade de ajustar o plano de treino, e encontrar soluções para que o objetivo do mesmo não se perdesse.

Estas revelaram-se as principais barreiras no período em que estive nos sub-18. No entanto, percorrendo o passado, o resultado pode ser visto como duplamente positivo. Em primeiro lugar, apesar de todos estes obstáculos que enfrentámos, conseguimos cumprir o objetivo que nos fora proposto. Terminámos no sexto lugar do campeonato, a vinte pontos dos lugares de despromoção. Acredito que para o sucesso obtido tenha sido fundamental a nossa capacidade de adaptação e de perceção das características dos jogadores e de que maneira poderíamos potenciar as suas qualidades e proteger as suas debilidades. Por outro lado, todas as dificuldades encontradas semanalmente, originaram constantes aprendizagens.

## **4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL**



## 4. Desenvolvimento Profissional

À partida para este estágio, as expectativas eram muito elevadas. Estando inserido num contexto de alto rendimento, pela primeira vez enquanto treinador, seria a oportunidade ideal para aliar a prática à teoria, e consolidar todos os conhecimentos adquiridos na faculdade durante a licenciatura, mas especialmente durante o mestrado, onde o ensino foi essencialmente dirigido para este tipo de contexto.

Assim, um dos tópicos nos quais esperava desenvolver e aprofundar os meus conhecimentos seria no planeamento de uma época desportiva, nomeadamente na gestão das cargas durante as diferentes fases do ano. Porém, a gestão das cargas não foi alvo de uma preocupação significativa por parte da equipa técnica e, ao longo do ano, as sessões de treino foram muito semelhantes.

Outro assunto que me despertava singular interesse era o planeamento semanal e a conseqüente preparação para o jogo. Todavia, como referido no capítulo anterior, o processo dos sub-19 era bastante fechado, o que dificultou e acabou por frustrar o cumprir das minhas expectativas relativamente a este tema.

Além disso, a prevenção de lesões, e como incluí-la no planeamento semanal (quando e em que quantidade), suscitava particular atenção da minha parte. Contudo, nenhum tipo de trabalho foi realizado neste sentido, o que acabou por se revelar prejudicial, com uma taxa de lesões muito elevada.

Tendo em conta o contexto competitivo em que estava inserido, o mais alto da formação, confesso que esperava crescer muito mais ao longo deste ano. No entanto, apesar das expectativas não terem sido superadas, como todos os processos, este também acarretou aspetos positivos.

O trabalho específico que realizei no que diz respeito a observação e análise de jogo, mais concretamente da equipa adversária, despertou em mim bastante interesse sobre o tema. No futuro será uma opção a explorar, com formação específica, e, eventualmente, trabalhando profissionalmente nessa área. Apesar da carga de trabalho não ter sido muita, acredito que da primeira

observação para a última consegui desenvolver uma maior capacidade para a tarefa em causa. Sobretudo com maior atenção aos detalhes e apreensão de mais informação, o que resultou, naturalmente, em relatórios mais completos.

Por outro lado, como as aprendizagens não se fazem apenas através de exemplos positivos os erros que cometemos enquanto equipa técnica ao longo da época, no processo de gestão do grupo e de liderança, servem como exemplos negativos a não repetir no futuro. Houve sempre uma certa barreira entre a equipa técnica e o plantel, algo que se foi acentuando ao longo da época com o somar de resultados negativos e nunca conseguimos encontrar soluções para dar a volta a este problema.

A partir do momento em que passei a acumular funções nos sub-19 e sub-18, essa situação exigiu de mim uma grande capacidade de adaptação a diferentes contextos, diferentes formas de estar no treino e diferentes formas de liderar o grupo.

Um dos principais aspetos que me levou a aceitar a função de treinador adjunto dos sub-18 foi o facto de me sentir bastante limitado nos sub-19 e achar que a experiência não estava a ser rica quanto poderia ser, e que poderia crescer mais se aceitasse esse desafio e se dividisse trabalhos pelas duas equipas.

Tendo em conta que vinha de um ano em que fui treinador principal de duas equipas, sub-10 e sub-13, em que tinha que planear todas as sessões de treino, este desafio permitiu-me voltar a ter essa preocupação diária. Desta vez num contexto competitivo completamente diferente e com uma função de apoio. Enquanto que anteriormente as preocupações eram mais orientadas para o processo de formação de jogadores, neste caso, a preocupação era, fundamentalmente, numa perspetiva de rendimento.

Este contexto, comparativamente com escalões mais baixos, adequa-se mais às minhas características e forma de estar. Assim, este período em que convivi com um treinador que já treina neste escalão há alguns anos, inclusive em contexto de campeonato nacional, revelou-se bastante produtivo e permitiu desenvolver as minhas competências de planeamento de treino, em função do jogar da equipa, e do jogo que tínhamos pela frente a cada semana.

Como já referido, estive exposto a dois estilos de liderança bastante diferentes. Este aspeto também se revelou bastante positivo, pois permitiu perceber os prós e contras de cada forma de estar e qual se adequa melhor a um contexto de rendimento.

Por outro lado, ainda no contexto dos sub-18, as dificuldades encontradas a nível de número de jogadores para treinar nos diferentes dias, revelou-se bastante positiva. Apenas no treino de sexta-feira conseguíamos ter todos os jogadores disponíveis para treinar, devido aos horários escolares, o que obrigava de dia para dia a constantes ajustes no planeamento. Tendo em conta que esse treino era no dia anterior ao jogo, não podia ser um treino com muito conteúdo e carga elevada. Como tal, era necessário arranjar alternativas para que nos outros treinos, todos tivessem acesso às informações importantes para corrigir os erros cometidos no jogo anterior. Tal obrigava da nossa parte, de um dia para o outro, a trabalhar uma mesma situação, mas de forma diferente. Assim, quem não tivesse estado presente na sessão anterior, não perderia a informação, e quem fosse exposto novamente à mesma não o faria de forma repetitiva, evitando, de certa forma, a monotonia e o desinteresse pelo treino. Assim, garantíamos que os *feedbacks* chegavam a todos os jogadores.

Também no que diz respeito ao tema do planeamento de treino, face às constantes situações em que os jogadores avisavam à última da hora que não poderiam estar presentes, algo que se verificou frequente, permitiu desenvolver uma grande capacidade de improviso e ajuste no treino, de forma a alterar os exercícios sem que o seu objetivo primordial se perdesse.

Assim, no geral, penso que é possível afirmar que se revelou um ano produtivo e com muitas aprendizagens. Apesar de não ter sido tão rico como poderia esperar inicialmente, olho para este ano como um período que acabou por se tornar positivo no meu desenvolvimento enquanto treinador.

Perspetivando o futuro, e o meu desenvolvimento como treinador, há ainda muito para aprender. Tendo em conta que ambiciono intervir nesta área profissionalmente, seria de vital importância conviver com uma equipa de alto rendimento do escalão sénior. Neste sentido, a curto prazo penso que seria bastante produtivo realizar um estágio numa equipa profissional, de forma a

colmatar as minhas limitações, nomeadamente ao nível de planeamento de uma época desportiva na sua íntegra, tendo em conta as necessidades específicas de cada fase da época, o planeamento semanal em função do jogo que a equipa tem pela frente e a prevenção de lesões. Por outro lado, acredito que a gestão da equipa e o processo de liderança nesses contextos seja bastante distinto daquilo que se encontra na formação, como tal, uma experiência desta dimensão, seria algo novo para mim, e de um valor incalculável.

A curto prazo, procurarei especializar-me no tema de observação de jogo, visto que é uma área que me desperta bastante interesse, e me pode abrir portas para entrar no mundo profissional do futebol.

Como o conhecimento não é estacionário, será também de extrema importância, frequentar eventuais ações de formação, no âmbito do futebol e do treino de alto rendimento, para estar sempre a par de tudo o que se discute nesta área, inclusive, pelos profissionais mais conceituados da mesma.



## **5. CONCLUSÕES**



## 5. Conclusões

Durante o estágio, desempenhei as funções de treinador estagiário na equipa de sub-19 do PFC e, a determinada altura, acumulei também a função de treinador adjunto dos sub-18.

Repassando estes meses, é possível afirmar que foi um ano de enorme crescimento pessoal. Perante o contexto competitivo, de alto rendimento, em que o mesmo se desenrolou, e mediante as exigências que o mesmo acarreta, permitiu-me estar exposto a uma realidade completamente distinta do que até então tinha experienciado.

Embora o foco das aprendizagens não se tenha direcionado sobre os temas que inicialmente expectava, acabei por desenvolver competências noutras áreas. Numa altura em que o jogo é estudado ao pormenor, a observação do mesmo e do adversário torna-se fundamental. Assim, o trabalho que desenvolvi nesse âmbito na equipa dos sub-19, suscitou em mim um particular interesse por essa temática e fez-me perceber a importância que a mesma pode ter no sucesso de uma equipa. Como tal, face aos inúmeros desenvolvimentos que essa área tem conhecido, será importante adquirir uma formação específica, para me familiarizar com todos os métodos e *softwares* à disposição para realizar essa tarefa. Deste modo, poderá ser uma opção a explorar profissionalmente.

Por outro lado, tendo em conta o meu historial enquanto treinador, em que o escalão mais alto que treinara até à data era o de sub-15, estive exposto a um tipo de treino com preocupações totalmente distintas. Se outrora o treino era encarado numa perspetiva de formação, com preocupações a médio ou longo prazo, esta época, a preocupação central era o rendimento, ou seja, o jogo e a respetiva necessidade de vencer. Deste modo, explorei um tipo de treino mais orientado no sentido do jogo, em que o objetivo era conseguir resultados imediatos, a curto prazo, isto é, vencer sábado a sábado.

Ainda nesta lógica, permitiu-me perceber as dificuldades que este contexto oferece e que, para obter sucesso no mesmo, todos os pormenores

devem ser valorizados, pois o rendimento apresenta uma enorme complexidade, resultando da interação entre diversos fatores. Considerando também a realidade de clubes como o PFC, que esporadicamente se conseguem intrometer neste meio, sem disporem das mesmas condições que os clubes profissionais, ganha ainda mais relevância a importância que é dada a cada pormenor, e a necessidade de transcendência em todos os momentos para competir neste ambiente.

Relativamente ao período de trabalho nos sub-18, onde o foco era o planeamento e operacionalização do treino, acabou por se revelar um espaço no qual desenvolvi uma grande capacidade de adaptação. Quero com isto dizer que perante a grande variação do número de jogadores disponível para treinar de um dia para o outro, obrigava a um constante ajuste no planeamento e na construção dos exercícios, sem nunca perder os objetivos pretendidos dos mesmos. Algo que ajudou a potenciar esse crescimento foi o facto de constantemente os jogadores informarem à última da hora a impossibilidade de estar presentes na sessão de treino.

Outro aspeto que contribuiu para o meu desenvolvimento, foi o facto de conviver com duas formas distintas de liderar e gerir a equipa. Tal situação possibilitou a perceção dos prós e contras de cada uma, permitindo a construção do meu ideal de liderança e gestão do grupo neste contexto competitivo.

Visto que as expectativas iniciais não foram totalmente cumpridas, acredito que será de extrema importância para o meu contínuo crescimento enquanto treinador, uma experiência numa equipa de futebol profissional, a fim de consolidar na prática todas as competências adquiridas ao longo da minha formação académica.

Por todos os pontos acima referidos, e apesar de todas as condicionantes encontradas, este processo de estágio ofereceu-me uma vasta bagagem para enfrentar os próximos desafios profissionais, com mais competência, conhecimento e qualidade.

## **6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



## 6. Referências bibliográficas

- Araújo, A. (1998). *Congruência entre o modelo de jogo do treinador e o futebol praticado pela equipa. O contra-ataque. Um estudo de caso em futebol de alto rendimento*. Porto: A. Araújo. Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Bangsbo, J. (1993). *The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise*. Denmark: August Krogh Institute, University of Copenhagen.
- Barbanti, V. (1997). *Teoria e prática do treinamento esportivo*. (2ª ed.). São Paulo: Editora Edgard Blucher.
- Bauer, G., & Ueberle, H. (1988). *Fútbol*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Boloni, L. (2002). *O bloco de notas de Laszlo Boloni*. Lisboa: Booktree.
- Bompa, T. (2002). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4.<sup>a</sup> Ed. Kendall/Hunt. Iowa.
- Braz, D. (2010). *Observação e Análise das Equipas Adversárias: complementar o jogar ao analisar*. Porto: D. Braz. Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Carling, C., Williams, M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis. A systematic approach to improving performance*. London: Routledge.

- Carneiro, J. (2016). *Modus operandi de um analista de jogo em contexto de Seleção Nacional de Futebol*. Porto: J. Carneiro. Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Carravetta, E. (2001). *O jogador de futebol - técnica, treinamento e rendimento*. Ed. Mercado Aberto. Porto Alegre.
- Carvalho, C. (2002). *No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é... MUITÍSSIMO MAIS QUE "RECUPERAR"*. 2.<sup>a</sup> Ed. Liminho. Braga.
- Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo técnico-tático do jogo. Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Edições FMH-U.T.L.
- Castelo, J. (1996). *Futebol – A Organização do Jogo*. Edição do Autor.
- Castelo, J. (2000). O planeamento estratégico. In Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. (eds) *Metodologia do treino desportivo*, 467-502. Lisboa: FMH Edições – UTL.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: guia prático de exercícios de treino*. Editora Visão e Contextos Lisboa.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo* (3<sup>a</sup> ed.). Lisboa. Edições Universitárias Lusófonas.
- Comas, M. (1991). *La estrategia pré partido*. (Vol. 10) Madrid: Editorial Gymnos.
- Cook, M. (2001). *Direction y Entrenamiento de Equipos de Fútbol*. Ed. Paidotribo. Barcelona.



- Costa, E. (2009). *Conhecimentos, Concepções e Crenças sobre Treino de Jovens dos Treinadores da Academia do Sporting Clube de Portugal*. Porto: E. Costa. Dissertação de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., Mesquita, I., & Muller, E. (2009). Relação entre a Dimensão do Campo de Jogo e os Comportamentos Táticos do Jogador de Futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Desporto*.
- Cruyff, J. (1993). *Mis futbolistas y yo*. Barcelona: Ediciones B.
- Dias, C. (2009). *Análise Tática no Futebol: Estudo exploratório dos comportamentos táticos desempenhados por jogadores no campo relvado e no campo pelado*. Porto: C. Dias. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Duprat, E. (2007). *Enseigner le football en milieu scolaire (collèges, lycées) et au club*. Paris: Editions ACTIO.
- Franks, I. & McGarry, T. (1996): The science of match analysis. In *Science and Soccer*: 363-375. T. Reilly (Ed.). E. & F.N. Spon. London.
- Frattini, E. T. (2010). *A observação do adversário no futebol: aspetos táticos importantes para uma boa análise do jogo*. Campinas: E. Frattini. Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade de Campinas.
- Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso – Mourinho aos olhos da ciência*. B. Gaiteiro. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Garganta, J. (1991). Planeamento e Periodização do Treino - Futebol. *Revista Horizonte*, VII, (42): 196-200. Lisboa.
- Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das generalidades à especificidade. In *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*: 259-270. J. Bento & A. Marques (Eds.). FCDEF - UP. CMP.
- Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça e J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 11-25), 2ª ed. Porto: CEJD – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos*. (pp. 63-94). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. *Revista Horizonte*, XVI (90): 7-14. Lisboa
- Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el Fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, XIV (2), 5-14.
- Garganta, J. (2000). O treino da táctica e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta (ed.), *Horizontes e Órbitas no treino dos jogos desportivos*

(pp. 51 – 61). Porto: CEJD. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2001). Futebol e Ciência. Ciência e Futebol. *Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 40.

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, pp. 14-17.

Garganta, J. (2004). Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol. In Júlio Garganta, José Oliveira & Maurício Murad (Eds.), *Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 228 – 234). Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2007). *Modelação tática em jogos desportivos – a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. In: Olhares e Contextos da performance: da iniciação ao rendimento; 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos, F. Tavares, A. Graça & J. Garganta (eds.). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2008). *New trends of performance analysis in team sports. Bridging the gap between research, training and competition*. Conference presented to the Satellite Symposia of the European College of Sports Sciences: Sport Games Coaching and Performance. Lisboa.

Garganta, J. & Pinto, J. (1995). O ensino do futebol. In A. Graça e J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (2ªed.), (pp. 95-135), Porto: CEJD – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, da Universidade do Porto.

Gomelski, A. (1990). *La direccion del equipo*. Madrid, Editorial Hispano.

- Gomes, J. (2004). *Estudo da Congruência entre a Periodização do Treino e os Modelos de Jogo, em Treinadores de Futebol de Alto Rendimento*. Porto: J. Gomes. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Gouveia, R. (1995). *Análise à Equipa Adversária*. Porto: R. Gouveia. Monografia apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Lambertin, F. (2000). *Football Préparation Physique Intégrée*. Ed. Amphora. Paris.
- Lopes, R. (2005). *O Scouting em Futebol - Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*. Porto. R. Lopes. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Lucas, C. (2001). *Comparação entre a concepção do treinador e a percepção dos jogadores, face à prestação táctica, individual e colectiva. Um estudo de caso numa equipa de Futebol de Juniores A*. Porto: C. Lucas. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Majerus, R. (1991). Tips on Scouting. In: J. Krause (Ed.), *Official Centennial Volume of the National Association Basketball Coach* (pp. 80-84). N.Y.: Masters Press.
- Marques, A. (1990). Treino Desportivo: Área de Formação e Investigação. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, II (9), 84-89.

- Martins, M. (2000). *O Scouting no Basquetebol no escalão de cadetes*. Porto: M. Martins. Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- McGarry, T., Anderson, D.I., Wallace, S.A., Hughes, M. & Franks, I.M. (2002). Sport Competition as a Dynamical Self-organizing System. *Journal of Sports Sciences*, 20, 771-781.
- Mesquita, I. (1991). A importância da análise do processo de treino em voleibol. *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva – Desporto de Rendimento/Desporto de Recreação e Tempos Livres*. Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Actas do Congresso, Porto, pp. 65-70.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do Treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2000). Modelação do treino das habilidades técnicas nos jogos desportivos. In J. Garganta (ed.), *Horizontes e Órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 73-89). Porto: CEJD.FCDEF-UP.
- Mombaerts, E. (2000). *Del análisis del juego a la formacion del jugador*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Mortágua, J. & Garganta, J. (2002). Modelo de jogo em Andebol. Estudo da organização ofensiva de equipas portuguesas de alto rendimento. In *Estudos 3*. CEJD - FCDEF - UP. Porto. pp. 169-182.
- Moutinho, C. (1991). A importância da análise do jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos colectivos: o exemplo do voleibol. In J. Bento & A. Marques (eds). *As Ciências do Desporto e a prática Desportiva no Espaço de Língua Portuguesa – Desporto de*

*Rendimento, Desporto de Recreação e Tempos Livres*. Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Actas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, (pp. 265 – 275).

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: J. Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Olsen, E. & Larsen, O. (1997). Use of match analysis by coaches. In: Reilly T, Bangsbo J, Hughes M, eds. *Football and science III*. London: E & FN Spon, 209–220.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7. Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. S. Mamede de Infesta: Edição do autor.

Pacheco, R. (2005). *Segredos de Balneário. A palestra dos treinadores de futebol antes dos jogos*. Lisboa: Prime Books.

Pinto, J. (1996). A tática no futebol: abordagem conceptual e implicações na formação. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 51-62). Porto: CEJD da FCDEF-UP.

Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional* (2ª ed.) Porto: Edições Apogesd.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

- Raposo, V. A. (2002). *O Planeamento do Treino Desportivo - Desportos Individuais*. Ed. Caminho. Lisboa.
- Reilly, T. (1996). Introduction to science and soccer. In T. Reilly (Ed.), *Science and Soccer* (1ª, pp. 1-7). London: E. & F. Spon.
- Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias. Relatório de Estágio Profissionalizante no Departamento de Scouting do Futebol Clube do Porto Futebol SAD*. Porto: P. Ribeiro. Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Rocha, J. (1996). *“Scouting” – a realidade dos sub-22*. Porto: J. Rocha. Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Modelos, concepções e estratégias de Formação de Treinadores. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 207-219). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Sampaio, J. (1994). *O Scouting na preparação das competições da Divisão A-1 do Basquetebol português*. Vila Real: Monografia de licenciatura apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Silva, F. (1998). Planeamento e Periodização do Treino Desportivo: mudanças e perspectivas. In *Treinamento Desportivo: reflexões e experiências*, pp.: 29-47. Ed. Universitária/UFPB. João Pessoa.
- Tavares, F. (1997). *As tarefas do treinador na formação de jogadores*. In A. Marques, A. Prista & A. F. Júnio (Eds.) *Educação Física. Contexto e Inovação* (2º vol.). Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Ciências

do Desporto e de Educação Física. Actas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa. Maputo-Moçambique, 1997, pp. 245-252.

Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos* (2ª ed.). Lisboa.

Teoldo, I., Guilherme, J., Garganta, J. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipas* (1ª ed.). Curitiba. Editora Appris.

Viñaspre, P. (2002). *Manual de Educação Física. Técnicas e Actividades Práticas*. Ed. Oceano. (Vol. 4). Barcelona.

Weineck, J. (1999). *Treinamento Ideal* (9ª ed.) São Paulo: Editora Malone.

Wooden, J. (1988). *Practical Modern Basketball*. New York: McMillan Publishing Company.



**ANEXOS**



## Estatística de Passe - Posição "6"



Juniiores A  
Época 2016/2017

Adversário: Académica  
Local: Complexo Dolce Vita - Coimbra (Sintético)  
Data e hora: 23/07/2016 - 10h

Jogador	Pases Certos											Pases Errados																			
<b>João António</b>	<b>13 (68%)</b>											<b>6</b>																			
	Toques	1	4	1	1	3	5	2	5	6	5	4	4	5							3	2	1	2	7	2					
	MTT 3,3 MTPC 3,5 MTPE 2,8																														
<b>André</b>	<b>21 (91%)</b>											<b>2</b>																			
	Toques	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1							1	1
	MTT 1,6 MTPC 1,7 MTPE 1																														
<b>Gaspar</b>	<b>21 (88%)</b>											<b>3</b>																			
	Toques	3	2	4	2	2	2	2	2	1	4	3	1	8	2	3	1	1	5	14	1	1							2	2	4
	MTT 3 MTPC 3,1 MTPE 2,7																														

Legenda: MTT: Média toques total      MTPC: Média toques passes certos      MTPE: Média toques passes errados

## Anexo 1 – Posição "6" vs Académica

## Anexo 2 – Relatório de observação UD Oliveirense

### Relatório de Observação de Jogo



Padroense FC

Juniores A

Época 2016/2017

Jogo: Leixões SC vs UD Oliveirense



Equipa observada: UD Oliveirense

Competição: Campeonato Nacional de Juniores A

Jornada: 1

Data e hora: 13/08/2016 – 17h

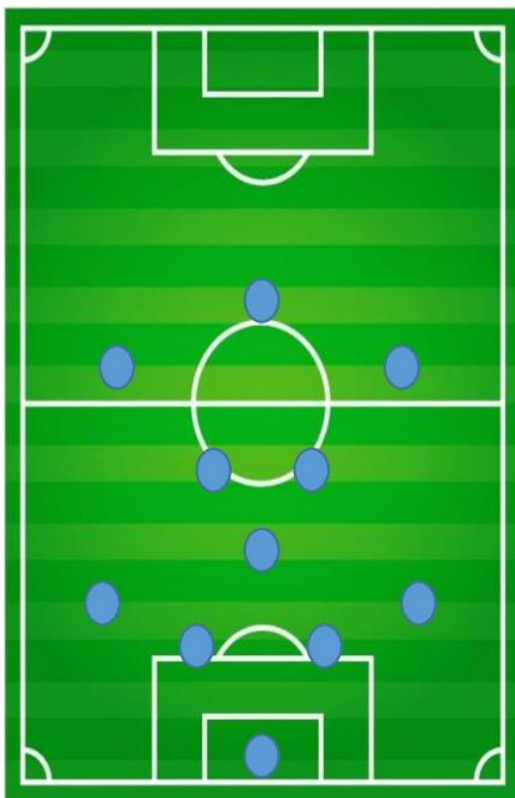
Local: Parque de Jogos Domingos Soares Lopes (Sintético)

Resultado ao intervalo: 0-1

Resultado final: 1-1

## Processo Ofensivo

Estrutura com bola: 1-4-3-3



- Com bola a equipa estruturou-se em 1-4-3-3;

- Quando têm bola no seu meio campo defensivo preferencialmente procuram jogo direto pelo ar para a zona central a solicitar o ponta de lança (fisicamente alto e forte);

- Neste momento os extremos posicionam-se por dentro nas costas do ponta de lança para tentar aproveitar eventuais desvios;

- Os dois interiores sobem para dar apoio frontal e segurar a posse de bola numa zona intermédia do terreno ou para ganhar eventuais segundas bolas e finalizar no último terço;

- Esta é a solução para todos os pontapés de baliza e todos os livres a favor no seu meio campo defensivo;

- Quando a equipa consegue ficar em posse de bola no meio campo ofensivo a prioridade passa a ser fazer chegar a bola aos corredores laterais para criar situações de cruzamento para explorar as características do ponta de lança;

- Neste caso o extremo do lado da bola dá largura e há a envolvência no ataque do lateral desse lado;

- O extremo do lado contrário ocupa o corredor central;

- A equipa revelou dificuldade em ter bola controlada no último terço e em criar oportunidades claras de golo;

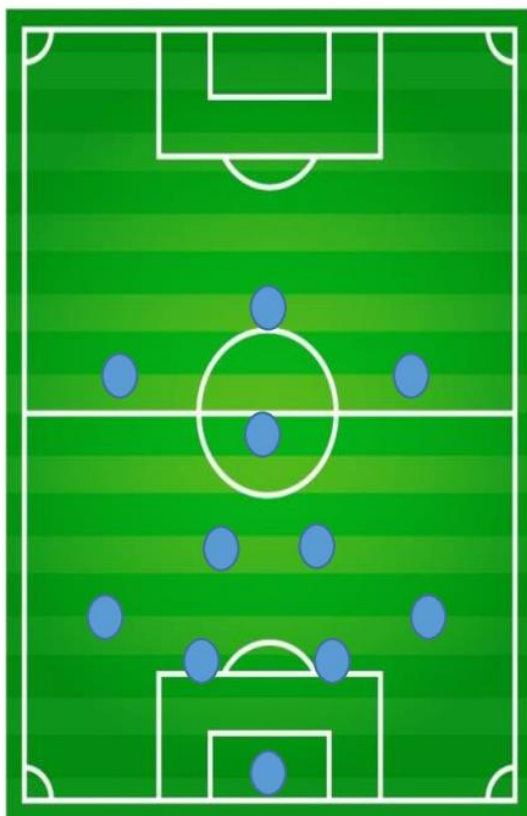
- Raramente procurou sair a jogar com passe curto numa primeira fase de construção;

- Quando isso aconteceu foi através da solicitação do lateral pelo central e consequente desenvolvimento de ataque por esse lado;

- A bola passa muito pouco pelo meio campo com bola controlada.

## Processo Defensivo

Estrutura sem bola: 1-4-2-3-1



- Sem bola a equipa estruturou-se em 1-4-2-3-1;

- Automaticamente o meio campo invertia para 2-1, possivelmente para responder à estrutura do adversário, que jogava em 1-4-3-3 com um médio defensivo bem definido a pedir bolas entre os centrais na primeira fase de construção;

- Assim um dos interiores subia e aproximava-se do ponta de lança, enquanto que o outro baixava e se aproximava do "6";

- A equipa defendeu sempre em bloco médio, alguns metros à frente do meio campo, deixando a equipa adversária jogar à vontade numa primeira fase;

- Quando a bola entrava no seu meio campo defensivo com um lado da bola definido, o extremo do lado contrário e o

ponta de lança ficavam na frente;

- Ocasionalmente além desses dois jogadores também o outro extremo se deixava ficar na frente;

- O meio campo desorganiza-se com muita facilidade com o "6" constantemente a acompanhar os movimentos do "10" adversário, inclusive diagonais exteriores, libertando assim o corredor central, dando uma ideia de preocupação de marcação homem a homem nesse momento do jogo;

- Muitas vezes os médios defenderam em linhas muito distantes deixando muito espaço no corredor central;

- Os laterais acompanham os extremos adversários quando estes procuram jogo interior;

- Em alguns momentos do jogo o central que jogou principalmente sobre a direita (mais forte fisicamente) fez uma marcação individual ao ponta de lança adversário ficando o outro mais a sobrar;

- A equipa defende com pouca largura, mas fica algo comprida deixando espaço entre linhas;
- Quando o adversário colocou dois homens na frente fruto da desvantagem, o “6” baixou junto dos centrais para fazer a marcação a um desses jogadores e o interior responsável pelo “6” continuou com o mesmo comportamento deixando ainda mais espaço no corredor central.

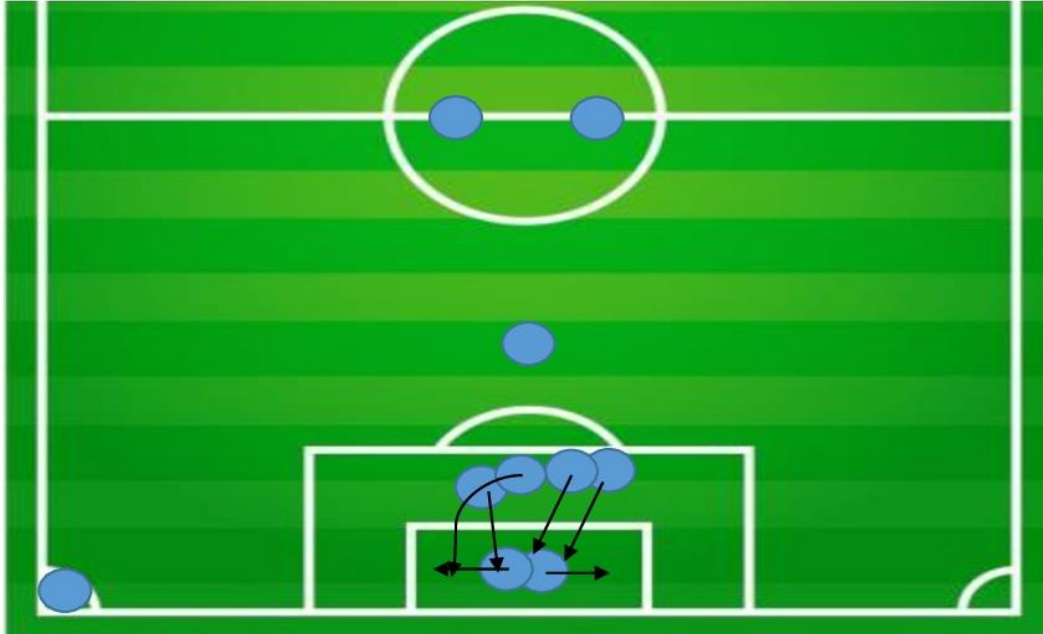
## **Transições**

- A nível ofensivo, após recuperação, procuram explorar rapidamente os dois ou três jogadores que ficam na frente, preferencialmente o ponta de lança para desviar para os extremos ou para segurar e entregar bola no pé aos mesmos ou aos interiores que dão apoio;
- Sempre que o guarda redes agarra a bola imediatamente bate a bola na frente;
- A nível defensivo é talvez o momento do jogo em que apresentam mais dificuldades;
- Os três homens da frente e o interior mais ofensivo demoram muito a recuperar, enquanto que os outros dois médios rapidamente se juntam à linha defensiva, criando dois blocos e deixando muito espaço entre eles;
- Os extremos jogam muito por dentro o que facilita transições rápidas pelos corredores laterais;
- Estes dois fatores fazem com que seja relativamente fácil sair em transição pelos corredores através dos laterais e posteriormente fazer a bola chegar ao corredor central com relativa facilidade;
- O golo sofrido resulta de uma transição em que os dois médios se juntam à linha defensiva e um médio adversário consegue rematar uma segunda bola sem pressão.

## Bolas Paradas

### Cantos Ofensivos

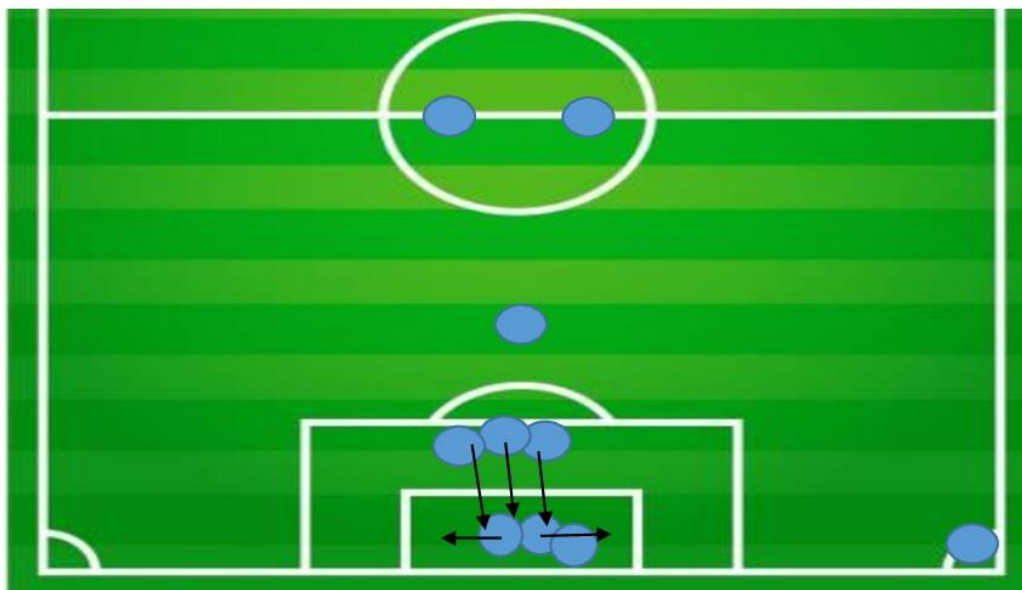
Direita



- Todos batidos de pé direito;
- 1 batido ao 1º poste que resultou em golo e 2 batidos para a zona do penalti;
- Os dois jogadores que estão na pequena área movimentam-se um para o 1º poste e outro para o 2º, umas vezes cruzando outras de forma direta;
- Os quatro homens restantes atacam espaço, sendo que o 2º mais perto de quem marca o canto é quem aparece ao 1º poste a tentar desviar (movimentação que resultou no único golo que marcaram);
- Um jogador à entrada da área para as segundas bolas e dois jogadores lá atrás a fazer 2x1.

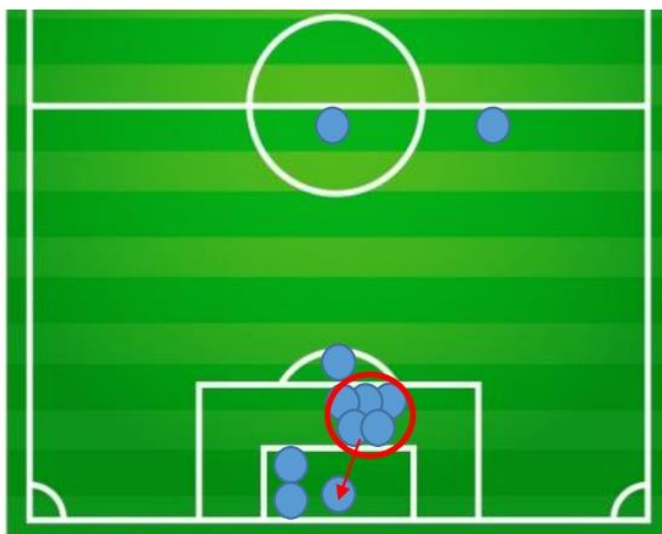


## Esquerda



- Apenas um canto a registar;
- Batido de pé direito a explorar a zona do 1º poste;
- Ponta de lança colocou-se nessa zona para perturbar a ação defensiva;
- Comportamento dos dois jogadores na pequena área idêntico;
- Os outros três jogadores atacam zona central e 2º poste;
- Um jogador à entrada da área e dois lá atrás a fazer o 2x1.

## Cantos Defensivos



- Dois jogadores na zona do 1º poste;
- Cinco jogadores a fazer marcação homem a homem;
- Um jogador à entrada da área;
- Dois jogadores na frente, um na zona central e outro no corredor contrário ao lado do canto;

### **Lançamentos**

- Todos a explorar o jogo aéreo do ponta de lança;
- No enfiamento da área a bola é colocada diretamente na área para desvio do ponta de lança e aproveitamento de segundas bolas;
- Nos restantes o ponta de lança cai na linha e baixa a linha dos extremos tentando ganhar de cabeça para eles;

### **Livres**

#### **Ofensivos**

- Livres no meio campo defensivo são todos batidos à procura do ponta de lança;
- Livres laterais numa zona mais próxima da área são batidos para a zona entre a linha defensiva e o guarda redes com seis jogadores a atacar a bola e um à entrada da área;
- Livres laterais mais distantes da área são batidos diretamente para a área com quatro homens a atacar e um à entrada da área;

#### **Defensivos**

- Livres laterais perto da área são defendidos com dois jogadores na barreira e seis jogadores a fazer marcação homem a homem; dois jogadores ficam na frente;
- Livres laterais mais distantes da área são defendidos com um jogador na barreira, seis a fazer marcação homem a homem e um à entrada da área.

### **Observações:**

- Fisicamente, à exceção do ponta de lança e de um dos centrais é uma equipa com uma estatura normal;
- Apresentam algumas dificuldades nas bolas paradas defensivas e pode ser vantajoso nesses lances explorar o 2º poste pois preocupam-se claramente mais com o 1º.
- O ponta de lança é claramente a principal referência da equipa;
- Estilo de jogo muito direto e vertical;
- Extremos bons tecnicamente;
- Desorganizam facilmente a nível defensivo principalmente no meio campo o que pode ser muito vantajoso para a nossa forma de jogar;
- Como não pressiona na primeira fase pode ser favorável ao nosso modelo de jogo para criar as condições ideais para a bola entrar nos jogadores do meio campo;
- O momento onde aparentam ter mais dificuldade é nas transições defensivas.

## Anexo 3 – Relatório de observação FC Paços de Ferreira

### Relatório de Observação de Jogo



Padroense FC

Juniores A

Época 2016/2017

Jogo: UD Oliveirense vs FC Paços de Ferreira



Equipa observada: FC Paços de Ferreira

Competição: Campeonato Nacional de Juniores A

Jornada: 10

Data e hora: 15/10/2016 – 15h

Local: Estádio Quinta do Côvo (Sintético)

Resultado ao intervalo: 0-0

Resultado final: 1-0

## Resumo do Jogo

Entrada forte do Paços no jogo, com um claro ascendente sobre a Oliveirense. O domínio fazia-se sentir com a criação de algumas oportunidades de perigo, inclusive uma bola na barra nos minutos iniciais. Sempre mais bola para o Paços, que procurava chegar com critério ao último terço, mantendo a posse de bola até estarem criadas as condições ideais para avançar no terreno e atacar de forma organizada e apoiada. A Oliveirense procurava chegar à área do Paços sempre através de transições mas as constantes más decisões fizeram com que tenha sido uma equipa praticamente inofensiva na primeira parte.

Na segunda parte o jogo retomou-se no mesmo registo até ao momento em que a Oliveirense após uma transição a solicitar a profundidade ganha uma grande penalidade que viria a desperdiçar. No entanto, o Paços não conseguiu aproveitar este momento para se superiorizar e acusou algum nervosismo. Em nova transição a explorar a profundidade a Oliveirense acabaria por chegar ao 1-0. O golo deixou a equipa do Paços ainda mais nervosa e com a necessidade de marcar rapidamente começaram a surgir decisões precipitadas e um jogo mais rápido e mais direto contrastando com a calma e organização apresentadas na primeira parte. A meio da segunda parte novo revés para a equipa com uma expulsão. Isto acentuou ainda mais as dificuldades para o Paços. Apesar da inferioridade numérica a equipa nunca baixou os braços e procurou sempre a igualdade, sempre com mais vontade do que qualidade. As transições perigosas da Oliveirense somavam-se, mas novamente a incapacidade de decidir bem impediu a equipa da casa de sentenciar o jogo. Nos minutos finais a pressão do Paços acentuou-se com algumas bolas paradas e muitos cruzamentos para a área, mas o GR da Oliveirense e algum desacerto na finalização impediram o empate no marcador.

### 11 inicial

GR – 1 – Flávio

ED – 11 – Boubacar

LD – 2 – Vitinha

PL – 9 – Diogo Pereira

DC – 3 – Pedro

DC – 4 – Miguel Sousa

LE – 5 – Roger

MDef – 6 – Barbosa

IE – 10 – Miguel

ID – 8 – Edu

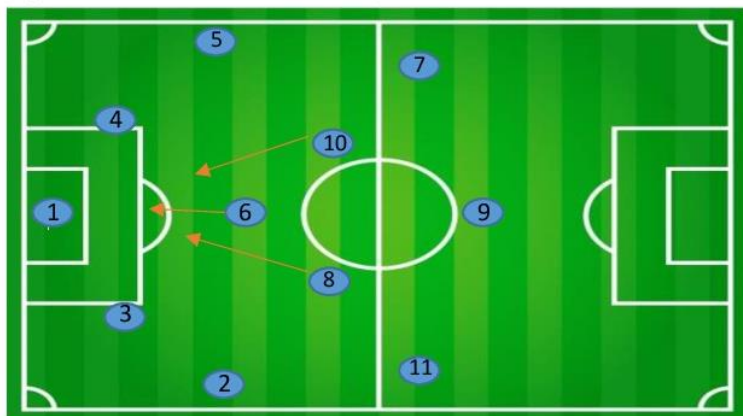
EE – 7 – Hélder

## Processo Ofensivo

Estrutura com bola: 1-4-3-3



- Nos pontapés de baliza a ideia é sair a jogar pelos centrais ou pelos médios, preferencialmente pelo "6" mas os interiores esporadicamente também se mostravam (apenas 1 a fazer o movimento);



- No entanto, face à pressão da Oliveirense neste momento raramente a equipa arriscou sair a jogar, fechando a equipa com bola batida diretamente na frente;

- Por outro lado, quando tem a bola em sua posse de forma controlada é uma equipa que na 1ª fase de construção apresenta paciência na circulação, em que os centrais não têm medo de ter bola, os médios mostram se constantemente na zona central com movimentos de aproximação (2 pedem bola e o outro sobe aproximando-se do ponta);

- Nessa fase o objetivo é dar tempo para que os jogadores dos corredores através de movimentações consigam criar espaços nas laterais, zona preferencial de ataque da equipa;

- Soluções mais utilizadas neste jogo:
- Um dos médios a receber perto dos centrais, lateral desse lado a projetar por fora, extremo a procurar espaço interior e bola entra no espaço libertado pelo extremo a solicitar o lateral;
- Passe longo cruzado pelos centrais ou médios para o extremo contrário;
- Extremo do lado da bola a baixar para receber;
- Quando a bola finalmente entra nos extremos as movimentações variam em função do pé do extremo; quando extremos estão com pé trocado, o movimento mais frequente é fletir para dentro e finalizar ou soltar no lateral que entretanto fez sobreposição por fora; na outra situação o que acontece é condução para fora para procurar cruzamento ou esperar sobreposição do lateral desta vez por dentro (mais frequente no lado direito);
- Para responder aos cruzamentos estão normalmente 3 jogadores; Ponta ao 1º, Extremo contrário ao 2º e um dos interiores a aparecer na zona do penalti;
- Variam frequentemente o lado da bola para aproveitar 1x1 do extremo contrário;
- Laterais muito participativos no processo ofensivo;
- nº 6 e nº 8 mais participativos na primeira fase de construção enquanto nº 10 se mostra mais ao jogo em terrenos mais avançados;
- Ponta procura quase sempre ganhar profundidade na zona central alternando esporadicamente com diagonais nas linhas ou desmarcações de apoio aos médios ou centrais para devolver de frente; remata muitas vezes e precisa de pouco espaço para o fazer; apanhado muitas vezes em fora de jogo;
- Extremos bons tecnicamente e rápidos, começaram com pé trocado com constantes movimentos interiores a procurar finalização de meia distância;
- O equilíbrio é garantido pelos centrais, lateral contrário e "6".

## Processo Defensivo

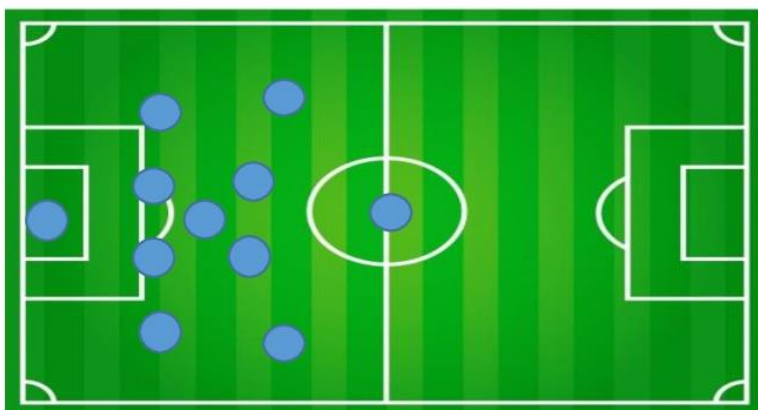
Estrutura sem bola: 1-4-3-3

- Nos pontapés de baliza o ponta descai para o lado da bola e pressiona um dos centrais e o extremo contrário pressiona o outro central evitando a saída de bola; a equipa concentra na zona central para ganhar bola área (revelou alguma dificuldade nestes lances);



- Nos raros momentos em que a Oliveirense tentou ter bola na 1ª fase de construção o Paços pareceu uma equipa pressionante com o ponta a pressionar de imediato o central com bola; os médios ocupam zona central não desposicionando muito e não desorganizando a equipa; a linha defensiva posiciona-se perto do meio campo deixando muito espaço para explorar profundidade;

- Quando a Oliveirense conseguiu atacar de forma organizada (situação muito rara no jogo), a equipa do Paços baixou linhas e defendeu no seu meio campo fechando espaços tanto nos corredores como na zona central, ficando apenas o ponta desligado deste trabalho defensivo;



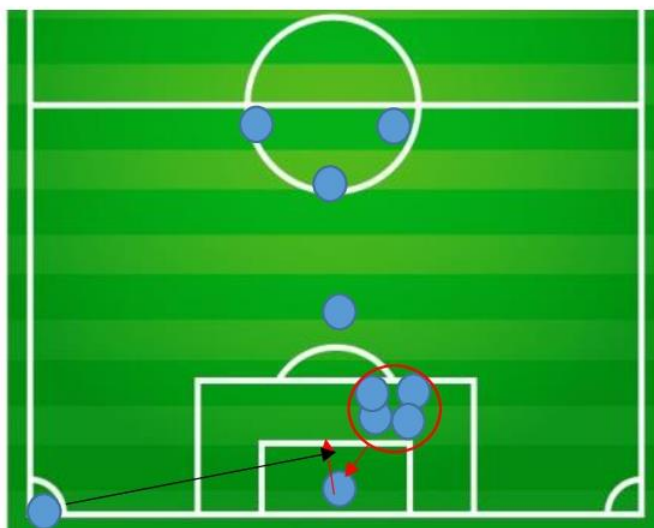
## Transições

- Optam preferencialmente por transições ofensivas em segurança tirando rapidamente a bola da zona de pressão e circulando para construir de forma organizada; esporadicamente fizeram transições rápidas em que procuram variação de corredor para aproveitar espaço livre à disposição do extremo contrário;

- Nas transições defensivas tiveram alguma dificuldade, demorando muito a reagir à perda e deixando a Oliveirense colocar a bola na frente rapidamente, onde ocorreram muitas situações de igualdade numérica (equipa demora a organizar e recuperar posição ficando partida); com melhor capacidade de definição da Oliveirense neste momento poderiam ter criado bastante perigo e feito mais golos;

## Bolas Paradas

### Cantos Ofensivos

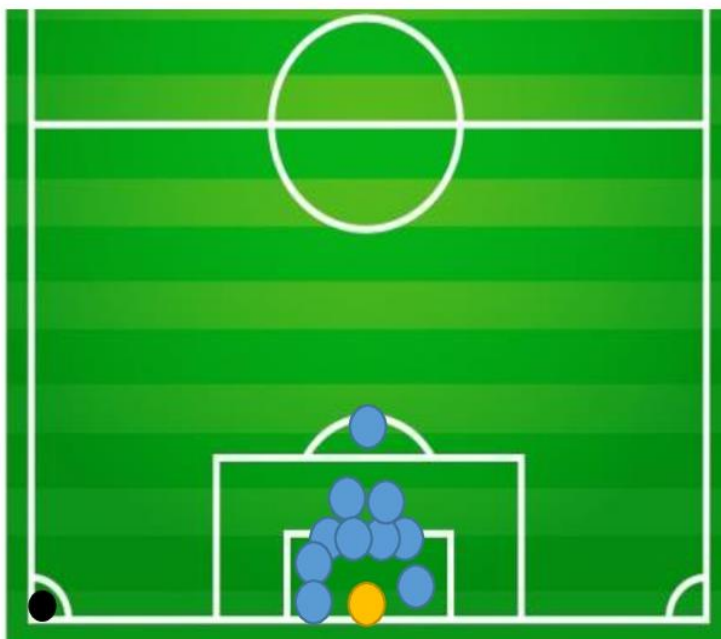


- Sempre batidos com pé contrário;
- 1 jogador na zona do GR que se desloca para a zona do penalti;
- 4 jogadores na área atacam espaço;
- 1 jogador à entrada da área;
- 3 jogadores atrás;

- Cantos do lado direito batidos pelo nº 5 – Roger muito tensos preferencialmente ao 1º poste;



### Cantos Defensivos



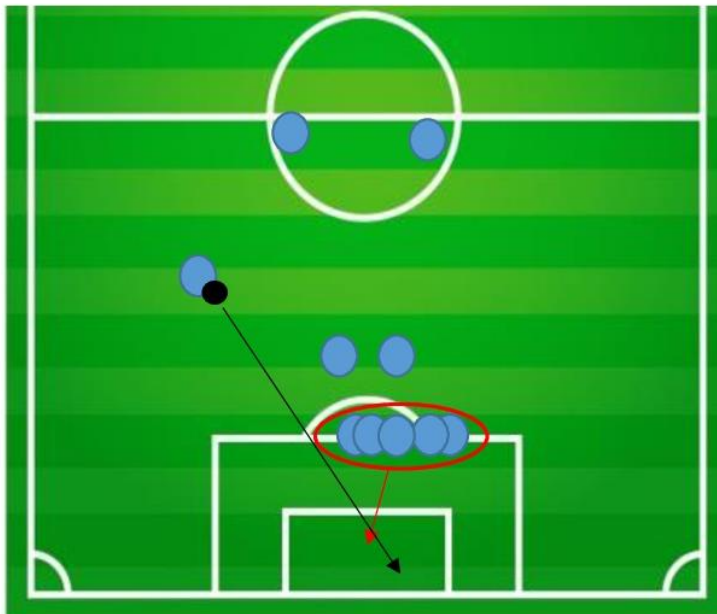
- Toda a gente a defender;
- Defesa à zona;
- 2 no enfiamento do 1º poste
- 4 em linha na pequena área distribuídos entre 1º e 2º poste;
- 1 na zona do 2º poste;
- 2 na zona de penalti;
- 1 à entrada.

### Livres Defensivos



- 2 jogadores na barreira;
- Os restantes alinham na linha da área e procuram marcação;
- 1 fica responsável por segundas bolas;
- Apenas lances semelhantes a este a registar;

## Livres Ofensivos



- Batido com pé contrário (nº 5 – Roger);
- 2 jogadores atrás;
- 2 à entrada da área;
- 5 a atacar espaço;
- Bola entrou ao 2º poste;
- Único lance a registar

## Observações:

- Edu e Freitas (fim do jogo) expulsos;
- Em inferioridade o Paços organizou-se nos primeiros minutos em 1-4-2-3 tendo nos últimos minutos mudado para 1-4-2-1-2;
- Nos lançamentos a bola entra no extremo ou num dos médios; ponta ocupa zona central;
- Destaque para o central do lado esquerdo (nº 4 – Miguel), muito forte no 1x1 defensivo, sempre bem posicionado e muito seguro com bola; o outro central (nº 3 – Pedro) pareceu mais inseguro e foi cometendo vários erros ao longo do jogo;
- Os jogadores que entraram (Freitas, Ventura e Gonçalo) conseguiram mexer com o jogo e acrescentar algo à equipa; Freitas conseguiu criar várias oportunidades de finalização (devido a expulsão provavelmente não poderá jogar); Ventura entrou para fazer todo o corredor direito e com a sua velocidade conseguiu ganhar várias vezes espaço para tirar cruzamento; Gonçalo foi o que teve menos tempo de jogo, mas pareceu bom tecnicamente e teve alguns lances em que revelou capacidade de desequilibrar o jogo.