



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



## **A OBSERVAÇÃO DO JOGO E A PREVENÇÃO DE LESÕES COMO MEIOS PARA O SUCESSO DESPORTIVO**

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do  
Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Mestre João Aroso

Júri:

Presidente

Professor Doutor Fernando Gomes

Vogais

Professor Doutor Ricardo Duarte

Mestre João Aroso

Bernardo Mendonça Valentim

2017

# Índice Geral

1. Agradecimentos -----	pág. 6
2. Introdução	
2.1 Breve enquadramento ao estado de conhecimento e das boas práticas nas temáticas específicas do estágio -----	pág. 7
2.2 Caracterização Geral do Estágio -----	pág. 9
2.3 Objetivos -----	pág. 12
2.4 Estratégias de implementação -----	pág. 13
2.5 Estrutura do Relatório -----	pág. 14
3. Revisão da Literatura	
3.1 – Gestão do Processo de Treino e Competição	
3.1.1 Observação e Análise de Jogo -----	pág. 16
3.1.2 Prevenção de Lesões -----	pág. 23
3.2 – Estudo de Investigação – Influência da forma do espaço na quantidade de ações de jogo desejáveis, em jogadores sub 19, num <i>Small-Sided Soccer Game</i> -- pág. 27	
3.3 – Relação com a Comunidade – De amador a profissional e de profissional à elite: o que é exigido aos jogadores e treinadores de futebol -----	pág. 31
4. Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição	
4.1 – Observação e Análise de Jogo	
4.1.1 – Conceção e Planeamento -----	pág. 36
4.1.2 – Condução e Operacionalização -----	pág. 37
4.1.3 – Avaliação e Controlo -----	pág. 46
4.2 – Prevenção de Lesões	
4.2.1 – Conceção e Planeamento -----	pág. 72

4.2.2 – Condução e Operacionalização -----	pág. 74
4.2.3 – Avaliação e Controlo -----	pág. 81
5. Área 2 – Estudo de Investigação	
5.1 – Pertinência e Âmbito do Estudo -----	pág. 86
5.2 – Método	
5.2.1 – Amostra -----	pág. 86
5.2.2 – Material -----	pág. 87
5.2.3 – Procedimentos -----	pág. 87
5.2.4 – Análise Estatística -----	pág. 89
5.3 – Resultados	
5.3.1 – Forma de Controlo – Retangular -----	pág. 90
5.3.2 – Forma Experimental – Octogonal -----	pág. 91
5.4 – Análise e Discussão dos Resultados -----	pág. 92
5.5 – Conclusões -----	pág. 92
5.6 – Limitações e Implicações Práticas -----	pág. 92
6. Área 3 – Relação com a Comunidade	
6.1 – Projeto Proposta Inicial -----	pág. 94
6.2 – Cartaz de Divulgação da Sessão -----	pág. 96
6.3 – Questionário de Satisfação da Sessão -----	pág. 97
6.4 – Guião da Sessão -----	pág. 98
6.5 – Relatório da Sessão -----	pág. 103
7. Intervenção Prática como Treinador	
7.1 – Plano de Unidade de Treino -----	pág. 114
7.2 – Relatório da Intervenção Prática -----	pág. 116

8. Conclusão -----	pág. 120
9. Referências Bibliográficas -----	pág. 127
10. Anexos -----	pág. 135

## **Índice de Figuras**

Fig. 1: Janela do VO Editor, onde se procede à análise do jogo -----	pág. 39
--	---------

Fig. 2: Janela do VO Editor, onde se pode seleccionar o jogador que deu origem a determinada ação -----	pág. 39
---	---------

Fig. 3: Janela do VO Editor, onde se pode seleccionar a ação decorrida -----	pág. 39
--	---------

Fig. 4: Exemplo da ficha individual do jogador adversário, com descrição das informações que devem ser apresentadas em cada espaço -----	pág. 46
--	---------

Figura 5: Relatório da Análise da nossa equipa, disponibilizado pelo <i>software</i> informático Video Observer, onde estão incluídas todas as ações sinalizadas no editor do software ---	pág. 47 a 50
--	--------------

Figura 6: Relatório de Análise da nossa equipa, disponibilizado pelo <i>software</i> informático Video Observer, onde estão incluídas apenas as ações Interceções, Recuperações de Bola e Perdas de Bola, estando as mesmas distribuídas, percentual e graficamente, pelas diversas zonas do campo -----	pág. 51
--	---------

Figura 7: Relatório de Análise Individual, disponibilizado pelo <i>software</i> informático Video Observer, onde estão incluídas apenas as ações respeitantes a cada jogador -----	pág. 52
--	---------

Figura 8: Relatório de Análise e Observação de Adversário, referente à 4ª jornada da 1ª volta (1ª fase) do Campeonato de Portugal Prio, sobre o Grupo Sportivo de Loures ---	pág. 56 a 63
--	--------------

Figura 9: Relatório de Análise e Observação Individual de Adversário, referente à 4ª jornada da 1ª volta (1ª fase) do Campeonato de Portugal Prio, sobre o Grupo Sportivo de Loures -----	pág. 66 a 71
---	--------------

Fig. 10: Forma de Controlo – Retangular -----	pág. 88
---	---------

Fig. 11: Forma Experimental – Octogonal ----- pág. 88

### **Índice de Quadros**

Quadro 1: Planeamento semanal das tarefas de Observação e Análise de Jogo ---- pág. 36

Quadro 2: Exemplo de tabela utilizada para sinalizar os momentos requisitados pelo treinador principal ----- pág. 40

Quadro 3: Mapa de presenças dos 13 atletas seleccionados, ao ginásio, para cumprir o plano preventivo ----- pág. 81

### **Índice de Anexos**

Anexo I: Exercícios Ginásio – Libertação Miofascial (Rolo) ----- pág. 135 e 136

Anexo II: Exercícios Ginásio – Trabalho com o Elástico ----- pág. 136 e 137

Anexo III: Exercícios Ginásio – Trabalho Isométrico (Pranchas) ----- pág. 137 à 141

Anexo IV: Exercícios Ginásio – Trabalho de Fortalecimento Muscular----- pág. 141 à 147

Anexo V: Exercícios Ginásio – Trabalho Dinâmico da Musculatura Abdominal e Dorsal/Lombar ----- pág. 147 à 149

## **1. Agradecimentos**

- Ao Mestre João Aroso, orientador de estágio FMH
- Ao Diretor Desportivo Pedro Canoa, do Sport Clube União Torreense Futebol SAD
- Ao Treinador Filipe Moreira, treinador (à data) da equipa Sénior do Sport Clube União Torreense Futebol SAD
- Ao Gonçalo Cruz, André Anastácio e João Carvalho, treinadores adjuntos (à data) da equipa Sénior do Sport Clube União Torreense Futebol SAD
- Ao Paulo Ferreira, coordenador do Departamento de Análise, Observação, Scouting e Fisiologia
- Ao Fisioterapeuta Paulo Renato, fisioterapeuta da equipa de Séniores do Sport Clube União Torreense Futebol SAD
- Ao Diretor Desportivo Rui Agostinho, diretor da equipa de Juniores A do Sport Clube União Torreense Futebol SAD
- Ao Treinador Pedro Duarte, treinador (à data) dos Juniores A do Sport Clube União Torreense Futebol SAD
- Ao Marco Tavares, treinador adjunto (à data) dos Juniores A do Sport Clube União Torreense Futebol SAD
- Ao Fisioterapeuta David Rei, fisioterapeuta da equipa de Juniores A do Sport Clube União Torreense Futebol SAD
- A todos os atletas que fizeram parte do plantel Sénior do Sport Clube União Torreense Futebol SAD
- A todos os atletas que fizeram parte do plantel de Juniores A do Sport Clube União Torreense Futebol SAD
- À Faculdade de Motricidade Humana
- Ao José Couceiro e ao Paulo Sérgio
- À Câmara Municipal de Torres Vedras
- Ao Daniel Botelho
- A todos os meus familiares e amigos que, de uma forma ou de outra contribuíram para o meu sucesso
- A todos aqueles que, não tendo enunciado anteriormente, em algum momento contribuíram para que conseguisse concluir este mestrado

## 2. Introdução

### 2.1 Breve enquadramento ao estado de conhecimento e das boas práticas nas temáticas específicas do estágio

Moutinho (1991, p.5), citado por Lopes (2005), afirma que “a análise e observação do jogo é referida unanimemente pela literatura especializada como importante e decisiva no processo de preparação desportiva nos Jogos Desportivos Coletivos.” Com recurso ao Scouting, o treinador tenta antecipar o que se irá passar durante o jogo, tirando um pouco da imprevisibilidade do mesmo, melhorando e adequando o programa de treino (Ventura, 2013).

De acordo com Sampaio (1997), citado por Ventura (2013), o Scouting compreende três grandes fases, que se sucedem temporalmente: **a observação propriamente dita** (obtenção de informação detalhada sobre os comportamentos do adversário ou da própria equipa), **a preparação** (análise, tratamento e sistematização da informação recolhida) e **a aplicação** (influência da informação recolhida no processo de treino). O mesmo autor refere que a observação é normalmente sistematizada em três grandes vertentes: (1) **observação direta** (análise *in loco* do jogo), (2) **observação indireta** (análise do adversário através da filmagem do jogo) e (3) **observação mista**. O Scouting pode ainda ser diferenciado em dois grandes domínios, cada um deles com objetivos e critérios bem definidos: **o domínio rendimento** (análise do adversário e observação da própria equipa) e **o domínio recrutamento** (deteção e seleção de talentos) (Ventura, 2013).

Segundo Garganta (2001, p.56), citado por Ventura (2013), “para se obter o melhor conhecimento das particularidades da equipa adversária através da observação direta deverá ter-se em consideração os seguintes fatores: o desenvolvimento da fase ofensiva; o desenvolvimento da fase defensiva; o desenvolvimento da transição defesa-ataque; o desenvolvimento da transição ataque-defesa; esquemas táticos (bolas paradas – fragmentos constantes do jogo).” Em relação ao número de jogos observados, parece ser consensual que se deve observar o adversário entre duas a três vezes, pois com um menor número de observações podemos recolher dados com fraca validade (Teodorescu, 2003, cit. por Ventura, 2013). No que diz respeito ao fator da localização do jogo, se tomarmos como exemplo a realização de três observações da equipa adversária, duas devem ser feitas em situação igual à que vai acontecer em competição e uma em situação diferente (Carlos Azenha, cit. por Ventura, 2013).

Praticar a modalidade de futebol requer diversas competências e capacidades, tais como a resistência, agilidade, velocidade, força, flexibilidade, capacidade de leitura técnica e tática do jogo. Estes são aspetos ensinados e treinados durante as sessões, aos quais está, necessariamente, associado um risco substancial de lesão (FIFA, 2007). Por lesão entende-se “qualquer tipo de ocorrência, de origem traumática ou de sobreuso, da qual resulta incapacidade funcional, obrigando o atleta a interromper a sua atividade, não participando em, pelo menos, um treino ou um jogo.” (Soares, 2007, p.8).

Em média, um jogador de futebol de elite lesiona-se entre 1,5 a 7,6 vezes por cada 1000 horas de treino e entre 12 a 35 vezes por cada 1000 horas de jogo (Fernandes et. al, 2015). Os atletas estão mais suscetíveis à lesão nos membros inferiores, sendo as mais comuns entorses, distensões e contusões (Silvers-Granelli et al, 2015).

A taxa de lesões está associada a um decréscimo da performance das equipas, como é comprovado pelo estudo de Hagglund et al. (2013), citado por Ivarsson et al. (2015), onde os investigadores chegaram à conclusão de que os clubes de futebol de elite europeia atingiram performances inferiores quando se assistiu a um aumento da incidência de lesões nos seus atletas, assim como a custos elevados com a recuperação dos mesmos, como é evidenciado por Ekstrand (2013), citado por Ivarsson et al. (2015), que chegou a conclusão de que ter um jogador do plantel principal lesionado durante 1 mês poderia gerar perdas na ordem dos 500.000€.

A FIFA e o seu centro de investigação e avaliação médica, o F-MARC, desenvolveram o programa de prevenção de lesões, denominado FIFA 11+. O que este pretende é prevenir as tipologias de lesão mais frequentes e mais graves que a prática do futebol pode provocar: entorses do tornozelo, distensões nos posteriores da coxa e adutores e lesões ligamentares no joelho, assim como diminuir o tempo necessário para voltar à prática da atividade (Junge et al., 2010).

Segundo Soligard et al. (2008) as equipas que executaram o FIFA 11+ regularmente, pelo menos duas vezes por semana, tiveram menos 37% de lesões em treino e 29% menos lesões em jogo. As lesões com maior gravidade apresentaram ainda uma redução de quase 50%.

O FIFA 11+ é composto por três partes, num total de 15 exercícios, a realizar na sequência especificada, no início de cada treino. Na parte 1 são realizados exercícios de corrida a velocidade reduzida combinados com alongamentos ativos e contactos controlados com o parceiro. Já na parte 2 são aplicados seis conjuntos de exercícios, com enfoque na força das pernas e do centro, equilíbrio e pliometria/agilidade. Cada conjunto de exercícios apresenta um nível de dificuldade diferente, devendo ser administrado ao atleta aquele que melhor se adequa às capacidades atuais do mesmo. Por fim, na parte 3 são postos em prática exercícios de corrida a velocidade moderada/elevada, combinados com movimentos de mudança de direção (FIFA, 2007).

Independentemente do programa de prevenção de lesões a aplicar em futebolistas, para que este seja eficaz terá de cumprir com quatro elementos chave: a **força do centro**, o **equilíbrio** e o **controlo neuromuscular**, o **treino excêntrico dos isquiotibiais**, a **pliometria** e a **agilidade**. (FIFA, 2007).

## **2.2 Caracterização Geral do Estágio**

Realizei o meu estágio em duas equipas distintas: de 1 de Setembro de 2015 a 15 de Março de 2016 na equipa sénior e de 16 de Março de 2016 a 4 de Junho do mesmo ano, na equipa de Juniores A, ambas equipas do Sport Clube União Torreense Futebol SAD.

A equipa Sénior era liderada (à data da minha saída) pelo Treinador Filipe Moreira e disputou o Campeonato de Portugal Prio (antigo Campeonato Nacional de Seniores), inserida na Série G, estando, à data que abandonei a mesma, a disputar a fase de manutenção do respetivo campeonato. A equipa técnica era constituída pelo treinador principal, dois treinadores adjuntos e um treinador de guarda-redes. O plantel treinava cinco a seis vezes por semana (de terça-feira a sábado, no período da manhã e por vezes à quarta-feira, no período da tarde), competia ao Domingo no período da tarde e folgava à segunda-feira.

Já a equipa de Juniores A foi liderada (a partir do momento em que ingressei na mesma) pelo Treinador Pedro Duarte e disputou o Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª Divisão, inserida na série Sul, estando, à data em que ingressei na mesma, a disputar a fase de manutenção do respetivo campeonato. A equipa técnica era constituída pelo treinador principal, um treinador adjunto, um treinador de guarda-redes e por mim. O plantel treinava três vezes por semana (segunda, terça e quinta-feira, ao início da noite), competia ao sábado e folgava ao domingo, quarta e sexta-feira.

A decisão de abandonar a equipa Sénior foi tomada pelo treinador principal da mesma, por entender que eu deveria ingressar num espaço onde a minha intervenção no treino fosse superior, espaço esse que não existia na equipa Sénior. Assim sendo, fui convidado a integrar a nova equipa técnica que iria assumir a equipa de Juniores A nessa mesma semana, convite que prontamente aceitei.

Assim sendo, apesar de apresentar apenas um relatório de estágio, este diz respeito quer ao trabalho desenvolvido na equipa Sénior quer ao trabalho desenvolvido na equipa de Juniores A.

Na equipa Sénior desenvolvi, essencialmente, duas grandes tarefas, no tempo em que permaneci com a mesma: Observação e Análise de Jogo e Prevenção de Lesões.

No que diz respeito à Observação e Análise de Jogo foram várias as tarefas que tinha de cumprir. Por semana (isto é, por cada adversário que defrontávamos) e em estreita colaboração com o Coordenador do Departamento de Análise, Observação, Scouting e Fisiologia, elaborava um relatório sobre a equipa adversária que iríamos defrontar no fim-de-semana, através da visualização de uma gravação disponibilizada pelo Coordenador; elaborava um relatório de análise individual sobre os jogadores dessa equipa; a pedido do treinador principal, analisava determinados momentos do jogo anterior, produzindo um vídeo que seria posteriormente mostrado aos jogadores; elaborava relatórios estatísticos, coletivos e individuais, do jogo anterior, com recurso a um *software* de análise de jogo – Video Observer. Além disto, era eu que gravava os jogos da nossa equipa (ao domingo), para que pudessem ser posteriormente alvo de análise, bem como algumas unidades de treino que o treinador principal me solicitava.

Já o trabalho realizado com os atletas, com o objetivo da prevenção de lesões, era controlado e prescrito por mim (em articulação com o fisioterapeuta da equipa). Elaborei um plano de treino geral para os atletas, plano esse que era realizado no ginásio do clube e também em casa (opcional). O meu foco era acompanhar os atletas na realização dos exercícios, corrigindo eventuais más posturas e realização deficiente de alguns exercícios.

Já na equipa de Juniores A continuei a desenvolver tarefas de Observação e Análise de Jogo (agora restritas à análise estatística, coletiva e individual, da própria equipa, através do software informático Video Observer, à gravação dos jogos e à produção de um vídeo de análise, à prestação da equipa no jogo transato). Deixei de desenvolver o trabalho de prevenção de lesões (tal não me foi solicitado e é algo que não estava incutido nos atletas,

não sendo fácil, principalmente, por questões horárias, começar a realizá-lo) e passei a ter uma grande intervenção (a todos os níveis) nas unidades de treino.

Na equipa de Juniores A, participei ativamente na preparação, aplicação e análise das Unidades de Treino. Apesar de ser o treinador principal a planear a grande maioria das unidades de treino, muitas vezes foram feitos pequenos reajustes às mesmas, resultantes das opiniões dadas pela equipa técnica. Aconteceu, com alguma frequência, o treinador principal solicitar-nos (a mim e ao treinador adjunto) que planeássemos uma dada unidade de treino, dentro de uma determinada temática, cumprindo determinados objetivos. No campo, foram várias as tarefas que tive: montar, explicar e conduzir determinados exercício de treino (exercícios da parte inicial e fundamental do treino); ficar responsável pelas correções e feedback numa determinada equipa ou setor de uma dada equipa, em exercícios de carácter mais tático; ficar responsável pelas trocas de jogadores dentro de um dado exercício. No final de cada unidade de treino foi prática comum a equipa técnica voltar a reunir-se, para debater aquilo que se passou dentro do campo e projetar o treino do dia seguinte.

Todo o trabalho desenvolvido na Área I diz respeito apenas ao período em que permaneci na equipa sénior. A Área II e a Intervenção Prática como Treinador diz respeito apenas ao período em que ingressei na equipa de Juniores A. Por fim, a Área III diz respeito às duas equipas, uma vez que a sessão foi desenvolvida (desde o início) a pensar em todo o clube e não apenas numa equipa.

Apesar de saber que os temas das diversas áreas do estágio deveriam estar relacionados entre si, no meu caso não foi isso que se sucedeu, pelas razões que apresentarei de seguida:

- Área I: o meu grande objetivo com este estágio era evoluir na conceção, preparação, administração, condução e análise do exercício e da unidade de treino, embora soubesse desde o início que a intervenção que iria ter nunca seria tão grande quanto a que desejava e a que teria se ingressa-se numa equipa de nível competitivo inferior ou num escalão competitivo inferior. No entanto, a minha intervenção neste campo foi diminuta, o que me fez optar por abordar, na Área I, as temáticas em que verdadeiramente estava a contribuir: Observação e Análise de Jogo (desde o início do estágio) e Trabalho de Prevenção de Lesão (desde meados do mês de Outubro).

- **Área II:** o estudo de investigação que apliquei foi desenvolvido no ano transato, no âmbito da disciplina de Metodologia da Investigação Científica, já com este intuito, ou seja, sendo um estudo que aborda uma temática específica do exercício de treino (forma do espaço), foi desenvolvido para dar seguimento ao trabalho que, hipoteticamente, deveria ter realizado na Área I. Apesar de tal não se ter verificado, optei por manter o mesmo, dado todo o trabalho que já estava feito desde o ano anterior (desde a revisão da literatura à metodologia, ficando apenas a faltar a recolha, análise e discussão dos dados), além de que esta é uma área que me suscita bastante. O mesmo acabou por ser aplicado na equipa de Juniores A, momento em que passei a ter uma intervenção no processo de treino muito superior, algo que acaba por se enquadrar com a minha ideia inicial.
- **Área III:** não tendo tido uma grande intervenção ao nível do processo de treino (o que acabou por fazer com que não abordasse essa temática na área III) e não querendo abordar as duas temáticas que desenvolvi na Área I, pois apesar da sua extrema importância, penso que para o público-alvo da sessão (atletas e treinadores) existiam temas bem mais cativantes, acabei por optar por um tema que penso ser importante para todos: os níveis de exigência no futebol amador, profissional e de elite. Ao ter sentido, sobretudo na equipa sénior, que existiam jogadores com condições para jogar em níveis competitivos superiores, pensei que ao proporcionar aos mesmos uma sessão com treinadores experimentados nos mais diversos contextos, estes pudessem perceber melhor aquilo que realmente os distingue dos que competem em níveis superiores e o que têm de fazer se ambicionam chegar lá. Esta é uma temática também muito importante para os treinadores, daí a minha opção em convidá-los também a estarem presentes.

### **2.3 Objetivos**

Os meus grandes objetivos para o estágio foram:

- 1) Evoluir na conceção, preparação, administração, condução e análise do exercício de treino;
- 2) Evoluir na conceção de um microciclo e na estratégia delineada para o jogo;
- 3) Evoluir na comunicação e liderança para com os atletas;

- 4) Terminar a época a realizar, de forma independente, os relatórios de observação da própria equipa e do adversário, quer individuais quer coletivos;
- 5) Adquirir a capacidade de diagnosticar défices musculares nos atletas, decidindo e aplicando de forma correta os exercícios e as cargas de treino.

#### **2.4 Estratégias de implementação**

Com o intuito de cumprir os objetivos anteriormente definidos, as estratégias que me propus a implementar foram:

- 1) Solicitar ao treinador principal da equipa sénior uma maior participação em todo o processo de planeamento, condução e análise dos exercícios, unidades de treino e microciclo. Para tal, procurei marcar uma reunião semanal com o mesmo para que pudéssemos falar sobre estas questões, tentando perceber desta forma o seu verdadeiro método de trabalho, isto é, a sua forma de preparar o treino, o microciclo, a escolha dos exercícios de treino, os volumes e intensidades dos mesmos, frequência de emissão e conteúdo dos feedbacks, entre outros aspetos.
- 2) Definir claramente a abordagem a ter com os atletas, no pré-treino, no trabalho de prevenção de lesão, no decorrer do treino, no pós-treino e em momentos informais. Definir igualmente com os mesmos que, independentemente do contato que estivéssemos a ter, o respeito teria de mediar a nossa comunicação, reconhecendo-me como um treinador adjunto, do qual deveriam seguir indicações e sugestões. Para que tal fosse possível, os atletas teriam de me reconhecer como um profissional competente, de quem poderiam aproveitar para aumentar as suas performances.
- 3) Aprofundar os meus conhecimentos na área da análise de jogo, através da participação em ações de formação, reuniões quinzenais com o coordenador do departamento, aceder à literatura técnica e científica da área, visualização de mais jogos com produção de relatórios de observação.
- 4) Aprofundar os meus conhecimentos na área da prevenção de lesões, através da participação em ações de formação, contato direto mais efetivo com o fisioterapeuta da equipa, aceder à literatura técnica e científica da área, assistir ao trabalho desenvolvido por outros clubes nesta área, avaliar os atletas com os meios que tenho à minha disposição.

## **2.5 Estrutura do Relatório**

A primeira parte do relatório contempla todo um levantamento bibliográfico, acerca do conhecimento já publicado sobre as temáticas específicas de cada uma das áreas: Área I – Observação e Análise de Jogo e Prevenção de Lesões; Área II – Influência da forma do espaço na quantidade de ações de jogo desejáveis, em jogadores sub 19, num Small-Sided Soccer Game; Área III – De amador a profissional e de profissional à elite: o que é exigido aos jogadores e treinadores de futebol. Tentei, sempre que possível, recorrer a referências científicas o mais atuais possível, bem como à maior especificidade em relação ao que foi o objeto de trabalho desenvolvido ao longo do estágio.

Dentro da Área I, mais concretamente nas temáticas da Observação e Análise de Jogo e na Prevenção de Lesões, dividi as mesmas de acordo com aquilo que foi definido pelos orientadores de estágio da FMH, aquando do início dos mesmos: Conceção e Planeamento; Condução e Operacionalização; Avaliação e Controlo.

No que diz respeito à Área II comecei por apresentar toda a Metodologia que está na base da aplicação do projeto, onde se explicita qual a Amostra, o Material a ser utilizado, os Procedimentos a serem levados a cabo e a Análise Estatística efetuada. Após a Metodologia, apresentarei os Resultados obtidos, a Análise e Discussão dos mesmos e as Conclusões, Limitações e Implicações Práticas para as nossas atividades diárias enquanto treinadores de Futebol.

Quanto à Área III, o primeiro documento a ser apresentado é o Projeto Proposta Inicial, que foi realizado com o intuito de ser analisado pelo orientador de estágio, dando ele o seu aval ou não para a realização da sessão, com as devidas alterações/sugestões. O documento seguinte é o Cartaz que utilizei para promover a minha sessão, perante o público-alvo pretendido. Apresento ainda um Questionário de Satisfação da Sessão, que foi respondido pelos presentes na sessão e que em muito me ajudou na avaliação da qualidade da mesma e o Guia da Sessão, documento que utilizei para conduzir, enquanto moderador, o debate entre os palestrantes. Por fim, apresento o Relatório produzido após a sessão, onde dou a minha opinião acerca da sessão em si, isto é, o que correu bem e mal, o que há a melhorar em sessões futuras, o conteúdo das respostas dos palestrantes às questões por mim colocadas e a avaliação, feita pela plateia, em relação à qualidade da sessão, através da análise estatística dos questionários.

A última parte deste relatório diz respeito à minha Intervenção Prática como Treinador, onde apresentarei, primeiramente, o Plano da Sessão de Treino onde intervim e, posteriormente, o respetivo relatório da Intervenção que tive, baseado na captação áudio e vídeo que foi realizada mas também sobre a percepção que tive em tempo real de como a sessão estava a decorrer. Apresentarei pontos fortes e fracos da minha intervenção, no que diz respeito à organização, gestão, emissão de feedbacks, qualidade dos exercícios, capacidade de diagnóstico, adaptabilidade do plano da sessão, entre outros fatores.

Para finalizar o relatório, apresentarei uma conclusão geral, onde me foco no grau de consecução dos objetivos pessoais traçados no início do estágio, bem como se as estratégias que defini foram ou não as mais indicadas para atingir aquilo a que me propus. Faço também uma breve análise a cada Área do estágio, apresentando as grandes conquistas que retirei de cada uma delas e aquilo que não consegui aproveitar da melhor forma, pelas mais diversas razões.

As últimas páginas do relatório ficaram destinadas às Referências Bibliográficas, que estão divididas para as três Áreas do estágio, bem como em Obras de Consulta Direta e Obras de Consulta Indireta e aos Anexos, que também são apresentados de acordo com cada uma das Áreas do Relatório.

### **3. Revisão da Literatura**

#### **3.1 – Gestão do Processo de Treino e Competição**

##### **3.1.1 Observação e Análise de Jogo**

Os treinadores e as suas equipas técnicas desenvolvem, nos dias que correm, um trabalho pormenorizado de caracterização das suas equipas e respetivos adversários, ficando a conhecer o maior número possível de variáveis que possam influenciar o rendimento desportivo, aumentando o controlo que têm sobre as mesmas (Caixinha, 2004, cit. por Ventura, 2013). O tempo para treinar é cada vez mais escasso, o que faz com que as equipas técnicas tenham a necessidade de alargar as suas tarefas a outras áreas com influência na preparação dos jogadores e das equipas, sendo estas compostas por elementos das mais diversas áreas do conhecimento (Cunha, 2003, cit. por Lopes, 2005).

Segundo Ventura (2013), as exigências do rendimento no futebol atual obrigam a que se desenvolva um trabalho minucioso nesta área, pois é através dos processos de observação e análise do jogo que os treinadores têm acesso a toda a informação que desejam, como seja a caracterização dos aspetos táticos, técnicos e físicos, das suas equipas e dos seus adversários. Para o mesmo autor, é de todo pertinente que os clubes, e nomeadamente as suas equipas técnicas, comecem a utilizar de forma sistemática a observação e análise do jogo, recolhendo em primeira instância toda a informação que possibilite melhorar a qualidade do treino, o que conseqüentemente irá melhorar o desempenho na competição.

Atualmente é cada vez mais usual a observação de jogos da equipa adversária, de forma a obter a informação que possa auxiliar na preparação da equipa tendo em vista a obtenção do melhor resultado no jogo seguinte e, correspondentemente, na competição em que está a participar (Ventura, 2013). Já Moutinho (1991, p.5), citado por Lopes (2005), afirma que “a análise e observação do jogo é referida unanimemente pela literatura especializada como importante e decisiva no processo de preparação desportiva nos Jogos Desportivos Coletivos.”

Segundo Garganta (1997, p.17), citado por Ventura (2013), “a análise da performance em futebol, a partir da análise do jogo, permite: (1) interpretar a organização e as ações que concorrem para a qualidade do jogo; (2) planificar e organizar o treino, tornando os seus conteúdos mais específicos; (3) estabelecer planos táticos adequados face ao adversário a defrontar; (4) regular a aprendizagem e o treino.”

Esta é uma das formas de o treinador ficar na posse de um manancial de informação, que lhe permitirá preparar o jogo da melhor maneira possível, tentando através da mesma explorar ao máximo os pontos fracos do adversário e preparar as melhores soluções para enfraquecer os respetivos pontos fortes. Com recurso ao Scouting, o treinador tenta antecipar o que se irá passar durante o jogo, tirando um pouco da imprevisibilidade do mesmo, melhorando e adequando o programa de treino (Ventura, 2013).

De há uns anos a esta parte, os treinadores têm recorrido, com muita frequência, a uma modalidade particular de observação e análise de jogo, vulgarmente designada de Scouting, modalidade essa que consiste na deteção das características da equipa adversária (Garganta, 1998, cit. por Ventura, 2013).

Segundo Caixinha (2004, p. 23-24), citado por Ventura (2013), “de acordo com uma visão utilitária, o Scouting parece ser um conceito que ultrapassa a noção da mera observação de equipas ou jogadores. Ele constitui-se num processo que procura objetivamente influenciar o processo de treino, podendo nele conceber-se três fases que se sucedem temporalmente: **a observação propriamente dita, a preparação e a aplicação.**”

A **fase de observação** constitui-se como aquela em que o objetivo principal é a obtenção de informação detalhada sobre os comportamentos, sejam individuais ou coletivos, do adversário ou da própria equipa. É fulcral que, antes da competição, o treinador defina os objetivos que irão nortear a observação, o local e o *timing* em que esta se irá realizar, bem como os instrumentos a utilizar. A **fase de preparação** corresponde à análise, tratamento e sistematização da informação recolhida no sentido de fornecer os referenciais de rendimento que se pretende caracterizar. Depois de descritos, pretende-se que estes influenciem o processo de treino e desta forma atuem como uma estratégia fundamental de modificação de comportamentos individuais e coletivos. Esta última fase é denominada de **fase de aplicação** (Ventura, 2013).

Existem diversos tipos de observação ao serviço do processo de Scouting. Dentro deste, a observação é normalmente sistematizada em três grandes vertentes: (1) **observação direta**, (2) **observação indireta** e (3) **observação mista** (Sampaio, 1997, cit. por Ventura, 2013).

A **observação direta** compreende uma análise *in loco* do jogo, deslocando-se o observador ao local onde se realiza a competição, recolhendo desta forma os dados em tempo real (Contreras & Ortega, 2000, cit. por Ventura, 2013). Este tipo de observação é

fundamental para que o treinador não tenha apenas o conhecimento da forma como a equipa adversária joga, ficando também na posse de um conhecimento mais detalhado sobre alguns dos fatores inerentes ao ambiente onde se desenrola a competição, tais como as condições de iluminação, o piso onde decorrerá a partida ou a forma como se comporta o público adversário (Sampaio, 1997, cit. por Ventura, 2013). Cousy, (1970); Tarrant, (1991); Gaspar, (2000); Silva, (2004); Ramos & Festas, (2004), citados por Lopes (2005, p.23), que sugerem determinados procedimentos a respeitar aquando de uma observação ao vivo, aumentando desta forma a eficiência deste processo: “chegar com bastante antecedência ao estádio; sentar-se num local alto, que permita ver todo o relvado; colocar-se distante dos adeptos adversários ou de pessoas que possam desviar a atenção do jogo, sentando-se sozinho ou com o observador ajudante; levar gravador, bloco de anotações, máquina fotográfica e, se possível, uma máquina de filmar, caso seja permitido; ter um cronómetro e prancheta; consultar o programa de jogo se houver. Observar o nome e número de jogadores, peso, altura e posições onde jogam; observar cuidadosamente a rotina de aquecimento; anotar qual o tipo de bola que é usado na competição; nunca valorizar demais a equipa observada; ser objetivo; fazer anotações sucintas; estar atento, para perceber o comportamento dos jogadores; tomar notas antes de sair do campo.”

Na **observação indireta** o observador não se desloca ao local da competição. O que ele faz é analisar os jogos em que a equipa adversária participa, com recurso à gravação dos mesmos. Este tipo de análise permite uma maior sistematização dos sistemas táticos, quer ofensivos quer defensivos, das equipas a observar, bem como das características individuais dos jogadores. Segundo Ventura (2013), algo que é parcamente analisado neste tipo de observação são os fatores ambientais em que decorre o jogo. Para este autor, esta pode ser uma forma de complementar a informação recolhida através da observação direta pois, com a análise do vídeo do jogo, podem ser recolhidos alguns dados que escaparam durante a observação direta. Utilizar o vídeo possibilita ainda selecionar determinadas partes do jogo que, depois de editadas, podem dar origem a um vídeo para mostrar aos jogadores da nossa equipa.

Por fim, a **observação mista** recorre, tal como o nome indica, ao uso dos dois tipos de observação anteriormente citados. Ao utilizar os dois tipos de observação, uma acaba por complementar a outra, dando origem a informação mais completa e fiável. Este é o tipo de observação mais rigoroso, permitindo uma melhor identificação das características do adversário (Ventura, 2013).

Além dos diversos tipos de observação que existem ao serviço do Scouting, existem também domínios em que os observadores/treinadores podem intervir. Ventura (2013) afirma que o Scouting pode ser diferenciado em dois grandes domínios, cada um deles com objetivos e critérios bem definidos: **o domínio rendimento** e **o domínio recrutamento**.

Do **domínio rendimento** fazem parte as formas de Scouting relacionadas com a tradicional análise do adversário, bem como a observação da própria equipa. Na análise do adversário o que se pretende é identificar os padrões e os comportamentos coletivos do adversário, que possam ajudar o treinador a melhor preparar o jogo. Já na observação da própria equipa, procura-se perceber e avaliar como a nossa equipa se adapta em função de determinadas particularidades técnico-táticas (Ventura, 2013). O grande objetivo deste domínio é a obtenção da vitória. Para tal, Mesquita (1997), citado por Lopes (2005, p.9), afirma que a observação “tem a sua maior função na correção de erros, detetando erros críticos quer na equipa quer no jogador de modo a efetuar posteriormente, correções oportunas e eficazes.”

Já no **domínio recrutamento**, o grande objetivo passa pela prospeção de mercado, no que respeita à deteção e seleção de talentos. É, para tal, necessária a criação de uma rede de contactos e formação de bases de dados que possam resultar em investimento desportivo no futuro (Ventura, 2013). Dentro deste domínio existem duas grandes vertentes: (1) prospeção de jogadores para a equipa principal; (2) prospeção de jogadores para as equipas de formação.

Independentemente do tipo de observação que se utilize ou do domínio em que se pretende focar, existem diversas fontes de informação que podemos utilizar para recolher os dados que pretendemos. Pacheco (2005) diz-nos que para conhecermos as características da equipa adversária temos de recolher de um grande conjunto de dados, utilizando as mais diversas fontes de informação: a observação direta; a observação indireta; os comentários da imprensa desportiva; os registos do próprio treinador, sobre a performance das equipas adversárias em jogos anteriores; a recolha de informações com treinadores que já competiram contra a equipa que nos interessa analisar; a recolha de informações através de jogadores da própria equipa que já tenham jogado ou que residam na área geográfica da equipa a observar. Além dos mencionados anteriormente, existe ainda uma poderosíssima fonte de informação, que atualmente fornece uma quantidade incalculável de dados: a internet (Pacheco, 2005).

Antes do processo de recolha de dados, é fulcral definir a forma como este irá ser conduzido e o que fazer com a informação proveniente do mesmo. Torna-se, então, imprescindível determinar antecipadamente o que observar durante o jogo, assim como de que forma a informação recolhida vai ser utilizada no processo de treino (Carling et al., 2005, cit. por Ventura, 2013). A equipa técnica, em conjunto com o departamento de *Scouting* ou o observador, devem definir o que se pretende observar, de que forma vai ocorrer essa observação, onde e quando se vai observar, como é que essa informação chega ao treinador e como é que este a vai utilizar (Ventura, 2013).

Segundo Garganta (2001, p.56), cit. por Ventura (2013), “para se obter o melhor conhecimento das particularidades da equipa adversária através da observação direta deverá ter-se em consideração os seguintes fatores: o desenvolvimento da fase ofensiva; o desenvolvimento da fase defensiva; o desenvolvimento da transição defesa-ataque; o desenvolvimento da transição ataque-defesa; esquemas táticos (bolas paradas – fragmentos constantes do jogo).”

A elaboração do plano tático-estratégico para o jogo passa pelo conhecimento da equipa adversária, no que diz respeito às suas potencialidades (pontos fortes), tentando minimizá-las, assim como das suas vulnerabilidades (pontos fracos), explorando-as, beneficiando das mesmas (Castelo, 2000, 2003, 2004, cit. por Ventura, 2013).

Ventura (2013, p.57) refere que “uma recolha eficaz de dados deverá incidir fundamentalmente nos seguintes aspetos: o sistema de jogo base (colocação dos jogadores no terreno de jogo); organização geral do processo ofensivo e defensivo (compensações, combinações táticas, coerência de movimentos, etc.); conceção de jogo da equipa (agressividade, eficácia, entreaajuda, ritmo, etc.); jogadores fundamentais na organização da equipa na fase ofensiva e defensiva; soluções apresentadas nos esquemas táticos (situações de bola parada); atitudes e comportamentos sócio-psicológicos dos jogadores e da equipa em situações de adversidade, tipo de relacionamento com os opositores e com a equipa de arbitragem; a qualidade do treinador adversário.” O autor afirma ainda que existem outros dados que podem interessar ao treinador - dados estatísticos - sobre a equipa adversária. Através destes é possível ter acesso aos golos marcados e sofridos, a altura do jogo em que marcam ou sofrem mais golos, como são os adversários em termos disciplinares (cartões), perfis antropométricos dos jogadores, entre outros.

Existem ainda determinados clubes (com condições financeiras e humanas para tal), que recorrendo ao uso de *softwares* informáticos de análise de jogo, têm acesso a um sem número de variáveis, tais como o número de quilómetros que o jogador e a equipa percorreram, o número de passes certos/errados, o número de cantos ganhos/sofridos, o número de faltas cometidas/sofridas, a zona onde erram/acertam mais passes, o jogador e o local onde perde/recupera mais vezes a posse de bola, entre outras (Ventura, 2013).

Para que as informações recolhidas nos forneçam exatamente aquilo que pretendemos, existem três regras fundamentais que devem ser cumpridas: “a informação recolhida deve ser detalhada, precisa e relevante, com capacidade para influenciar positivamente a tomada de decisão do destinatário (treinador, diretor desportivo, etc.); deve mostrar de maneira objetiva as características do jogo da equipa e/ou do jogador observado; deve apresentar uma correta estrutura, para facilitar a consulta dessa informação” (Vázquez, 2012, cit. por Ventura, 2013, p. 81).

Ao treinador, o produto final pode ser fornecido através de relatório escrito, produção animada comentada com grafismo ou através de uma montagem de edição vídeo (Ventura, 2013).

Resumindo, Castelo (1996), cit. por Lopes (2005, p.52), diz que “o que se pretende 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.”

Depois de definir a forma de recolha dos dados e que utilização dar aos mesmos, a decisão seguinte passa pelo quando se irá observar, sendo o número de jogos a observar uma variável deveras importante. Um detalhe a ter em conta na caracterização da equipa adversária está relacionado com o número de observações que se faz a essa mesma equipa, pois só assim é possível caracterizá-la a nível tático, técnico, físico e psicológico (Ventura, 2013). Quanto maior o número de observações realizadas a uma equipa ou jogador, maior irá ser a consistência na informação recolhida (Rocha, 1996, cit. por Ventura, 2013). As

observações devem ser realizadas o mais próximo possível da competição, pois as equipas vão mudando a sua forma de jogar, podem apresentar algum jogador lesionado, castigado ou até mesmo um novo treinador, ocuparem uma posição na tabela classificativa diferente, entre outros fatores condicionantes (Vergés, 1986, cit. por Lopes, 2005).

Pacheco (2005) afirma que apesar da reconhecida importância do processo de Scouting para a preparação de uma determinada partida, existem treinadores que só recorrem ao *Scouting* em jogos muito específicos, o que demonstra, de certa forma, diferentes tipos de preocupação em função do adversário.

Em relação ao número de jogos observados, parece ser consensual que se deve observar o adversário entre duas a três vezes, pois com um menor número de observações podemos recolher dados com fraca validade (Teodorescu, 2003, cit. por Ventura, 2013). Em equipas de elite, com recursos humanos e materiais para tal, cada equipa adversária pode ser observada, no mínimo, quatro vezes ao vivo e mais duas em vídeo (Luz & Pereira, 2011, cit. por Ventura, 2013). Estas informações devem ser recolhidas duas semanas antes do jogo em causa, para que oito a dez dias antes do jogo esteja completo o levantamento da maioria da informação (Ventura, 2013).

O número de observações que são realizadas e a forma como estas decorrem (ao vivo ou com recurso ao vídeo) depende em larga medida das condições económicas e materiais disponibilizadas pelo clube em que trabalhamos. A equipa que se representa e as condições que o clube oferece influenciam largamente no número de jogos que se observa da equipa adversária, pois um clube que tenha um departamento de Scouting composto por vários observadores consegue mais facilmente observar três ou quatro jogos de cada adversário, organizando esses observadores de acordo com o calendário. Já num clube sem essa estrutura e apenas com um observador disponível torna-se complicado conseguir realizar esse número de observações, acabando por realizar apenas uma ou duas observações sobre o adversário, o que pode (muitas vezes não o é) não ser o suficiente (Ventura, 2013).

Além da quantidade de jogos observados, é importante perceber o contexto em que estes decorrem, isto é, se os jogos são realizados na casa do clube a ser observado ou na casa do adversário. Na observação das equipas adversárias, é fundamental ter em conta que as equipas podem utilizar sistemas, métodos e ações estratégico-táticas totalmente diferentes, consoante o local onde vai decorrer o jogo (Pacheco, 2005). No que diz

respeito ao fator da localização do jogo, Carlos Azenha, em Observar para Ganhar, diz que se tomarmos como exemplo a realização de três observações da equipa adversária, duas devem ser feitas em situação igual à que vai acontecer a competição e uma em situação diferente, isto é, se jogarmos em casa, devemos observar o nosso adversário duas vezes quando ele joga fora e uma quando ele joga em casa.

### **3.1.2 Prevenção de Lesões**

O futebol é uma modalidade coletiva exigente, tanto a nível tático como a nível físico, caracterizando-se pelo intenso contato físico, movimentos curtos, rápidos e não contínuos, tais como aceleração, desaceleração e mudanças rápidas de direção (Cruz-Ferreira et al., 2015). Jogar futebol será uma atividade física segura caso os jogadores se encontrem bem preparados, através da realização regular de programas de prevenção de lesão. (FIFA, 2007). Os mesmos autores referem ainda que praticar esta atividade requer diversas competências e capacidades, tais como a resistência, agilidade, velocidade, força, flexibilidade, capacidade de leitura técnica e tática do jogo. Estes são os aspetos ensinados e treinados durante as sessões, aos quais está, necessariamente, associado um risco substancial de lesão. Deste modo, uma unidade de treino bem planeada e estruturada deverá incluir exercícios destinados a reduzir o risco de aparecimento de lesões (FIFA, 2007).

Para que o conceito não seja usado de forma errónea, por lesão entende-se “qualquer tipo de ocorrência, de origem traumática ou de sobreuso, da qual resulta incapacidade funcional, obrigando o atleta a interromper a sua atividade, não participando em, pelo menos, um treino ou um jogo” (Soares, 2007, p. 8).

Segundo dados da FIFA, existem atualmente cerca de 300 milhões de jogadores, árbitros e pessoal técnico registado, dos quais aproximadamente 40 milhões são jogadoras de futebol feminino.

O aumento da popularidade deste desporto trouxe consigo um avanço considerável no número de lesões dos seus jogadores. Cruz-Ferreira et al., (2015) apresentam alguns dados estatísticos relativamente a esta questão. Assim, nos jogadores de futebol masculino profissional, as lesões musculares representam 31% de todas as lesões. Mais de 92% das lesões musculares acontecem nos membros inferiores, sendo que a maior percentagem ocorre nos isquiotibiais (37%). As lesões dos isquiotibiais representam cerca de 12% a 16% de todas as lesões relacionados com o futebol. Esta tipologia de lesão

ocorre normalmente durante uma rápida aceleração ou desaceleração e/ou uma rápida mudança de direção, durante a corrida em velocidade máxima ou durante um salto (Cruz-Ferreira et al., 2015). Segundo o mesmo autor, uma lesão nos isquiotibiais, além de requerer longos períodos de reabilitação, incapacitando os jogadores de participar em treinos/jogos durante mais de 90 dias, é ainda caracterizada por uma elevada taxa de recorrência (12% a 31%).

As recorrências das lesões exigem um maior tempo de repouso de atividade comparativamente com as primeiras lesões (Cruz-Ferreira et. al, 2015). São apontados diversos fatores de risco para as lesões dos isquiotibiais, nomeadamente: as lesões anteriores, a força e a elasticidade dos isquiotibiais, a estabilidade do *core*, a arquitetura dos músculos e a fadiga (Cruz-Ferreira et. al, 2015).

Em média, um jogador de futebol de elite lesiona-se entre 1,5 a 7,6 vezes por cada 1000 horas de treino e entre 12 a 35 vezes por cada 1000 horas de jogo (Fernandes et. al, 2015). A frequência com que se lesionam está dependente de vários fatores, como a idade, o nível competitivo, a posição no campo, a zona lesada, o tempo lesionado e o sexo (Silvers-Granelli et al, 2015). A cabeça, os músculos das coxas, os joelhos, a parte inferior da perna, o tornozelo e o pé são as partes do corpo mais suscetíveis a lesões durante o treino ou jogo de futebol (Fernandes et. al, 2015). Assim sendo (e como já referido anteriormente), os atletas estão mais suscetíveis à lesão nos seus membros inferiores, sendo as mais comuns as entorses, distensões e contusões (Silvers-Granelli et al, 2015).

Junge et al, (2010) referem que em 2003 foram registadas 42262 lesões associadas à prática de futebol, que resultaram em custos aproximados de 145 milhões de francos suíços e na perda de 500000 dias de trabalho. O impacto económico primário e secundário nas equipas, além do processo doloroso por que passam os praticantes lesionados, tende a ser tanto maior quanto mais jogadores se apresentarem incapacitados, assim como quanto maior for a severidade da lesão (Junge et al, 2010).

Dados recentes, referentes a jogadores suecos de elite, mostram que aproximadamente dois terços dos jogadores se lesionam pelo menos uma vez por época, entendendo-se como lesão a não comparência do atleta a pelo menos um treino ou competição (Hagglund, Waldén, & Ekstrand, 2009, cit. por Ivarsson et al., 2015). Além desta elevada percentagem, sabe-se que a incidência de lesões está associada a um decréscimo da performance das equipas, como é comprovado pelo estudo de Hagglund et al. (2013), cit.

por Ivarsson et al. (2015), no qual chegaram à conclusão de que os clubes de futebol de elite europeia atingiram performances inferiores quando se assistiu a um aumento da incidência de lesões nos seus atletas, assim como a custos elevados com a recuperação dos mesmos, como é evidenciado por Ekstrand (2013), cit. por Ivarsson et al. (2015), que chegou a conclusão de que ter um jogador do plantel principal lesionado durante 1 mês poderia gerar perdas na ordem dos 500.000€.

Estes números expressam bem a popularidade deste desporto à escala global. Assim sendo, o organismo que rege o futebol mundial tem aumentado a sua preocupação com a saúde dos jogadores, apostando no desenvolvimento e implementação de programas de prevenção de lesão que abrangem a maior número possível de praticantes da modalidade.

Sendo assim, a FIFA e o seu centro de investigação e avaliação médica, o F-MARC, desenvolveram o programa de prevenção de lesões, denominado FIFA 11+. Este programa foi desenvolvido por um grupo internacional de especialistas com base na sua experiência prática com vários programas de prevenção de lesões para jogadores amadores com idades iguais e superiores a 14 anos. O que pretende é prevenir as tipologias de lesão mais frequentes e mais graves que a prática do futebol pode provocar: entorses do tornozelo, distensões nos posteriores da coxa e adutores e lesões ligamentares no joelho, assim como diminuir o tempo necessário para voltar à prática da atividade (Junge et. al, 2010). Consiste num aquecimento completo, devendo substituir o aquecimento normal realizado antes do treino. Não requer equipamento excepcional, demorando não mais que 20 minutos, devendo ser aplicado no início de cada sessão de treino.

Segundo o FIFA 11+, uma lesão nesta modalidade desportiva pode ocorrer com ou sem contacto com outro jogador. O primeiro grupo de lesões mencionado pode ver a sua incidência reduzida caso as regras do jogo sejam aplicadas de forma adequada, através de uma arbitragem rígida e da formação em matéria de «fair play». Já a melhor forma de prevenir lesões sem contacto é através da prevenção, tipologia de lesão que pode ser prevenida através da aplicação do programa FIFA 11+.

Segundo Soligard et al (2008), as equipas que executaram o FIFA 11+ regularmente, pelo menos duas vezes por semana, tiveram menos 37% de lesões em treino e 29% menos lesões em jogo. As lesões com maior gravidade apresentaram ainda uma redução de quase 50%.

Para Silvers-Granelli e colaboradores (2015), o programa FIFA 11+ mostrou uma redução significativa da taxa de incidência de lesões, bem como menos tempo perdido na recuperação, em atletas universitários norte-americanos.

Bizzini & Dvorak (2015) encontraram muitos dos exercícios de prevenção, que fazem parte do programa, em vários protocolos preventivos aplicados por 44 equipas, de várias primeiras ligas mundiais.

Impellizzeri et al (2013) encontraram melhorias significativas no controlo neuromuscular (estabilização mais rápida dos membros inferiores e do CORE) em jogadores amadores italianos, após 9 semanas de prática do programa FIFA 11+.

Junge et al. (2010) obtiveram resultados favoráveis na aplicação de um programa desenvolvido pela FIFA, que, depois de reformulado, deu origem ao FIFA 11+. Este foi apelidado de programa de prevenção de lesões FIFA 11. Os atletas que foram sujeitos a este protocolo (grupo experimental) apresentaram uma incidência inferior de lesão em relação aqueles que não foram submetidos a qualquer tipo de intervenção (grupo de controlo). Traduzindo estas conclusões para números, os atletas que foram submetidos ao programa FIFA 11 apresentaram uma incidência de lesão, em jogo, 11,5% menor do que os atletas que não foram submetidos ao programa. As lesões sem contacto foram as que mais viram a sua incidência baixar, isto é, os atletas que foram sujeitos ao programa obtiveram uma incidência deste tipo de lesão 27% inferior aos atletas que não foram sujeitos ao programa. No que diz respeito às lesões ocorridas em treino, os resultados apontam no mesmo caminho, ou seja, os atletas que foram submetidos ao programa apresentaram uma incidência de lesão 25,3% menor do que os atletas que não foram submetidos ao programa.

O FIFA 11+ está dividido em três partes, perfazendo um total de 15 exercícios, que devem ser realizados numa sequência específica, no início de cada treino. A 1ª parte contempla exercícios de corrida a velocidade reduzida, juntamente com alongamentos ativos e contactos controlados com o parceiro. Na 2ª parte são aplicam-se seis conjuntos de exercícios, com especial atenção na força das pernas e do CORE, no equilíbrio e na pliometria/agilidade. Os conjuntos de exercícios têm níveis de dificuldade diferentes, devendo ser aplicado ao atleta aquele que melhor se ajuste às capacidades atuais do mesmo. Por último, na 3ª parte voltam os exercícios de corrida, agora a velocidade moderada/elevada, combinados com movimentos de mudança de direção.

Um aspeto chave deste programa é aplicar a técnica adequada em todos os exercícios, mantendo uma postura correta e um bom controlo corporal, onde está incluído o alinhamento das pernas, a posição do joelho sobre a ponta do pé e aterragens suaves (FIFA, 2007). Independentemente do programa de prevenção de lesões a aplicar em futebolistas, para que este seja eficaz terá de cumprir com quatro elementos chave: a **força do centro** (estabilização do CORE), o **equilíbrio e o controlo neuromuscular**, o **treino excêntrico dos isquiotibiais** e a **pliometria e a agilidade** (FIFA, 2007).

### **3.2 – Estudo de Investigação: Influência da forma do espaço na quantidade de ações de jogo desejáveis, em jogadores sub 19, num *Small-Sided Soccer Game***

O futebol é um jogo bastante complexo devido às elevadas dimensões do campo, o fato de a bola ser controlada com o pé e cabeça e exigir infinitas interações entre onze colegas e onze adversários, cada um deles com diferentes funções dentro do jogo (Aguiar et al., 2012). Segundo o mesmo autor, é importante que os treinadores tenham em conta esta elevada complexidade aquando do planeamento das suas sessões de treino, usando para isso tarefas específicas que conduzam ao objetivo do jogo, podendo reduzir as interações e aumentar a participação dos jogadores em processos de tomada de decisão, preservando sempre as propriedades variáveis do jogo.

Categorizada como uma modalidade coletiva de caráter intermitente, o futebol requer dos atletas um sistema aeróbio bem desenvolvido, que lhes permita recuperar rapidamente de esforços de alta intensidade, assim como manter a sua frequência ao longo de todo o jogo (Bishop & Spencer, 2004, cit. por Harrison et al., 2014). Apesar da sua reconhecida importância, o jogador deve igualmente desenvolver altos níveis de perícia técnica, bem como a já referida habilidade para tomar decisões. A utilização dos *Small Sided Games* (SSG) permite o desenvolvimento adequado do sistema aeróbio dos praticantes, bem como das componentes técnicas e táticas do jogo, registando-se um incremento na sua utilização, por parte dos treinadores, nos mais variados contextos competitivos (Aguiar et al., 2012). Estudos prévios mostraram que os SSG podem ser substitutos efetivos dos métodos tradicionais de treino, no que diz respeito ao desenvolvimento do consumo máximo de oxigénio (Jastrzębski & Radziński, 2015). Segundo os mesmos autores, os atletas sentem-se ainda mais motivados para a prática destes exercícios devido à presença do objeto de jogo: a bola.

Os SSG são normalmente definidos como jogos modificados que ocorrem em campos com dimensões reduzidas, onde se usam regras adaptadas e poucos jogadores, quando comparados com o jogo tradicional (11x11) (Dellal et al., 2008; Gabbett, Jenkins, & Abernethy, 2009; Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011, cit. por Vilar et. al, 2014).

Cada vez mais as sessões de treino são pensadas no sentido de desenvolver em uníssono os aspetos fisiológicos e técnico-táticos do jogo, em detrimento de uma preparação geral e treino dos skills técnicos. Assim, os SSG vêm reconhecida a sua importância, pois vão dentro em conta às exigências atuais da modalidade, promovendo mais do que qualquer outro tipo de exercício um *transfer* positivo e efetivo para as condições competitivas reais (Clemente et. al, 2012). Os treinadores, ao utilizarem este tipo de práticas, têm a oportunidade de maximizar o seu tempo de contato com os atletas, aumentar a eficiência do treino e conseqüentemente reduzir o tempo total de treino, devido à natureza multifuncional destes exercícios (Morgans et al., 2014). O mesmo autor acredita ainda que este tipo de treino é particularmente benéfico para os atletas de elite, que vêm o seu tempo de treino limitado devido ao calendário competitivo bastante exigente.

Durante este tipo de prática, os atletas experienciam situações similares aquelas que irão encontrar em competição (Owen et al., 2004, cit. por Casamichana & Castellano, 2010), registando-se apenas diferenças no número de praticantes, no espaço de jogo, duração do exercício e em algumas regras (adição e remoção). Em desportos de *performance* elevada está bem presente a ideia de que os máximos benefícios são adquiridos quando o estímulo de treino é similar às exigências competitivas (Bompa, 1983, cit. por Aguiar et al., 2012). A intensidade deste tipo de treino específico de futebol pode ser afetada ou manipulada para fornecer diferentes respostas físicas, técnicas e táticas por diversos fatores, tais como, o número de jogadores envolvidos, o tamanho e a forma do campo, a duração de períodos de exercício e descanso, as regras do jogo, o incentivo do treinador, a disponibilidade de bolas ou pela maneira de marcar pontos (Aguiar et al., 2012).

Além dos fatores enunciados anteriormente (que permitem manipular a intensidade do exercício), a conceção e introdução dos exercícios desta natureza depende, inevitavelmente, de fatores associados ao contexto da equipa, assim como aos seus objetivos. Fatores como as capacidades condicionais dos jogadores, a fase da época, o tempo de recuperação em relação ao último jogo, o tempo de preparação disponível para

o próximo jogo, os objetivos estratégicos da equipa, o nível técnico dos jogadores ou o nível de desempenho coletivo são fatores que devem ser considerados no momento da conceção dos exercícios deste género (Clemente et al., 2012). Segundo os mesmos autores, a adequação do exercício para o contexto pode ser um fator chave para o sucesso da atividade de treinador desportivo. Por conseguinte, o nível de complexidade do exercício depende diretamente dos fatores de conjugação descritos anteriormente

A literatura é vasta no que a este tema diz respeito. Um trabalho de revisão recente de Aguiar et al. (2012) faz um levantamento profundo das variáveis que podem ser manipuladas aquando da aplicação de um SSG (número de jogadores, dimensões do campo, regras do jogo e a motivação do treinador), bem como as consequências fisiológicas e decisórias que daí advêm para os atletas. Um outro estudo, de Clemente et al. (2012), aborda uma outra variável, além daquelas enunciadas anteriormente: o objetivo da tarefa. Dellal et al., (2012) tentaram perceber no estudo que levaram a cabo quais os efeitos produzidos pela alteração de regras de jogo nas exigências técnicas e físicas dos jogadores, em SSG. Já Vilar et al., (2014) partiram para uma investigação acerca da influência das dimensões do campo de um SSG no número de oportunidades que os atletas têm para manter a posse de bola, para passarem aos companheiros ou finalizarem. Silva et al. (2014) investigaram a influência que a dimensão do campo e o nível dos jogadores podem ter no conhecimento tático coletivo.

Como é perceptível pelo parágrafo anterior, a literatura é bastante vasta no que a este tema diz respeito. No entanto, muito se estuda em torno das dimensões dos campos dos SSG e um fator tão importante como a forma que esse espaço pode adquirir é quase sempre descuidada. Se pensarmos numa equipa cujo modelo de jogo privilegie a circulação da bola pelos corredores laterais, porque não poderá fazer sentido montar um campo, cuja forma permita mais espaço nas zonas laterais e menos espaço na zona central? Ao invés, um modelo de jogo que privilegie a entrada da bola, no último terço do campo, pelo corredor central, pode ou não ser trabalhado através de uma forma que potencie o afunilamento do campo, em direção à baliza? Os exemplos que aqui apresento são meramente especulativos, carecendo de experimentação para comprovarem a sua finalidade. Apesar do espaço de jogo oficial possuir uma forma retangular, creio que através da utilização dos SSG podemos (e devemos) atribuir-lhes formas, potenciando assim aquilo que é a nossa ideia de jogo.

Além do que está escrito anteriormente, em contexto de jogo, regra geral, movem-se em torno da bola cerca de 3 a 4 jogadores por equipa (perfazendo um total de 6 a 8 jogadores). As decisões que tomam, a cada instante, têm de ter (obrigatoriamente) em consideração a bola, os seus companheiros, adversários e o espaço/zona do campo onde estão a jogar. Ora, se nesta tipologia de exercícios conseguirmos criar condicionantes (através da forma do espaço) que permitam ao jogadores tomar melhores decisões em determinados contextos/zonas, estamos a evoluir claramente em dois aspetos: a nossa intervenção verbal no treino baixa consideravelmente, uma vez que pelos constrangimentos impostos os jogadores são levados a fazer aquilo que pretendemos, o que é ótimo, pois o que pretendemos são jogadores pensadores e não “robôs”; quando se encontrarem em situação de jogo formal terão propensão a adotar os comportamentos que treinaram até então, embora o espaço seja maior e tenha uma forma diferente.

O tipo de formas que damos aos nossos exercícios de treino pode ainda ser importante na aprendizagem de um determinado movimento individual, setorial ou coletivo. Vejamos: se pretendermos, por exemplo, que o extremo direito da nossa equipa faça trocas posicionais frequentes com o avançado (em 1-4-3-3), mais do que passarmos toda a sessão pedindo-lhe que faça uma “diagonal interior” para que o avançado possa fazer a “exterior”, podemos limitar o lugar pelo qual queremos que os mesmos passem, o que naturalmente os condicionará, levando-os a realizar aquilo que pretendemos. Se pensarmos num nível mais macro, quando pretendemos que a nossa equipa, após a recuperação da posse de bola num corredor, jogue rapidamente a bola na profundidade para o corredor contrário, ao “desenharmos” uma linha diagonal de linha lateral a linha lateral iremos condicionar o local onde a bola deverá ser colocada, sem termos que emitir frequentes feedbacks. Acredito que esta é uma ferramenta muito útil, ao alcance de qualquer treinador e que facilitará bastante a nossa intervenção verbal perante os atletas.

Assim, o objetivo principal deste estudo passa por investigar se a quantidade de ações desejáveis, por parte dos jogadores, se altera em função da forma que se atribui ao espaço do exercício. A hipótese colocada é: H<sub>1</sub>: a forma do espaço de exercício de treino influencia a quantidade de ações desejáveis dos jogadores de futebol.

### **3.3 – Relação com a comunidade: De amador a profissional e de profissional à elite: o que é exigido aos jogadores e treinadores de futebol**

O futebol é, nos dias que correm, o desporto mais praticado em todo o mundo, o que faz com que movimente muito dinheiro em seu redor. Um clube que tenha capacidade de recrutar e desenvolver jogadores apresenta, logo a partida, uma enorme vantagem em relação aos demais que não têm essa possibilidade. No entanto, na maioria dos clubes os jogadores são selecionados através de scouts e recomendações de treinadores, limitando a escolha com base nas suas intuições e crenças, em detrimento de critérios objetivos. (Louzada, Maiorano & Ara, 2015). Segundo os mesmos autores, estes tornam-se fundamentais, uma vez que a deteção e desenvolvimento de jogadores é um processo multifatorial

A investigação sobre a identificação de talentos, em desportos coletivos, concluiu que o sucesso dos atletas depende do nível de desempenho em múltiplas características, características essas que podem ser específicas de determinada modalidade ou gerais, isto é, que se aplicam ao desporto (em geral) e, em última instância, à forma como vivemos: características antropométricas, fisiológicas, técnicas, táticas e psicológicas (Burgess & Naughton, 2010, cit. por Huijgen et al., 2015). Por conseguinte, a questão fundamental é perceber quais as habilidades que são mais importantes para a identificação de talentos, em determinada modalidade desportiva. (Verburch et al., 2014).

A maioria dos trabalhos desenvolvidos no futebol estão centrados nos aspetos fisiológicos, em detrimento dos aspetos psicológicos (Reilly & Gilbourne, 2003, cit. por Ruschel et al., 2011). Existe uma grande tendência para definir determinados perfis para os jogadores que ocupam determinadas posições no campo. Por exemplo, os guarda-redes e defesas centrais tendem a ser altos e “pesados”; os médios tendem a apresentar uma boa capacidade de resistência aos esforços prolongados; os avançados são normalmente jogadores altos e mais explosivos (Gil et al., 2007, cit. por Deprez et al., 2015).

No entanto, nos desportos de habilidade aberta, como o futebol, mais do que os jogadores apresentarem determinados perfis antropométricos, o que realmente precisam é de reagir a um ambiente dinâmico, imprevisível e extremamente rápido (no que diz respeito ao número de ações por unidade de tempo) (Wang et al., 2013, cit. por Huijgen et al., 2015). Assim sendo, os jogadores de futebol, mais do que “antropometricamente” capacitados, devem incidir o seu trabalho no desenvolvimento dos seus focos atencionais, na sua

tomada de decisão e na execução da mesma (Pesce et al., 2007, cit. por Huijgen et al., 2015).

Evidências recentes sugerem que o sucesso no futebol depende de como e quão rápida a informação é processada, em contextos complexos, conclusão que necessariamente ressalva a importância das habilidades cognitivas para praticar este jogo. Os jogadores de futebol são obrigados a antecipar e a reagir, a cada instante, à mudança, isto é, às situações relativamente imprevisíveis que ocorrem no campo. Assim sendo, as funções cognitivas são determinantes para se ser bem-sucedido nesta modalidade (Huijgen et al., 2015).

As funções cognitivas podem ser classificadas como de “baixo nível” e “alto nível”. (Alvarez & Emory, 2006, cit. por Huijgen et al., 2015). As de “baixo nível” correspondem aos processos cognitivos que são necessários para o processamento de informações básicas, tais como tempo de reação, o desempenho psicomotor, entre outras (Sánchez-Cubillo et al., 2009, cit. por Huijgen et al., 2015). O sucesso de um jogador está, então, intimamente ligado à sua capacidade de reagir na menor unidade de tempo possível (o que engloba a reação e a execução), a situações não-previstas (Weineck, 1999, cit. por Ruschel et al., 2011).

O tempo de reação tem um papel crucial em desportos como o futebol, no qual os jogadores enfrentam um ambiente complexo, modificado a cada instante, onde é necessário captar informações relativas à bola, aos companheiros de equipa e aos adversários (Williams, 2000, cit. por Ruschel et al., 2011). Atletas cujos tempos de reação sejam elevados podem desempenhar ações tático-técnicas desfasadas da realidade momentânea do jogo, tais como a antecipação a um adversário ou a interceção de um remate (Schmidt & Wrisberg, 2001, cit. por Ruschel et al., 2011).

Os processos cognitivos de “nível inferior” são considerados pré-requisitos para jogar futebol e, como tal, não diferem, em larga escala, entre os jogadores de um programa de desenvolvimento de talentos de um clube profissional e os jovens jogadores amadores (Huijgen et al., 2015) e entre jogadores mais experientes e jogadores menos experientes (Ruschel et al., 2011).

Já as de “alto nível” são muitas vezes referidas como funções executivas (FE) e estão envolvidas no controlo e regulação das de “baixo nível” (Alvarez & Emory, 2006, cit. por Huijgen et al., 2015). O controlo inibitório, a flexibilidade cognitiva e memória de trabalho (isto é, fixar a informação em mente e manipular esta na memória) são

conhecidas como o “core” das funções executivas (Diamond, 2013, cit. por Huijgen et al., 2015).

A capacidade de se adaptar rapidamente às novas exigências e regras, com base nas mudanças rápidas das situações no campo, indica que as habilidades cognitivas como o controlo inibitório e a flexibilidade cognitiva podem ser de grande importância, relativamente às habilidades relacionadas com o futebol. Além disso, a memória de trabalho é importante para a escolha de posicionamentos e movimentação, assim como na mentalização de opções possíveis no jogo (Verburgh et al., 2014, cit. por Huijgen et al., 2015).

Os processos cognitivos de “nível superior” são, hipoteticamente, melhores em jogadores que pertençam a um programa de desenvolvimento de talentos em comparação com jogadores amadores. As eventuais diferenças podem estar relacionadas com uma diferença considerável nas horas de formação (horas de treino) entre jogadores de níveis distintos de desempenho. Estes apresentam melhores desempenhos na resolução de tarefas múltiplas, através das funções executivas, quando comparados com os seus pares, que competem em níveis inferiores (Huijgen et al., 2015).

Além das funções cognitivas, sabe-se que a auto – confiança, a orientação para uma meta/objetivo e a perceção que tem das suas valências físicas são três dos fatores que também afetam e definem o desempenho no desporto (Heper, Yolacan & Kocaeksi, 2014).

Outra das características reconhecidas como preponderante no desempenho de um atleta é o auto-controlo (que anteriormente já foi abordado, relacionado com os conceitos de controlo inibitório e flexibilidade cognitiva). O auto-controlo pode ser definido como a capacidade de alterar uma resposta, para alcançar um estado ou resultado desejado, que de outra forma não iria surgir naturalmente (Bauer & Baumeister, 2011, cit. por Toering & Jordet, 2015). Por outras palavras, este é um processo voluntário, de cima para baixo, que evita e inibe impulsos, para atingir determinadas metas e padrões (Duckworth & Kern, 2012, cit. por Toering & Jordet, 2015). Este é caracterizado pela tendência na perseguição de metas desafiadoras, a longo prazo, com perseverança e paixão (Duckworth & Quinn, 2009, cit. por Toering & Jordet, 2015), controlo dos impulsos imediatos e respostas, em favor de resultados a longo prazo (W. Mischel, Shoda, & Peake, 1988, cit. por Toering & Jordet, 2015) e energia suficiente para persistir ou mudar

determinado comportamento (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007, cit. por Toering & Jordet, 2015). Assim sendo, ter um bom controlo em si mesmo está associado a uma vida saudável e bem-sucedida.

O auto-controlo pode facilitar o desempenho dos atletas de elite, uma vez que para se alcançar boas prestações em ambientes de alto desempenho (onde as exigências, a todos os níveis, bem como a exposição a que estão sujeitos são elevadas), ao longo de muito tempo, é essencial que os atletas se concentrem em metas de longo prazo, afastando-se desta forma de possíveis distrações (MacNamara, Button, & Collins, 2010, cit. por Toering & Jordet, 2015).

O estudo levado a cabo por Toering & Jordet (2015) mostrou uma pequena relação positiva entre o auto-controlo e o desempenho atlético. Além disso, o auto-controlo foi associado ao tempo despendido em várias atividades diárias, entre as quais o tempo de prática numa determinada modalidade. Além disto, o auto-controlo também pode aumentar a perceção de competência dos atletas, ajudando-os a superar os seus desafios, o que os torna mais confortáveis.

Existe um pormenor que muitas vezes é descurado pelos atletas: a nutrição. É unânime que os jogadores de futebol têm uma ingestão inadequada de nutrientes, o que ressalva a importância de conceber e implementar programas de educação nutricional. Atualmente, as informações disponíveis sobre os fatores que influenciam as práticas alimentares dos jogadores de futebol são insuficientes para desenvolver um programa de intervenção bem-sucedido. Melhorar as práticas alimentares dos atletas irá ajudá-los a otimizar o desempenho, além de promover hábitos alimentares saudáveis que terão os seus benefícios muito além do fim das suas carreiras (García-Rovés et al, 2014).

Outra questão importante está relacionada com a recuperação dos atletas, quer após as sessões de treino, quer após os jogos. No futebol de elite, as estratégias de recuperação são essenciais para aliviar a fadiga pós-jogo, recuperar os níveis de desempenho e reduzir o risco de lesões. O sono é uma das componentes essenciais para o processo de recuperação. Durante o mesmo, que inclui cinco fases distintas, a atividade metabólica está no seu ponto mais baixo (ou seja, respiração é lenta, a frequência cardíaca e fluxo sanguíneo cerebral são baixos) e o sistema endócrino, aumenta a secreção da hormona de crescimento, que permite a restituição fisiológica (Nédélec et al, 2015). Assim sendo, os autores afirmam que o sono ajuda na recuperação do custo nervoso e metabólico, imposto

pelo estado de vigília/atividade, daí a sua superior importância para os jogadores de futebol de elite

Tal como já foi referido anteriormente, muitos dos estudos que se realizam nesta área procuram investigar as questões físicas/antropométricas, como preditivos para a deteção e seleção de atletas. Além disto, a grande maioria dos estudos centra-se na seleção de talentos jovens. Assim sendo, a minha sessão pretende fugir um pouco destas temáticas e ir ao encontro da realidade onde estou inserido. O que pretendo é realizar uma sessão com treinadores com ampla experiência no futebol amador e profissional, nacional e internacional, para que estes possam oferecer à plateia (maioritariamente composta por atletas Séniores, em início de carreira, atletas juniores e treinadores de futebol) um conjunto de conhecimentos, experiências e vivências sobre esta temática. Basicamente, o que pretendo é abordar o tema do recrutamento de jogadores de níveis inferiores (amador) para níveis superiores (profissional e elite).

Considero bastante importante que os jogadores tomem conhecimento daquilo que os distingue daqueles que competem em níveis superiores e, ainda mais importante, que comportamentos devem adotar para procurar ascender a esse patamar. Ora, para que os jogadores possam evoluir, é fulcral que o processo de treino lhes possibilite essa evolução. Assim sendo, também os treinadores presentes na plateia ficarão a ganhar, pois saberão aquilo que treinadores de topo procuram em jogadores que competem em níveis inferiores, procurando adotar algumas estratégias, como forma de potenciar a equipa e os jogadores de forma individual. Em suma, a sessão estará mais orientada para a importância que os treinadores de top dão às características psicológicas (funções cognitivas, auto-confiança, auto-controlo, entre outras) que os jogadores possuem, em detrimento das características físicas e ou antropométricas.

## 4. Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição

### 4.1 – Observação e Análise de Jogo

#### 4.1.1 – Conceção e Planeamento

No Sport Clube União Torreense Futebol SAD existia um Departamento de Análise, Observação, *Scouting* e Fisiologia, responsável por todo o processo de observação de jogos da equipa adversária, de forma a obter a informação para auxiliar na preparação da equipa tendo em vista a obtenção do melhor resultado no jogo seguinte, e correspondentemente, na competição em que estávamos a participar. Além disso, o Departamento tinha ainda ao seu encargo todo o processo de análise da própria equipa, fornecendo à equipa técnica dados objetivos obtidos através de um *software* informático.

O planeamento semanal costumava ser o seguinte:

Quadro 1: Planeamento semanal das tarefas de Observação e Análise de Jogo

Dia da Semana	Tarefa
Domingo (pós jogo)	Envio da gravação do jogo para todos os elementos da equipa técnica e para o Coordenador
Segunda-feira (parte da tarde)	Análise do Jogo, através do <i>software</i> informático Video Observer
Terça-feira (parte da tarde)	Análise de determinados momentos do jogo ou determinados jogadores, por solicitação do treinador principal
Quarta-feira	
Quinta-feira (parte da tarde)	Análise do Adversário da semana seguinte
Sexta-feira (parte da tarde)	Análise do Adversário da semana seguinte
Sábado (parte da tarde)	Análise Individual dos Jogadores Adversários, da semana seguinte

Nota: não foi colocada qualquer tarefa na quarta-feira, uma vez que até meados de Dezembro ocorria treino da parte da manhã e da parte da tarde.

#### 4.1.2 – Condução e Operacionalização

A primeira tarefa da semana passava, então, pela análise do jogo do fim-de-semana, com recurso a um *software* informático denominado Video Observer. É um *software* que tem como principal componente de análise os dados estatísticos e qualitativos, sendo que aquilo em que se diferencia em relação a todos os outros softwares é no tratamento estatístico dos dados que queremos ver observados. Após a análise que queiramos fazer, o *software* proporciona relatórios coletivos e individuais bem como vídeos coletivos e individuais sobre dados estatísticos ou qualitativos.

Os pontos a observar e a identificar no jogo que estejamos a ver são:

- Ofensivamente:
  - Perdas de bola (quando o jogador está na posse da bola e a perde, sem que tenha tentado o passe para um colega de equipa);
  - Passes errados (quando o jogador está na posse da bola e a perde, realizando um passe errado);
  - Faltas sofridas (em qualquer zona do campo);
  - Faltas ofensivas (quando a equipa se encontra em posse de bola e existe um jogador que comete falta, passando a posse de bola para o adversário);
  - Remates (que dão em golo, que são intercetados ou defendidos e que vão para fora);
  - Passes (categoria utilizada exclusivamente para os jogadores chineses);
  - Cruzamentos (conseguidos, intercetados ou falhados);
  - Foras de jogo;
  - Assistências;
  - Penáltis (que resultam em golo, são defendidos ou vão para fora);
  - Bolas paradas (livres indiretos, lançamentos laterais, cantos, pontapés de baliza e livres diretos. Nas quatro primeiras existem as opções de conseguido, intercetado ou falhado. Nos livres diretos existe a opção de golo, intercetado, defendido ou para fora);
  - Posicionamentos (categoria utilizada exclusivamente para os jogadores chineses e que permite sinalizar quer bons posicionamentos defensivos quer ofensivos);

- Defensivamente:
  - Recuperações de bola (quando o adversário está na posse da bola e nós conseguimos recuperá-la, seja por um mau passe ou por um desarme);
  - Interceções (quando o adversário está na posse da bola e nós impedimos um passe, uma progressão com bola mas não ficamos com a posse da bola);
  - Faltas defensivas (quando a equipa não tem a posse da bola e um jogador comete falta, independentemente da zona do campo);
  - Cartões amarelos e vermelhos;
  - Remates do nosso adversário (que se podem traduzir em golo, defesa do nosso guarda-redes, interceção de um dos nossos jogadores ou fora do alvo);
  - Posicionamentos (categoria utilizada exclusivamente para os jogadores chineses e que permite sinalizar quer bons posicionamentos defensivos quer ofensivos);
  - Auto golos
  - Penáltis (que se podem traduzir em golo, defesa do nosso guarda-redes ou fora do alvo);

O primeiro passo era carregar o jogo na plataforma *online* para que este pudesse ser analisado no editor do software (VO Editor). Já no editor, com o vídeo a decorrer (1, na Fig. 1), à medida que iam ocorrendo as ações alvo de análise, íamos marcando, com o cursor do rato, na zona do campo onde estas iam acontecendo (2, na Fig. 1), seleccionávamos o jogador (3, na Fig. 2) e a ação correspondente (4, Fig. 3). À medida que íamos marcando as ações, estas iam aparecendo numa caixa intitulada de Ações de Campo, local onde podíamos eliminar ações erradas ou editar ações que tínhamos marcado incorretamente (por seleção errada do jogador, da zona do campo onde decorreu a ação ou até mesmo uma ação diferente da que marcamos inicialmente).

No final do jogo e após enviar os dados para o servidor, era possível gerar relatórios individuais e coletivos sobre as ações sinalizadas, algo que descreverei com mais pormenor na parte do Produto Final.



Fig. 1: Janela do VO Editor, onde se procede à análise do jogo.



Fig. 2: Janela do VO Editor, onde se pode seleccionar o jogador que deu origem a determinada ação.



Fig. 3: Janela do VO Editor, onde se pode seleccionar a ação decorrida.

A segunda tarefa da semana dizia respeito à análise de determinados momentos do jogo ou determinados jogadores, por solicitação do treinador principal. Esta era uma tarefa que não era realizada todas as semanas mas sim apenas quando o treinador principal da equipa o pretendia. Quando este tipo de tarefas era requisitado, o que fazia era visualizar a gravação do jogo e à medida que os comportamentos desejados (ou não) do (s) jogador(es) ou da equipa iam aparecendo, anotava o tempo em que a ação ocorria (no formato hh:mm:ss), o momento do jogo em que a equipa se encontrava (organização ofensiva; organização defensiva; transição ofensiva; transição defensiva; esquemas táticos) e uma descrição por escrito da ação. Após a visualização do jogo, enviava este quadro (quadro 2) para o coordenador do departamento, para que o mesmo procedesse ao corte do vídeo, nos tempos por mim assinalados, dando origem a um vídeo apenas com as ações pretendidas pelo treinador principal, vídeo esse que lhe era enviado.

Quadro 2: Exemplo de tabela utilizada para sinalizar os momentos requisitados pelo treinador principal.

Tempo de Jogo	Momento	Descrição
hh:mm:ss	OO;OD;TO:TD:ET.	Jogador X a ...

#### **Sport Clube União Torreense Futebol SAD x Equipa X**

Tempo de Jogo	Momento	Descrição
00:53	Lançamento de linha lateral	Jogador 1 a descair para vir cabecear a bola para o corredor central.
02:30	Transição Defesa Ataque	Jogador 2 a baixar a meio do meio campo defensivo para controlar, rodar e passar a bola.
02:40	Transição Ataque Defesa	Jogador 1 a sair da marcação dos centrais e a vir ao lado contrario dar apoio ao médio.
04:02	Lançamento de linha lateral	Jogador 2 a descair para vir cabecear a bola ao corredor central.
05:59	Transição Defesa Ataque	Jogador 2 a vir buscar a bola ao meio campo defensivo, roda e coloca longo no Jogador 1.
12:46	Organização Ofensiva	Jogador 2 a sair da marcação dos centrais para vir dar apoio frontal ao médio, resultando numa variação de flanco.
13:59	Transição Defesa Ataque	Jogador 2 a vir buscar a bola a meio do meio campo defensivo, roda e acaba por ganhar a falta.
17:02	Organização Ofensiva	Jogador 2 a sair dos centrais, roda e acaba por perder a bola.
19:43	Transição Defesa Ataque	Jogador 2 a baixar a meio do meio campo defensivo para dar apoio frontal.
19:53	Transição Defesa Ataque	Jogador 2 a dar apoio frontal, no meio campo.
25:39	Organização Ofensiva	Jogador 2 a dar apoio frontal, a meio do meio campo ofensivo.

Exemplo (incompleto) de análise efetuada após o jogo da 1ª Jornada do Campeonato de Portugal Prio, contra o SU Sintrense, onde o treinador principal solicitou que identificasse os momentos em que os nossos avançados se movimentavam com o intuito de receber a bola ou de dar apoio a um colega.

A terceira tarefa semanal passava por analisar o adversário da semana seguinte, pois o da semana que estava a decorrer já havia sido analisado na semana anterior, para que toda a informação pudesse ser entregue à equipa técnica entre segunda a terça-feira. O nosso processo de *Scouting* era dividido em três grandes fases, tal como descrito por Caixinha (2004), cit. por Ventura (2013): **a observação propriamente dita, a preparação e a aplicação.** Na **fase de observação** o que fazia era visualizar a gravação do jogo do adversário, retirando apontamentos sobre os diversos momentos e fases do jogo, ao mesmo tempo que retirava o tempo do vídeo em que as ações ocorriam (para serem posteriormente utilizados pelo coordenador do departamento na produção de um vídeo sobre o adversário) (exemplo em baixo). Além disto, por vezes fazia *print screens* em momentos do jogo estratégicos, sendo estas imagens utilizadas posteriormente no relatório escrito do adversário.

#### **Relatório de Observação Equipa X**

Sistema Tático: 1-4-3-3, com 1:2 no meio campo

00:00 – OO (1ª e 2ª fase) – circulação de bola entre lateral direito, centrais e lateral esquerdo. Assim que a bola chegou a este último jogador ele jogou longo para as costas da defesa, solicitando o avançado. Médios bascularam para oferecer linha de passe.

00:19 – TD – pressão muito forte no portador da bola, o que faz com que a mesma seja recuperada rapidamente.

00:40 – OO (2ª fase) – depois de uma jogada de insistência, jogador consegue cruzar para a área, onde se encontram 3 colegas: 2 a entrar ao 1º poste e mais um na marca de penalidade.

00:45 – OO (3ª fase) – subida do lateral direito à entrada da grande área adversária para rematar a bola. Remate fraco. Na sequência do lance, lateral direito consegue ganhar a linha de fundo e cruzar para a área, onde Jogador X não chega por muito pouco (ao 1º poste) para fazer a emenda e Jogador Z ao 2º remata a bola por cima da baliza. Jogada de muito perigo!

01:17 – OD (1ª fase de pressão) – Jogador X e Jogador Y impedem que a bola seja jogada curta para os centrais, obrigando o Gr adversário a bater a bola longa. Na sequência do lance, disputaram a bola no ar, ganharam e saíram organizados. 2/3 jogadores muito perto do local onde cai a bola.

01:41 – OO (1ª fase) – Jogador W a vir buscar bola ao central, para organizar o jogo ofensivo da equipa.

Relatório (parcial) de observação de equipa adversária, onde constam apontamentos sobre os diversos momentos e fases do jogo, com a demarcação dos tempos em que decorrem as ações.

Na **fase de preparação** compilava todos os apontamentos respeitantes a cada momento e fase do jogo, resumindo a informação num novo documento, para posteriormente a colocar no modelo de relatório que o clube me forneceu (exemplo em baixo).

## **Relatório de Observação Escrito Equipa X**

### Organização Ofensiva

1ª e 2ª fase – saída a jogar para os centrais (preferencialmente o do lado direito) ou para um dos médios (Jogador X ou Jogador Z). Por vezes, Jogador X baixa à zona dos centrais, formando uma linha três, o que possibilita a subida dos extremos. O mais usual passa por uma ligeira manutenção de posse de bola entre os jogadores da linha defensiva e linha média (fundamentalmente o Jogador X) ...

Ideias - Chave

- Jogador Y é a referência para todos os lances de bola aérea. Jogador dotado tecnicamente, grande facilidade a disputar os lances aéreos, posiciona-se e movimenta-se com muita qualidade. Tem capacidade para aguentar o choque físico com o adversário e ficar com a bola jogável.
- ...

### Organização Defensiva

1ª fase de pressão – Jogador Y e Jogador W impedem que a bola seja jogada curta para os centrais, obrigando o Gr adversário a bater a bola longa. Quando o Gr adversário bate longo, disputam a bola no ar, ganhando a maioria das bolas, ficando com a possibilidade de sair organizados ...

Ideias – Chave

- Não deixam sair a jogar.
- Muito fortes a disputar as bolas aéreas a ½ campo.
- ...

### Transição Ofensiva

Jogador X, assim que recebe a bola, coloca-a longa, nas costas da defesa, para Jogador A que no 1x1 consegue ganhar a linha de fundo, conseguindo o pontapé de canto, aparecendo na área Jogador Y ao 1º poste e Jogador B ao 2º, depois de um grande sprint desde o ½ campo. Muita atenção à entrada deste homem. Jogador X mete bola nas costas para Jogador A. Jogador Y fez o movimento de aproximação para levar DC adversário consigo ...

Ideias – Chave

- Pragmáticos nas transições ofensivas.
- Em pouco tempo envolvem muitos jogadores em missão ofensiva.
- ...

### Transição Defensiva

Pressão muito forte no portador da bola, o que faz com que a mesma seja recuperada rapidamente. Com situação de bola descoberta, linha defensiva sobe ligeiramente quando deveria ter feito exatamente o contrário, o que provocou a abertura de espaços entre linhas ...

Ideias – Chave

- Grande dificuldade dos dois laterais em controlarem o espaço nas suas costas, assim como em acompanhar os extremos adversários.
- Defesa por vezes confusa na decisão a tomar – se subir para encurtar o espaço, se baixar para controlar a profundidade – acaba por cometer alguns erros.

- ...

### Cantos Ofensivos

Padrão (lado esquerdo): Jogador X a marcar ou ao 1º poste ou para a zona da penalidade, sempre com colega por perto (possibilidade de canto curto). 5 a 6 jogadores envolvidos no lance, 4/5 envolvidos diretamente dentro da área mais 1/2 fora. 2 homens ao 1º poste, dois jogadores na zona da penalidade e 1 jogador ao 2º poste ...

Relatório (parcial) de observação escrito, de equipa adversária, em que estão compilados todos os apontamentos respeitantes a cada momento e fase do jogo.

Depois de colocar toda a informação que recolhia no relatório, enviava o mesmo para o Coordenador, para que este o pudesse completar com a informação que recolheu, finalizá-lo e enviá-lo para a equipa técnica, sendo posteriormente utilizado na preparação do microciclo – **fase de aplicação** (exemplo dado na parte de avaliação e controlo do processo de treino).

O tipo de observação que utilizávamos para analisar os nossos adversários era a **observação indireta**, pois os jogos em que a equipa adversária participava eram analisados com recurso à gravação dos mesmos. Através deste tipo de observação era possível utilizar o vídeo para seleccionar determinadas partes do jogo, que depois de editadas, davam origem a um vídeo para mostrar à equipa técnica e jogadores. A **observação direta**, apesar das suas reconhecidas vantagens, não era utilizada, dada a escassez de recursos humanos para tal.

O domínio em que intervinha era estritamente o do **rendimento**, pois preocupava-me apenas com a análise do adversário e a observação da nossa equipa. O coordenador do departamento e o diretor desportivo do clube intervinham no **domínio do recrutamento**, nomeadamente no que dizia respeito à prospeção de jogadores para a equipa principal.

Além da observação indireta, utilizávamos outras fontes de informação para recolher os dados que pretendíamos: imprensa desportiva; registos do próprio treinador sobre o desempenho das equipas adversárias em jogos anteriores; recolha de informações com treinadores que já haviam defrontado a equipa que nos interessava analisar; recolha de informações através de jogadores da própria equipa que já tinham jogado nas equipas adversárias; internet.

Concordando com Ventura (2013), no que diz respeito a uma recolha eficaz de dados sobre a equipa adversária, aquilo que me foi solicitado no início da época foi:

- Organização Ofensiva (OO):
  - Descrição do sistema tático, capacidade de resiliência da equipa, ritmo de jogo adotado, estilo comportamental da equipa;
  - 1ª Fase de Construção – guarda-redes sai a jogar curto ou longo; sai a jogar para que centrais e o que acontece depois; existe ou não envolvimento dos médios; o que acontece quando são pressionados;
  - 2ª Fase ou de 2ª para 3ª Fase - o que acontece na zona do meio campo ofensivo; o que fazem os médios e que estilo de jogo pratica a equipa; combinações existentes; o equilíbrio da equipa mantêm-se; o que fazem os extremos / alas; o PL vem ou não buscar jogo; variações de centro de jogo constantes; exploram espaço entre linhas;
  - 4ª Fase (Fase de Finalização) - cruzamentos / ruturas frequentes e em que zonas; muitos remates fora da área; zonas da área preenchidas nos cruzamentos e de que forma; que jogadores atacam que zonas.
- Organização Defensiva (OD):
  - Descrição de como estão organizados (bloco baixo, médio ou alto);
  - 1ª Fase de Pressão - como pressionam o PL + extremos ou os 2 avançados juntos; passividade ou agressividade; deixam ou não sair a jogar; forçam o adversário ao erro;
  - 2ª Fase de Pressão – compactos na zona do meio campo; qual é a dinâmica dos médios; o que podemos explorar; lentos ou rápidos a bascular no terreno; extremos ou PL baixam ou não para defender;
  - Linha Defensiva – defendem à zona ou individualmente; a linha é ou não desorganizada e com muitos espaços para explorar; existe espaço entre os centrais e entre os laterais e os centrais; deixam muito espaço nas costas; como estão posicionados na área quando existem cruzamentos;
- Transição Ofensiva (TO):
  - Mudança rápida, média ou lenta de atitude; o que fazem depois de recuperarem a bola na zona do meio campo defensivo, meio campo ofensivo e perto da área adversária; Quem são os jogadores em transição perigosos;
  - Guarda-redes o que faz após recolher bola dos esquemas táticos ou de cruzamentos; repõe rápido e com precisão; para onde repõe e de que forma (pés ou mãos);

- Transição Defensiva:
  - Mudança rápida, média ou lenta de atitude; agressivos após perda; o que acontece quando perdem no meio campo, ofensivo, defensivo ou perto da sua área; são organizados; que espaços dá para explorar; laterais estão fora da posição após perda; por onde podemos variar e explorar;
  - Guarda-redes retira profundidade defensiva ou fica na baliza; rápido ou lento a reagir;
- Esquemas Táticos Ofensivos:
  - Cantos e livres - descrever quem bate a bola parada, de que lado e para onde vai a bola; quantos jogadores na área e que movimentos fazem; fazem ou não bloqueios;
  - Lançamentos Laterais: como são realizados a meio campo; como são realizados perto da área: curtos ou longos; para que zonas;
- Esquemas Táticos Defensivos:
  - Cantos e livres - defendem zona, misto ou individualmente; Que espaços há para explorar nos cantos e livres;
  - Livres Laterais e frontais: a barreira salta; quantos jogadores na barreira e quem salta;
  - Lançamentos Laterais: agressivos ou deixam jogar no meio campo; e perto da área, permitem cruzamentos ou são agressivos;

Era usual assistirmos a apenas um jogo para analisar o nosso adversário, o que sabemos ser claramente insuficiente mas dado os recursos humanos de que dispúnhamos era o possível de se fazer. Os jogos que utilizávamos para fazer a análise do adversário decorriam duas semanas antes da competição, para que o pudéssemos analisar com tempo e entregar o relatório no início da semana em que íamos defrontar esse adversário. O jogo do adversário, na semana anterior aquela em que nos defrontamos, era também visualizado, para que o relatório ficasse o mais completo possível, embora este não fosse analisado tão pormenorizadamente quanto o outro.

Tendo em conta que o jogo utilizado para analisar o adversário ocorria duas semanas antes de nos encontrarmos, este acabava por ocorrer (regra geral) nas mesmas condições em que as equipas se iriam defrontar, isto é, se o jogo observado decorresse na casa do

adversário, duas semanas mais tarde deslocar-nos-íamos lá ou se o jogo decorresse fora da casa do adversário, duas semanas depois teriam de se deslocar ao nosso estádio.

A última tarefa semanal a ser realizada dizia respeito à Análise Individual dos Jogadores Adversários, da semana seguinte. Esta análise era realizada para todos os jogadores que estavam inscritos na Federação Portuguesa de Futebol (FPF), na data em que o site era consultado. Uma vez que este trabalho era realizado com mais de uma semana de antecedência, em relação ao dia da competição, na sexta-feira que antecedia o jogo consultava novamente o site da FPF para perceber se tinha sido inscrito algum novo jogador, no decorrer dessa semana. Esta tarefa era realizada através da consulta de três endereços eletrónicos: <http://www.zerozero.pt/> , <http://www.foradejogo.net/> e <http://www.fpf.pt/> , para que pudessem ser apresentados os dados requeridos na ficha individual do jogador, apresentada na figura abaixo (figura 4).

Foto do Atleta	Posição no campo que ocupa	Número - Nome - Posição/posições onde pode jogar - Descrição do jogador, em termos técnicos, táticos, físicos e psicológicos.	
		<i>Dados Pessoais</i>	<i>Curriculum (a partir da idade de júnior)</i>
Nome do Atleta		Nacionalidade (naturalidade): Data de nascimento: Posição: Pz preferencial: Altura - Peso: Agente:	

Fig. 4: Exemplo da ficha individual do jogador adversário, com descrição das informações que devem ser apresentadas em cada espaço.

#### 4.1.3 – Avaliação e Controlo

No que diz respeito à primeira tarefa semanal (Análise do Jogo, através do *software* informático Video Observer), após analisar a totalidade do jogo, enviava os dados para o servidor do *software*, podendo desta forma gerar relatórios individuais e coletivos sobre as ações alvo de análise.

O primeiro relatório que aqui apresento diz respeito ao 1º jogo da 2ª volta (1ª fase) do Campeonato de Portugal Prio, onde a nossa equipa se deslocou ao campo do SU Sintrense. Neste relatório foram incluídas todas as ações anteriormente referenciadas, à exceção das assistências, penáltis (ofensivos e defensivos) e auto – golos, por não terem ocorrido durante o jogo e os posicionamentos (ofensivos e defensivos), que apesar de se terem verificado, não foram alvo de análise nesta partida (figura 5).

REPORT INFO/VIDEOBROWSER



**SPORT CLUBE  
UNIÃO TORREENSE**

Seniores

Época: 2015-2016

Torreense A - 10ª Jornada

SU Sintrense



2 - 1



Sport Clube União Torreense Seniores

15-11-2015

// REMATES



// TOP REMATADORES:

Jogador	4	Jogador	2
Jogador	2	Jogador	2

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



// TOP REMATADORES:

0 SP Incógnita	8
----------------	---

// LIVRES DIRECTOS



// TOP REMATADORES:

Jogador	1	Jogador	1
---------	---	---------	---

Golo  Defendidos  Interceptado  Falhado  Heatmaps



// LIVRES INDIRECTOS



// TOP REMATADORES:

Jogador	3	Jogador	3
Jogador	1	Jogador	1

Conseguído  Falhado  Interceptado  Heatmaps



// CANTOS

A FAVOR

Falhado  Interceptado  Conseguído  Heatmaps

CONTRA



TOTAIS 7  
 Falhado: 0  
 Interceptado: 4  
 Conseguído: 3

// JOGADORES COM MAIS CANTOS:

Jogador	4	Jogador	1
Jogador	3	Jogador	1

// DISCIPLINA

FALTAS COMETIDAS



// JOGADORES COM MAIS FALTAS:

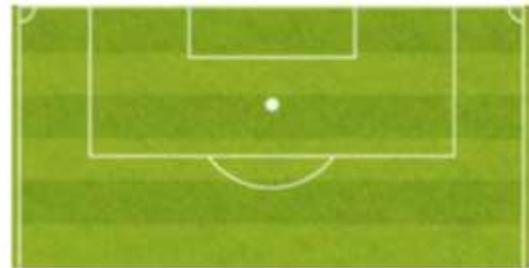
Jogador	4	Jogador	3
Jogador	2	Jogador	2

// FILTROS:

1 FORA DE JOGO  
 1 CARTÃO AMARELO  
 0 CARTÃO VERMELHO  
 3 FALTAS OFENSIVAS  
 11 FALTAS DEFENSIVAS  
 10 FALTAS SOFRIDAS

// JOGADORES QUE SOFRERAM MAIS FALTAS:

Jogador	6	Jogador	3
Jogador	3	Jogador	2



TOTAIS 0  
 Falhado: 0  
 Interceptado: 0  
 Conseguído: 0

Heatmaps

FALTAS SOFRIDAS



// CRUZAMENTOS

Falhado  Interceptado  Conseguído  Heatmaps

A FAVOR



TOTAIS 20  
 Falhado: 3  
 Interceptado: 11  
 Conseguído: 6

// JOGADORES COM MAIS CRUZAMENTOS:

Jogador	9	Jogador	1
Jogador	3	Jogador	1

CONTRA



TOTAIS 0  
 Falhado: 0  
 Interceptado: 0  
 Conseguído: 0

// PASSES

// PASSES CONSEGUIDOS

// TOP PASSES:

Jogador	11	Jogador	2
---------	----	---------	---

// TOP PASSES FALHADOS:

Lines  Passe  Receber  Heatmaps  %

// PASSES FALHADOS

28



Jogador	6
Jogador	3

Jogador	6
Jogador	3



// PONTAPE DE BALIZA



Falhado  Interceptado  Conseguido  Heatmaps

TOTAIS	8
Falhado:	0
Interceptado:	5
Conseguido:	3

// TOP PONTAPÉS DE BALIZAS:

Jogador	8 >	Jogador	1
---------	-----	---------	---

// LANÇAMENTO LATERAL



Falhado  Interceptado  Conseguido  Heatmaps

TOTAIS	26
Falhado:	0
Interceptado:	3
Conseguido:	17

// TOP LANÇAMENTO LATERAL:

Jogador	8 >	Jogador	2
Jogador	7 >	Jogador	2
Jogador	5 >	Jogador	1
Jogador	3 >	Jogador	1
Jogador	3 >	Jogador	1

// OTHER ACTIONS

// INTERCEPÇÃO

46

// RECUPERAÇÃO

63

// PERDA DE BOLAS

27

Heatmaps  %

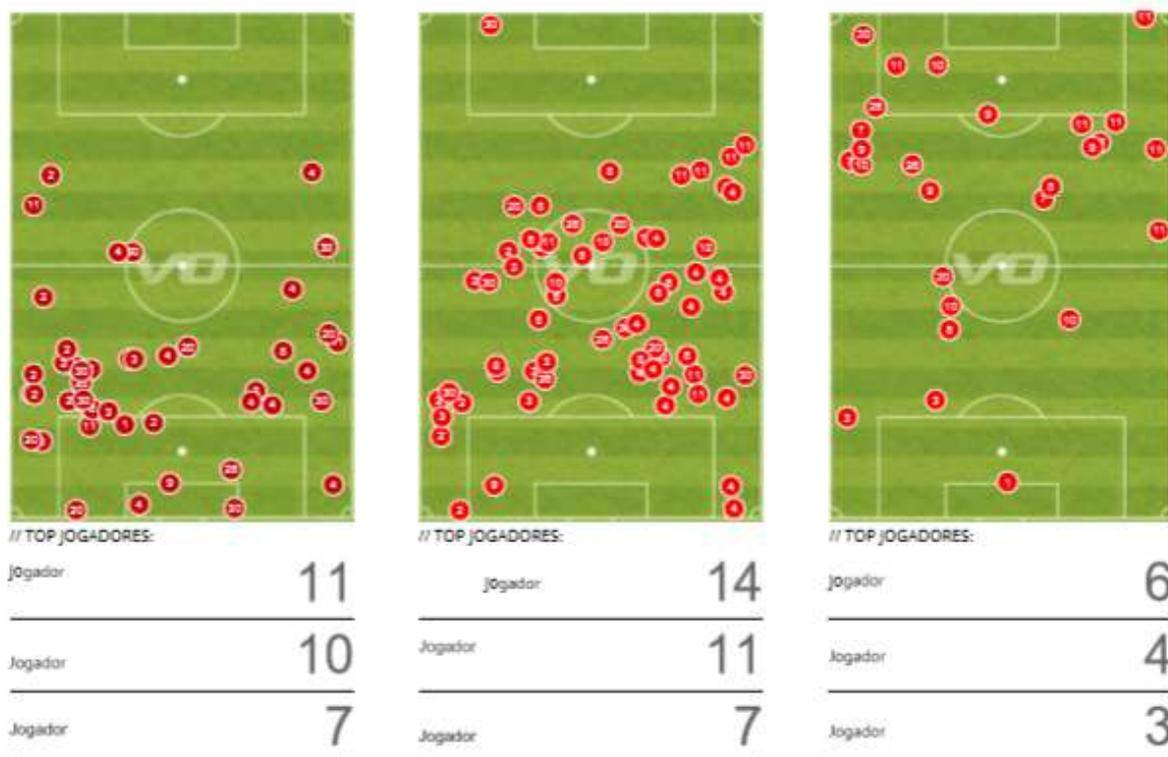


Figura 5 : Relatório da Análise da nossa equipa, disponibilizado pelo *software* informático Video Observer, onde estão incluídas todas as ações sinalizadas no editor do *software*.

4/4

Todos os dados relativos aos nossos jogadores foram apagados (nome, número, posição e fotografia), protegendo desta forma a sua identidade. À exceção da ação “Remate”, nenhuma outra foi registada, no que diz respeito ao adversário, uma vez que com esta análise nos preocupávamos estritamente com a nossa equipa. Por baixo de cada ação alvo de análise aparecia sempre o top dos jogadores, isto é, quais foram os jogadores que mais vezes realizaram determinado tipo de ação. No caso de as ações envolverem dois jogadores (lançamentos laterais, por exemplo) eram apresentados os jogadores que mais realizaram determinada ação, bem como o jogador que mais colaborava com os mesmos para que a ação tivesse sucesso. Apesar de aparecer neste relatório coletivo, a ação “Passe” foi apenas contabilizada para os jogadores chineses, o que fez com que esta ação nunca tenha servido para uma análise global da nossa equipa.

Como complemento ao relatório anteriormente apresentado, era usual gerarmos outro relatório coletivo, apenas com as ações de interceções, recuperações de bola e perdas de bolas, pedindo ao *software* que dividisse o campo em várias zonas e apresentasse, em termos percentuais e gráficos (zonas quentes), a quantidade de ações que ocorreriam em cada uma dessas zonas. Denominámos este relatório de Zonas Quentes (Figura 6).

## REPORT INFO/VIDEOOBSERVER



**SPORT CLUBE  
UNIÃO TORREENSE**

Seniores

Época: 2015-2016

Torreense A - 10ª Jornada

SU Sintrense



2 - 1



Sport Clube União Torreense  
Seniores

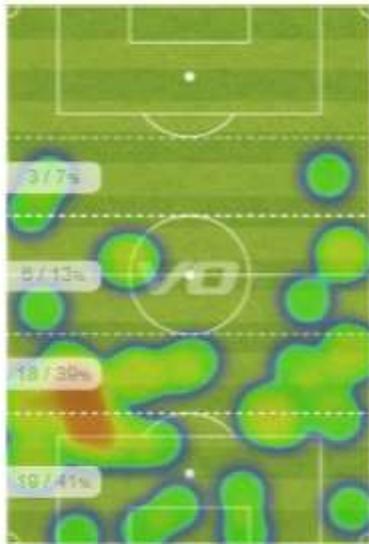
15-11-2015

// OTHER ACTIONS

Heatmaps  %

// INTERCEPÇÃO

48

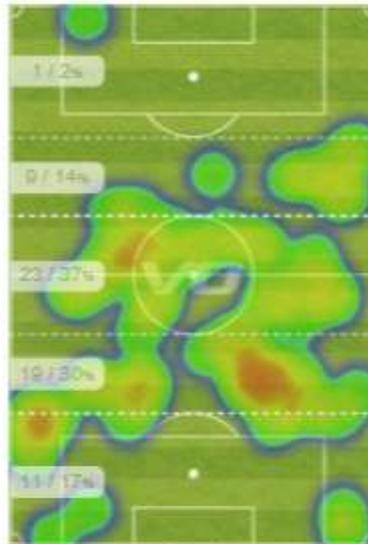


// TOP JOGADORES:

Jogador	11
Jogador	10
Jogador	7

// RECUPERAÇÃO

63



// TOP JOGADORES:

Jogador	14
Jogador	11
Jogador	7

// PERDA DE BOLAS

27



// TOP JOGADORES:

Jogador	6
Jogador	4
Jogador	3

Figura 6: Relatório da Análise da nossa equipa, disponibilizado pelo *software* informático Video Observer, onde estão incluídas apenas as ações Interceções, Recuperações de Bola e Perdas de Bola, estando as mesmas distribuídas, percentual e graficamente, pelas diversas zonas do campo.

Depois dos relatórios coletivos, era pedido ao *software* que gerasse um relatório individual, para todos os jogadores que participaram no jogo, relatório onde vinham incluídas todas as ações que o jogador teve no decorrer da partida. Estes relatórios, depois de entregues ao treinador principal, podiam ser (se este assim o entendesse) mostrados aos jogadores, para que eles percebessem aquilo que de bom e mau fizeram durante o jogo e em que zonas do campo realizaram as suas ações (Figura 7).

Este relatório é também referente ao jogo 1º jogo da 2ª volta (1ª fase) do Campeonato de Portugal Prio, quando jogámos contra a SU Sintrense. A identidade do jogador é novamente protegida, eliminando todos os seus dados pessoais.

## REPORT INFO/VIDEOOBSERVER



**SPORT CLUBE  
UNIÃO TORREENSE**

Portugal  
Escalação: Seniores

Nome:  
Posição:  
Número:  
Data de Nascimento:  
Peso:  
Altura:

## REMATES

### // REMATES

2-1 SU SINTR...  
SPORT CL...



Tot:	1	Obj:	0
Def:	1	Mis:	0
Int:	1	Piv:	0%

## DISCIPLINA



0	0	0	4	1
FORA DE JOGO	CARTÃO AMARELO	CARTÃO VERMELHO	FALTAS	FALTAS SÓBRIDAS

## DEFENSIVA

### // INTERCEPÇÃO & DESARME

2-1 SU SINTR...  
SPORT CL...

#### TOTAIS



Total:	2
Intercepção:	2
Desarme:	0

Totais:	2
Intercepção:	2
Desarme:	0

### // RECUPERAÇÃO DE BOLA

2-1 SU SINTR...  
SPORT CL...

#### TOTAIS



Total:	11
--------	----

Totais:	11
---------	----

## OFENSIVA

### // PASSE ERRADO

2-1 SU SINTR...  
SPORT CL...

#### TOTAIS



Total:	3
--------	---

Totais:	3
---------	---

### // PERDA DE BOLA

2-1 SU SINTR...  
SPORT CL...

#### TOTAIS



Total:	2
--------	---

Totais:	2
---------	---

Figura 7: Relatório de Análise Individual, disponibilizado pelo *software* informático Video Observer, onde estão incluídas apenas as ações respeitantes a cada jogador.

No que diz respeito à segunda tarefa semanal (análise de determinados momentos do jogo ou determinados jogadores, por solicitação do treinador principal), o produto final da observação do mesmo, com vista a sinalizar determinados momentos/fases pretendidos pelo treinador principal era, como já explicado anteriormente, um vídeo produzido pelo coordenador do departamento. No caso que a seguir apresento, foi-me solicitado pelo treinador principal que observasse o nosso jogo contra a SU Sintrense, a contar para a 1ª jornada da 1ª volta do Campeonato de Portugal Prio, identificando todos os momentos em que os nossos dois avançados (no sistema 1-3-5-2) procurassem o jogo entre linhas, isto é, sempre que estes fugissem à marcação dos seus opositores diretos e viessem dar uma solução de passe aos colegas entre a linha defensiva e a linha média adversária (Vídeo 1).

#### [Vídeo 1: Momentos do Seidi e do Hemiliano a procurarem jogar entre linhas](#)

Normalmente (e como é o caso deste vídeo), este trabalho era apenas para a equipa técnica, o que fazia com que não perdêssemos tempo a editar o vídeo já produzido, ou seja, os jogadores não eram identificados, não eram colocadas setas ou caixas de texto descritivas das ações, algo que faria sentido realizar se o mesmo fosse mostrado aos jogadores. Neste caso em concreto, o vídeo era um pouco extenso uma vez que todas as ações sinalizadas por mim foram colocadas no vídeo final. Noutros trabalhos similares, aquilo que fazia era sinalizar todas as ações pedidas e escolhia, de entre as mesmas, as 4 ou 5 que considerava mais representativas daquilo que foi pedido, incluindo o coordenador apenas essas no vídeo final.

Já no que diz respeito à tarefa de observação e análise do adversário (terceira tarefa semanal), o produto da mesma era o mostrado na Figura 8.

No canto superior esquerdo da primeira página do relatório eram sempre apresentadas as três últimas equipas titulares adversárias, descrevendo que adversário defrontaram, que sistema tático utilizaram, que alterações foram (ou não) produzidas no decorrer do jogo pela entrada de jogadores e quais as substituições que foram realizadas no decorrer da partida.

Na primeira página, ocupando todo o lado direito da mesma, era apresentada a organização ofensiva do adversário, distribuída por quatro grandes tópicos: apontamentos gerais; 1ª fase de construção; 2ª para 3ª fase de construção; 4ª fase – finalização.

Por fim, no canto inferior esquerdo da primeira página era apresentado o comportamento da equipa adversária, quando se encontrava em transição defensiva.

Nas duas páginas seguintes apresentavam-se *screenshots*, retirados dos vídeos que foram alvo de análise para a produção do relatório, identificando-se os momentos/situações mais importantes, no que dizia respeito à organização ofensiva (a primeira das duas páginas) e à transição defensiva (segunda das duas páginas) adversária. Estas imagens eram normalmente acompanhadas de setas, facilitando desta forma a sua interpretação, assim como de legenda.

Na quarta página do relatório, sob o lado esquerdo, era apresentado o comportamento da equipa adversária quando se encontrava em organização defensiva. Neste capítulo, a informação era dividida da seguinte forma: apontamentos gerais; 1ª fase de pressão; 2ª fase de pressão; comportamento da linha defensiva. Por baixo da organização defensiva, aparecia o último grande momento dinâmico do jogo: a transição ofensiva.

Ainda na quarta página mas sob o lado direito, voltavam a aparecer *screenshots*, desta vez sobre momentos da equipa adversária em organização defensiva. Na página seguinte (5ª) eram apresentadas mais algumas imagens do momento referenciado anteriormente, além dos alusivos à transição ofensiva adversária.

Nas duas últimas páginas do relatório eram apresentados os esquemas táticos ofensivos e defensivos do adversário, respetivamente. A ordem de informação era a mesma, quer nos esquemas táticos ofensivos quer nos defensivos: cantos, livres (indiretos e diretos), lançamentos laterais e penáltis. Por vezes podia não aparecer referencia a algum esquema tático (ofensivo ou defensivo), o que era sinal que no(s) jogo(s) visualizado(s) não tinha ocorrido nenhum momento alvo de análise.

Na página que diz respeito aos esquemas táticos ofensivos eram apresentados *screenshots* sobre estes momentos, acontecendo o mesmo na página dos esquemas táticos defensivos (no relatório apenas eram apresentados alguns dos esquemas táticos adversários, pois essa informação chegava à equipa técnica através de um vídeo ou relatório, onde aí se encontravam todas as bolas paradas do adversário).

Na última página do relatório (a mesma onde se encontravam os esquemas táticos defensivos) era apresentada, no canto superior direito, uma caixa intitulada “Outras Observações”, local onde se fazia uma breve referência ao treinador adversário,

sistemas táticos alternativos que podiam utilizar contra a nossa equipa, jogadores que podiam jogar e alguns dados estatísticos.

O relatório aqui apresentado diz respeito ao jogo da 4ª jornada da 1ª volta (1ª fase) do Campeonato de Portugal Prio, quando nos deslocamos a Loures para enfrentar o Grupo Sportivo de Loures. A identidade dos jogadores não foi protegida, uma vez que a informação que aqui apresento (no que diz respeito aos seus dados pessoais) está disponível na internet. Quanto às análises que realizámos, não omiti nenhuma parte do relatório ou alterei algum conteúdo. Tudo está conforme foi entregue à equipa técnica.



# Departamento de **Análise** - **Observação** - **Scouting** - **Fisiologia**



# S.C.U.T

## *Análise e Observação 4ª*

## *Jornada*

# *GS Loures*



FEDERAÇÃO NACIONAL DE FÚTEBOL



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FÚTEBOL

**Sistema Tático – 4x3x3**  
**GS Loures x 1º Dezembro**  
**Alteração na 2ª parte para 4x2x3x1**  
**com Tiago Santos atrás de Rui Varela**

**Sistema Tático – 4x3x3**  
**Real x GS Loures**  
**Na 2ª Parte alterou para 4x1x3x2**  
**com Ballack e Rui Varela na frente**

**Sistema Tático – 4x3x3**  
**Sacavenense x GS Loures (possibilidade de ser**  
**4x2x3x1 com Mauro Santos em zonas**  
**adiantadas)**



FPF  
**CAMPEONATO**  
**NACIONAL**  
**SENIORES**



**FEDERAÇÃO**  
**PORTUGUESA**  
**DE FUTEBOL**



Equipa organizada em 4x3x3 com experiência e maturidade em todos sectores. Muito pragmáticos na forma como abordam o jogo e experientes na forma como o gerem. **Equipa Motivada + mentalidade forte! Ritmo de jogo médio, à medida da experiência de jogadores como Saavedra, Mauro Santos ou Rui Varela.** Muito jogo canalizado pelos corredores. Todas as vitórias foram por 1-0 ou 0-1. Variações de sistema podem ocorrer de 4x3x3 para 4x2x3x1 com Mauro Santos como 10 a chegar mais perto de zonas adiantadas e Saavedra como 8. Patas costuma estar sozinho como médio defensivo.

- **1ª Fase de Construção, com saída a jogar para os centrais, Bruno Bernardo ou para um dos médios (Patas ou Saavedra que baixa mais como interior).** Por vezes, Patas baixa à zona dos centrais, formando uma linha três, o que possibilita a subida dos extremos. O mais usual passa por uma ligeira manutenção de posse de bola entre os jogadores da linha defensiva e linha média (fundamentalmente o Patas) com jogo longo tanto dos centrais ou laterais para extremos ou diagonais dos médios na zona dos extremos. Quando a bola chega a uma das laterais ou ao Patas e recai alguma pressão sobre o portador da bola, estes colocam a bola longa (costas da defesa), normalmente para o lado esquerdo do ataque (Herlander ou Rui Varela, que sai da zona central para vir disputar o lance aéreo, aparecendo normalmente nas costas de Herlander). Por impossibilidade de jogar curto, Hidalgo bate a bola longa, para a zona central e para lá do meio campo, onde os jogadores do Loures são bastante agressivos na disputa aérea, posicionando-se, regra geral, bem quer para a 1ª quer para a 2ª bola. **Acontece com bastante frequência ser o Rui Varela / Pedro Augusto a vir disputar o lance aéreo à zona central do meio campo, posicionando-se Ballack nas suas costas para receber a bola penteada. Aglomeram-se bastantes jogadores da zona onde a bola é disputada.**

- Médios procuram, por vezes, o apoio frontal de Rui Varela / Pedro Augusto, jogador que tem capacidade para aguentar o choque, rodar e ficar com a bola controlada. O jogo passa muito pouco pelo corredor central. Desenvolvem poucas combinações entre os médios. Mesmo quando o fazem, o desfecho usual dos lances é a bola ser lançada nas costas da defesa.

- **De 2ª para 3ª fase, com pouca rotação de bola de ala a ala e com um jogo mais vertical. Muita disputa de 2ª bola para os extremos acelerarem na linha de fundo. Tiago Santos e Ballack procuram a profundidade. Quando é o Rui Varela a disputar a bola aérea, do lado direito do ataque, Ballack costuma fazer uma diagonal exterior, com o intuito de ficar com a bola (entrelinhas) penteada pelo colega.** Nesta situação, Mauro Santos faz uma rápida aproximação área, sendo uma solução viável para finalizar. Ballack e Rui Varela permutam constantemente de posição ao longo do jogo. Ballack é um jogador muito móvel na frente de ataque, procurando frequentemente as costas de Rui Varela, o espaço entre central e lateral e entre central-central.

- **4ª Fase de Finalização – Em situação de cruzamento costumam colocar 3 homens dentro da grande área. O extremo do lado contrário entra ao 2º poste, Rui Varela ao 1º poste e Mauro Santos/Saavedra na direção da marca da grande penalidade ou 2º poste mas um pouco mais recuados. Ballack tenta rematar de fora da área com espaço!**

**Observações:**  
- Saiu Chen e Ivo Miranda ao intervalo para entrar Califo e Rui Varela;  
- Saiu Saavedra para entrar Mauro Santos

**Observações:**  
- Entrou Tiago Santos por Mauro Santos;  
- Entrou Sebas por Herlander;  
- Entrou Chen por Saavedra.

**Observações:**  
- Saiu M. Santos para entrar Sandro Gomes;  
- Entrou Ivo Miranda saiu T. Santos;  
- Entrou Herlander Saiu Pedro Augusto

**Transição Defensiva – Mudança rápida de atitude.** Pressão muito forte no portador da bola, o que faz com que a mesma seja recuperada rapidamente. Defesa por vezes confusa na decisão a tomar – se subir para encurtar o espaço, se baixar para controlar a profundidade – acaba por cometer alguns erros. Situações em que gostam de ir à queima e em que acabam por ser ultrapassados. Patas, Saavedra e Mauro Santos.

- **Linha defensiva pode deixar espaços nas costas, não conseguindo retirar a profundidade de forma devida. Dificuldade em ajustar linha defensiva após a bola ser jogada em zonas**

- Gr's atentos ao retirar da profundidade.

**Jogo longo dos centrais nos extremos!**



**Permuta entre extremo (Tiago Santos + Mauro Santos) e médio interior! Bola longa no médio interior!**



**Movimento do Ballack a vir da direita para dentro para receber**



**Saída de bola em 1ª fase a 3 – MD baixa para ser linha de passe!**



**Central a jogar no extremo que baixa!**



**4ª Fase de Finalização normalmente com 3 jogadores na área: PL + extremos!**



**Transição Defensiva – Explorar lado contrário! Defesa vai ajustar mal!**



**Transição Defensiva – Espaço entre a linha defensiva!**



**Transição Defensiva – Importante sair de zona de pressão em profundidade e depois largura!**



**Organização Defensiva** – Equipa organizada em bloco médio – alto. **Compactos e com pouco espaço para jogar o meio campo pela dimensão do campo também. Muito agressivos e com muitas faltas feitas por jogo.** Normalmente gerem bem os amarelos mas costumam ter expulsos durante os jogos.

- **1ª Fase de Pressão** - Rui Varela e Ballack impedem que a bola seja jogada curta para os centrais, obrigando o Gr adversário a bater a bola longa. Quando o Gr adversário bate longo, disputaram a bola no ar, ganhando a maioria das bolas, ficando com a possibilidade de sair organizados. 2/3 jogadores muito perto do local onde cai a bola. Varela e Ballack exercem uma pressão forte aos centrais adversários (após um passe de um dos médios) obrigando-os a jogar para o Gr, que por sua vez repõe a bola na frente ou em situação de aperto coloca a bola fora. **Frente ao Sacavenense era Mauro Santos a fechar a zona do médio defensivo + central do lado contrário, estando os extremos em zonas mais baixas.** Quando o Gr's bate longo, Herlander baixa para a linha dos médios, ajudando a disputar os lances aéreos. Assim que a bola é ganha sai imediatamente para a frente.

- **2ª Fase de Pressão** - **Pressão muito forte ao portador da bola, na zona do ½ campo, procurando situações de superioridade. Chegam a aglomerar-se 3 jogadores junto do portador da bola (dois médios mais um avançado) para tentarem recuperar o mais depressa possível a bola, saindo depois em transição.** Cometem algumas faltas a ½ campo por serem tão agressivos na busca pela recuperação da bola. Nas zonas laterais exercem igualmente forte pressão sobre o portador da bola.

- **Linha Defensiva** - Lateral direito tem alguma dificuldade na abordagem aos lances, calculando, por vezes, mal o tempo de salto, deixando a bola passar por cima de si. Ainda assim, o central do seu lado esta bastante atento e dá-lhe quase sempre cobertura. Além disso, o mesmo lateral direito tem ainda algumas fragilidades quando são colocadas bolas nas costas. Permitiram ao adversário virar o flanco de jogo e a entrada de jogador no espaço entre central e lateral, jogador que acabou por cruzar com muito perigo. Dentro da área fizeram uma boa marcação ao jogador adversário. **O lateral esquerdo tem também algumas dificuldades em controlar a profundidade, definindo por vezes mal o timing de saída à bola. Por vezes parecem adormecer e deixar o adversário cruzar e rematar a vontade. No controlo de cruzamentos, se jogarmos com 2 avançados, João Oliveira pode estar preocupado com o movimento do nosso avançado e não estar preocupado com a cobertura. Pode haver desorganização momentânea. Importante rutura entre central e lateral do lado contrário. Lance do penalty é exemplo.**

**Transição Ofensiva** – Mudança média – rápida de atitude. Muito pragmáticos na forma como o fazem. Não costumam ter muitas transições por jogo. Em pouco tempo envolvem muitos jogadores em missão ofensiva. Deslocam-se muito em diagonais, grande mobilidade dos três da frente. Médios, principalmente Mauro Santos, muito interventivo neste tipo de lances. Variações de bola no lado contrário são frequentes.

**Ballack perigoso em transição individual.**

**1ª Fase de pressão com MID a poder pressionar MD adversário e PL entre centrais! Tentam fechar médio de construção! Mauro Santos é o médio que pode fechar jogo de construção adversário.**



**PL a pressionar centrais. Fecha lado contrário!**



**Linha defensiva com mau ajustamento!**



**Espaços entre central – lateral e central – central!**



**Transição Ofensiva – Variam o jogo de forma rápida**



**Linha defensiva – Lance do penalty! Espaço entre central – lateral.**



## Esquemas Táticos Ofensivos

- **Canto Ofensivo:** 4 homens na grande área, mais 2 à entrada. Saavedra junto de Ballack, que bate o canto. Entraram 2 homens ao 1º poste, mais 1 na penalidade e 1 ao 2º. Bola colocada na zona da penalidade. **Padrão:** Saavedra a marcar ou ao 1º poste ou para a zona da penalidade, sempre com colega por perto (possibilidade de canto curto). 5 a 6 jogadores envolvidos no lance, 4/5 envolvidos diretamente dentro da área mais 1/2 fora. 2 homens ao 1º poste, dois jogadores na zona da penalidade e 1 jogador ao 2º poste.

**Lado direito:** Marca Carlos Califo, com Saavedra muito perto dele. Levantou o braço direito. Bola batida para lá do 2º poste. Varela à frente do 1º poste (pentear a bola?), dois ao 1º poste, 1 na penalidade e 1 ao 2º poste. **Outro tipo de canto:** Canto batido à maneira curta por Carlos Califo para Saavedra. Na área encontram-se 6 homens. Combinação entre Saavedra e Carlos Califo, com o último a cruzar. Bola sofre desvio e vai por cima da trave. Homens do Loures não atacam espaço, mantendo-se em linha.

- **Livres Laterais:** Lado esquerdo: Bate Saavedra ou Ivo Miranda. Bola ao 2º poste. Centrais como Yaka, Bruno Bernardo e Roberto vão ao 2º poste. Atenção aos bloqueios do Patas. Rui Varela / Pedro Augusto e Ballack também podem bloquear na zona do 1º poste!

**Lado direito:** Ballack a bater. Pode bater direto ou para a zona do 1º poste. Mesmos movimentos dos jogadores.

- **Livres Frontais:** Pode bater Saavedra em jeito e Roberto Cunha em força.

- **Lançamentos Laterais:** Perto da área: Sobem os centrais e lançam para a 1ª zona para desvio ao meio da área ou 2º poste!

**Canto Ofensivo – Saavedra a bater.**



**Canto Ofensivo – Canto Curto com bola ao 1º poste!**



**Livre Lateral ao 2º poste! 3 jogadores a atacarem o 1º poste!**



**Lançamento longo perto da área – sobem centrais!  
Lançamento para o 1º poste!**



## Esquemas Táticos Defensivos

- **Cantos Defensivos:** Marcação zonal no último jogo. Nos jogos antes do Sacavenense defendiam misto.
- **Livres Laterais** passaram de uma defesa mista para zona. Importante explorar o 2º poste!
- **Lançamentos Laterais** – Na área: Agressivos na disputa mas deixam 2ªs bolas à deriva! Apostar nos remates de fora da área!
- **Penáltis** – Gr's nos 2 penáltis sofridos nesta época escolheram o seu lado direito para defenderem. Defenderam um penalty e o outro foi falhado.

### Canto Defensivo lado direito – Marcação zonal (com o Samarra como treinador)



### Livre Lateral Defensivo – Marcação Mista



## Outras observações:

- Nuno Samarra assume o comando da equipa sénior aos 27 anos.
  - Trabalhou com Luís Morais nos juniores do Loures e com Tuck nos seniores do Loures na mesma época. Acabou a carreira de jogador no ano passado.
  - Patas Moreno costuma estar sozinho como médio defensivo, pois ele consegue cobrir bem a zona entre linhas num 4x3x3. - Pode haver a possibilidade de mudarem para 4x2x3x1, até mesmo em função do nosso sistema.
  - Frente ao Sacavenense não existiram cantos a favor!
- 0 golos sofridos nesta época. 3 golos marcados. Média de 25 anos de idade e 180 cm de altura.
- Com a expulsão de Hidalgo ficaram a jogar em 4x2x3.

### Canto Defensivo – Marcação Mista



### Livre Lateral Defensivo – Marcação Zonal ( com Samarra como treinador)



Figura 8: Relatório de Análise e Observação de Adversário, referente à 4ª jornada da 1ª volta (1ª fase) do Campeonato de Portugal Prio, sobre o Grupo Sportivo de Loures

Por fim, o produto da última tarefa semanal era um relatório acerca da “Análise Individual dos Jogadores Adversários”, que iríamos defrontar na semana seguinte. É o relatório que apresento nas páginas seguintes (Figura 9).

Na 1ª página era indicado o nome do campo onde íamos jogar, assim como o nome do treinador principal que orientava o nosso adversário. Sobre este era realizada uma pequena análise, onde se incluía a sua idade, se tinha ou não sido antigo jogador de futebol, que equipas já tinha treinado e se já estava há muitos anos no clube, a relevância dos seus trabalhos em anos anteriores, o seu estilo de jogo predileto e o seu comportamento no banco de suplentes.

Quanto à análise dos jogadores propriamente dita, existiam alguns dados que merecem uma explicação:

- Currículo a partir da idade de júnior: este dado era muito importante para o treinador principal perceber se determinado atleta já tinha sido seu jogador num clube onde já tivesse trabalhado ou se já tinha jogado nalguma equipa que defrontasse uma das que o treinador tivesse liderado. Além disso, este dado servia ainda para perceber se a equipa que íamos defrontar era composta por muitos atletas que transitavam do ano anterior ou se tinha sido construído um plantel quase de “raiz”;
- Altura do Jogador: dado que permitia realizar a média de alturas da equipa adversária, quer geral, quer por posições desempenhadas no campo (defesas, médios e avançados), comparando-a com a média das alturas dos jogadores da nossa equipa;
- Idade do Jogador: dado que permitia realizar a média dos jogadores que compunham a equipa adversária, percebendo desta forma se formavam um plantel mais jovem ou mais experiente;
- Posição do Jogador: dado importante para perceber que outras posições podia o jogador desempenhar, além daquela em que normalmente jogava.

Na caixa de texto destinada à descrição do jogador, em termos táticos, técnicos, físicos e psicológicos, podia surgir a frase “Sem conhecimento do jogador”, o que significava que no(s) jogo(s) que observava esse jogador não tinha sido utilizado, não podendo assim traçar o perfil do mesmo. No entanto, todos os outros dados eram colocados na sua ficha individual.

O relatório apresentado em baixo diz respeito ao jogo da 4ª jornada da 1ª volta (1ª fase) do Campeonato de Portugal Prio, quando nos deslocámos a Loures para enfrentar o Grupo Sportivo de Loures. A identidade dos jogadores não foi protegida, uma vez que a informação que aqui apresento (no que diz respeito aos seus dados pessoais) está disponível na internet. Quanto às análises que realizamos, não omiti nenhuma parte do relatório ou alterei algum conteúdo. Tudo está conforme foi entregue à equipa técnica.

Este relatório não está completo, pois aqui apenas apresento 12 dos jogadores que faziam parte do plantel do Grupo Sportivo de Loures. Optei por não coloca-los a todos, pois não iriam acrescentar qualquer tipo de informação relevante. Aqueles que aqui são apresentados eram os que, na data, pensávamos ser os prováveis titulares para esse jogo, sendo apresentados pela ordem das suas posições. Além dos 11 prováveis titulares aparece ainda o guarda-redes suplente, logo após aquele que achávamos que iria ser o titular.



**S.C.U.T**

*Análise Individual*



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL



**GS Loures**



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL



FPF  
CAMPEONATO NACIONAL  
SENIORES



**GS Loures**



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE FUTEBOL



**GS Loures**



**Treinador**

**Nuno Samarra**

**Campo**

José da Silva Faria



**GS Loures**

- Nuno Samarra, 28 anos. Foi jogador de CNS durante 8 anos.
- 1ª experiência como treinador principal mas no último ano já esteve ligado aos juniores e seniores do Loures.
- Montou uma equipa de juniores com que está a fazer um campeonato acima das expectativas. Consegue formar grupos fortes e com qualidade.
- Ambição de ficar nos seniores.







**Bruno Bernardo**



**45 - Bruno Bernardo- DCD** – Central muito atento às dobras ao seu lateral direito. Regra geral, bem posicionado e agressivo nas disputas. Teve um erro grave durante o jogo – não subiu com a restante linha defensiva, deixando 3 jogadores adversários em jogo. Forte nos esquemas táticos – agressivo e corajoso no jogo aéreo!

<i>Dados Pessoais</i>	<i>Curriculum (a partir da idade de júnior)</i>	
<p><b>Nacionalidade (naturalidade):</b> Portuguesa (Lisboa)  <b>Data de nascimento:</b> 1986 -03-03 (29 anos)  <b>Posição:</b> Defesa Central/Médio Defensivo  <b>Pé preferencial:</b> Direito  <b>Altura – Peso:</b> 183 cm – 76 kg</p>	<p>03/04 a 04/05 – Belenenses (Jun. A)  05/06 a 07/08 – At. Cacém  08/09 – Madalena/Portosantense  09/10 – Sintrense/Vitória do Pico  10/11 – Moura  11/12 a 12/13 - Farense</p>	<p>13/14 – Quarteirense/Moura  14/15 – Louletano  15/16 - Loures</p>



**Roberto Cunha**



**12 - Roberto Cunha- DCE** – Central imponente no jogo aéreo. Muito forte nas disputas. É o patrão da defesa. Tem capacidade para sair a jogar com a bola controlada. Uma das referências nos esquemas táticos – normalmente entra ao 1º poste.

<i>Dados Pessoais</i>	<i>Curriculum (a partir da idade de júnior)</i>	
<p><b>Nacionalidade (naturalidade):</b> Brasileiro  <b>Data de nascimento:</b> 1990-04-26 (25 anos)  <b>Posição:</b> Defesa Central/Médio Defensivo  <b>Pé preferencial:</b> Direito  <b>Altura – Peso:</b> 192 cm – 86kg</p>	<p>07/08 – Alcanenense (Jun. A)  08/09 – FC Porto (Jun. A)  10/11 – Monsanto/Alcanenense  2012 – São Cristóvão (Brasil)  2013 – Camboriú/Madureira (Brasil)</p>	<p>13/14 – Alcanenense  14/15 – Atlético CP  15/16 a ... - Loures</p>



**Carlos Califo**



**80 - Carlos Califo- DLE** – Lateral com dificuldades no controlo da profundidade, acaba por em algumas situações deixar fugir facilmente o seu adversário. Menos propensão ofensiva que o lateral direito. Em organização é competente e agressivo. Jogador importante nos esquemas táticos – é ele que marca quase sempre os cantos do lado direito.

<i>Dados Pessoais</i>	<i>Curriculum (a partir da idade de júnior)</i>	
<p><b>Nacionalidade (naturalidade):</b> Guineense/Portuguesa  <b>Data de nascimento:</b> 1989-09-22 (25 anos)  <b>Posição:</b> Defesa Esquerdo  <b>Pé preferencial:</b> Esquerda  <b>Altura – Peso:</b> 180 cm – 74 Kg  <b>Agente:</b> Gamboa</p>	<p>06/07 a 07/08 – Oeiras (Jun. A)  08/09 e 10/11 – Oeiras  09/10 – Operário Lagoa  11/12 – Penalva Castelo  12/13 – Mirandela  13/14 – Gil Vicente/UD Oliveirense</p>	<p>14/15 – Farense  15/16 a ... - Loures</p>



**Patas**



**17 – Patas – MD** – Médio com uma grande capacidade para destruir o jogo adversário. Muito agressivo na disputa dos lances, acaba por ganha-los quase todos. Regra geral bem posicionado. Muito importante na 1ª/2ª fase de construção da equipa, pois é dele que saem muitas bolas para os avançados. É o pilar do ½ campo. Importante nas transições defensivas, a matar os lances.

**Dados Pessoais**

**Nacionalidade (naturalidade):** Cabo - Verdiano  
**Data de nascimento:** 1986-07-20 (29 anos)  
**Posição:** Médio  
**Pé preferencial:** Direito  
**Altura – Peso:** 180 cm – 72 kg

**Curriculum (a partir da idade de júnior)**

10/11 a 11/12 – Águias do Moradal  
12/13 a 13/14 – Benfica C. Branco  
14/15 a 15/16 – Santa Clara  
15/16 a ... - Loures



**Carlos Saavedra**



**19 - Carlos Saavedra – MIE** – Capitão de equipa, vagueia um pouco por todo o campo. A bola não lhe passa muito pelos pés, estando mais preocupado em se posicionar bem para aproveitar uma possível bola perdida. Demora um pouco na recuperação defensiva. Agressivo pela recuperação da bola a ½ campo. É ele que marca quase todos os esquemas táticos do lado esquerdo do campo. Jogador muito experiente.

**Dados Pessoais**

**Nacionalidade (naturalidade):** Português (Lisboa)  
**Data de nascimento:** 1981-02-01 (34 anos)  
**Posição:** Médio  
**Pé preferencial:**  
**Altura – Peso:** 178 cm – 73\_Kg

**Curriculum (a partir da idade de júnior)**

98/99 a 99/00 – Estoril (Jun. A) 00/01 a 02/03 – Estoril 03/04 – Sintrense 04/05 a 05/06 – Barreirense 06/07 – Estrela da Amadora/Trofense 07/08 - Odivelas	08/09 a 10/11 – DOXA (Chipre) 11/12 – Ermis Aradippou/ Nea Salamis (Chipre) 12/13 – Nea Salamis (Chipre) 13/14 – Glyfada (Grécia) 14/15 a ... - Loures
--	--



**Mauro Santos**



**11 – Mauro Santos – MID** – Um pouco ao estilo do colega de posição, o jogo passa pouco por ele, em termos de organização mas sabe que terrenos pisar e que seguimento dar a bola quando esta lhe chega. Quando existe possibilidade de cruzamento para a área, este acelera, tentando-se posicionar ao 2º poste ou à entrada da área para finalizar. É rápido a recuperar defensivamente. Agressivo nas disputas a ½ campo.

**Dados Pessoais**

**Nacionalidade (naturalidade):** Portuguesa  
**Data de nascimento:** 1991-05-25 (24 anos)  
**Posição:** Médio Esquerdo/Médio Ofensivo  
**Pé preferencial:** Direito  
**Altura – Peso:** 173 cm – 69 kg  
**Agente:** ACRsoccer

**Curriculum (a partir da idade de júnior)**

08/09 a 09/10 – U. Tomar (Jun. A)  
10/11 a 11/12 – U. Tomar  
12/13 – Torres Novas  
13/14 – Fátima  
14/15 – At. Riachense/Loures  
15/16 a ... - Loures



**Ballack**

**13 - Ballack – Ext. Dir. –** Extremo muito dotado tecnicamente, muito móvel (constantes permutas com o avançado), sabe aproveitar muito bem o espaço nas costas da defesa, assim como os espaços entrelinhas e entre a linha defensiva. É rápido. Marca alguns cantos da equipa. Facilidade na finalização. Muito importante nas transições ofensivas da equipa. Ajuda pouco a equipa a defender, preocupando-se apenas em não deixar os centrais adversários saírem a jogar.

Dados Pessoais	Curriculum (a partir da idade de júnior)
<p><b>Nacionalidade (naturalidade):</b> Cabo Verdiano  <b>Data de nascimento:</b> 1987-06-09 (28 anos)  <b>Posição:</b> Avançado/Extremo Esquerdo  <b>Pé preferencial:</b> Esquerdo  <b>Altura – Peso:</b> 177cm – 73 kg</p>	<p>10 – Barcelona Tarrafal (Cabo Verde)  11 a 13 – Sporting de Praia (Cabo Verde)  13/14 a 14/15 – Oriental  15/16 a ... - Loures</p>



**Herlander**

**30 - Herlander – Ext. Esq. –** Idêntico ao seu colega do lado direito, embora com um pouco menos de preponderância no jogo da equipa. Grande capacidade no 1x1, acelera com bastante facilidade deixando o seu adversário para trás. Prático e eficiente a finalizar. Tenta aproveitar muitas vezes o espaço nas costas da linha defensiva. Suporta bem o choque e faz cruzamentos com qualidade para a área. Ajuda no momento defensivo da equipa, principalmente em organização. Mal recupera sai rápido em transição. Demora um pouco a recuperar defensivamente.

Dados Pessoais	Curriculum (a partir da idade de júnior)
<p><b>Nacionalidade (naturalidade):</b> Angolano (Luanda)  <b>Data de nascimento:</b> 1991-06-01 (24 anos)  <b>Posição:</b> Avançado/Extremo Esquerdo  <b>Pé preferencial:</b> Direito/Esquerdo  <b>Altura – Peso:</b> 179cm 70kg  <b>Agente:</b> Eurofoot BV</p>	<p>08/09 a 09/10 – Estoril (Jun. A)  10/11 a 12/13 – Lourel  13/14 a 14/15 – Sintrense  15/16 a ... - Loures</p>



**Rui Varela**

**15 - Rui Varela – Av. –** Referência para todos os momentos do jogo da equipa: organização ofensiva (em que sai do corredor central para vir disputar a bola ao lateral), transição ofensiva (onde oferece apoio frontal ou possibilidade de jogar longo na lateral), esquemas táticos (em que aparece quase sempre ao 1º poste). Avançado muito móvel, muito bom no jogo aéreo. Grande capacidade para aguentar o choque, rodar e sair a jogar com a bola controlada. Grande qualidade técnica, facilidade em finalizar. Ajuda pouco a defender.

Dados Pessoais	Curriculum (a partir da idade de júnior)		
<p><b>Nacionalidade (naturalidade):</b> Portuguesa (Moita)  <b>Data de nascimento:</b> 1983-08-09 (32 anos)  <b>Posição:</b> Avançado  <b>Pé preferencial:</b> Direito  <b>Altura – Peso:</b> 190 cm – 87kg</p>	<table border="1"> <tr> <td> 00/01 – Moitense (Jun. A)  01/02 – Benfica (Jun. A)/Benfica B  02/03 – Benfica B/Juventude Évora  03/04 e 05/06 – Atlético CP  04/05 – Barreirense  06/07 – Olivais e Moscavide/Atlético CP  07/08 – Olivais e Moscavide </td> <td> 08/09 – Est. Amadora  09/10 a 10/11 – Beira-Mar  10/11 a 11/12 – Belenenses  12/13 a 13/14 – Atlético CP  14/15 – Mafra  15/16 a ... - Loures </td> </tr> </table>	00/01 – Moitense (Jun. A) 01/02 – Benfica (Jun. A)/Benfica B 02/03 – Benfica B/Juventude Évora 03/04 e 05/06 – Atlético CP 04/05 – Barreirense 06/07 – Olivais e Moscavide/Atlético CP 07/08 – Olivais e Moscavide	08/09 – Est. Amadora 09/10 a 10/11 – Beira-Mar 10/11 a 11/12 – Belenenses 12/13 a 13/14 – Atlético CP 14/15 – Mafra 15/16 a ... - Loures
00/01 – Moitense (Jun. A) 01/02 – Benfica (Jun. A)/Benfica B 02/03 – Benfica B/Juventude Évora 03/04 e 05/06 – Atlético CP 04/05 – Barreirense 06/07 – Olivais e Moscavide/Atlético CP 07/08 – Olivais e Moscavide	08/09 – Est. Amadora 09/10 a 10/11 – Beira-Mar 10/11 a 11/12 – Belenenses 12/13 a 13/14 – Atlético CP 14/15 – Mafra 15/16 a ... - Loures		

Figura 9 : Relatório de Análise e Observação Individual de Adversário, referente à 4ª jornada da 1ª volta (1ª fase) do Campeonato de Portugal Prio, sobre o Grupo Sportivo de Loures

## **4.2 – Prevenção de Lesões**

### **4.2.1 – Conceção e Planeamento**

No Sport Clube União Torreense Futebol SAD não existia, propriamente, um Departamento Médico. Existia apenas uma pessoa encarregada da assistência aos atletas, que era o fisioterapeuta da SAD. Este realizava o diagnóstico (dentro dos meios técnicos que tinha à sua disposição) aos atletas que contraíam determinada lesão, administrava os respetivos tratamentos (dentro dos meios técnicos que tinha à sua disposição) e acompanhava todo o processo de recuperação dos jogadores, prescrevendo o tipo de trabalho (durante e pós lesão) que os atletas deveriam realizar no ginásio e em casa.

Dada a escassez de meios humanos (apenas um fisioterapeuta para a equipa sénior), não era possível acompanhar os atletas que, não tendo contraído qualquer tipo de lesão, se deslocavam ao ginásio com o intuito de realizar trabalho preventivo. Esta falta de acompanhamento aos atletas, no ginásio, fazia com que os mesmos realizassem exercícios por sua livre e espontânea vontade, sem qualquer tipo de apoio ou aconselhamento, optando pelos exercícios que conheciam, que mais gostavam ou replicando aqueles que os colegas realizavam, adotando, em muitos dos casos, posturas incorretas na realização dos mesmos, bem como exercícios descontextualizados para o trabalho que se pretendia. Assim sendo, foi-me proposto acompanhar os atletas, no pré e pós-sessão de treino, nesse trabalho preventivo que era realizado. Esta tarefa foi desenvolvida em estreita colaboração com o fisioterapeuta, realizando eu um trabalho específico (prescrito pelo mesmo) com os atletas que se encontravam lesionados ou que estavam a recuperar de lesão e um trabalho preventivo (prescrito por mim, segundo as indicações dadas pelo mesmo) com todos os atletas que se dirigiam ao ginásio.

O programa preventivo que apliquei foi o FIFA 11+, programa que pretende prevenir as tipologias de lesão (sem contato) mais frequentes e mais graves que a prática do futebol pode provocar. Este consiste num aquecimento completo, que deve substituir o aquecimento normal realizado antes do treino, não requerendo equipamento excepcional nem demorando mais que 20 minutos. Após ter confirmado a aplicabilidade do programa, na diminuição da incidência de lesões, percebi que a sua aplicação, ao nosso plantel, poderia ser extremamente benéfica. No entanto, dado que o trabalho que me encontrava a realizar com os atletas teria de ser realizado no pequeno ginásio de que o clube dispõem (o que inviabilizaria o deslocamento dos jogadores pelo espaço) e que o aquecimento

administrado aos jogadores já estava padronizado (devido aos quatro meses de trabalho que a equipa técnica já levava com os mesmos), o programa acabou por não ser aplicado tal como foi concebido, ficando ao meu encargo o trabalho da Parte 2 – Exercícios de Força, Pliometria e Equilíbrio, no pré e pós treino e ao encargo do treinador adjunto o trabalho da Parte 1 e 3 – Exercícios de Corrida, durante o aquecimento das sessões de treino. As especificidades na aplicação do protocolo serão explicadas no próximo subcapítulo deste relatório.

Um dos problemas que detetei no funcionamento do ginásio foi a presença não obrigatória dos atletas ao mesmo. Os motivos para tal eram alheios à mim, algo que impossibilitou os atletas de comparecerem no ginásio com regularidade. Assim sendo, optei por realizar um mapa de presenças semanais, apenas com o objetivo de controlar quais os atletas que frequentavam o ginásio e os que o faziam com maior regularidade.

Após 3 semanas de controlo de presenças no ginásio, convidei os atletas que frequentavam o espaço com regularidade (3 a 4 frequências semanais, em 6 possíveis) a realizar a avaliação das repetições máximas, para os exercícios de musculação possíveis de realizar nas máquinas que tínhamos à disposição e a medição dos perímetros da coxa, geminal e abdominal, tendo assim referências para trabalhar com os mesmos, podendo posteriormente os avaliar.

Outro problema que encontrei na forma como trabalhávamos foi o horário em que os atletas compareciam no ginásio. Estando este aberto desde as 9h às 10h, com o treino a iniciar-se as 10h15, o que, regra geral, acontecia era os atletas aparecerem todos à mesma hora, sensivelmente depois das 9h30, lotando, em muitos dias, o espaço do ginásio, dadas as suas dimensões reduzidas. Assim sendo, pensei em dividir a hora que tinha ao meu dispor em três períodos de 20 min, períodos esses em que apenas um grupo restrito de atletas poderia frequentar o ginásio. Esta ideia acabou por não avançar por motivos alheios a mim.

Em suma, optei por realizar um plano de treino geral para os atletas que não se encontravam lesionados ou a recuperar de lesão. Esse plano apresentava duas variantes: trabalho estritamente no clube, na parte da manhã; trabalho no clube, na parte da manhã e trabalho em casa, da parte da tarde. Esta prescrição teve em conta a escassez de meios materiais de que os mesmos dispunham, o que me levou a prescrever exercícios onde a utilização de material seria pouca ou nenhuma.

#### 4.2.2 – Condução e Operacionalização

Como já descrito e explicado anteriormente, das três partes que constituem o programa FIFA 11+, o trabalho que desenvolvi com os atletas no ginásio apenas abrangia a Parte 2, isto é, exercícios de Força, Pliometria e Equilíbrio. Os exercícios da Parte I e III (exercícios de corrida) foram incluídos no aquecimento que o treinador adjunto administrava aos jogadores, no início das sessões de treino. De todos os exercícios que foram prescritos nestas duas partes, apenas os exercícios nº 4 (à volta do parceiro) e nº 5 (salto com contato ombro com ombro) foram realizados de diferente forma ou não foram realizados, respetivamente.

Já no que diz respeito aos exercícios que contemplam a Parte II do programa, quase a sua totalidade foi integrada no(s) plano(s) de treino que elaborei para os atletas. Todos os exercícios de pranchas que são propostos pelo programa foram integrados no meu plano, além de muitos outros que incluí e que cumprem o mesmo fim. Para esta tipologia de exercícios não utilizei as recomendações do programa FIFA 11+, no que diz respeito às séries e repetições, tendo optado por prescrever apenas uma série de cada exercício, com duração entre 45'' a 1' e com 30'' a 45'' de pausa. Tomei esta opção uma vez que os atletas já tinham um nível bastante bom na realização destes exercícios, ultrapassando largamente o tempo de permanência em isometria, recomendado pelo programa. Além disso, considerei ser mais estimulante, para os atletas, a diversificação das pranchas a realizar, em detrimento de várias repetições de um mesmo exercício.

O exercício número 9 (isquiotibiais), apesar da sua elevada importância, não foi incluído no meu programa devido à dificuldade sentida pelos atletas na fase excêntrica do movimento (incapacidade para realizar a mesma de forma lenta e controlada). Este só podia ser realizado com o meu auxílio, para que pudesse controlar o movimento descendente.

Os exercícios de equilíbrio a uma perna (número 10) foram realizados sempre em plataformas de instabilidade, dada a facilidade com que já faziam os mesmos em superfície plana. Além dos que são recomendados pelo programa, acrescentei no meu plano mais alguns, devido à diversificação que considero necessária e que já expliquei anteriormente. No que diz respeito ao número de repetições, realizei sempre duas séries de 15 repetições cada, com uma pausa entre séries de 60'', dinâmica esta que corresponde a um tipo de trabalho de fortalecimento das estruturas musculares trabalhadas.

Os exercícios de agachamento foram também realizados com algumas diferenças em relação ao que está estipulado pelo programa. Os exercícios de agachamento com elevação das pontas dos pés (11.1) e afundos frontais (11.2) foram, regra geral, realizados com carga externa, isto é, com uma barra de musculação apoiada sobre os deltoides. Apenas os atletas que ainda não conseguiam realizar o exercício de forma correta (com desalinhamentos corporais) o fizeram sem carga externa, utilizando mesmo, em caso de iniciação, elevações para os calcanhares, bola suíça para apoio, entre outros meios de facilitação (para o exercício 11.1). Por último, os agachamentos a uma perna (11.3) foram realizados, pela grande maioria dos atletas, em cima de uma plataforma de instabilidade, dada a sua larga experiência com o exercício. No que diz respeito ao número de repetições, para o primeiro exercício foram realizadas 2 séries de 20 repetições e para os dois restantes 2 séries de 10 repetições, para cada membro inferior, uma vez que aqui me interessava um tipo de trabalho mais direcionado para a resistências muscular, dos membros inferiores.

Por último, os exercícios de saltos não foram contemplados no meu programa, uma vez que estes eram, regra geral, utilizados nos aquecimentos administrados pelo treinador adjunto aos atletas, no início do treino, além de que são exercícios que requerem algum espaço para serem realizados (exceto o dos saltos verticais), espaço esse que era inexistente. Ao colocar um atleta a realizar este tipo de exercícios no ginásio que tínhamos para o efeito iria, necessariamente, condicionar a utilização do mesmo a 2/3 atletas (de forma a garantir as condições de segurança), algo que impossibilitaria o trabalho de todos os restantes atletas que queriam frequentar o ginásio.

O plano de treino semanal foi construído em estreita colaboração com o fisioterapeuta da equipa sénior. O plano previa que os atletas se deslocassem ao ginásio diariamente, de preferência antes da sessão de treino, permanecendo os atletas entre 25 a 30 minutos no espaço.

Independentemente do tipo de trabalho a realizar posteriormente, o plano preventivo iniciava-se sempre com trabalho de alongamentos, de forma a preparar as estruturas musculares para os exercícios que iriam ser realizados de seguida. Se o tipo de trabalho realizado de seguida fosse de baixa intensidade ou isométrico, iniciava-se com alongamentos estáticos; se fosse de moderada intensidade ou em regime concêntrico, iniciava-se com bicicleta e alongamentos dinâmicos.

Na primeira unidade de treino da semana o foco de trabalho passava por recuperar os jogadores do esforço a que foram submetidos no fim-de-semana. Assim sendo, neste dia os atletas realizavam apenas alongamentos estáticos e libertação mio fascial, com o auxílio do rolo, de forma a acelerar o seu processo de recuperação. Além disso, faziam ainda um pequeno trabalho de ativação/fortalecimento dos principais músculos da coxa, com o auxílio de um elástico.

À quarta-feira de manhã optei por prescrever exercícios isométricos, para reforço da musculatura CORE, uma vez que esta tende a ser a unidade de treino semanal mais intensa, não querendo de forma alguma que o trabalho que realizava com os atletas resultasse em sobrecarga no trabalho que era realizado no campo.

O dia de quinta-feira foi o escolhido para realizar o trabalho de fortalecimento muscular, com recurso às máquinas de musculação e pesos livre disponíveis. Este tipo de trabalho foi estrategicamente colocado neste dia, uma vez que nos encontrávamos a meio da semana de trabalho (terça a sábado), não apresentando elevados índices de fadiga face ao jogo anterior (que havia decorrido há já 4 dias) e sessão de treino anterior (apesar de ser de intensidade elevada, os jogadores tinham oportunidade de recuperar durante o período da tarde), nem influenciando o rendimento físico no jogo seguinte (que acontecia 3 dias depois). Apesar de termos escolhido este dia pelos motivos anteriormente apresentados, sondávamos os atletas, para perceber qual a sua condição física e ajustar a prescrição dos exercícios a cada um.

Na penúltima unidade de treino semanal (sexta-feira) o plano prescrito compreendia exercícios que promovessem a estabilização da articulação tibiotársica e do joelho, tentando prevenir potenciais lesões (sem contato) nestas articulações. Face às restantes tipologias de trabalho postas em prática nos dias anteriores, este trabalho de estabilização/reforço aparecia neste dia devido à sua moderada intensidade, não afetando o trabalho realizado na sessão de treino do dia em questão, bem como na competição semanal.

Para a última sessão de trabalho semanal (sábado) foram prescritos apenas exercícios de alongamentos e libertação mio fascial. Estes, por um lado, promoviam a recuperação dos jogadores para o jogo do dia seguinte e, por outro, não induziam índices de fadiga que pudessem prejudicar o seu rendimento em competição.

Para o dia de folga concedido aos jogadores (segunda-feira) foi indicado que repousassem adequadamente (evitassem longas deslocações a pé, assim como longos períodos de tempo em pé) e que realizassem dois períodos (um de manhã e outro à tarde) de 20 minutos, distribuídos equitativamente por exercícios de alongamentos estáticos e libertação mio fascial, com o auxílio do rolo. As razões para este tipo de trabalho são as mesmas que foram apontadas aquando da explicação do tipo de trabalho a desenvolver na primeira unidade de treino semanal (terça-feira).

De seguida é apresentado o Plano de Treino Semanal (explicado anteriormente), que desenvolvi em conjunto com o fisioterapeuta da equipa, visando a prevenção de lesões e o fortalecimento muscular dos atletas.

### **Plano de Treino Semanal – Prevenção de Lesão e Fortalecimento Muscular**

Terça Manhã (SCUT) – 10 minutos de alongamentos estáticos<sup>1</sup>; 10 minutos de libertação mio fascial<sup>2</sup>; 5 a 10 minutos de trabalho com o elástico, visando os movimentos de extensão, flexão, abdução e adução da coxa<sup>3</sup>.

Quarta Manhã (SCUT) – 5 minutos de alongamentos estáticos<sup>1</sup>; 15 a 20 minutos de trabalho isométrico (pranchas)<sup>4</sup>. Consultar exercícios em anexo.

Quinta Manhã (SCUT) – 5 minutos de aquecimento na bicicleta<sup>5</sup>; 5 minutos de alongamentos dinâmicos; 15 a 20 min de trabalho de fortalecimento muscular<sup>6</sup>. Consultar exercícios em anexo.

Sexta Manhã (SCUT) – 5 minutos de aquecimento na bicicleta<sup>5</sup>; 5 minutos de alongamentos dinâmicos; 15 a 20 minutos de trabalho de estabilização da articulação tibiotársica e do joelho, assistido pelo treinador presente no ginásio.

Sábado Manhã (SCUT) – 10 minutos de alongamentos estáticos<sup>1</sup>; 10 minutos de libertação mio fascial<sup>2</sup>.

Domingo – Jogo Oficial.

Segunda Manhã e Tarde (Casa) – descanso; 2 períodos de 10 minutos de alongamentos estáticos<sup>1</sup>; 2 períodos de 10 minutos de libertação mio fascial<sup>2</sup>.

Notas:

<sup>1</sup> seguir os que estão indicados na parede do ginásio, alternando entre os vários grupos musculares dos membros inferiores, mantendo cada posição de alongamento 30 a 45 segundos.

<sup>2</sup> com o auxílio do rolo, alternando entre os vários grupos musculares dos membros inferiores.

<sup>3</sup> o elástico deve estar em tensão, realizando o movimento de forma rápida e voltando à posição inicial de forma controlada.

<sup>4</sup> manter cada exercício durante 45'' a 1' e descansar 30'' a 45'' entre exercícios.

<sup>5</sup> com uma carga entre 2 a 2,5.

<sup>6</sup> 2 a 3 séries de cada exercício, 12 repetições por exercício por série; carga de treino 70% a 75% de 1 RM (Repetição Máxima). Alternar entre exercícios para membros inferiores e membros superiores.

Para os atletas que pretendiam (ou que tivessem disponibilidade, uma vez que não sendo profissionais alguns dos mesmos desenvolviam as suas atividades profissionais neste período) desenvolver algum tipo de trabalho preventivo em sua casa, no período da tarde, elaborei um plano de treino semanal bidirário (isto é, para se realizar de manhã no clube e à tarde em casa), que não era mais do que o plano de treino semanal explicado anteriormente, acrescentando apenas exercícios que pudessem realizar em suas casas no período da tarde.

Para a tarde de terça-feira escolhi exercícios de reforço da musculatura abdominal e lombar/dorsal, uma vez que este é um tipo de trabalho com que os atletas se sentiam à vontade (o que não necessita de tanto controlo por parte de um técnico, no que diz respeito a posturas incorretas e prescrições inadequadas), dado ser um trabalho que a maioria realizou ao longo do seu percurso formativo como jogadores. Este foi colocado no primeiro dia do microciclo semanal uma vez que não visa os membros inferiores (que ainda se encontravam a recuperar do esforço da competição do fim-de-semana) e não tinham implicações, ao nível do rendimento, para a sessão de treino matinal do dia seguinte.

Na tarde de quarta-feira decidi não prescrever qualquer tipo de exercício, uma vez que a sessão de treino que decorria no período da manhã era de intensidade elevada, visando normalmente trabalho físico (resistência e força específica). Ao descansarem nesta tarde,

possibilitava que os atletas por um lado recuperassem do esforço desenvolvido na unidade de treino matinal e por outro se encontrassem em condições de realizar o trabalho preventivo na manhã seguinte (que era de fortalecimento muscular, tendo uma exigência elevada ao nível dos membros inferiores e superiores), além da unidade de treino de quinta-feira, que não tendo uma intensidade tão elevada quanto a do dia anterior, induzia nos jogadores moderados/elevados índices de fadiga.

O período da tarde de quinta-feira era destinado à realização de exercícios de coordenação. Este tipo de trabalho era levado a cabo durante uma a duas sessões de treino semanais, dentro do tempo destinado ao aquecimento. No entanto, como era realizado em poucas sessões de treino, e sabendo da importância que este tipo de trabalho tem no rendimento dos jogadores de futebol, decidi incluí-lo neste plano de treino. A escolha do dia para este tipo de trabalho (que é de intensidade moderada/alta) recaiu na quinta-feira devido ao afastamento, em termos temporais, da competição da semana transata e da competição da semana seguinte.

Para a última tarde de trabalho efetivo da semana (sexta-feira), voltei a integrar exercícios de trabalho isométrico. Este tipo de trabalho aparecia no final da semana tendo em conta a sua baixa influência no rendimento que os atletas possam apresentar dentro de campo, na competição que se avizinhava dentro de 48 horas. Este é o tipo de trabalho que, ao ser realizado em casa, mais me preocupava, uma vez que a falta de supervisão e correção (por parte de um técnico) poderia originar posturas incorretas, o que naturalmente poderia vir a ter repercussões negativas no estado físico/saúde dos atletas a médio/longo prazo. O que fiz, tentando ao máximo reduzir estes erros, foi dar muitos feedbacks, na manhã de quarta-feira, aos atletas que realizavam este trabalho, alertando-os para as consequências das más posturas e corrigindo sempre que estas se verificassem.

Sábado, durante o período da tarde, era expectável que os atletas descansassem tanto quanto possível, dada a proximidade horária com a competição. Assim sendo, não prescrevi qualquer tipo de exercício para este período.

O trabalho desenvolvido no dia de segunda-feira já foi explicado anteriormente.

## **Plano de Treino Semanal Bi-diário – Prevenção de Lesão e Fortalecimento Muscular**

Terça Manhã (SCUT) – 10 minutos de alongamentos estáticos<sup>1</sup>; 10 minutos de libertação mio fascial<sup>2</sup>; 5 a 10 minutos de trabalho com o elástico, visando os movimentos de extensão, flexão, abdução e adução da coxa<sup>3</sup>.

Terça Tarde (Casa) – 5 minutos de alongamentos estáticos<sup>1</sup>; 15 a 20 minutos de trabalho dinâmico da musculatura abdominal (superficial, profunda e oblíquos) e dorsal/lombar. Consultar os exercícios em anexo.

Quarta Manhã (SCUT) – 5 minutos de alongamentos estáticos<sup>1</sup>; 15 a 20 minutos de trabalho isométrico (pranchas)<sup>4</sup>. Consultar exercícios em anexo.

Quarta Tarde (Casa) – Descanso

Quinta Manhã (SCUT) – 5 minutos de aquecimento na bicicleta<sup>5</sup>; 5 minutos de alongamentos dinâmicos; 15 a 20 min de trabalho de fortalecimento muscular<sup>6</sup>. Consultar exercícios em anexo.

Quinta Tarde (Casa) – 10 minutos de alongamentos dinâmicos; 15 a 20 minutos de trabalho de coordenação, com auxílio das escalas de coordenação (ou algo similar).

Sexta Manhã (SCUT) – 5 minutos de aquecimento na bicicleta<sup>5</sup>; 5 minutos de alongamentos dinâmicos; 15 a 20 minutos de trabalho de estabilização da articulação tibiotársica e do joelho, assistido pelo treinador presente no ginásio.

Sexta Tarde (Casa) – 5 minutos de alongamentos estáticos<sup>1</sup>; 15 a 20 minutos de trabalho isométrico (pranchas)<sup>4</sup>. Consultar exercícios em anexo.

Sábado Manhã (SCUT) – 10 minutos de alongamentos estáticos<sup>1</sup>; 10 minutos de libertação mio fascial<sup>2</sup>.

Sábado Tarde (Casa) – Descanso.

Domingo – Jogo Oficial.

Segunda Manhã e Tarde (Casa) – 10 minutos de alongamentos estáticos<sup>1</sup>; 10 minutos de libertação mio fascial<sup>2</sup>.

Notas: as mesmas que são expostas no plano de treino semanal apresentado anteriormente.

### 4.2.3 – Avaliação e Controlo

Tendo em conta aquilo que escrevi em cima (na parte da Conceção e Planeamento), não faz qualquer tipo de sentido estabelecer uma relação entre os atletas que foram mais ou menos ao ginásio e aqueles que, por motivo de lesão, estiveram mais ou menos dias sem treinar e competir. Uma vez que não existiam documentos com o historial clínico dos atletas, que não prescrevi planos de treino individualizados, que o trabalho realizado pelos atletas no ginásio não era constante, que o meu tempo de intervenção com os atletas foi curto, entre outros fatores, a única coisa que farei de seguida é apresentar o registo de presenças dos atletas ao ginásio e o registo de lesões/treinos condicionados e parciais dos mesmos, não estabelecendo qualquer tipo de relação. Além disso, muitos dos atletas com que trabalhei não tinham por hábito frequentar o ginásio para realizar este tipo de trabalho, o que fez com que este ano fosse encarado como um ano de aprendizagem para todos nós (além deles, para mim claramente também o foi), tentando incutir rotinas que se possam manter nas suas vidas profissionais.

Assim sendo, optei por seleccionar os atletas que iniciaram este tipo de trabalho comigo e que permaneceram na equipa até à data em que abandonei a mesma, de forma a todos estarem em pé de igualdade, no que diz respeito ao número de sessões de treino. Ao seleccionar outros (que iniciaram comigo mas que entretanto saíram da equipa ou que iniciaram mais tarde) não estaria a fornecer dados que pudessem ser comparáveis, dada a discrepância no número de sessões de treino em que participaram. Posto isto, foram seleccionados os 13 atletas que cumpriram com os requisitos apresentados anteriormente.

Ao longo das 20 semanas em que desenvolvi o trabalho preventivo com os atletas (de 27/10/2015 a 12/03/2016), o registo dos mesmos ao ginásio foi o seguinte:

Quadro 3: Mapa de presenças dos 13 atletas seleccionados, ao ginásio, para cumprir o plano preventivo

Jogador	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Presenças (em 94 possíveis)	32	48	26	20	19	33	20	30	11	50	55	16	66
% de Presenças	34,04	51,06	27,66	21,28	20,21	35,11	21,28	31,91	11,7	53,19	58,51	17,02	70,21

Como é perceptível pelo quadro anterior, apenas 4 dos 13 atletas tiveram mais que 50% de presenças ao ginásio, para realizar o trabalho preventivo. Esta fraca afluência pode estar relacionada com o carácter não obrigatório deste tipo de trabalho, por motivos alheios à minha vontade. Desses 4, 3 rondam valores entre os 50% e os 60% de presenças, sendo que apenas um (o atleta número 13) conseguiu atingir 70% de presenças. Tal como o treino é essencial para a competição, também o trabalho preventivo tem um papel decisivo

neste campo, pois com esta tipologia de trabalho a probabilidade dos atletas se lesionarem é menor (lesões não contato), o que naturalmente lhes possibilita treinarem mais e aumentar as possibilidades de competirem com mais frequência.

Estando definido o conceito de lesão como “qualquer tipo de ocorrência, de origem traumática ou de sobre uso, da qual resulta incapacidade funcional, obrigando o atleta a interromper a sua atividade, não participando em, pelo menos, um treino ou um jogo.” (Soares, 2007, p. 8), na lista de lesões, que apresentarei de seguida, irão aparecer os atletas, que por algum motivo, não participaram (de forma total ou parcial) nas unidades treino. À frente do seu nome irão aparecer três possíveis siglas, indicando o tipo de trabalho que o atleta desenvolveu nesse dia: (L), quando o atleta se encontra incapacitado para qualquer tipo de prática específica, realizando apenas tratamentos e, em alguns casos, trabalho de ginásio nas estruturas musculares não lesionadas (por exemplo, se se lesionou num dos membros inferiores, realiza trabalho de reforço muscular ao nível do CORE e membros superiores); (TC), quando o atleta sobe ao relvado com a restante equipa mas apenas realiza trabalho de recuperação com o fisioterapeuta do clube, não participando em qualquer parte da unidade de treino; (TP), quando o atleta sobe ao relvado com a restante equipa e cumpre parcialmente a unidade de treino, isto é, pode apenas realizar o aquecimento e depois é entregue ao fisioterapeuta para prosseguir o trabalho de recuperação ou pode realizar o aquecimento e parcialmente a parte fundamental do treino, aumentando de dia para dia o volume de treino (50 para 60 minutos, de 60 para 70 e assim sucessivamente até cumprir a totalidade da sessão de treino). Podia ainda dar-se o caso de determinado jogador cumprir determinada sessão de treino, de forma parcial, não porque esteja a recuperar de determinada lesão mas sim porque apresenta índices de fadiga elevados e era poupado, pelo treinador principal, na parte final de algumas unidades de treino.

### **Lesões contraídas pelos atletas Sêniores do SCUT Futebol SAD**

#### Outubro

- Atleta 1: 14 a 31 (L) – lesionou-se num jogo de treino, realizado antes de ter começado o trabalho preventivo. Entorse da Tibiotársica com Fissura do Sub Cuniforme (Lesão de Contato)

- Atleta 2: 27 e 28 (L) – lesionou-se no jogo de dia 25, data em que ainda não tinha começado a realizar o trabalho preventivo. Fibromialgia no Reto Anterior (Lesão Crónica)
- Atleta 7: 27 (TP) – terça-feira, realizou apenas metade (30 minutos) da sessão de treino destinada aos jogadores titulares (60 minutos), pois apresentou-se bastante fatigado, devido ao jogo transato, no qual realizou os 90 minutos.

### Novembro

- Atleta 1: 3,4 5 e 7 (TC); 10 a 14 (TC); 17 a 21 (TC); 24 a 28 (TC) – lesão contraída num jogo de treino, antes do início da minha intervenção. Entorse da Tibiotársica com Fissura do Sub Cuniforme (Lesão de Contato)
- Atleta 5: 10 (TP) – terça-feira, realizou apenas  $\frac{3}{4}$  (45 minutos) da sessão de treino destinada aos jogadores titulares (60 minutos), pois apresentou-se bastante fatigado, devido ao jogo transato, no qual realizou os 90 minutos.
- Atleta 7: 19 (L); 20 e 21 (TC) – Contusão ao nível da Rótula (Lesão de Contato)
- Atleta 8: 3 e 4 (TP) – lesionou-se no jogo de dia 1, acabando o mesmo em grandes dificuldades físicas (não pôde ser substituído pois já tinham sido esgotadas as substituições) Estiramento considerável no Isquiotibial (Lesão de Não Contato)
- Atleta 13: 17 (L); 18, 19 e 20 (TC) – Fibromialgia no Tendão de Aquiles (Lesão Crónica)

### Dezembro

- Atleta 1: 1 a 5 (TC); 8 a 12 (TC); 15 a 18 (TP); 23 (TC) – lesão contraída num jogo de treino, antes do início da minha intervenção. Entorse da Tibiotársica com Fissura do Sub Cuniforme (Lesão de Contato)
- Atleta 7: 11 (L); 12 (TC) – Traumatismo ao nível da Rótula (Lesão de Contato)
- Atleta 7: 17 (TC) – Traumatismo ao nível da Rótula (Lesão de Contato)
- Atleta 7: 22 (TC) – Traumatismo ao nível da Rótula (Lesão de Contato)
- Atleta 9: 22 e 23 (TC) – lesionou-se no jogo de dia 20. Traumatismo no Ombro, na articulação Acrómio Clavicular (Lesão de Contato)
- Atleta 13: 17 (TP) – Fibromialgia no Tendão de Aquiles (Lesão Crónica)
- Atleta 13: 22 e 23 (TC) – lesionou-se no jogo de dia 20. Fibromialgia no Tendão de Aquiles (Lesão Crónica)

## Janeiro

- Atleta 7: 26 e 27 (TC) – Traumatismo ao nível da Rótula (Lesão de Contato)
- Atleta 10: 19 a 22 (L); 26 a 29 (TC) – Entorse da Tibiotársica (Lesão de Não Contato)
- Atleta 12: 29 e 31 (L) – Microrrotura no Isquiotibial (Lesão de Não Contato)

## Fevereiro

- Atleta 8: 11 (L) – Mialgia de Esforço (Lesão de Não Contato)
- Atleta 9: 2 e 5 (TC); 3 (TP) – Lesionou-se no jogo de dia 31 de Janeiro. Contusão no Ombro, na articulação Acrómio Clavicular (Lesão de Contato)
- Atleta 9: 21 (L); 23 a 27 (L) – Lesionou-se no jogo de dia 21. Escoriação da Tíbia por Contusão (Lesão de Contato)
- Atleta 12: 2, 3, 5 e 8 (TC) – Microrrotura no Isquiotibial (Lesão de Não Contato)

## Março

- Atleta 1: 9 a 13 (L); 15 (TC) – Mialgia de Esforço no Adutor (Lesão de Não Contato)
- Atleta 4: 10 a 13 (L); 15 (TC) – Mialgia de Esforço no Adutor (Lesão de Não Contato)
- Atleta 6: 11 a 13 (L); 15 (TC) – Sub Luxação do Anelar da Mão Direita, ao nível da 2ª falange (Lesão de Contato)
- Atleta 8: 2 a 6 (L); 8 e 9 (L) – Estiramento no Solear (Lesão de Não Contato)

Reforçando a ideia que transmiti no início deste capítulo, não vou fazer qualquer tipo de comparação entre os atletas que mais se lesionaram e os que cumpriram mais ou menos dias de plano preventivo, no ginásio. Aquilo que irei fazer é comparar o quadro clínico apresentado com as evidências científicas apresentadas na revisão da literatura deste tema.

Segundo Cruz-Ferreira et al. (2015), nos jogadores de futebol masculino profissional, as lesões musculares representam 31% de todas as lesões. Mais de 92% das lesões musculares acontecem nos membros inferiores, sendo que a maior percentagem ocorre nos isquiotibiais (37%). As lesões dos isquiotibiais representam cerca de 12% a 16% de todos as lesões relacionados com o futebol. No nosso caso, as lesões musculares

representaram perto de 50% de todas as lesões, embora aqui também estejam incluídas aquelas que sendo musculares já são de índole crónica. De todas as lesões que os atletas tiveram ao longo da época, nenhuma foi de índole muscular nos membros superiores. Já de todas as lesões musculares, cerca de 30% ocorreu nos isquiotibiais. Por último, as lesões nos isquiotibiais representaram cerca de 15% de todas as lesões que ocorreram esta época.

Segundo Fernandes et al. (2015), a cabeça, os músculos das coxas, os joelhos, a parte inferior da perna, o tornozelo e o pé são as partes do corpo mais suscetíveis a lesões durante o treino ou jogo de futebol. Excluindo a cabeça da lista acima enunciada, todas as outras zonas corporais foram bastante afetadas no que diz respeito às lesões que ocorreram nos nossos jogadores, com “destaque” para os músculos das coxas, a parte inferior da perna, os joelhos e o tornozelo.

Já segundo Silvers-Granelli et al. (2015), as tipologias de lesão mais comuns no futebol são as entorses, as distensões e as contusões. As contusões e distensões tiveram uma enorme representatividade nas tipologias de lesões que ocorreram na equipa de futebol sénior, não tendo tido as entorses uma expressão tão superior (embora um dos jogadores que sofreu uma entorse tivesse estado parado mais de 2 meses).

Hagglund et al. (2009), citado por Ivarsson et al. (2015), mostraram que aproximadamente dois terços dos jogadores se lesionam, pelo menos uma vez por época, entendendo-se como lesão a não comparência do atleta a pelo menos um treino ou competição. Estes dados estão de acordo com aquilo que assistimos na nossa equipa, pois obtivemos uma percentagem superior à apresentada (cerca de 76%), tendo em conta os critérios apresentados (não comparência do atleta a pelo menos um treino e/ou competição).

Em jeito de conclusão, esperava no início do meu estágio poder chegar a esta altura e tirar conclusões minimamente objetivas, acerca da utilidade/eficácia do programa de prevenção de lesões que construí e sugeri aos jogadores que aplicassem. No entanto, tal não foi possível, por todas as razões já apresentadas, estando limitado à comparação entre aquilo que foi a minha realidade e aquilo que vem descrito na literatura. Espero, em anos futuros, poder atestar a verdadeira utilidade do meu programa, com dados concretos.

## **5. Área 2 – Estudo de Investigação**

### **5.1 – Pertinência e Âmbito do Estudo**

Muitas são as variáveis que se têm estudado em torno da aplicação dos Small Sided Soccer Games (SSSG). Um trabalho de revisão recente de Aguiar et al. (2012) fez um levantamento profundo das variáveis que podem ser manipuladas aquando da aplicação de um SSSG – número de jogadores, dimensões do campo, regras do jogo e a motivação do treinador – bem como as consequências fisiológicas e decisórias que daí advêm para os atletas.

No entanto, um dos indicadores que raramente é estudado prende-se com a forma que o espaço do exercício pode adquirir e as consequências que esta pode induzir naquilo que pretendemos para a nossa equipa do ponto de vista tático-técnico.

Assim sendo, o principal objetivo deste estudo passa por investigar se a quantidade de ações desejáveis (neste caso, a ação de cruzamento) por parte dos jogadores se altera em função da forma que se atribui ao espaço do exercício. Para o efeito definimos para forma de controlo um exercício desenvolvido dentro de espaço retangular e para forma experimental um espaço octogonal.

A hipótese colocada é:  $H_1$ : a forma do espaço de exercício de treino influencia a quantidade de ações desejáveis (cruzamentos) dos jogadores de futebol.

### **5.2 – Método**

#### **5.2.1 – Amostra**

16 jogadores de futebol, pertencentes à equipa de Juniores A do Sport Clube União Torreense Futebol SAD, participaram neste projeto de investigação. Os jogadores competiram no Campeonato Nacional de Juniores A, na Série de Manutenção, Zona Sul. A equipa de Juniores A jogava no sistema 1-4-3-3 (com 1-2 no meio campo, em processo ofensivo e 2-1, em processo defensivo), sendo este o mais trabalhado durante as sessões de treino, a partir da entrada do novo treinador. O modelo de jogo privilegiava a circulação rápida da bola pelos corredores laterais e a abundância de cruzamentos para a área. Pretendia-se evitar progredir ou trocar a bola pelo corredor central, evitando perdas de bola e consequentes transições ofensivas do adversário.

A equipa realizava 3 unidades de treino semanais, alternando as suas unidades de treino por campos com relva sintética (campos emprestados por clubes do concelho) e um campo de relva natural (campo principal do estádio). Os jogadores escolhidos para o projeto (em cada equipa) ocupavam posições estratégicas no campo: por equipa existia um guarda-redes (GR), um defesa lateral esquerdo (DLE), um defesa lateral direito (DLD), um médio defensivo (MD), dois médios centro (MC), um extremo esquerdo (EE), um extremo direito (ED) e um avançado (Av.). Foram escolhidos apenas jogadores destas posições para cumprir com o sistema tático em que a equipa normalmente atuava, tentando que a distribuição espacial dos jogadores, pelo espaço do exercício, fosse idêntica (apenas no processo ofensivo) àquela que era apresentada no jogo. Os jogadores foram escolhidos por mim, segundo os condicionalismos anteriormente apresentados. A distribuição dos mesmos pelas duas equipas em oposição foi igualmente realizada por mim, sem nenhum critério em específico.

### 5.2.2 – Material

Para por em prática este projeto de investigação foi necessário o material normalmente utilizado nas sessões de treino, isto é, bolas, marcas, coletes, balizas, estacas e uma câmara de filmar para gravar os exercícios, uma vez que posteriormente essa gravação seria essencial para aferir os resultados.

### 5.2.3 Procedimentos

Os jogadores foram distribuídos por mim em duas equipas de oito elementos mais um guarda-redes, o que se traduzia numa situação de exercício de GR+8x8+GR. Os guarda-redes intervieram no processo ofensivo da sua equipa, isto é, constituíam uma linha de passe elegível para os colegas. Todos os SSG's decorreram de acordo com as regras oficiais da modalidade, exceto a marcação de cantos (nestes casos a bola era reposta em jogo pelo guarda-redes da equipa em posse) e a regra do fora-de-jogo.

O primeiro exercício decorreu num campo com forma retangular (fig. 10), estando as balizas colocadas em cima da linha final, à mesma distância de ambos os cantos do campo. Esta era a denominada forma de controlo, contendo a forma do espaço mais usualmente utilizada nos exercícios que administrávamos aos nossos jogadores.

Já o segundo exercício decorreu num campo marcado em forma octogonal não regular, isto é, onde os lados não são todos iguais (fig. 11). Esta é denominada de forma

experimental e foi escolhida segundo o nosso modelo de jogo: o treinador principal exigia aos jogadores mais avançados no campo (que podiam ser os médios mais ofensivos, os defesas laterais em apoio ao ataque, os extremos e o avançado) que assim que a bola se encontrasse na zona lateral, no último terço do terreno e que estivessem reunidas as condições para que houvesse cruzamento (área preenchida e adversário dá espaço para cruzar), este acontecesse efetivamente. No entanto, o que muitas vezes acontecia era que, embora as condições estivessem reunidas, os jogadores optavam por partir para situações 1x1, levando a bola para bem perto da linha de fundo, acabando várias vezes por não ter sucesso e perder a posse de bola. Assim sendo, ao jogarem num campo com a forma que está descrita em cima, fazia com que no último terço do campo, os jogadores, no corredor lateral, não tivessem muita margem para partir para situações de 1x1, dado o condicionamento do espaço, sendo involuntariamente obrigados a cruzar a bola para a área um maior número de vezes. As balizas foram colocadas como mostra a fig. 11.

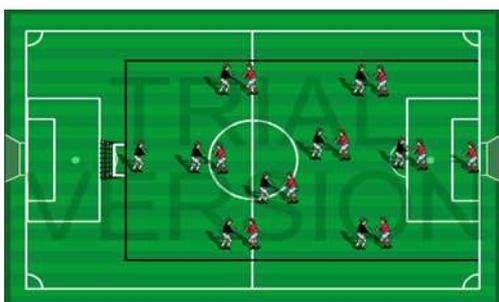


Fig. 10: Forma de Controlo – Retangular

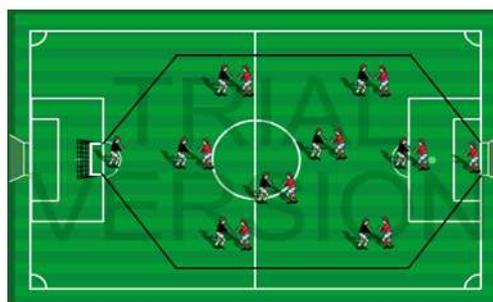


Fig. 11: Forma Experimental – Octogonal

Os dois campos foram marcados com pequenos sinalizadores, de forma a perturbar o mínimo nos lances perto das linhas laterais ou linhas de fundo. Os campos tinham a mesma área, garantindo-se com isto que qualquer alteração na quantidade de cruzamentos se ficava a dever à forma do espaço do exercício e não à área que tinham para jogar.

Cada SSG's teve a duração de 15 min. Por questões de condicionamento temporal (na unidade de treino em que deveria ter efetuado as duas condições, acabei apenas por levar a cabo a de controlo, uma vez que o tempo despendido na palestra inicial aos jogadores e noutros exercícios foi superior ao programado, algo que não pude controlar), a condição experimental foi efetuada numa outra sessão, exatamente uma semana e um dia depois, tendo-se mantido, tanto quanto possível, todos os jogadores da 1ª sessão (apenas os jogadores lesionados e/ou jogadores de escalões etários mais baixos, que não compareceram à 2ª sessão, não foram mantidos).

A equipa técnica foi instruída para não fornecer qualquer tipo de motivação ou feedback aos seus atletas, precavendo um possível impacto nas suas ações preferenciais.

A dimensão base do espaço do exercício foi calculada utilizando as dimensões oficiais de um campo de futebol – 105 x 68 m foi a referência. O comprimento e a largura foram reduzidos em proporção ao número de atletas envolvidos no exercício (Hughes, 1994, cit. por P. Silva et al., 2014), obtendo-se as seguintes dimensões estimadas do espaço de jogo (para o campo retangular, pois o outro não cumpriu estas medidas mas sim aquelas que lhe permitiu ter a mesma área): 85m x 55m (profundidade x largura). Já o campo com forma octogonal tinha uma profundidade de 93m (mais 8m do que a forma de controlo) e uma largura de 60m (mais 5m do que a forma de controlo). Estas medidas foram encontradas após ter realizado os cálculos para que as áreas das duas formas se mantivessem iguais.

Este protocolo foi operacionalizado durante 2 sessões de treino regulares da equipa (no período da noite), a forma de controlo no primeiro dia do microciclo (segunda-feira) e a forma experimental no segundo dia do microciclo (terça-feira), na semana seguinte. A forma de controlo foi posta em prática no final da sessão de treino. Já a forma experimental apareceu imediatamente a seguir ao aquecimento. Os dois jogos foram realizados ao ar livre, num campo de futebol de relva natural.

#### 5.2.4 – Análise Estatística

Os dados obtidos foram posteriormente objeto de análise estatística, com o intuito de verificar ou rejeitar a hipótese apresentada no início do estudo.

A gravação vídeo dos exercícios permitiu uma análise, através do software Video Observer. Ao carregar a gravação dos exercícios no editor do software pude, à medida que ia vendo o vídeo, ir selecionando as ações que me interessavam analisar, isto é, marquei todas as ações de cruzamento (conseguidos, intercetados e falhados), assistências e remates (traduzidos em golo, defendidos, intercetados ou falhados).

Assim sendo, após todos os dados terem sido recolhidos, analisei todos os vídeos no editor do software para poder comparar em que condição (de controlo ou experimental) se obteve um maior número de cruzamentos, assistências, remates e golos. Os resultados são apresentados através dos relatórios disponibilizados pelo programa, ilustrando claramente a quantidade das ações acima mencionadas em cada condição.

## 5.3 – Resultados

### 5.3.1 – Forma de Controlo, Retangular

24/05/2016

Coletes Amarelos - Videobserver

**REPORT INFO/VIDEOOBSERVER**

**COLETES AMARELOS**

Sem Categoria

Sem Coletes **1 - 1** Coletes Amarelos

Campo Manuel Marques  
23-05-2016

#### // REMATES



#### // CRUZAMENTOS



#### // ASSISTÊNCIAS



#### // ASSISTÊNCIAS



### 5.3.2 – Forma Experimental, Octogonal

01/06/2016

Coletes Amarelos - Videobserver

**REPORT INFO/VIDEOOBSERVER**

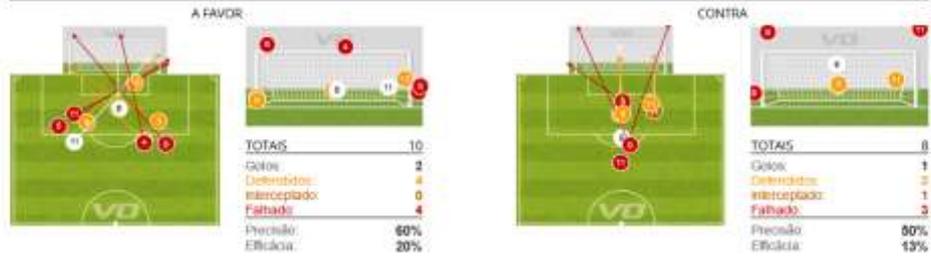
**COLETES AMARELOS**

Sem Categoria

Coletes Amarelos **2 - 1** Sem Coletes

01-06-2016

// REMATES



// CRUZAMENTOS



// ASSISTÊNCIAS



// ASSISTÊNCIAS



#### **5.4 – Análise e Discussão dos Resultados**

Tendo em conta os dados disponibilizados nos relatórios acima apresentados, o que se pode concluir é que o número de cruzamentos obtidos foi igual na forma de controlo e na forma experimental. Tanto numa como na outra foram obtidos 13 cruzamentos, somando as duas equipas em confronto. A única diferença encontrada foi no número de cruzamentos conseguidos, que foi superior na forma de controlo; no número de cruzamentos intercetados, que foi superior na forma experimental; e no número de cruzamentos falhados, que foi superior na forma de controlo. Assim sendo, não é possível afirmar que a forma experimental tenha possibilitado um maior número de cruzamentos, algo que se esperaria à partida.

Quanto ao número de remates, na forma de controlo as duas equipas remataram por 11 vezes, enquanto na forma experimental este número subiu para os 18 remates. Na forma de controlo obtiveram-se dois golos (um para cada equipa), enquanto na forma experimental três (dois golos para uma equipa e outro para a outra). Os remates enquadrados com a baliza, defendidos pelos respetivos guarda-redes e os remates falhados, foram em maior número na forma experimental enquanto os remates intercetados foram superiores na forma de controlo.

Para finalizar, é importante frisar que nenhuma das assistências para os golos foi através de um cruzamento para a grande área, tendo sido maioritariamente passes através do corredor central, a isolar colegas que acabariam por fazer os golos. Este fato pode estar relacionado com aquilo que já expliquei anteriormente, sobre a ausência de defesas centrais, em ambas as equipas.

#### **5.5 – Conclusões**

Face aos resultados obtidos, a hipótese de estudo enunciada no início do trabalho foi rejeitada, isto é, a forma do espaço do exercício de treino não influencia a quantidade de ações desejáveis (neste caso a ação de cruzamento) dos jogadores de futebol.

#### **5.6 – Limitações e Implicações Práticas**

Foram várias as limitações que tive na realização deste projeto de investigação. Desde logo, o protocolo ser aplicado em dois dias diferentes, com jogadores diferentes (alguns dos quais pertencentes a escalões etários mais baixos, jogadores esses que não tinham

adquiridas as rotinas da equipa de Juniores A, o que naturalmente pode ter condicionado o desenrolar do exercício). A condição de controlo foi aplicada como último exercício de uma sessão e a condição experimental foi aplicada como primeiro exercício, logo após o aquecimento, da outra sessão. Cada exercício foi aplicado apenas durante 15 minutos (cada grupo), o que não permitiu um grande conjunto de dados. A distribuição dos jogadores pelas posições não foi a mais adequada, pois ao jogar sem centrais, a equipa em posse optou muitas vezes por explorar o corredor central, uma vez que no eixo defensivo essas posições não estavam preenchidas. Por fim, a aplicação do estudo ter ocorrido apenas nas duas últimas semanas da época, quando a equipa já tinha a descida de divisão consumada, algo que pode ter deixado os jogadores menos predispostos para participar ativamente no treino e perceber as tarefas que lhes foram propostas.

Penso que se os fatores em cima enunciados fossem corrigidos, os resultados obtidos poderiam ser diferentes. Assim sendo, acho que este tipo de exercícios, com formas distintas daquelas a que estamos habituados, podem ser utilizados nas nossas unidades de treino, pois, pelo menos, ficou demonstrado que na condição experimental se obtiveram tantos cruzamentos quantos aqueles que foram obtidos na condição de controlo.

Algo que me deixou bastante satisfeito foi o facto de os atletas terem percebido a ideia de “afunilar” o campo no último terço. A larga maioria afirmou, desde logo, que tal forma serviria, em teoria, para aumentar o número de cruzamentos no último terço do campo, o que correspondia à realidade.

Em suma, continuarei, sempre que possível e que achar desejável, a utilizar esta tipologia de exercícios, pois a mensagem que pretendia transmitir aos atletas passou e a minha frequência de feedback, naturalmente, baixou consideravelmente. Terei em atenção todos os pormenores enunciados anteriormente, como forma de aprimorar a aplicação deste tipo de exercícios.

## **6. Área 3 – Relação com a Comunidade**

### **6.1 – Projeto Proposta Inicial**

Sessão: “De amador a profissional e de profissional à elite: o que é exigido aos jogadores e treinadores de futebol”

Destinatários: Plantel Sénior e Juniores A do SCUT Futebol SAD; Equipas Técnicas do SCUT Futebol SAD (Séniiores e Juniores A) e do SCUT (todos os escalões de formação)

Local: Auditório Municipal da Câmara Municipal de Torres Vedras

Data e Hora: 29 de Abril de 2016, das 15H as 16H30

Palestrantes: José Couceiro e Paulo Sérgio

Moderador da Sessão: Bernardo Valentim

Objetivo da Sessão: Este evento tinha o mesmo objetivo para as duas populações alvo da sessão: Jogadores e Treinadores de Futebol. Este não é mais do que refletir sobre o perfil e exigências associadas aos Jogadores e Treinadores no Futebol amador e profissional (e de entre estes, os de elite). Acreditamos que a sessão irá ter um contributo importante para a plateia, uma vez que a mesma irá ser composta (quase na totalidade) por Futebolistas e Treinadores amadores, alguns deles com expectativas de alcançar um nível competitivo superior, devendo para tal conhecer aquilo que os distingue daqueles que já lá se encontram e o caminho que terão de realizar para aspirarem a lá chegar.

Formato da Sessão: 8 a 9 perguntas formuladas pelo moderador e comunicadas de antemão aos palestrantes (para que se possam preparar para a sessão). A sessão iniciar-se-á com uma pergunta a um dos palestrantes sobre o tema em questão, que formula a sua opinião sobre a mesma. Quando terminar, a mesma pergunta é colocada ao 2º palestrante. A dinâmica será a mesma para as restantes perguntas. Poderão, eventualmente, surgir algumas perguntas não preparadas, no decorrer da sessão, fruto dos depoimentos prestados pelos palestrantes. Prevemos que a duração ronde os 60 a 75 minutos. No tempo restante abriremos um espaço para questões da plateia.

Perguntas que irão ser colocadas aos palestrantes:

- 1) Que características poderão fazer a diferença entre os Futebolistas das divisões amadoras e profissionais? (dentro destes, questionar especificamente sobre os Jogadores de elite). O que pode fazer a diferença para os Jogadores chegarem a um patamar superior? (Irei definir claramente aquilo que entendo por nível amador, profissional e de elite, para os Jogadores)
- 2) Quais as exigências que se colocam aos treinadores de divisões amadoras, dos profissionais e dos treinadores de elite? O que pode fazer a diferença para os treinadores chegarem a um patamar superior? (Irei definir claramente aquilo que entendo por nível amador, profissional e de elite, para os Treinadores) A forma de pensar é a mesma e os recursos é que diferem ou tudo é diferente?
- 3) Que importância dá a cada uma das valências do Jogador (técnicas, táticas, físicas, psicológicas), isto é, a sua qualidade técnica, qualidade tática (onde se inclui o tempo de reação, a tomada de decisão, a capacidade de alterar bruscamente determinado desempenho motor em função das alterações no ambiente), atributos físicos e antropométricos e perfil psicológico (onde se inclui a auto confiança, a perceção de competências, o auto controlo)? Têm em conta a posição que ocupam no campo (isto é, se quando escolhem um determinado jogador para determinada posição no campo dão muita importância ao seu perfil antropométrico e físico)?
- 4) Quais as características de que não abdica ao procurar um Jogador (independentemente do contexto em que se possa situar) para a equipa que orienta?
- 5) O que é que um Futebolista deve fazer sempre e o que é que nunca deve fazer?
- 6) José e Paulo, a níveis profissionais/elite respiram futebol 24 sobre 24 horas ou conseguem ter tempo para a vossa vida pessoal? Como é o dia-a-dia de um treinador profissional de futebol?
- 7) No que é que um Jogador amador pode investir para tentar alcançar um nível superior (em termos de patamar competitivo)?
- 8) E para um Treinador, o que consideram ser importante para que se possa ascender na carreira?

# De Amador a Profissional e de Profissional à Elite: o que é exigido aos Jogadores e Treinadores de Futebol

29 de Abril de 2016, 15h às 16h30

Auditório Municipal da Câmara Municipal de Torres Vedras

Avenida 5 de Outubro, Torres Vedras

## Convidados:



José Couceiro



Paulo Sérgio

Organização: Bernardo Valentim, estagiário da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), a realizar estágio no Sport Clube União Torreense (SCUT)

Destinatários: Plantel Sénior e Júnior A do SCUT; Equipas Técnicas do SCUT (todos os escalões)

Apoios:



### **6.3 – Questionário de Satisfação da Sessão**

#### **Questionário de Satisfação da Sessão “De amador a profissional e de profissional à elite: o que é exigido aos jogadores e treinadores de futebol”**

A sua opinião sobre a sessão em que acaba de participar é extremamente importante, para que possa aferir em que medida satisfiz as suas expectativas e melhorar o meu desempenho em futuras sessões.

Nas perguntas utilize a escala de 1 a 5, representado o 1 a categoria “nada interessante” e o 5 a categoria “muito interessante”. Gostaria, então, que respondesse às seguintes questões:

Tipo de Interveniante (jogador, treinador ou outro): \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_

<b>1. Estrutura e conteúdo da sessão</b>	<b>1 a 5</b>
Interesse do tema	
Utilidade do tema	
Desenvolvimento do tema	
Adequação do tema aos objetivos definidos	
Duração da sessão	
Equilíbrio entre conceitos teóricos e exemplos práticos	

<b>2. Palestrantes</b>	<b>1 a 5</b>
Capacidade de comunicação e transmissão de conhecimentos	
Motivação suscitada	
Domínio dos assuntos	
Adequação dos métodos pedagógicos	
Relacionamento palestrantes / participantes	
Dinâmica gerada com a plateia	

<b>3. Organização</b>	<b>1 a 5</b>
Cumprimento de horários palestrantes / participantes	
Apoio logístico	
Apoio prestado pelo organizador da sessão	

<b>4. Apreciação global</b>	<b>1 a 5</b>
Satisfação das expectativas individuais	
Utilidade prática dos temas	

<b>5. Comentários/Observações</b>

Obrigado pela sua colaboração e participação na sessão.

Bernardo Mendonça Valentim  
[bernardovalentim13@gmail.com](mailto:bernardovalentim13@gmail.com)

## **6.4 – Guião da Sessão**

### **Guião da Sessão “De amador a profissional e de profissional à elite: o que é exigido aos jogadores e treinadores de futebol”**

Antes de mais, boa tarde a todos e sejam bem-vindos à sessão “De amador a profissional e de profissional à elite: o que é exigido aos jogadores e treinadores de futebol”.

Quero, antes de mais nada, agradecer a todos aqueles que tornaram possível a realização desta sessão:

- À Câmara Municipal de Torres Vedras, aqui representada pelo Sr. Bruno Vitorino, o meu agradecimento pela cedência do espaço, apoio logístico prestado e disponibilidade mostrada;
- À Sr. Ana Botelho, que embora não esteja aqui presente, muito me auxiliou no contato com a Câmara Municipal;
- Ao Sport Clube União Torreense Futebol SAD e ao Sport Clube União Torreense, aqui representados pelo diretor desportivo Pedro Canoa e pelo presidente José Vicente (Toinha), respetivamente, por todo o apoio prestado na organização da sessão;
- À Faculdade de Motricidade Humana, instituição na qual estou a concluir o mestrado, e mais concretamente ao Professor João Aroso, meu orientador de estágio, que por motivos pessoais de última hora, não pode comparecer, o meu muito obrigado por todo aconselhamento, apoio e disponibilidade;
- Aos convidados, José Couceiro e Paulo Sérgio, que desde o primeiro contato se mostraram disponíveis para estar presentes na minha sessão e contribuir para a formação destes jogadores e treinadores;
- Aos convidados que não puderam estar presentes, neste caso o Carlos Pereira, o Paulo Bento e o Ricardo Sá Pinto, que também se mostraram disponíveis desde o primeiro momento mas que impositivos pessoais e profissionais não puderam comparecer;
- Ao André Anastácio, João Carvalho, Paulo Ferreira e Rui Agostinho, que de uma forma ou outra de ajudaram a organizar a sessão e me forneceram todo o apoio logístico necessário;
- Aos jogadores do plantel sénior e do plantel de juniores A, bem como a todos os treinadores do Sport Clube União Torreense Futebol SAD e do Sport Clube União

Torreense, pois esta sessão foi pensada diretamente para vocês e congratulo-me de ver tantos de vocês na plateia;

- A todos os restantes convidados, que aqui hoje estão presentes, alguns que fizeram bastantes quilómetros e perderam tardes de trabalho para aqui poder estar;
- A todos aqueles que, embora tivessem todo o prazer de estar presentes, por impositivos profissionais, pessoais e académicos não conseguiram marcar a sua presença.

Antes de passar a bola para o lado dos convidados, quero apenas fazer uma breve apresentação sobre os mesmos, nomeadamente os clubes pelos quais passaram:

#### Apresentação PPT

Gostava apenas de fazer um último pedido à plateia: penso que todos vocês tenham recebido, à entrada, um questionário de satisfação da sessão a que vão assistir. Peço-vos que o preencham com sinceridade e que o entreguem à saída, pois o mesmo é muito importante para poder aferir a qualidade da mesma e eventualmente poder melhorar, caso venha a organizar sessões futuras. Obrigado.

Assim sendo, vamos então dar início à sessão propriamente dita.

Uma vez que o tema da mesma é sobre as diferenças entre jogadores e treinadores, a níveis amadores, profissionais e de elite, penso que é bom para todos falarmos a mesma linguagem e definir objetivamente cada um destes patamares. A definição que irei dar é meramente pessoal e baseia-se apenas na realidade do futebol português:

- Jogador e treinador amador são aqueles que desenvolvem a sua atividade num Campeonato igual ou inferior ao atual Campeonato de Portugal Prio, embora saiba que existem treinadores e jogadores profissionais nalguns destes contextos;
- Jogador e treinador profissional são aqueles que desenvolvem a sua atividade na 2ª e 1ª Liga de Futebol Nacional;
- Jogador e treinador de elite são aqueles que desenvolvem a sua atividade em clubes, no caso de Portugal, como o Sporting Clube de Portugal, o Sport Lisboa e Benfica e o Futebol Clube do Porto, uma vez que são clubes que regularmente disputam quer o campeonato nacional quer as competições europeias;

Acredito e aceito que nem todos os presentes concordem inteiramente com estas definições mas foram aqueles que entendi serem as melhores para o desenrolar da sessão.

Passando agora a palavra ao **José**, aquilo que te quero perguntar é quais as características que poderão fazer a diferença entre os Futebolistas das divisões amadoras e profissionais?

**José Couceiro**

E agora sobre os jogadores de elite, o que achas que têm de “especial” para integrarem equipas como as que à pouco referenciei?

**José Couceiro**

Paulo, o que é que achas que pode fazer a diferença para que os jogadores possam atingir patamares superiores, no que diz respeito ao nível competitivo?

**Paulo Sérgio**

E agora sobre os treinadores, quais as exigências que se colocam em divisões amadoras, profissionais e aos treinadores de clubes de elite?

**Paulo Sérgio**

José, o que é que achas que pode fazer a diferença para os treinadores chegarem a um patamar superior, no que diz respeito ao nível competitivo?

**José Couceiro**

Tu, que já passaste pelos mais diversos níveis competitivos, achas que a tua forma de pensar foi sempre idêntica e os recursos que tinhas ao teu dispor e que foram mudando ou tudo é diferente?

**José Couceiro**

Paulo, que importância relativa dás a cada uma das valências do Jogador, isto é, a sua qualidade técnica, qualidade tática (onde se inclui o tempo de reação, a tomada de decisão, a capacidade de alterar bruscamente determinado desempenho motor em função das alterações no ambiente), atributos físicos e antropométricos e perfil psicológico (onde se inclui a auto confiança, a perceção de competências, o auto controlo)?

**Paulo Sérgio**

José, qual é a sua visão sobre esta temática?

**José Couceiro**

**Paulo**, quais as características de que não abdica ao procurar um Jogador para contratar (independentemente do contexto em que se possa situar) para a equipa que orienta?

**Paulo Sérgio**

E o **José**, quais é que são os fatores chave para que um determinado jogador possa começar a fazer parte do plantel que orienta?

**José Couceiro**

**José**, penso que a resposta a esta pergunta irá ser ouvida com cuidado redobrado por todos os jogadores presentes aqui na sala: o que é que um Futebolista deve fazer sempre e o que é que nunca deve fazer?

**José Couceiro**

**Paulo ...**

**Paulo Sérgio**

**José e Paulo**, a níveis profissionais/elite respiram futebol 24 sobre 24 horas ou conseguem ter tempo para a vossa vida pessoal? Como é o dia-a-dia de um treinador profissional de futebol?

**José Couceiro e Paulo Sérgio**

**Paulo**, no que é que um Jogador amador (como é o caso de muitos neste auditório) pode investir para tentar alcançar um nível superior (em termos de patamar competitivo)?

**Paulo Sérgio**

**José**, que conselhos pode dar aos jogadores aqui presentes que aspiram a ser profissionais de futebol?

**José Couceiro**

Para terminar, **José**, para um Treinador, o que considera ser importante para que se possa ascender na carreira?

**José Couceiro**

Paulo, que conselhos quer deixar aos treinadores aqui presentes que ambicionam chegar a um nível sénior e profissional?

**Paulo Sérgio**

Bem, da minha parte é só. Desde já o meu obrigado pela qualidade das vossas intervenções, penso que as mesmas foram bastante enriquecedoras para todos aqueles que aqui estiveram presentes. Deixo a agora um espaço perguntas vindas da plateia. Peço apenas que se identifiquem e coloquem a questão diretamente a um dos convidados. Obrigado

### **Perguntas e Respostas da Plateia**

Infelizmente, o nosso tempo chegou ao fim. Quero aproveitar para voltar a agradecer aos convidados aqui presentes, José Couceiro e Paulo Sérgio, à Câmara Municipal de Torres Vedras, ao SCUT e SCUT Futebol SAD, à Faculdade de Motricidade Humana, a todos os presentes e a todos aqueles que de uma forma ou de outra contribuíram para que esta sessão fosse possível.

Volto a solicitar que preencham o questionário de satisfação com a maior sinceridade possível, dada a sua importância para mim. Aquando da saída podem entrega-lo ao meu colega, que estará lá para os receber. Obrigado.

Quero apenas deixar uma mensagem final, mais concretamente direcionada para a equipa sénior e de juniores A do SCUT Futebol SAD. Há uns meses atrás, quando comecei a pensar como iria levar a cabo uma sessão desta natureza, comecei a duvidar de mim próprio. Nunca tinha feito nada idêntico, não tinha contato anterior com nenhum dos convidados, nunca me tinha exposto num auditório para um público desta natureza. Mas o que é certo é que hoje estou aqui e o meu sonho passou à realidade. Como? Horas de trabalho, perseverança, dezenas de e-mails e chamadas telefónicas, tudo o que vocês possam imaginar. O que vos peço é isso mesmo: trabalho, esforço, dedicação, suor, humildade, crença, companheirismo. Tudo esta nas vossas mãos, só dependem de vocês. Os jogos que faltam até ao final do campeonato são todos eles finais da Liga dos Campeões, em que ou ganham e ficam para sempre na história ou perdem e dificilmente voltarão a ser recordados. Da história não reza os fracos mas sim os fortes. Um bem-haja a todos e força para as batalhas que faltam ganhar, pois no final quem ganhará a guerra somos nós.

## **6.5 – Relatório da Sessão**

O relatório sobre a sessão levada a cabo, no âmbito da Área III, está dividido em três grandes partes: a primeira corresponde à minha opinião sobre a forma como decorreu a sessão (no seu todo, sem entrar nas temáticas específicas da mesma); a segunda diz respeito ao conteúdo da sessão, isto é, às respostas que foram dadas pelos palestrantes, sobre as temáticas questionadas; a terceira e última é sobre a opinião da plateia presente na sessão, dados que traduzem a qualidade da mesma, assim como os aspetos a melhorar em futuras sessões.

Em relação à minha opinião sobre a sessão (no seu todo), penso que a mesma foi positiva, avaliando-a, na escala de 1 a 5, com a nota 4. Penso que tive a capacidade de conduzir a sessão de forma fluída, intervindo o menos possível. Tive igualmente a capacidade de ajustar/gerir as perguntas a serem colocadas no decorrer da sessão, ou seja, selecionar as mais importantes, uma vez que o tempo não permitiu que todas fossem colocadas.

No entanto, mais importante do que apontar os aspetos positivos, é reconhecer aquilo que não correu tão bem, para que em futuras sessões possa melhorar. O primeiro ponto está relacionado com o atraso no início da sessão. Este é única e exclusivamente da minha responsabilidade, pois deveu-se a um problema técnico com o meu computador. Dado que necessitava do mesmo para fazer uma pequena exposição sobre a carreira dos palestrantes, tomei a decisão de atrasar um pouco o início da sessão (cerca de 25 min), utilizando assim um computador emprestado. Reconheço, claramente, que a decisão que tomei não foi a melhor (pois poderia ter começado sem ter feito essa pequena apresentação), algo que teve grandes repercussões no término da sessão (acabou muito para além da hora, cerca de 40 minutos).

O segundo aspeto menos positivo que tenho a apontar foi a incapacidade que tive para controlar o tempo da sessão, isto é, tendo ou não começado com algum atraso, o seu término deveria ter ocorrido à hora marcada para o efeito (16h30). Apesar de ter reduzido o número de questões a serem colocadas, a certa altura deveria ter tido a capacidade para comunicar quer aos palestrantes quer à plateia de que a sessão teria de chegar ao fim, embora tivesse começado a atrasada, algo que não consegui fazer.

O terceiro aspeto está relacionado com o tempo destinado para perguntas da plateia, que acabou por ser inexistente. Com o atraso registado no início da sessão e com as “extensas” exposições, por parte dos palestrantes, não houve tempo para a plateia pudesse colocar as

suas questões, no final da sessão. Apenas foram colocadas duas questões no decorrer da sessão, pois os palestrantes mostraram-se disponíveis para que no decorrer da mesma pudessem ser colocadas. No entanto, embora muito pertinentes, as questões colocadas não estavam diretamente relacionadas com a temática da sessão, ficando (hipoteticamente) muitas outras por colocar, caso tivesse havido tempo para isso.

O quarto pormenor que penso não ter corrido da melhor forma foi a incapacidade que tive para “controlar” as longas respostas dadas pelos palestrantes às perguntas que tinha colocado. Apesar das mesmas terem um alto teor de conteúdo, relacionado com a questões colocadas, penso que em certos momentos poderia ter pedido aos palestrantes para tentarem cingir mais as suas respostas, algo que daria tempo para que mais questões fossem colocadas e que a plateia também pudesse ter intervindo.

O quinto e último pormenor com o qual não fiquei satisfeito está relacionado com a fraca adesão da plateia à sessão. No que diz respeito à equipa sénior da SAD, dos 19 atletas que fazem parte do plantel, apenas 5 atletas estiveram presentes, número francamente baixo. Já da equipa de Juniores A, dos 25 atletas que fazem parte do plantel, 14 estiveram presentes na sessão. Relativamente aos treinadores, estiveram presentes 9 dos 21 que fazem parte de todas as equipas técnicas do clube e da SAD. No total, presenciaram a minha sessão 45 pessoas, quando o auditório tinha capacidade para 96 pessoas, o que naturalmente deu a sensação de uma plateia “despida”. Quanto aos jogadores do plantel sénior fiquei sem perceber o porquê da sua fraca adesão, tendo em conta que a sessão foi desenhada especialmente para eles. No que diz respeito aos jogadores do plantel de Juniores A, os que não puderam comparecer tiveram motivos fortes para não o fazer. Quanto aos demais, admito que possa ter estado relacionado com a mesma ter acontecido a um dia de semana, dentro do horário laboral e/ou académico, o que condicionou muitas pessoas. Caso organize futuras sessões este será, com certeza, um pormenor em que refletirei mais profundamente, com o intuito de atrair mais pessoas.

Vou agora passar para a segunda parte deste relatório, onde iriei explicar as respostas dos palestrantes às perguntas por mim colocadas.

Quando questionado sobre quais as características que poderiam fazer a diferença entre os futebolistas das divisões amadoras e profissionais, o José Couceiro interveio dizendo que apesar de compreender a minha definição dos níveis competitivos, existem treinadores profissionais a trabalhar com camadas jovens, bem como, no caso dos clubes

de elite, à data o Sporting Clube de Braga ser “mais clube de elite” do que o Sporting Clube de Portugal, tendo em conta as suas classificações.

Dando resposta à pergunta por mim colocada, o José Couceiro disse que existem vários estágios para se chegar à elite e que para se alcançar este nível não basta ter qualidades técnicas (embora estas sejam fundamentais). Afirmou ser necessário um suporte psicológico, estrutural e emocional muito consolidado. Complementando a sua intervenção, o José Couceiro afirmou que não conhecia nenhum grande jogador no mundo que não tivesse tido uma grande equipa. O que existe sim são grandes jogadores que nunca tiveram o destaque que podiam ter, por nunca terem integrado grandes equipas.

O José Couceiro apontou uma primeira idade crítica (16/17 anos), em que não sabemos se um determinado jogador vai ou não ser de topo mas em que começamos a perceber se tem condições para lá chegar. Depois, existe um intervalo entre os 16/17 e os 22/23 (intervalo variável) que é/pode ser decisivo para a carreira do jogador. Como exemplo, falou no caso do Simão Saborosa, que considerou ter saído cedo demais para o Barcelona, ao contrário do Figo que saiu numa idade já mais avançada. Por outro lado, jogadores como o Rui Águas, Pedro Barbosa ou o João Moutinho afirmaram-se apenas anos mais tarde, depois de um conjunto de experiências em clubes de nível inferior ou em que não eram as primeiras escolhas, nas equipas/seleções que integravam.

O José Couceiro falou ainda da necessidade de os jogadores jogarem regularmente e cometerem erros para poderem crescer, pois aí se distinguem os que têm medo de errar e os que não têm, os que reagem ao erro e continuam e os que são afetados e baixam o seu rendimento. Deu o exemplo do Casemiro, jogador do Real Madrid à data, que não sendo um fora de série, dada a sua postura, inteligência e atitude conseguiu com a sua presença que a sua equipa alcançasse um rendimento muito superior (neste caso concreto, em termos de consistência defensiva).

A finalizar a sua primeira intervenção, o José Couceiro disse que o processo de crescimento dos treinadores é bem mais complexo, pois por vezes tudo é bem feito e não se ganha e noutras situações fazemos coisas mal feitas e somos uns heróis. Rematou dizendo que a atividade de treinador é das poucas em que quem avalia o nosso trabalho sabe menos do que nós (diretores desportivos).

Após o término da sua intervenção, passei a palavra ao Paulo Sérgio, colocando-lhe a mesma questão. Este começou o seu discurso dizendo que é difícil catalogar os níveis

competitivos de uma forma tão simplista, pois existem profissionais a trabalhar na formação e no Campeonato de Portugal Prio. A diferença entre o profissional e o amador reside no fato de viver apenas do futebol, do jogo e do treino ou ter um emprego fixo, que não pode abandonar, pois é ele que lhe garante o sustento (devido à baixa remuneração no futebol amador).

O Paulo Sérgio afirmou que o conhecimento está ao alcance de todos, podendo haver amadores a trabalhar melhor que profissionais. A catalogação de jogadores e treinadores de elite não também não é nada fácil, pois tendo em conta a minha definição só poderia ser considerado de elite um jogador/treinador que permanecesse num clube desse nível durante um período alargado de tempo (4/5 anos).

Para o Paulo Sérgio, mais importante que as qualidades inatas e as condições de trabalho que são fornecidas aos jogadores, o “determinante é a determinação” que o atleta tem, o quanto ele realmente quer. Para explicar o conceito da “determinação” o Paulo apresentou o seu exemplo, ou seja, como desenvolveu a sua carreira de jogador, mostrando desta forma que não existe apenas um caminho para se chegar ao sucesso. O seu foi até bastante atribulado, com muitos avanços e recuos. No entanto, e como o próprio afirmou, ao fazer a volta ao contrário, conseguiu alcançar um nível que muitos dos seus colegas, que fizeram a “volta certa”, não alcançaram.

O Paulo Sérgio afirmou ainda que numa equipa existe espaço para todos, desde que os atletas tenham a tal determinação, aliada à qualidade necessária, pois uma equipa é como uma banda, onde existem bombos, violinistas, guitarristas, solistas, entre outros. É possível fazer carreira com as nossas qualidades, o que é determinante é o quanto nós queremos, o quanto nos dedicamos, o quanto repetimos os gestos/aprendizagens, o quanto temos as orelhas disponíveis para receber informação.

O Paulo Sérgio terminou a sua primeira intervenção com o exemplo do Cristiano Ronaldo, dizendo que toda a gente sabe idolatrar o que ele atualmente tem mas poucos falam do quão teve de trabalhar para poder alcançar este nível, da capacidade física e mental que teve para poder suportar todos os travões que a vida lhe impôs. Finalizou dizendo que devemos ser exigentes connosco mesmo, isto é, se podemos chegar ao 10 não vamos parar no 9. Se formos obstinados, determinados, no que depender de nós se pudemos chegar ao 10 não vamos ficar pelo 9.

Tendo em conta que no final das primeiras intervenções de cada palestrante o tempo já ultrapassava os 40 minutos, tive que optar por não colocar todas as questões que tinha preparado, cingindo-me apenas aquelas que considerava fulcrais e retirando aquelas que já tinham sido parcialmente respondidas na primeira questão. Assim sendo, “saltei” 3 questões e avancei perguntando aos palestrantes o que é que um jogador de futebol deve fazer sempre e o que é que nunca deve fazer?

O José Couceiro começou a resposta à pergunta dizendo que o melhor momento do dia do jogador deve ser o treino, pois quando o mesmo não tem prazer e disponibilidade para treinar é impossível progredir. O Paulo Sérgio aproveitou esta afirmação do colega para fazer uma pequena intervenção, dizendo que o prazer que um jogador deve ter é o prazer de treinar bem, não em ir para o treino para a “galhofa”. Disse ainda que para além do reduzido tempo de treino de que algumas equipas dispõem, hoje em dia já não existe o conceito de futebol de rua, que muito ajudava na repetição dos gestos técnicos, o que naturalmente permitia aprimorar os jogadores e fazê-los progredir mais rapidamente.

O José Couceiro voltou a ter a palavra e apontou a recuperação/descanso como algo preponderante na vida de um atleta. A recuperação entre treinos é determinante pois quem não recupera bem não se vai apresentar bem no dia seguinte. Disse ainda que os jogadores, como qualquer outra pessoa, têm o direito de sair à noite, de se divertir, de beber o seu copo, desde que o façam com responsabilidade, no momento e local certo.

O terceiro fator apontado pelo José Couceiro como decisivo na vida de um jogador é a sua alimentação. Esta deve ser individualizada, pois os organismos não são iguais, logo não podem existir dietas iguais para todos. Esta é uma tarefa da responsabilidade de alguém formado na área, pois o José Couceiro considera que uma equipa técnica deve ser composta por um conjunto de especialistas nas mais diversas áreas, áreas essas que devem dominar melhor que o próprio treinador.

Já para os jogadores da formação, o José Couceiro apontou três fatores chave, organizados por ordem de importância: família, escola e clube. No entanto, se nos referirmos a jogadores profissionais ou de elite, em primeiro lugar terá necessariamente de aparecer o clube, só depois família e no fim a escola.

A finalizar a sua intervenção, o José Couceiro afirma que um treinador sente que tem uma verdadeira equipa quando os jogadores que estão no banco torcem para os que estão lá dentro ganharem o jogo, ao invés de criticarem as opções do treinador.

De seguida foi colocada uma pergunta por um membro da plateia, sobre qual seria a finalidade das equipas B, isto é, se serviriam para integrar os jogadores juniores e seniores de 1º e 2º ano ou para fazerem rodar jogadores do plantel principal.

O Paulo Sérgio começou dizendo que a decisão cabe sempre a quem está à frente do clube (presidente). Na sua opinião, a equipa B serve essencialmente para dar possibilidade a jovens jogadores de 18 anos de continuarem o seu processo de crescimento durante mais 2 a 3 anos, podendo ter oportunidade de aparecer na equipa principal. No entanto, em situações pontuais e específicas pode servir para rodar jogadores da equipa principal, pois o maior sucesso do clube será alcançado através do futebol profissional, tendo então essa primazia. Se existe a necessidade de um jogador, que por exemplo vem de lesão, realizar 1 ou 2 jogos pela equipa B, fazer isso é fazer bem ao clube, pois irá recuperar mais rapidamente, adquirir ritmo mais rapidamente, sendo solução mais rapidamente.

O espetador que colocou a anterior questão acabou por reformulá-la, uma vez que o que pretendia saber era qual a opinião dos palestrantes quanto aos atletas que são enviados para a equipa B, ou por erros de casting, isto é, atletas que não corresponderam às expectativas e que não tem espaço na equipa A ou atletas que são enviados para a equipa B como “castigo” por algo que tenham feito na equipa A ou ainda atletas que tenham tido problemas com a direção, tirando assim espaço aos jovens jogadores que estão a aparecer na equipa B. Nesta situação, o Paulo Sérgio não concordou que uma equipa B sirva para tais fins, principalmente no que diz respeito aos atletas que vão por “castigo”, uma vez que irão perturbar o bom funcionamento da equipa B.

O José Couceiro, em resposta à pergunta colocada, começou por dizer que a equipa B é a continuidade de um processo de formação/especialização. Este é da opinião de que um jogador que apresente qualidade e maturidade necessária para jogar em escalões superiores deve fazê-lo, pois só assim poderá continuar a evoluir. Ao corroborar a mensagem já transmitida pelo Paulo Sérgio, o José Couceiro voltou a alertar que existe um momento crítico na vida de um jogador, que situa entre os 16/17 e os 22/23 anos, que pode e deve ser preenchido pela equipa B. Para materializar esta exposição, o José Couceiro pegou nos exemplos das equipas B do Vitória de Guimarães e do Marítimo, equipas essas que tem possibilitado um aproveitamento constante de jogadores (e até de treinadores) para a equipa principal.

Surgiu ainda mais uma questão/depoimento da plateia, cujo espetador afirmou que as antigas equipas de reservas (semelhantes às atuais equipas B) eram um espaço onde os jogadores do plantel principal, que não eram usados, podiam utilizar para adquirirem ritmo competitivo e estarem aptos a competir, pela equipa principal, quando assim fosse necessário. Apenas o Paulo Sérgio comentou esta afirmação, dizendo que esse espaço (equipa de reservas) foi muito importante no seu percurso como jogador.

Após as intervenções dos palestrantes, acabei por não ter tempo para colocar as restantes questões. Assim sendo, optei por juntar as últimas quatro questões e em jeito de conclusão sugeri ao José Couceiro e ao Paulo Sérgio que dessem 2/3 conselhos, quer para os jogadores quer para os treinadores, que ambicionam progredir na carreira.

O José Couceiro começou a sua última intervenção dizendo que a componente mental/psicológica é fundamental, pois influencia todas as outras. Em relação aos treinadores, tocou nas questões da liderança, comunicação e conhecimento. Já em relação aos jogadores focou as questões do treino, da recuperação e da alimentação, além das questões familiares e escolares. Sublinhou que todas estas questões devem ser tidas em conta para todos os que fazem parte do plantel, pois basta um só jogador ter problemas numa das componentes para a equipa não ganhar.

O José Couceiro considera que a aposta na formação é essencial, pois mínimo irão formar-se melhores adeptos, pois irão perceber muito melhor o jogo. Focou, utilizando as palavras anteriores do Paulo Sérgio, o saber ouvir e sermos humildes, pois nós temos dois ouvidos e uma boca, para ouvirmos o dobro do que falamos.

O José Couceiro, em relação aos treinadores, afirmou que é muito importante adquirirmos a capacidade para dizer não, sabendo que é muito difícil dada a instabilidade financeira em que um treinador vive. Frisou que é importante “morrermos com as nossas ideias”, o que é distinto de sermos teimosos, “estúpidos” ou burros. Afirmou ainda que temos de acreditar naquilo que desenvolvemos, no nosso caminho, temos de ter convicções, o que não faz de nós arrogantes.

O José Couceiro focou novamente a questão dos jogadores, dizendo que mais importante do que cada dia tentarmos ser melhores do que o colega do lado é sermos melhores do que éramos no dia anterior. Aconselhou os jogadores a não colocar nenhuma pressão extra em cima deles, focando-se apenas em trabalhar para evoluírem. Continuou dizendo que por mais que os jogadores, a dado momento, possam não ser primeiras opções para um

treinador, devem continuar a treinar bem, pois quando chegar a sua hora irão dar uma resposta positiva, ao contrário daqueles que trabalham mal. Deixou uma frase, de forma bem vincada, para todos os jogadores: na adversidade é que vocês têm de lutar.

A seguir à última intervenção do José Couceiro, seguiu-se também a última intervenção do Paulo Sérgio. Começou por afirmar que o importante é a determinação, para onde queremos ir. Continuou dizendo “que ninguém morre” se as coisas correm mal, pois no dia seguinte nasce outro dia e uma nova oportunidade. Deixou uma frase aos presentes em relação aos campeões, dizendo que estes não são aqueles que batem mais mas sim os que aguentam mais pancada, dando o exemplo do lutador de boxe Mike Taison.

Para os jogadores, o Paulo Sérgio pegou no exemplo do Leicester, questionando onde andavam muitos daqueles jogadores, que acabaram por se tornar campeões de Inglaterra, à dois anos atrás e onde eles estão hoje (à data da sessão). O Paulo Sérgio dirigiu-se aos jogadores dizendo-lhes que têm tempo para tudo, para sair, beber um copo, ter a sua vida social, desde que isso não perturbe os seus objetivos de vida. Disse ainda que os jogadores que competem a um nível elevado devem ter o futebol como objetivo de vida. Caso contrário o melhor é desistirem desta carreira, pois estão a perder toda a sua juventude (até aos 34/35 anos) e quanto mais velhos ficam mais difícil será arranjar emprego noutras áreas.

Aos treinadores, o Paulo Sérgio aconselhou um forte investimento no conhecimento. Na sua opinião, em primeiro lugar terá sempre de estar o homem, pois só com bons homens é que podemos formar bons trabalhadores. Afirmou que os treinadores nunca estão desempregados, apenas existem períodos em que não recebem dinheiro, pois todos os dias existem muitas coisas para fazer, quer na pesquisa e desenvolvimento daquilo que, para eles, ontem eram verdades hoje já não o são, quer do acompanhamento de equipas e jogadores, precavendo futuros convites que possam aparecer.

O Paulo Sérgio terminou dizendo que esta é uma das áreas em que o país é bastante competitivo em termos mundiais, no que diz respeito a clubes e seleções, algo de que todos nós nos devíamos orgulhar bastante. Reforçou a importância de reconhecer os erros que cometemos e de sermos contidos nos nossos comentários e análises. Terminou dizendo que no sofá não se perdem jogos, o difícil é quando estamos no campo e temos de tomar decisões.

A última parte do relatório diz então respeito à opinião dada pela plateia sobre a sessão a que assistiram. Nos quadros seguintes apresento as perguntas que foram colocadas no questionário, bem como a média das respostas obtidas, numa escala de 1 a 5.

1. Estrutura e conteúdo da sessão	Média
Interesse do tema	4,74
Utilidade do tema	4,49
Desenvolvimento do tema	4,31
Adequação do tema aos objetivos definidos	4,34
Duração da sessão	3,97
Equilíbrio entre conceitos teóricos e exemplos práticos	4,26

No que diz respeito à estrutura e conteúdo da sessão, o aspeto que apontaram como o menos conseguido está relacionado com a duração da sessão, algo que já estava à espera e assunto sobre o qual já me debrucei no início deste relatório. No que diz respeito ao interesse e utilidade do tema, a média obtida foi elevada, o que me deixa bastante satisfeito, pois consegui ir de encontro às necessidades da plateia. Já quanto ao desenvolvimento do tema e a adequação do mesmo aos objetivos definidos, as pontuações obtidas são ligeiramente mais baixas que as obtidas nas questões anteriores, pois penso que em dados momentos os palestrantes se “desviaram” um pouco daquilo que era o conteúdo principal da sessão. Por último, o equilíbrio entre os conceitos teóricos e os exemplos práticos também não obteve uma pontuação tão alta quanto eu pensava, algo que estranho pois, penso que os palestrantes até forneceram bastantes exemplos à medida que iam dando a sua opinião sobre os temas questionados.

2. Palestrantes	Média
Capacidade de comunicação e transmissão de conhecimentos	4,77
Motivação suscitada	4,51
Domínio dos assuntos	4,63
Adequação dos métodos pedagógicos	4,29
Relacionamento palestrantes / participantes	4,4
Dinâmica gerada com a plateia	3,97

Sobre os palestrantes, a plateia avaliou-os com grande distinção, no que diz respeito à sua capacidade de comunicação e transmissão de conhecimentos, motivação suscitada, domínio dos assuntos e o seu relacionamento com a plateia, algo que me deixa também bastante contente, pois é sinal que “acertei em cheio” nos palestrantes. O parâmetro com menor pontuação está relacionado com a dinâmica gerada com a plateia, algo que penso estar relacionado com o reduzido tempo que tiveram para responderem a perguntas da

plateia e “discutir” com a mesma. Apesar de não ser uma pontuação baixa, a plateia entendeu que os métodos pedagógicos usados não foram excepcionais, algo de que discordo, pois para mim existiu um equilíbrio ótimo entre conceitos teóricos e práticos, isto no que diz respeito estritamente às temáticas por mim questionadas.

3. Organização	Média
Cumprimento de horários palestrantes / participantes	3,4
Apoio logístico	4,26
Apoio prestado pelo organizador da sessão	4,57

Quanto ao parâmetro da organização, a pontuação mais baixa obtida (nesta categoria e em todo o questionário) está relacionado com o cumprimento de horários, algo que já expliquei anteriormente e de qua já estava à espera. Já no apoio logístico, apesar de não ter sido avaliado como mau, foi abaixo daquilo que esperava, obrigando-me a refletir no que mais podia ter feito para que a plateia tivesse tudo o que pretendia. Por último, o apoio por mim prestado foi avaliado com nota alta, o que é sinal que recebi bem as pessoas e que as mesmas ficaram satisfeitas com a ajuda por mim disponibilizada.

4. Apreciação global	Média
Satisfação das expectativas individuais	4,51
Utilidade prática dos temas	4,46

Por último, a apreciação global da plateia, no que diz respeito à satisfação das expectativas individuais e à utilidade prática dos temas foi boa, o que me leva a pensar que as pessoas que estiveram presentes disfrutaram da sessão e saíram da mesma um pouco mais ricas.

No espaço dedicado aos Comentários/Observações, aproveito para deixar aqui dois que me parecem bastante oportunos:

- “As questões deviam ser mais e mais diretas por parte do moderador, de modo a abranger temas mais diversos, em prol de serem os treinadores a “decidir os temas” – quanto a este, concordo que devia ter colocado mais questões, mas discordo do fato das perguntas não terem sido diretas. Acho que as perguntas eram bem explícitas, no entanto o que aconteceu foi os palestrantes alongarem-se nas suas exposições, o que deu a sensação de que quem estava a conduzir a sessão eram os palestrantes e não eu.

- “Uma iniciativa bastante positiva, apesar de curta e os intervenientes não responderem diretamente às questões, fazendo discursos bastante elaborados” – aqui queria apenas comentar o fato de a sessão ter sido “curta”. Esta teve uma duração acima do previsto e muito sinceramente não acho que devesse ter uma duração ainda maior, pois a partir dado momento começa a causar saturação na plateia. É verdade que esta e outras temáticas têm muito conteúdo para se discutir mas é preferível concentrar as sessões em durações razoáveis do que as estender e o público sair do auditório saturado e com poucas mensagens apreendidas.

Como conclusão final, volto a frisar que a sessão foi bastante positiva. Caso venha a realizar sessões futuras terei de ter em consideração alguns aspetos (nomeadamente horários) para que não volte a falhar. O mais importante, e isso penso que foi conseguido, foi as pessoas se terem sentido agradadas com o que viram e ouviram, saindo com a vontade de participar em sessões futuras e com novos conhecimentos e experiências, que puderam utilizar no seu dia-a-dia.

## 7. Intervenção Prática como Treinador

### 7.1 – Plano de Unidade de Treino



SPORT CLUBE UNIÃO TORRENSE FUTEBOL SAD

EQUIPA DE JUNIORES A

CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES – 1ª DIVISÃO, SÉRIE SUL

2ª FASE – FASE DE MANUTENÇÃO

MICROCICLO DE PREPARAÇÃO DA 11ª JORNADA – UD LEIRIA

UNIDADE DE TREINO DE QUINTA – FEIRA, DIA 12/05/2016

ESTÁDIO MANUEL MARQUES, ÀS 19H30

**EQUIPA TÉCNICA:** PEDRO DUARTE (T.PRIN.), BERNARDO VALENTIM (T. ADJ.), MARCO TAVARES (T. ADJ.) E JOÃO CARVALHO (T. G.R.)

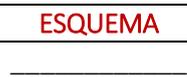
**ATLETAS PRESENTES NA UNIDADE DE TREINO:** JACOB, FILIPE, TOMÁS, VALÉRIO, DAN, CASSANDRA, LOBO, BALTAZAR, PINTO, LUCAS, LUQUINHAS, ÉZIO, PASSOS, JUNINHO, ISSA, MATOS, DIOGO, EMERSON, ADILSON, PIRI, PALMINHA, SOKOTA, CÉSAR, XIAOBO, BOXUAN

**OBJETIVOS GERAIS DA UNIDADE DE TREINO:** TRABALHO DE VELOCIDADE + ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E DEFENSIVA + TRANSIÇÕES OFENSIVAS E DEFENSIVAS + ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS E DEFENSIVOS

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA UNIDADE DE TREINO:**

- **ORGANIZAÇÃO OFENSIVA (OO):** explorar essencialmente os espaços entre o central e o lateral adversários, com circulação de bola rápida pelos corredores, procurando a superioridade numérica nos mesmos para estabelecer combinações ofensivas. Evitar a circulação da bola, em posse, pelo corredor central, utilizando-o apenas como espaço para transição de um para o outro corredor.
- **ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA (OD):** trabalhar as coberturas e as contenções, a superioridade numérica nos corredores laterais, a pressão no corredor central e o espaço entre os elementos da linha defensiva.
- **TRANSIÇÃO OFENSIVA (TO):** transitar sempre pelos corredores laterais com envolvimento rápida de 3 a 4 jogadores no contra ataque. Deverão ser muito rápidos a tirar a bola da zona de pressão e a colocá-la no meio campo ofensivo, sob os corredores laterais.
- **TRANSIÇÃO DEFENSIVA (TD):** trabalhar a rápida reação à perda da bola, obrigando o adversário a errar, levando à recuperação imediata da mesma. Rápido reposicionamento defensivo e preenchimento de espaços alvo (nomeadamente corredor central) momentaneamente vazios.
- **ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS (ETO):** explorar o 2º poste adversário, zona onde o adversário se esquece da marcação e deixam muito espaço e atacar todas as bolas dentro da grande área, pois o adversário demora muito tempo a conseguir tirá-la de dentro da mesma. GR tem alguma dificuldade em sair dos postes.
- **ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS (ETD):** precaver a entrada do defesa central adversário na zona de intervenção do GR, pois todos os lances têm o mesmo como referência e equilibrar quer o 1º quer o 2º poste, pois o adversário coloca dois homens em cada um.

**MATERIAL NECESSÁRIO:** BOLAS, MARCAS, ESTACAS, CONES, COLETES, BALIZAS

PARTE INICIAL				
DESCRIÇÃO	ESQUEMA	TP'	TT'	RESPONSÁVEL
Aquecimento (corrida ligeira, mobilização articular, alongamentos estáticos e dinâmicos)		20'	20'	Marco
Trabalho de Velocidade, em conjunto com Finalização. Velocidade máxima até à estaca, mudança de direção e velocidade, recebe bola e finaliza. Relação trabalho/pausa na ordem de 1/8. Nota: usar equipas do exercício seguinte.		10'	30'	Bernardo
PARTE FUNDAMENTAL				
DESCRIÇÃO/ CONDICIONANTES	ESQUEMA / EQUIPAS	TP'	TT'	RESPONSÁVEL
Exercício de <b>Organização Ofensiva (OO)</b> e <b>Defensiva (OD)</b> (com recuperação/perda de bola e respetiva <b>Transição Ofensiva (TO)</b> e <b>Defensiva (TD)</b> ). Situação de 8 X 8 + GR. A equipa que está a atacar a baliza regulamentar é bonificada da seguinte forma: <u>bola a passar pelas portas e resultar em cruzamento e golo (2); superioridade numérica no corredor lateral, traduzida em cruzamento e golo (2); recuperação da bola em menos de 7 seg. (2)</u> . Esta equipa pode ainda ser prejudicada caso ocorra uma <u>perda de bola dentro do retângulo delimitado na zona central (-3)</u> . A equipa que está a defender a baliza regulamentar é bonificada da seguinte forma: <u>interceção de bola que passe por entre as portas (2); superioridade numérica no corredor lateral, impedindo o cruzamento por parte do ataque (2); recuperação da bola no corredor central (3); bola entre as estacas, em menos de 7 segundos, após recuperação da mesma (2)</u> . Esta equipa pode ainda ser prejudicada caso <u>demore mais do que 7 segundos a enviar a bola por entre as estacas (-3)</u> .	 <u>Equipa 1 (8):</u> Adilson, Ézio, Juninho, Matos, Piri, Emerson, Palminha, Sokota  <u>Equipa 2 (GR + 8):</u> Jacob, Cassandra, Lucas, Lobo, Passos, Baltazar, Diogo, Issa e César	20'	50'	Bernardo, Pedro e Marco
<u>Jogo Reduzido GR + 8 X 8 + GR</u> , em que os golos através de cruzamento são beneficiados (é lhes atribuída maior pontuação). <u>1ª bonificação: golo de cruzamento vale 2, golo à vontade vale 1. 2ª bonificação: golo de cruzamento, com superioridade numérica nos corredores laterais, vale 3</u> , os restantes continuam a aplicar-se. <u>3ª bonificação: golo de cruzamento, com superioridade numérica dos corredores laterais e correto preenchimento da área (1 ao 1º poste, 1 ao 2º poste, 1 na marca de grande penalidade e 1 à entrada da área) vale 4</u> , os restantes continuam a aplicar-se.		15'	65'	Bernardo, Pedro e Marco
Esquemas Táticos Ofensivos (ETO) e Defensivos (ETD).		20'	85'	Pedro, Bernardo e Marco
PARTE FINAL				
DESCRIÇÃO	ESQUEMA	TP'	TT'	RESPONSÁVEL
Alongamentos estáticos	-----	5'	90'	Marco

LESÕES: XIAOBO, PINTO; TREINO CONDICIONADO: PINTO; EQUIPA SÉNIOR: LUQUINHAS;

SELEÇÃO: BOXUAN; EQUIPA DE JUNIORES B: DANI

## **7.2 – Relatório da Intervenção Prática**

O primeiro exercício em que intervimos foi no exercício de Organização Ofensiva e Organização Defensiva, com situações de Transição Defensiva e Transição Ofensiva. O exercício de Velocidade que preparei acabou por não ser utilizado, por opção do treinador principal.

Iniciei a minha intervenção explicando aos jogadores que todos os exercícios, que faziam parte do treino, iriam ter um carácter competitivo, com a atribuição de pontos às equipas, pontos esses que iriam decidir quais os responsáveis pelo material na semana seguinte.

Comecei a explicação do exercício pela definição dos “objetivos” (na explicação do exercício utilizei este termo, embora saiba que o termo correto é sistema de pontuação) para a equipa sem coletes (a que estava a atacar a baliza regulamentar):

- bola a passar entre as estacas colocadas no campo, perto da grande área (espaço que pretendia simular o espaço entre o central e lateral adversário) com consequente situação de cruzamento para a área e golo valia 2 pontos;
- o golo valia 2 pontos se surgisse de uma situação de cruzamento, pelos corredores laterais (corredores delimitados com marcas laranjas), com a equipa sem coletes em superioridade numérica dentro dos mesmos (2x1 ou 3x2);
- após perda da posse de bola, a equipa sem coletes poderia ser bonificada em 2 pontos caso conseguisse recuperar a mesma em menos de 7 segundos.

Ainda para a mesma equipa, caso perdessem a bola no espaço central delimitado pelos cones brancos/bege, à sua pontuação total seriam subtraídos 3 pontos.

Já para os jogadores com coletes, que iriam defender a baliza regulamentar, existiam também três formas de pontuar:

- a intercepção da bola, após ter passado pelo espaço formado pelas estacas, valia 2 pontos;
- ter superioridade numérica no corredor lateral e evitar que o cruzamento para a área acontecesse (esta última parte, por lapso meu, não foi comunicada aos jogadores) valia também 2 pontos;
- eram também atribuídos 2 pontos caso, após a recuperação da bola, a equipa demorasse menos que 7 segundos a colocar a mesma para lá do meio campo defensivo, em dois espaços delimitados por estacas, nos corredores laterais.

A equipa de coletes poderia também ser prejudicada na pontuação (subtração de 3 pontos) caso, após a recuperação da posse de bola, demorasse mais que 7 segundos a colocar a bola nos espaços anteriormente descritos. No sistema de pontuação da equipa com coletes faltou-me explicar a recuperação da posse de bola no corredor central, que valeria 3 pontos a esta equipa. Acabei por não utilizar esta bonificação.

Já no que diz respeito ao exercício propriamente dito, o primeiro grande erro que cometi foi não ter controlado duas das formas que a equipa de coletes tinha para pontuar (1ª e 2ª formas de pontuar). Podia e devia ter solicitado ajuda ao treinador principal ou ao treinador adjunto, para que me auxiliassem a controlar a pontuação da equipa que estava a defender. Ao não o ter feito, acabei por sucessivamente estar a prejudicar a equipa de coletes, não os bonificando quando realizavam de forma correta as ações.

A minha intervenção ao longo do exercício foi sempre muito ativa, não no sentido de condicionar as ações, mas sim de incentivar os jogadores a realizar aquelas que valiam mais pontos. Fui constantemente informando os mesmos das pontuações que tinham, bem como dos pontos que podiam obter caso conseguissem as ações que tinha explicado no início, tentando com isso gerar ainda mais competitividade entre as duas equipas.

Penso que os meus feedbacks se ajustaram aquilo que era pretendido para o exercício, tendo o mesmo sido criado com o intuito de deixar os jogadores decidirem pelas melhores opções (bonificando quando as mesmas eram postas em prática), ao invés de condicioná-los e estar constantemente a interromper o treino para explicar o que era pretendido. Incentivei bastante as situações positivas, mesmo aquelas que não se traduziam em situações de bonificação.

Numa interrupção feita pelo treinador principal, aproveitei para me dirigir à equipa de coletes, pedindo-lhes que subissem ligeiramente no terreno, pois estavam constantemente a ficar dentro da grande área. Aqui o erro foi meu, pois poderia ter atrasado um pouco mais o início de uma nova situação para o ataque, dando assim tempo à defesa para se reorganizar e subir o bloco.

Em súmula, em relação a este exercício e a tudo aquilo que aqui já foi dito, penso que a minha intervenção foi adequada, que o exercício foi bem explicado (embora me tenha esquecido de explicar algumas formas de bonificação) e que os objetivos do mesmo foram alcançados, à exceção do número de golos marcados, que foi muito baixo. Além de todas as coisas que poderia melhorar e que já enunciei anteriormente, se voltasse a aplicar este

exercício colocaria o espaço entre central e lateral (delimitado pelas estacas) mais pequeno, mais subido no terreno e um pouco mais centralizado, de forma a aproximar a situação do exercício às situações reais de jogo. O exercício teve uma duração de aproximadamente 16 minutos, menos tempo do que aquilo que estava planeado, devido ao tempo despendido na mini palestra que o treinador principal deu à equipa.

Quando os jogadores acabaram de beber água, juntaram-se novamente ao meio e iniciei a explicação do 2º exercício. Comecei por lhes dizer que a situação que íamos iniciar era um coletivo, ou seja, situação de jogo real, apenas com um número reduzido de jogadores. Disse-lhes que os corredores laterais iriam continuar a estar delimitados e que também iriam continuar a haver bonificações:

- golo “normal” valia 1 pontos;
- golo através de cruzamento valia 2 pontos;
- golo através de cruzamento, com superioridade numérica no corredor lateral, valia 3 pontos;
- golo através de cruzamento, com superioridade numérica no corredor lateral e correto preenchimento da área (1 homem ao 1º poste, 1 homem ao 2º poste, 1 homem na zona da grande penalidade e 1 homem à entrada da área) valia 4 pontos.

A transição do último exercício para este foi algo demorada, devido ao tempo destinado à hidratação, explicação do exercício, retirada do material do espaço de jogo e reorganização das equipas. No entanto, tenho noção que a mesma podia ter sido realizada de forma mais rápida.

A minha intervenção neste exercício foi muito semelhante à intervenção no exercício anterior. Neste fui apenas um pouco mais instrutivo, no que diz respeito aquilo que pretendíamos. Em algumas situações, quando os jogadores optavam por trazer a bola para o corredor central, em detrimento dos corredores laterais, acabei por os repreender (nomeadamente após perdas de bola), dizendo-lhes que o caminho por ali era mais complicado e que tínhamos de simplificar o nosso jogo através dos corredores laterais. Continuei a reforçar as situações positivas, incentivando os jogadores a jogarem simples.

No que diz respeito ao sistema de pontuação, apesar de cada vez que a bola entrava no corredor lateral eu frisar que aquela situação era bonificada, por vezes enganava-me dizendo que valia 2 quando valia 3, pois existia superioridade no corredor lateral e poucas foram as vezes que controlei o correto preenchimento da área, não havendo nenhuma

situação bonificada com 4 pontos (também porque apenas foram marcados 2 golos no exercício). Mais uma vez o auxílio dos restantes treinadores teria sido essencial para este controlo mais efetivo.

A certa altura, ao perceber que a equipa de coletes se estava a resguardar mais, limitando-se a defender e soltando-se pouco para o ataque (algo que de certa forma se entendia, pois estavam a jogar sem extremos, tendo 4 defesas, 3 médios e 1 avançado) solicitei a um dos defesas centrais que em processo ofensivo subisse ligeiramente para a posição 6, para que o homem desta posição se pudesse adiantar um pouco mais no terreno, o que necessariamente iria fazer com que aparecessem mais homens junto da grande área adversária. Disse ainda à equipa de coletes que uma vez que não tinha extremos, se queria chegar ao último terço pelos corredores laterais, teriam de ser os defesas laterais a garantir essa profundidade.

Mais perto do final do exercício fui ficando menos interventivo, uma vez que fui discutindo algumas temáticas com o treinador principal, no que diz respeito ao 11 que iria jogar, à estratégia para o jogo, comportamentos de determinados atletas, entre outras aspetos. O exercício acabou por chegar ao fim, com uma duração aproximada de 13 minutos (menos dois que o programado).

Em jeito de conclusão, e mais uma vez tendo em conta tudo aquilo que já foi descrito em cima, penso que o objetivo do exercício foi alcançado, principalmente para a equipa sem coletes, uma vez que na outra, face à inexistência de extremos, o jogo passou muito pelo corredor central. Para combater esta situação, ao utilizar o exercício em sessões futuras ou equilíbrio mais as equipas no que diz respeito às posições dos jogadores (algo que não me interessava neste contexto, pois iria haver mexidas nos jogadores titulares, em relação à última jornada, e queria rotinar determinados jogadores em determinadas posições) ou solicitava, neste caso, à equipa sem extremos, para que os jogadores que jogassem no corredor central fizessem mais movimentos de rutura em diagonal exterior, ocupando desta forma os corredores laterais. Além disto, penso que o campo acabou por ficar um pouco grande, dado o espaço que se criava entre os setores, de cada vez que ocorria uma situação de transição. Penso que os meus feedbacks foram adequados, perceptíveis e na quantidade necessária, embora neste exercício eu tenha sido um pouco menos flexível, no que diz respeito a algumas ações indesejáveis.

## 8. Conclusão

Início este capítulo fazendo uma análise geral à forma como decorreu o meu ano de estágio. Este foi, sem sombra para dúvidas, um ano deveras atribulado mas muito enriquecedor, em termos profissionais e pessoais.

Em Abril de 2015, quando entrei em contato com o Diretor Desportivo do Sport Clube União Torreense Futebol SAD ficou acordado que, à partida, iria integrar a equipa técnica de Juniores A (faltando apenas o “ok” do treinador principal da mesma, que à data ainda não era conhecido), equipa que foi proposta por mim e onde esperava ter uma intervenção considerável ao nível do processo de treino. No entanto, por diversos fatores, tal não foi possível, acabando por integrar a equipa técnica dos Seniores (proposta feita pelo diretor desportivo ao treinador principal da mesma), equipa essa onde naturalmente percebi que aquilo que pretendia não iria ser tão regular quanto gostaria (intervenção prática no campo). No entanto, acabei por aceitar o desafio, tendo desde logo alterado toda a minha vida “extra futebol”, em função das unidades de treino dos Seniores decorrerem no período da manhã.

Logo nos primeiros dias foi-me solicitado pelo coordenador do Departamento de Análise, Observação, *Scouting* e Fisiologia que o auxiliasse nas tarefas de Análise e Observação de Jogo relacionadas com a equipa Sénior. Apesar da minha experiência prática nesta área ser quase nula, aceitei o desafio e com a ajuda do mesmo fui evoluindo nas tarefas que eram necessárias. Nos primeiros dois meses de estágio (Setembro e Outubro), a minha intervenção ao nível do treino foi aumentando gradualmente, à medida que ia conhecendo melhor a equipa técnica e o plantel, até que atingiu um ponto já bastante considerável, quando conduzi, de forma autónoma, alguns exercícios de treino. No entanto, no final do mês de Outubro foi-me solicitado, pelo treinador principal da equipa Sénior, que fizesse um trabalho de prevenção de lesão com os atletas, no ginásio do clube, antes das sessões de treino. Acedi ao seu pedido, tendo começado a desempenhar esta tarefa. O problema foi que a partir deste momento deixei de ter intervenção ativa nas unidades de treino, pois a sessão era explicada pelo treinador principal aos treinadores adjuntos no tempo em que me encontrava com os atletas no ginásio.

Em meados de Janeiro, a equipa técnica que se encontrava nos Juniores A do clube foi demitida e a equipa técnica dos Séniores (à exceção do treinador principal da mesma) assumiu a equipa. O treinador adjunto dos Séniores passou a ser o treinador principal dos

Juniores, o outro treinador adjunto dos Séniores passou a ser treinador adjunto dos Juniores, o treinador de Guarda-Redes permaneceu nos Juniores, pois já era o mesmo desde o início da época, acumulando as duas equipas e foi contratado um outro treinador, residente em Lisboa, que pudesse transportar os atletas dessa zona para os treinos, na carrinha da SAD. Posto isto, a partir desse momento, o único elemento que já fazia parte da equipa técnica dos Séniores e que não integrou a equipa técnica de Juniores A fui eu (à exceção do treinador principal da equipa Sénior). Percebi que o problema era não existir nenhuma verba para me dar, no sentido de ajudar a suportar os custos com as viagens, pois não poderia deslocar-me ao clube duas vezes por dia em horas distintas sem que existisse essa ajuda financeira. O problema ficou aí resolvido e continuei o meu trabalho na equipa Sénior.

Em meados de Março, após uma nova alteração na equipa técnica dos Juniores A, o treinador principal da equipa Sénior falou comigo e propôs-me que integrasse essa nova equipa técnica, pois o trabalho que tinha a realizar nos Séniores estava terminado e nos Juniores A iria ter, com toda a certeza, uma maior intervenção naquilo que eu sempre pretendi: nas unidades de treino. Tentei perceber se caso não aceitasse essa proposta poderia continuar a desenvolver o meu trabalho na equipa Sénior, algo que o treinador principal me disse que não, isto é, ou aceitava a mudança para a equipa de Juniores A ou simplesmente teria de abandonar o clube. Não tendo outra alternativa para poder prosseguir o meu estágio, forçosamente tive que aceitar a mudança da equipa Sénior para a equipa de Juniores A.

Assim sendo, passei a integrar a nova equipa técnica de Juniores A, juntamente com o novo treinador principal que tinha acabado de chegar (embora já tivesse sido treinador no clube em anos anteriores), o mesmo treinador de Guarda-Redes e um novo treinador, residente em Lisboa, que trazia os atletas aí residentes para os treinos, na carrinha da SAD. Nas primeiras semanas não foi nada fácil pois a equipa estava numa posição muito delicada (7 pontos a baixo da linha de água com 10 jornadas para disputar até ao final do Campeonato), não conhecia o novo treinador nem a grande maioria dos atletas. No entanto, o tempo foi passando e acabei por desenvolver uma grande empatia com o treinador principal da equipa e com os jogadores. Comecei, passados muitos meses, a fazer aquilo que realmente gosto: planear e conduzir treino, pois o treinador principal deu-me abertura para isso e reconheceu, em mim, valor para o fazer. Acabámos a época da pior forma possível, pois não conseguimos garantir a manutenção da equipa na 1ª

Divisão do Campeonato Nacional de Juniores. No entanto, e falando exclusivamente em termos pessoais, a mudança da equipa Sénior para a equipa de Juniores A foi o melhor que me podia ter acontecido pois permitiu-me ter uma intervenção muito superior, no que diz respeito às tarefas do treino propriamente ditas.

Por fim, quando a três jornadas do final do Campeonato de Portugal Prio – Série G, Fase de Manutenção, o treinador principal da mesma foi demitido, fui convidado, quer pelo novo treinador da equipa quer pelo diretor desportivo da SAD a integrar essa nova equipa técnica que ia ser formada, fazendo teoricamente parte de duas equipas técnicas distintas, uma com treinos no período da manhã e outra com unidades ao final da noite. Esse convite foi prontamente rejeitado, pois à data encontrava-me estritamente focado em contribuir para a manutenção dos Juniores A na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores, algo que infelizmente acabou por não acontecer. Senti que na altura, ao aceitar tal convite, não iria estar a dar o máximo de mim em nenhuma das equipas, até porque as duas precisavam do maior suporte possível, dada a sua classificação desportiva (além da dos Juniores A que já expliquei anteriormente, os Séniores, à data da entrada do novo treinador, encontravam-se em lugar de disputa de Playoff, com três jornadas para disputar, a 2 pontos do adversário imediatamente acima). Felizmente, para a equipa Sénior tudo acabou em bem e acabaram por conseguir garantir a manutenção, na última jornada, não tendo que disputar o Playoff de Manutenção.

Por tudo aquilo que em cima descrevi é fácil de perceber o quão atribulado foi o meu ano de estágio, com mudanças constantes nas tarefas pretendidas, nas equipas técnicas dos escalões da SAD, entre muitas outras coisas. No entanto, foi um ano de crescimento enorme, onde passei pelas mais diversas realidades, onde contactei com treinadores e jogadores muito distintos e onde, essencialmente, aprendi imenso.

Irei agora fazer uma breve análise aquilo que foram as tarefas desempenhadas na área I, ao projeto de investigação levado a cabo na Área II, à sessão por mim organizada para cumprir com os requisitos da Área III e à Intervenção Prática como Treinador.

Sobre à Área I, o balanço que faço é extremamente positivo. No início do estágio, os meus conhecimentos, quer na área de Observação e Análise de Jogo, quer na área da Prevenção de Lesões, eram muito escassos, restringindo-se apenas aquilo que tinha sido lecionado na faculdade (até porque não eram áreas em que previa trabalhar, no decorrer deste ano). A experiência prática que tinha em ambas era praticamente nula, isto é, nunca tinha tido

oportunidade de levar a cabo um trabalho como aquele que acabou por ser desenvolvido ao longo da minha permanência na equipa Sénior.

No que diz respeito às tarefas de Observação e Análise de Jogo aprendi a elaborar um relatório de Análise e Observação do Adversário, coletivo e individual, a trabalhar com o software informático Video Observer e a produzir relatórios estatísticos, individuais e coletivos, da prestação da nossa equipa em competição e por último a trabalhar com programas de edição de vídeo, que permitiam cortar determinados momentos de jogo (nossos ou dos adversários), que pretendíamos mostrar aos atletas. No final da minha intervenção na equipa Sénior estava capacitado a fazer qualquer uma das tarefas acima enunciadas, de forma independente, o que me deixa extremamente satisfeito.

Já quanto ao Trabalho de Prevenção de Lesão aprendi quais os exercícios mais importantes a serem aplicados aos atletas, quais os principais cuidados a ter na execução dos mesmos, quais as cargas, número de repetições e séries a serem utilizadas em alguns dos exercícios, qual a distribuição dos diversos tipos exercícios pelos dias da semana, entre muitos outros pormenores metodológicos. Tal aprendizagem permitiu-me realizar dois planos de treino gerais para os atletas, um para ser realizado estritamente no período da manhã nas instalações do clube e o outro para ser realizado, na parte da manhã no clube e na parte da tarde em casa. Estes planos deixaram-me bastante contente pois deixei trabalho feito, que pode (ou não) ser utilizado/aproveitado na próxima época. Algo que ficou por testar foi a viabilidade do programa de prevenção de lesões que desenvolvi, em conjunto com o Fisioterapeuta, dado o reduzido número de presenças dos atletas ao ginásio.

Quanto à Área II, não fiquei de todo satisfeito com o Projeto de Investigação que levei a cabo. Este projeto foi concebido no ano transato, na disciplina de Metodologia da Investigação Científica (MIC), já com o intuito de ser utilizado no decorrer do estágio. No entanto, foi sujeito a bastantes alterações, uma vez que foi concebido para uma equipa que atuasse preferencialmente no sistema de 1-4-3-3, o que não se verificava na equipa Sénior, pois esta atuava quase estritamente em 1-3-5-2. Além disso, acabei por não conseguir aplicar na equipa Sénior, devido à programação dos conteúdos dos treinos. Inicialmente, a recolha de dados iria ser feita com recurso à tecnologia GPS, o que naturalmente me iria fornecer dados mais objetivos. Infelizmente, tal acabou por não ser possível, o que me obrigou a simplificar o processo de recolha de dados.

Assim sendo, o projeto acabou por ser aplicado na equipa de Juniores A, já nas duas últimas semanas da época (pois o tempo para treinar era escasso e enquanto foi matematicamente possível alcançar a manutenção não solicitei ao treinador principal a realização do protocolo), analisando a gravação vídeo dos exercícios no software de análise Video Observer. A ideia inicial do projeto foi recuperada, pois esta equipa atuava preferencialmente no sistema 1-4-3-3. Obtive o mesmo número de cruzamentos na condição de controlo e na condição experimental, o que não me permitiu concluir se a forma do espaço do exercício tinha ou não influência na quantidade de ações desejáveis. Procurarei, em futuras oportunidades, alterar as condições de aplicação do protocolo, já enunciadas anteriormente, de modo a verificar se se mantêm ou não os resultados obtidos.

A Área III foi, sem sombra para dúvidas, aquela que mais prazer me deu por em prática e aquela em que superei claramente as expectativas pessoais iniciais. Pensei em organizar uma sessão para os jogadores Séniores e Juniores A do SCUT Futebol SAD e para todos os treinadores e elementos das equipas técnicas do SCUT e do SCUT Futebol SAD, em Torres Vedras, sobre a temática “De amador a profissional e de profissional à elite: o que é exigido aos jogadores e treinadores de futebol”. Convidei vários treinadores para estarem presentes na sessão (Paulo Bento, José Couceiro, Carlos Pereira, Ricardo Sá Pinto e Paulo Sérgio), tendo estado presentes o José Couceiro e o Paulo Sérgio (os restantes, embora tivessem demonstrado o seu interesse em estar presentes, por razões pessoais e/ou profissionais não puderam marcar presença).

Foi uma tarefa bastante complicada, desde a marcação do espaço para a realização da sessão, até ao contato com os diversos palestrantes, passando pela promoção da sessão perante o público-alvo. No entanto, tirando o fato de a sessão ter começado e acabado com algum atraso (entre outros fatores, embora considere que estes foram os mais relevantes), penso que teve uma grande qualidade, os palestrantes abordaram os temas pretendidos e a mensagem passou para a plateia presente. Foi esse o feedback que recebi, quer pessoalmente, quer pela análise dos questionários de satisfação, o que naturalmente me deixou bastante orgulhoso. Além disso, o fato de ter sido o moderador da sessão colocou-me perante um desafio enorme, que superei e espero poder repetir.

A minha Intervenção Prática como Treinador foi dentro daquilo que esperava. Esta tarefa, tendo em conta que deveria ter sido desenvolvida durante o mês de Março, deveria ter sido realizada ainda na equipa Sénior (embora tenha sido no decorrer desse mês que

abandonei a mesma). No entanto, tal não foi possível, o que fez com que a aplicasse já na equipa de Juniores A. Foi posta em prática já perto do final da época, quando já tinha uma relação consolidada com o treinador principal da equipa e com os jogadores, o que naturalmente facilitou a condução dos exercícios de treino. Tive o privilégio (não só nesta como em muitas outras sessões) de ser eu a programar a sessão de treino, o que naturalmente me permitiu estar completamente à vontade com os exercícios que propus aos jogadores. Penso que os exercícios que planei foram adequados àquilo que era pretendido para a sessão em causa, que explicação dada aos jogadores sobre os mesmos (nomeadamente sobre o sistema de pontuação) foi explícita e que a condução/acompanhamento foi adequado (embora existam pormenores a rever, que já foram enunciados anteriormente). Em sumula, penso que os exercícios contribuíram para aquilo que pretendíamos para o jogo seguinte e que os atletas perceberam o porque de os estarmos a realizar.

Chego agora ao final deste capítulo conclusivo, recordando os objetivos a que me tinha proposto no início do estágio e se os mesmos foram ou não alcançados. Em simultâneo recordarei também as estratégias de implementação dos objetivos que, na altura achei mais adequadas, atestando agora se realmente as mesmas foram ou não efetivas.

Os três primeiros objetivos que defini no início do estágio estavam relacionados com aspetos do treino e do exercício, sendo concretamente: 1) evoluir na conceção, preparação, administração, condução e análise do exercício de treino; 2) evoluir na conceção de um microciclo e na estratégia delineada para o jogo; 3) evoluir na comunicação e liderança para com os atletas. Estes objetivos foram delineados para a equipa Sénior e tendo como referência única e exclusivamente essa equipa, não foram de todo cumpridos, pois como já explicado anteriormente, a minha intervenção no treino (na equipa Sénior) nunca foi a desejada. O único dos referenciados anteriormente que minimamente foi alcançado foi a comunicação e liderança para com os atletas, tendo sido alcançado devido ao trabalho que realizava com os mesmos no ginásio e não pela interação que com eles estabelecia no treino. A primeira estratégia que defini acabou por nunca ser uma realidade (por motivos alheios a mim), embora continue a pensar que seria a mais adequada. Quanto à segunda estratégia que defini, sem que tivesse existido um momento “formal” de apresentação aos atletas, que possibilitaria dar-me a conhecer um pouco e explicar qual era o meu objetivo, fui acabando por, individualmente ou em pequenos grupos, passando a mensagem de que o respeito teria de mediar a nossa

comunicação, tendo de me reconhecer como um treinador adjunto, do qual devem seguir indicações e sugestões. Isto acabou por naturalmente acontecer, até porque os atletas que com frequência tomavam contato comigo no ginásio me reconheciam competência e me respeitavam. Assim sendo, penso que esta estratégia se adequou aquilo que pretendia alcançar.

O quarto objetivo a que me propus - terminar a época a realizar, de forma independente, os relatórios de observação da própria equipa e do adversário, quer individuais quer coletivos – foi cumprido na íntegra, algo que já expliquei anteriormente. O fato de ter posto em prática a estratégia de intenção, na altura delineada - aprofundar os meus conhecimentos na área da análise de jogo, através da participação em ações de formação, reuniões quinzenais com o coordenador do departamento, aceder à literatura técnica e científica da área, visualização de mais jogos com produção de relatórios de observação – fez com que este objetivo tivesse sido totalmente cumprido.

O quinto e último objetivo a que me propus - adquirir a capacidade de diagnosticar défices musculares nos atletas, decidindo e aplicando de forma correta os exercícios e as cargas de treino – foi parcialmente cumprido, uma vez que embora tenha tido a oportunidade e os meios para lhes diagnosticar os défices musculares (de forma objetiva) tal acabou por não acontecer, por motivos alheios à minha pessoa. Assim sendo, acabei por conseguir apenas prescrever exercícios e cargas de treino, garantindo a correta execução dos mesmos, o que acabou por se traduzir nos planos de treino já explicados anteriormente. Penso que a estratégia delineada para atingir este objetivo foi indicada, embora não tivesse participado em ações de formação da área nem assistido ao trabalho desenvolvido por outros clubes nesta área.

Termino dizendo que este foi um ano de estágio muito cansativo, muito desgastante mas sobretudo um ano em que aprendi imenso, nas mais diversas áreas e sobretudo cresci como homem, pois por trás de um grande treinador deve existir sempre um grande homem. Aconselho a todos os que se iniciam nesta tão dura atividade que tomem contato com estas tão duras realidades.

## 9. Referências Bibliográficas

### Obras de Consulta Direta

#### Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição: Observação e Análise de Jogo

Lopes, R. (2005). *O scouting em Futebol. Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação do adversário*. Tese Monográfica de Licenciatura não publicada. Porto: FCDEF-UP.

Pacheco, R. (2005). *Segredos de balneário. A palestra dos treinadores de Futebol antes do jogo*. Camarate: Prime Books.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar. O Scouting como ferramenta do Treinador*. Prime Books.

#### Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição: Prevenção de Lesões

Bizzini, M. & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: an effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide - a narrative review. *Br J Sports Med*, 49, 577 – 579.

Cruz-Ferreira, A., Marujo, A., Folgado, H., Filho, P. & Fernandes, J. (2015). Programas de exercício na prevenção de lesões em jogadores de futebol: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21 (3), 236 – 241.

Fédération Internationale de Football Association (FIFA) (2007). *FIFA 11+ Manual: um programa de aquecimento completo para prevenir lesões no Futebol*. FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-Marc)

Fernandes, A., Silva, C., Costa, I. & Marins, J. (2015). The "FIFA 11+" warm-up programme for preventing injuries in soccer players: a systematic review. *Fisioter Mov*, 28 (2), 397 – 405.

Impellizzeri, F.M., Bizzini, M., Dvorak, J., Pellegrini, B., Schena, F. & Junge, A. (2013). Physiological and performance responses to the FIFA 11+ (part 2): a randomised controlled trial on the training effects. *Journal of Sports Sciences*, 31 (13), 1491 – 1502.

Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M., Fallby, J. & Altemyr, M. (2015). It Pays to Pay Attention: A Mindfulness-Based Program for Injury Prevention With Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 319 – 334.

Junge, A., Lamprecht, M., Stamm, H., Hasler, H., Bizzini, M., Tschopp, M., Reuter, H., Psych, D., Wyss, H., Chilvers, C. & Dvorak, J. (2010). Countrywide Campaign to Prevent Soccer Injuries in Swiss Amateur Players. *The American Journal of Sports Medicine*, 2 (1), 1 – 7.

Silvers-Granelli, H., Mandelbaum, B., Adeniji, O., Insler, S., Bizzini, M., Pohlig, R., Junge, A., Snyder-Mackler, L. & Dvorak, J. (2015). Efficacy of the FIFA 11+ Injury Prevention Program in the Collegiate Male Soccer Player. *American Journal of Sports Medicine*, 43 (11), 2628 – 2637.

Soares, J. (2007). *O treino do Futebolista Volume 2 – Lesões e Nutrição*. Porto: Porto Editora.

Soligard, T., Myklebust, G., Steffen, K., Holme, I., Silvers, H., Bizzini, M., Junge, A., Dvorak, J., Bahr, R. & Andersen, T. E. (2008). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. *BMJ*.

#### Área 2 – Estudo de Investigação

Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 33, 103 – 113.

Casamichana, D. & Castellano, J. (2010). Time–motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28 (14), 1615 – 1623.

Clemente, F., Couceiro, M., Martins, F. & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12 (1), 93 – 102.

Dellal, A., Owen, A., Wong, D., Krustup, P., van Exsel, M. & Mallo, J. (2012). Technical and physical demands of small vs large sided games in relation to playing position in elite soccer. *Human Movement Science*, 31, 957 – 969.

Harrison, C., Kilding, A., Gill, N. & Kinugasa, T. (2014). Small-sided games for young athletes: is game specificity influential? *Journal of Sports Sciences*, 32, 4, 336 – 344.

Jastrzębski, Z. & Radzimiński, L., 2015. Individual vs General Time-Motion Analysis and Physiological Response in 4 vs 4 and 5 vs 5 Small-Sided Soccer Games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 397 – 410.

Morgans, R., Orme, P., Anderson, L. & Drust, B. (2014). Principles and practices of training for soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3, 251 – 257.

Silva, P., Duarte, R., Sampaio, J., Aguiar, P., Davids, K., Araújo, D. & Garganta, J. (2014). Field dimension and skill level constrain team tactical behaviours in small-sided and conditioned games in football. *Journal of Sports Sciences*, 32, 20, 1888 – 1896.

Vilar, L., Duarte, R., Silva, P., Chow, J. & Davids, K. (2014). The influence of pitch dimensions on performance during small-sided and conditioned soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 32, 19, 1751 – 1759.

### Área 3 – Relação com a comunidade

Deprez, D., Fransen, J., Boone, J., Lenoir, M., Philippaerts, R. & Vaeyens, R. (2015). Characteristics of high-level youth soccer players: variation by playing position. *Journal of Sports Sciences*, 33 (3), 243 – 254.

García-Rovés, P. M., García-Zapico, P., Patterson, A. M. & Iglesias-Gutiérrez, E. (2014). Nutrient Intake and Food Habits of Soccer Players: Analyzing the Correlates of Eating Practice. *Nutrients*, 6, 2697-2717.

Heper, E., Yolacan, S. & Kocaeksi, S. (2014). The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 197 – 200.

Huijgen, B. C. H., Leemhuis, S., Kok, N. M., Verburgh, L., Oosterlaan, J., Elferink-Gemser, M. T. & Visscher, C. (2015). Cognitive Functions in Elite and Sub-Elite Youth Soccer Players Aged 13 to 17 Years. *PLoS ONE*, 10 (12).

Louzada, F., Maiorano, A. C. & Ara, A. (2015). iSports: A web-oriented expert system for talent identification in soccer. *Elsevier: Expert Systems With Applications*, 44, 400 – 412.

Nédélec, M., Halson, S., Delecroix, B., Abaidia, A., Ahmaidi, S. & Dupont, G. (2015). Sleep Hygiene and Recovery Strategies in Elite Soccer Players. *Sports Medicine*, 45 (11), 1547–1559.

Ruschel, C., Hauptenthal, A., Hubert, M., Fontana, H.B., Pereira, S.M. & Roesler, H. (2011). Tempo de reação simples de jogadores de futebol de diferentes categorias e posições. *Motricidade*, 7 (4), 73 – 82.

Toering, T. & Jordet, G. (2015). Self - Control in Professional Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27 (3), 335-350.

Verburgh, L., Scherder, E. J. A., van Lange, P. A. & Oosterlaan, J. (2014). Executive Functioning in Highly Talented Soccer Players. *PLoS ONE*, 9 (3).

### **Obras de Consulta Indireta**

#### Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição: Observação e Análise de Jogo

Caixinha, P. (2004). *A análise dos adversários: da caracterização coletiva à individual*. In III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal. Vila Real: UTAD.

Carling, C., Williams, A.M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Abingdon, UK: Routledge.

Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do jogo*. Edição do autor.

Castelo, J. (2000). *O exercício de treino desportivo*. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho & J. Vieira (Eds.), *Metodologia do treino desportivo* (pp. 31-135). Cruz Quebrada: FMH-UTL.

Castelo, J. (2003). *Futebol – Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.

Castelo, J. (2004). *Futebol – Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições FMH.

Contreras, M., & Ortega, J. (2000). La observación en los deportes de equipo. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista digital*, 18.

Cunha, F. – *Correlação entre vitórias e passes errados no futebol profissional*. Efdeportes.com

- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do jogo de Futebol*. Tese de Doutoramento não publicada. Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte*, 14 (83), 7 – 14.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 57 – 64.
- Luz, N. & Pereira, L. M. (2011). *Mourinho – Nos Bastidores das Vitórias*. Prime Books.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizontes.
- Moutinho, C. (1991). A importância da análise do jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos coletivos: o exemplo do voleibol. In J. Bento e A. Marques (eds). *Actas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa. As ciências do desporto e a prática Desportiva no Espaço de Língua Portuguesa, 2ª Volume – desporto de rendimento, desporto de recreação e tempos livres*, (pp. 265 – 275). Porto: FCDEF – UP.
- Rocha, J. (1996). “Scouting” – a realidade dos sub-22. Monografia apresentada na FCDEF-UP.
- Sampaio, J. (1997). *O sucesso em basquetebol: um estudo centrado nos indicadores da performance no jogo*. Actas do 1º Fórum das Licenciaturas em Educação Física e Desporto, UTAD.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos* (2ª Ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Vázquez, A. V. (2012). *Fútbol. Del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Coleção Preparação Futebolística: MCSports.
- Verges, P. (1986). Observación General de un Equipo de Fútbol. *Revista Stadium*, 115, 7 – 15.

### Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição: Prevenção de Lesões

Ekstrand, J. (2013). Keeping your top players on the pitch: The key to football medicine at a professional level. *British Journal of Sports Medicine*, 47, 723 – 724.

Hagglund, M., Waldén, M., & Ekstrand, J. (2009). Injuries among male and female elite football players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19, 819 – 827.

Hagglund, M., Waldén, M., Magnusson, H., Kristenson, K., Bengtsson, H., & Ekstrand, J. (2013). Injuries affect team performance negatively in professional football: An 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *British Journal of Sport Medicine*, 47, 738 – 742

### Área 2 – Estudo de Investigação

Bishop, D., & Spencer, M. (2004). Determinants of repeated sprint ability in well-trained team-sport athletes and endurance athletes. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 44 (1), 1 – 7.

Bompa, T. (1983) *Theory and methodology of training*. Dubusque, Iowa: Kendall/Hunt.

Owen, A., Twist, C., & Ford, F. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight*, 7, 50 – 53.

### Área 3 – Relação com a comunidade

Alvarez, J. A. & Emory, E. (2006). Executive function and the frontal lobes: a meta-analytic review. *Neuropsychology Review*, 16, 17 – 42.

Bauer, I. M., & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strength. In: K. D. Vohs & R. F. Baumeister, *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (2nd ed., pp. 64 – 82). New York, NY: Guilford Press.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351 – 355.

Burgess, D. J. & Naughton, G. A. (2010). Talent development in adolescent team sports: a review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5 (1), 103 – 116.

- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135 – 168.
- Duckworth, A. L. & Kern, M. L. (2012). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality*, 45, 259 – 268.
- Duckworth, A. L. & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166 – 174.
- Gil, S. M., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A. & Irazusta, J. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of young soccer players according to their playing position: Relevance for the selection process. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21, 438 – 445.
- Mac Namara, A., Button, A. & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 74 – 96.
- Mischel, W., Shoda, Y. & Peake, P. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 687 – 696.
- Pesce, C., Tessitore, A., Casella, R., Pirritano, M., & Capranica, L. (2007). Focusing of visual attention at rest and during physical exercise in soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1259 – 1270.
- Reilly, T. & Gilbourne, D. (2003). Science and football: A review of applied research in the football codes. *Journal of Sports Sciences*, 21, 693 – 705.
- Sánchez-Cubillo, I., Periáñez, J. A., Adrover-Roig, D., Rodríguez-Sánchez, J. M., Ríos-Lago, M., Tirapu, J. et al. (2009). Construct validity of the Trail Making Test: role of task-switching, working memory, inhibition/interference control, and visuomotor abilities. *Journal of International Neuropsychological Society*, 15 (3), 438 – 450.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2001). *Aprendizagem e performance motora*. Porto Alegre: Artmed.

Wang, C. H., Chang, C. C., Liang, Y. M., Shih, C. M., Chiu, W. S., Tseng, P. et al. (2013). Open vs. Closed skill sports and the modulation of inhibitory control. *PloSone*, 8(2).

Weineck, J. (1999). *Treinamento ideal*. São Paulo: Manole.

Williams, A. M. (2000). Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. *Journal of Sports Sciences*, 18, 737 – 750.

## 10. Anexos

### Exercícios Ginásio – Libertação Miofascial (Rolo)



Fig. 1 e 2: Libertação Miofascial para os Gêmeos e Solear



Fig. 3 e 4: Libertação Miofascial para os Posteriores da Coxa



Fig. 5 e 6: Libertação Miofascial para o Quadrícipite



Fig. 7 e 8: Libertação Miofascial para os Adutores da Coxa



Fig. 9 e 10: Libertação Miofascial para os Músculos da Parte Externa da Coxa

### Exercícios Ginásio – Trabalho com o Elástico



Fig. 1 e 2: Trabalho com o Elástico para os Adutores da Coxa



Fig. 3 e 4: Trabalho com o Elástico para os Glúteos e Posteriores da Coxa



Fig. 5 e 6: Trabalho com o Elástico para o Quadrícipite



Fig. 7 e 8: Trabalho com o Elástico para os Abdutores da Coxa

**Exercícios Ginásio – Trabalho Isométrico (Pranchas)**



Fig. 1: Prancha Ventral



Fig. 2: Prancha Lateral



Fig. 3: Prancha Dorsal



Fig. 4 e 5: Prancha Ventral com extensão da perna



Fig. 6 e 7: Prancha Ventral com abdução da perna



Fig. 8 e 9: Prancha Ventral com flexão do joelho e abdução da coxa



Fig. 10 e 11: Prancha Ventral com passagem pela posição base de extensão de braços



Fig. 12, 13 e 14: Posição base de extensão de braços com deslocamentos laterais



Fig. 15, 16 e 17: Posição base de extensão de braços com deslocamentos frontais



Fig. 18 e 19: Prancha Lateral com abdução de perna e braço



Fig. 20 e 21: Prancha Lateral com flexão do joelho



Fig. 22 e 23: Prancha Lateral com flexão da perna



Fig. 24, 25 e 26: Prancha lateral com flexão do joelho e flexão da perna



Fig. 27 e 28: Prancha Lateral com enrolamento do tronco



Fig. 29 e 30: Posição de quatro apoios com elevação de perna e braço contrários



Fig. 31 e 32: Posição base de extensão de braços com elevação de perna e a braço contrários



Fig. 33: Prancha Ventral em bolsa de equilíbrio



Fig. 34: Prancha Lateral em bolsa de equilíbrio



Fig. 35: Prancha Ventral em Plataforma Instável



Fig. 36: Prancha Ventral em Bola Suíça

### Exercícios Ginásio – Trabalho de Fortalecimento Muscular



Fig. 1,2 e 3: Trabalho de Fortalecimento Muscular para os Quadríceps



Fig. 4,5 e 6: Trabalho de Fortalecimento Muscular para o Grande Peitoral



Fig. 7,8 e 9: Trabalho de Fortalecimento Muscular para os Tricípites



Fig. 10, 11 e 12: Trabalho de Fortalecimento Muscular para os Deltoides e Trapézio Superior)



Fig. 13, 14 e 15: Trabalho de Fortalecimento Muscular para os Deltoides Posteriores e Trapézios



Fig. 16, 17 e 18: Trabalho de Fortalecimento Muscular para os Tricípites



Fig. 19, 20 e 21: Trabalho de Fortalecimento Muscular para os Posteriores da Coxa



Fig. 22, 23 e 24: Trabalho de Fortalecimento Muscular para os Adutores da Coxa



Fig. 25, 26 e 27: Trabalho de Fortalecimento Muscular para os Quadrícipites



Fig. 28, 29 e 30: Trabalho de Fortalecimento Muscular para os Posteriores da Coxa



Fig. 31, 32 e 33: Trabalho de Fortalecimento Muscular para os Abdutores da Coxa



Fig. 34, 35 e 36: Trabalho de Fortalecimento Muscular para os Bicípites



Fig. 37, 38 e 39: Agachamento assistido com Bola Suíça, com barra e sem pesos



Fig. 40, 41 e 42: Agachamento assistido com cadeira, com barra e sem pesos



Fig. 43, 44 e 45: Agachamento assistido com apoios para os calcanhares, com barra e pesos



Fig. 46, 47 e 48: Agachamento normal, com barra e pesos



Fig. 49, 50 e 51: Afundos com pesos livres



Fig. 52, 53 e 54: Afundos com barra e pesos

**Exercícios Ginásio – Trabalho Dinâmico da Musculatura Abdominal e Dorsal/Lombar**



Fig. 1 e 2: Trabalho Dinâmico da Musculatura Abdominal



Fig. 3 e 4: Trabalho Dinâmico da Musculatura Dorsal/Lombar



Fig. 5 e 6: Trabalho Dinâmico da Musculatura Abdominal Lateral (Oblíquos)



Fig. 7, 8 e 9: Trabalho Dinâmico da Musculatura Abdominal, com fase excêntrica lateral



Fig. 10 e 11: Trabalho Dinâmico da Musculatura Abdominal Lateral (Oblíquos), com bola medicinal



Fig. 12 e 13: Trabalho Dinâmico da Musculatura Dorsal/Lombar, com bola medicinal



Fig. 14 e 15: Trabalho Dinâmico da Musculatura Dorsal/Lombar e Abdominal Lateral (Oblíquos), com bola medicinal



Fig. 16 e 17: Trabalho Dinâmico da Musculatura Abdominal Lateral (Oblíquos), com bola medicinal

**Notas:** os alongamentos estáticos e dinâmicos não são aqui apresentados, pois os mesmos encontram-se já expostos nas paredes do ginásio, não havendo necessidade de fazer um registo visual dos mesmos; os exercícios de estabilização da articulação tibiotársica e do joelho não são aqui apresentados, pois eram sempre feitos com o meu auxílio e presença, não sendo por isso necessário fazer o seu registo visual; os exercícios de coordenação não são aqui apresentados, pois os padrões de deslocamento nas escadas de coordenação já eram conhecidos pelos atletas, dada a sua utilização regular nas sessões de treino.