

ALEXANDRE OSCAR SOARES DE SOUZA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO SPORT GRUPO
SACAVENENSE
A Lógica do Treino Aplicada ao Jogo Competitivo**

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia
Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa
2017**

ALEXANDRE OSCAR SOARES DE SOUZA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO SPORT GRUPO
SACAVENENSE
A Lógica do Treino Aplicada ao Jogo Competitivo**

Relatório de estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol, da Formação à Alta Competição, no curso de Mestrado conferido pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 30/10/2017, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 269/2017, com a seguinte composição:

Presidente:

Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Orientador:

Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente:

Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-Orientador:

Professor Mestre Bruno Miguel D. S. Dias

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia
Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa
2017**

Nome completo do candidato: Alexandre Oscar Soares de Souza

Título da tese/dissertação: Relatório de Estágio no Sport Grupo Sacavenense - A Lógica do Treino Aplicada ao Jogo Competitivo

Descrição do local de apresentação e título que confere: Relatório de estágio apresentado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição

Nome do Orientador Científico: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Instituição: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Nome da Unidade Orgânica: Faculdade de Educação Física e Desporto

Local: Lisboa, Portugal

Ano de apresentação: 2017

DEDICATÓRIA

Parafraseando o famoso General e Cônsul romano Júlio César em 47 a. C, “Veni, vidi, vici...”. Da mesma forma, vim, vi e venci, e dedico esta vitória à Honra e Glória de Deus e de seu filho Jesus Cristo.

AGRADECIMENTOS

Para a elaboração deste trabalho, tornou-se imprescindível a colaboração e o apoio de algumas pessoas, sem as quais não seria possível concretizá-lo e as quais não podia deixar de agradecer.

À Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, por proporcionar neste mestrado aos seus discentes a oportunidade de aumentar o seu conhecimento geral e específico relacionado com o Futebol – da formação a alta competição.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, director do Curso de Mestrado em Futebol, que mostrou sempre uma grande disponibilidade e atenção aos mestrandos.

Ao Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça pela orientação deste trabalho, apoio, disponibilidade e ensinamentos transmitidos no decorrer do Mestrado.

E, por fim, agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a vitória de mais essa etapa em minha vida.

RESUMO

O presente relatório tem como objetivo efetuar uma análise sobre o processo de treino idealizado e operacionalizado pela equipa técnica do Sport Grupo Sacavenense, bem como uma descrição do seu modelo de jogo.

Na época desportiva 2016/17, ficou caracterizado que os exercícios Essenciais Forma III foram os mais utilizados para operacionalizar o modelo de jogo conceptualizado, representando os exercícios com duas balizas (GR+DEFESA/ATAQUE contra ATAQUE/DEFESA+GR), aproximadamente (46.5%) do tempo total de treino. Estes dados são ratificados quando comparamos os métodos de treino utilizados no período pré-competitivo e competitivo.

Definiram-se os microciclos (Mcr) do período pré-competitivo (Ppc) e do período competitivo (Pco) considerando apenas um momento competitivo, tendo-se observado que: (i) no microciclo do período pré-competitivo os exercícios mais utilizados foram os de Forma III (56.4%) (manutenção da posse da bola e exercícios competitivos); e (ii) quando comparados os Mcr do Ppc e Pco verificamos uma manutenção dos exercícios de Forma III (46.5%) e um aumento significativo dos exercícios gerais (11.7%) com trabalhos de circuitos, força e pliometria.

Os resultados sugerem que os métodos de treino devem estar intimamente ligados entre si e revelar uma transferência, de forma lógica, do que se pretende passar.

Palavras chave: Futebol; Planificação conceptual; Planificação estratégica; Meios e Métodos de treino; Modelo de jogo

ABSTRACT

This paper aims to analyse the process of a devised and executed training by the technical team of seniors, the Sacavenense Sport Group, as well as a description of its game model.

In the season 2016/17, it was characterized that the Essential exercises Form III were the most used to operationalize the model of game conceptualized, representing the exercises with two goals (GR+defense/attack against attack/defense+ GR), approximately (46.5%) of the total time of training. These data are ratified when comparing the training methods used in the pre-competitive and competitive periods.

Microciclos (Mcr) from both periods, pre-competitive (Ppc) and competitive (Pco), were defined considering only one competitive moment, having reached the following conclusions:

(i) The most commonly used exercises in the microcycle of pre competitive period were those of Form III (56.4%) (mantaining ball possession exercises and competitive exercises); and (ii) when comparing the Mcr of Ppc and Pco we saw a continuation of the exercises of Form III (46.5%) and a significant increase in general exercises (11.7%) with works of circuits, strength and plyometrics.

The results confirm that the training methods should be closely linked to one another and reveal a transfer, in a logical way, of what it is intended to transmit.

Key words: Football; conceptual planning; Strategic planning; Training methods; Game Model

ABREVIATURAS

CPP – Campeonato Portugal Prio

DC – Densidade Corporal

DT – Duração do Treino

ECO – Exercício complementar especial Com Oposição

ESO – Exercício complementar especial Sem Oposição

IMC – Índice de Massa Corporal

Mcr – Microciclo

Pc F1 – Período Competitivo 1ª Fase

Pc F2 – Período Competitivo 2ª Fase

Pco – Período Competitivo

Ppc – Período pré-competitivo

PSE – Percepção Subjetiva de Esforço

SGS – Sport Grupo Sacavenense

ST – Somatório de tempo

TT – Tempo Total

TT Mcr – Tempo Total Microciclo

UT – Unidade de Treino

%G – Percentual de Gordura

Índice Geral

Dedicatória.....	4
Agradecimentos	5
Resumo	6
Abstract.....	7
Abreviaturas.....	8
Índice Geral	9
Índice de Tabelas	13
Índice de Figuras	15
Índice de Símbolos	16
Introdução.....	17
CAPÍTULO I – Plano Individual de Estágio.....	19
1.1. Instituição do Estágio	20
1.2. Objetivos Gerais de Formação para o Estagiário	20
1.3. Objetivos Específicos de formação para o Estagiário	21
1.4. Estratégias Implementadas para a Formação Pessoal enquanto Treinador	23
1.5. Função do Treinador Estagiário	24
1.6. Tarefas Inerentes à Função do Treinador Estagiário	24
CAPÍTULO II – Caracterização do Sport Grupo Sacavenense.....	26
2.1. Enquadramento Histórico.....	27
2.2. Caracterização Geral	28
2.3. Recursos Estruturais	29
2.4. Recursos Materiais	29
2.5 Recursos Humanos	29
CAPÍTULO III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	31
3.1. Equipa Técnica	32
3.2. Plantel	32
3.3. Objetivos Específicos para a Equipa	34
3.4. Avaliação Inicial, Intermédia e Final Individual	34
3.4.1. Avaliação Inicial.....	35
3.4.1.1. Composição Corporal	35

3.4.1.2. Força e Potência	38
3.4.1.3. Velocidade	40
3.4.1.4. Agilidade	42
3.4.2. Avaliação Intermediária	43
3.4.3. Avaliação Final.....	44
3.5. Contexto Competitivo	44
3.6. Calendário Competitivo.....	47
3.7. Regulamento Interno	49
CAPÍTULO IV – Modelos	50
4.1. Modelo de jogo.....	51
4.1.1. Sistema de Jogo	52
4.1.2. Método de Jogo Ofensivo e Defensivo.....	55
4.1.2.1. Organização Ofensiva.....	56
4.1.2.2. Transição Ataque-Defesa	62
4.1.2.3. Organização Defensiva.....	64
4.1.2.4. Transição Defesa-Ataque	68
4.1.3. Esquemas Táticos	70
4.1.3.1. Esquemas Táticos Ofensivos	70
4.1.3.2. Esquemas Táticos Defensivos	73
4.1.4. Missões Táticas Individuais	74
4.2. Modelo de Treino	77
4.3. Modelo de Observação	82
4.3.1. Própria Equipa	82
4.3.2. Equipas Adversárias	83
4.3.3. Observação Individual.....	83
4.4. Modelo de Recrutamento	86
CAPÍTULO V – Processo de Treino.....	87
5.1. Período Pré-Competitivo	88
5.1.1. Pressupostos Fundamentais	89
5.1.2. Microciclos	89
5.1.2.1. Microciclo Padrão.....	91
5.1.2.2. Microciclo Semanal.....	93
5.1.3. Sessões de Treino	93

5.1.4. Disciplina.....	94
5.1.5. Lesões	95
5.1.6. Controlo do Treino	95
5.2. Período Competitivo.....	96
5.2.1. Pressupostos Fundamentais	97
5.2.2. Microciclos	97
5.2.2.1. Microciclo Padrão.....	98
5.2.2.2. Microciclo Semanal.....	98
5.2.3. Sessões de Treino	98
5.2.4. Disciplina.....	99
5.2.5. Lesões	100
5.2.6. Controlo do Treino	101
5.3. Período Pré-Competitivo x Período Competitivo.....	101
5.3.1. Principais diferenças ou semelhanças.....	108
CAPÍTULO VI – Processo Competitivo	109
6.1. Análise da Competição Oficial.....	110
6.2. Análise Individual Competitiva.....	111
6.3. Classificação Final e sua Evolução ao Longo do Campeonato	111
6.4. Volume Competitivo Coletivo e Individual	114
6.5. Rotinas nos Dias de Jogo.....	115
CAPÍTULO VII – A Filosofia do Treinador	117
7.1. Introdução.....	118
7.2.A Filosofia do Futebol: Generalidades.....	122
7.3. A Adoção da Filosofia de Coaching para a Formação como Treinador de Futebol	124
7.4. Experiência Pessoal como Membro Integrante de uma Equipa Técnica	129
7.5.Considerações Finais	131
CAPÍTULO VIII – Considerações Finais	134
8.1. Conclusões.....	135
8.2. Limitações	137
8.3. Recomendações e Implicações para a Prática	138
Referências Bibliográficas	139
Anexos.....	143
Anexo 1. Ficha de Treino Diário	144

Anexo 2. Inquérito Alimentar.....	145
-----------------------------------	-----

Índice de Tabelas

Tabela 1. Equipas de futebol do Sport Grupo Sacavenense 2016/2017	27
Tabela 2. Recursos humanos com intervenção na equipa A do SGS.....	29
Tabela 3. Equipa Técnica Seniores A do Sport Grupo Sacavenense	31
Tabela 4. Plantel da equipa Seniores A do Sport Grupo Sacavenense.....	32
Tabela 5. Composição Corporal da equipa Seniores A do SGS	35
Tabela 6. Valores de Referência para o IMC	36
Tabela 7- Resultados obtidos por posição - Vertical Jump.	38
Tabela 8. Valores de Referência do Salto Vertical e Pontuação	38
Tabela 9. Resultados obtidos por posição – Velocidade Linear.....	40
Tabela 10. Valores de referência para Velocidade Linear em atletas.	40
Tabela 11. Resultados obtidos por posição -Agilidade	42
Tabela 12. Equipas participantes na série “G” do CPP Sênior	45
Tabela 13. Equipas participantes na 2ª Fase (subida) - Zona Sul	45
Tabela 14. Equipas participantes na 1ª Fase - Série “G”	46
Tabela 15. Classificação Equipas na 1ª Fase - Série “G”	47
Tabela 16. Equipas participantes na 2ª Fase (subida) – Zona Sul	47
Tabela 17. Classificação Equipas na 2ª Fase (subida) – Zona	48
Tabela 18. Posicionamento da equipa na 1ª Fase – Construção.....	58
Tabela 19. Posicionamento da equipa na 2ª Fase – Criação	59
Tabela 20. Posicionamento da equipa na 3ª Fase – Finalização.....	60
Tabela 21. Princípios e subprincípios da transição defensiva	61
Tabela 22. Princípios e subprincípios da organização defensiva	64
Tabela 23. Continuação princípios e subprincípios da organização defensiva	65
Tabela 24. Continuação princípios e subprincípios da organização defensiva	66
Tabela 25. Princípios e subprincípios da transição ofensiva	68
Tabela 26. Missões Táticas individuais	74
Tabela 27. Modelo de tabela usado para classificação dos exercícios de treino	79
Tabela 28. Metodologia de preenchimento análise individual	84
Tabela 29. Classificação dos exercícios treino - Período Pré-competitivo	89
Tabela 30. Modelo microciclo semanal - Período Pré-competitivo	92
Tabela 31. Tipos de treino (min) e valores percentuais - período pré-competitivo	93
Tabela 32. Tabela adaptada da Escala PSE de Borg (1998)	95
Tabela 33. Resumo período competitivo, incluindo o pré-competitivo	95
Tabela 34. Quadro Resumo período competitivo, incluindo pré-competitivo	97

Tabela 35. Quadro Resumo do período pré-competitivo	101
Tabela 36. Quadro Resumo do período competitivo da 1ª Fase (manutenção)	101
Tabela 37. Quadro resumo do período competitivo 2ª Fase (subida).....	103
Tabela 38. Quadro resumo do Volume competitivo.....	113

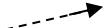
Índice de Figuras

Figura 1. Escudo Sport Grupo Sacavenense.....	26
Figura 2. Arrowhead Agility Test	41
Figura 3. Compass Agility Test.....	41
Figura 4. Sistema de jogo preferencial	53
Figura 5. Sistema de jogo alternativo 1	54
Figura 6. Sistema de jogo alternativo 2	54
Figura 7. Saída de bola (pontapé de baliza).....	55
Figura 8. 1ª fase construção (jogo interior).....	55
Figura 9. 1ª fase construção (variação exterior).....	56
Figura 10. 2ª fase (bolo médio defensivo).....	56
Figura 11. 2ª fase (bolo médio ofensivo).....	56
Figura 12. 3ª fase (situação de cruzamento).....	57
Figura 13. Comportamento da equipa ao momento de perda de posse de bola.....	62
Figura 14. Exemplos de posicionamento da equipa na Org. defensiva.....	67
Figura 15. Recuperação de bola com passe para fora da zona de pressão e procura rápida pela transição para o ataque rápido ou contra-ataque.....	68
Figura 16. Esquema Tático - Canto Direto.....	69
Figura 17. Esquema Tático - Canto Curto.....	69
Figura 18. Esquema Tático - Livre Lateral Direto.....	70
Figura 19. Esquema Tático Livre Curto.....	71
Figura 20. Esquema Tático - Canto Defensivo.....	72
Figura 21. Esquema Tático - Livre Lateral Defensivo.....	72
Figura 22. Quadro resumo da classificação de exercícios (Silveira Ramos, 2004).....	80
Figura 23. Ficha de análise quantitativa em tempo real -Perdas e Recuperações.....	83
Figura 24. Planeamento, operacionalização e controlo do processo treino.....	87
Figura 25. Modelo do microciclo padrão.....	91
Figura 26. Relação entre os tempos (min), valores percentuais e os tipos de exercícios no Pco.....	98
Figura 27. Relação entre os tempos (min) e os tipos de exercícios no Ppc e PcF1.....	102
Figura 28. Relação entre os percentuais dos tempos e os tipos de exercícios no Ppc e PcF.....	103
Figura 29. Relação entre os tempos e os tipos de exercícios no PcF1 e PcF2.....	104
Figura 30. Relação entre os valores percentuais e os tipos de exercícios no PcF1 e PcF2.....	105
Figura 31. Relação entre os valores percentuais e os tipos de exercícios no Ppc, PcF1 e PcF2.....	106
Figura 32. Relação entre os valores percentuais e os tipos de exercícios no Ppc e Pco.....	107
Figura 33. Evolução da equipa na 1ª Fase – Manutenção.....	111
Figura 34. Evolução da equipa na 2ª Fase – Subida.....	112
Figura 35. Evolução da equipa no período competitivo.....	112

Índice de Símbolos

Bola do exercício/jogo 

Deslocamento do jogador com ou sem bola 

Passe 

Zona de Ganho/perda da bola 

Introdução

Com origem na China e aperfeiçoamento das técnicas na Inglaterra que configuraram o cenário moderno, o futebol é o esporte mais popular do mundo contando com mais de 270 milhões de pessoas que participam das diversas competições. É um desporto caracterizado pela forte relação de competição e cooperação cuja finalidade básica é a obtenção da vitória. (Garganta & Pinto, 1998).

É uma modalidade de poucas regras e de bastante contato físico e que permite jogar com todo o corpo exceto braços e mãos, excluindo o guarda-redes (Ferreira & Queiroz, 1982). Ademais, tem como ponto forte a imprevisibilidade, o que o torna complexo do ponto de vista técnico fazendo-se necessária a criação e adoção de diversos modelos de jogos aliados a modelos de treinos eficazes.

Esse processo ocorre, pois, as ações e relações de competitividade e cooperação dos jogadores em campo tem como objetivo a realização de objetivos parciais do jogo, com comportamentos que visam recuperar, conservar e fazer progredir a bola até zonas de finalização (Gréhaigne, Bilard & Laroche, 1999). É nesse complexo cenário que o dinamismo das relações e situação dentro e fora de campo torna ainda mais importante a figura do treinador.

Tal profissional, dada a dinâmica do referido desporto, não pode se ater apenas a conhecimentos técnicos e gerais. Sua atuação incide na preparação e planeamento para atuação dos jogadores nesse palco imprevisível. Percebe-se que é a representação de uma realidade complexa (Garganta, 1996), que caracteriza uma forma específica de desempenho coletivo e individual do jogo de futebol. Essa representação é uma ferramenta conceptometodológica que visa modelar o jogo que se quer implementar e jogar.

No que tange ao processo de formulação do modelo de jogo, temos que tal modelo guia todo o processo de planeamento e operacionalização do processo de treino, com vista à construção de uma forma de jogar compreende-se a sua importância na operacionalização do jogo pretendido (Azevedo, 2011).

Como parte complementar do processo modelo de treino que visa desenvolver uma forma de jogar, que advém da organização comportamental nos momentos defensivos e ofensivos, bem como nas transições entre estes, refere Silva (2008), e como tal, o exercício de treino representa o local onde o treinador materializa as suas ideias e os jogadores aprendem os princípios do modelo de jogo (Mesquita, 2000).

Assim, temos como parte integrante de todo o processo a análise do jogo que é feita pelo treinador e equipe técnica. Tal análise é composta pela análise da própria equipa e da equipa adversária, i.e.: (i) Na análise da equipa é necessário elencar e avaliar as relações entre os jogadores e seus comportamentos individuais e coletivos dentro dessa equipa (a partir daí conseguir ressaltar os pontos positivos e negativos a fim de alcançar o objetivo de forma eficaz e trabalhar da melhor forma os recursos que dispõe); e (ii) Na análise da equipa adversária é uma ferramenta essencial na preparação do momento competitivo, com todas as implicações que têm no ajustamento do processo de treino, visto permitir recolher informações individuais e coletivas dos nossos opositores (Fernando Santos, 2004, citado por Ventura, 2013).

Logo podemos aferir a análise de jogo, de acordo com Ventura (2013), como uma prática de análise crítica, da própria equipa e das adversárias, através da recolha, análise e tratamento dos suas forças e fraquezas, com o objetivo de auxiliar no processo de treino para preparar a competição.

Face ao exposto, este relatório de estágio encontra-se estruturado em oito capítulos, nomeadamente: (i) Plano Individual de Estágio (apresentação teórica sobre a instituição onde ocorreu o estágio, os objetivos gerais e específicos para a formação do estagiário, estratégias implementadas para a formação de treinador, função e tarefas inerentes à atividade de treinador); (ii) Caracterização do Sport Grupo Sacavenense (apresentação da história do clube, Caracterização Geral, Recursos Estruturais, Materias e Humanos, no contexto da equipa principal); (iii) Caracterização da Equipa e do contexto competitivo (caracterização dos participantes, contexto competitivo, calendário e normas internas); (iv) Modelos (apresentação do modelo de jogo utilizado e seus componentes - sistema de jogo, métodos de jogo, esquemas táticos e missões táticas, modelo de treino e modelo de observação); (v) Mapeamento teórico do Processo de Treino (Período Pré-Competitivo e Competitivo, o que foi realizado em termos de treinamento em cada fase e comparação dos dois períodos); (vi) Processo Competitivo (análise da competição, análise individual, Classificação final e evolução ao longo do campeonato, evolução dos resultados, volume competitivo coletivo e individual e rotinas de jogo); (vii) A filosofia do treinador; e (viii) Considerações finais (as limitações que ocorreram, recomendações e implicações para a prática). Por último, apresentam-se as referências bibliográficas e os anexos (documentos que suportam parte ou partes do corpo do trabalho).

CAPÍTULO I – Plano Individual de Estágio

Para uma melhor estruturação e compreensão da temática abordada, este capítulo encontra-se dividido em seis secções. A primeira secção visa descrever a instituição onde ocorreu o Estágio. As duas secções seguintes (segunda e terceira) focam-se nos objetivos gerais e específicos de formação para o estagiário. A quarta secção fala sobre as estratégias implementadas na formação pessoal enquanto treinador e as duas últimas secções (quinta e sexta) abordam as funções do treinador estagiário e as tarefas inerentes a essa função.

1.1. Instituição do Estágio

O Estágio foi realizado na equipa de Seniores A do Sport Grupo Sacavenense (SGS). Os atletas treinavam 4 vezes por semana e os jogos eram válidos para o Campeonato de Portugal Prio aos domingos no período da tarde.

Durante as semanas os treinos foram realizados no campo principal do Sacavenense no período das 10h às 11h30min da manhã. Os atletas deveriam apresentar-se às 08h30min para o pequeno almoço.

1.2. Objetivos Gerais de Formação para o Estagiário

Considero que o futebol atual envolve a necessidade de um treinador que se mantenha atualizado, que tenha um conhecimento abrangente de áreas que vão além da técnica e da tática envolvida nos treinamentos diários.

Por essa razão traço um paralelo que versa sobre o ato de ensinar a aprender, ensinar a absorver informações, trocar experiências, vivenciar fatos junto com os atletas e fazer com que seja formada uma relação mútua de respeito, afeto e confiança.

Nesta fase de estudos diria que há certas capacidades que eu, como futuro treinador, deveria focar e ter em mente como preceitos básicos a serem utilizados na minha carreira. Abaixo cito algumas:

- ✓ Entender e ter em mente o modelo de jogo que pretendo implementar de acordo com o material humano que terei em mãos, bem como, as limitações e filosofia do clube;
- ✓ Elaborar as diversas etapas do treino de acordo com a fase competitiva e as necessidades apresentadas pela equipa;

- ✓ Desenvolver a capacidade de ler e entender o jogo sem ser influenciado pelo lado emocional inerente ao evento;
- ✓ Transmitir de forma clara e concisa os objetivos buscados para aquela fase da competição ou do jogo;
- ✓ Desenvolver a capacidade de interação com meus atletas e equipa técnica.

1.3. Objetivos Específicos de formação para o Estagiário

Tendo como base os tópicos elencados acima, vou buscar os objetivos específicos a partir destas premissas.

O primeiro ponto é entender e ter em mente o modelo de jogo que pretendo implementar de acordo com o material humano que terei em mãos, bem como, as limitações e filosofia do clube. Acredito que isso é algo fundamental para qualquer treinador. Não faz sentido algum querer que minha equipa assuma um modelo de jogo que não seja compatível com a qualidade técnica dos atletas que tenho em mãos ou não vá de encontro à filosofia adotada no clube.

Todo trabalho tem que ser desenvolvido respeitando-se as limitações técnicas e operacionais da equipa. Podemos citar como objetivos específicos:

- ✓ Estudar e conhecer a parte técnica/teórica dos Modelos de jogos mais em voga;
- ✓ Estudar previamente, sempre que possível, as características/histórico do clube e dos jogadores que irei trabalhar e comandar, respetivamente.

Identificado o modelo de jogo passamos ao segundo ponto supracitado, elaborar as diversas etapas do treino de acordo com a fase competitiva e as necessidades apresentadas pela equipa, e que está relacionado propriamente com as fases em que nos encontramos na competição e os objetivos traçados pela comissão técnica para aquele momento específico.

Os objetivos específicos associados a este item são:

- ✓ Avaliar as condições técnicas e físicas dos jogadores do elenco;
- ✓ Avaliar as condições técnicas e físicas (quando possível) do adversário;

- ✓ Elaborar, de forma sequenciada e lógica, o plano de trabalho semanal potenciando as qualidades e corrigindo os pontos menos favoráveis.

Desenvolver a capacidade de ler e entender o jogo sem ser influenciado pelo lado emocional inerente ao evento. Talvez esse tópico seja um dos mais difíceis de se trabalhar e adquirir, i.e.:

- ✓ Olhar para o jogo e identificar se o que está acontecendo faz parte do que preconizamos para nosso modelo de jogo
- ✓ A forma como estamos jogando nos é vantajosa?
- ✓ O que podemos manter/alterar?
- ✓ Porque estamos a ter sucesso/insucesso?
- ✓ O que será que determinado jogador, ou o grupo precisa para ficar melhor?
- ✓ Que situações devemos procurar criar para tirar partido das dificuldades do nosso adversário?

Os objetivos específicos associados são:

- ✓ Analisar as partidas e pensar o que poderia ser feito/modificado para melhorar o rendimento da sua equipa;
- ✓ Observar e anotar o que é dito nas preleções aos jogadores e comparar com o que tenho em mente;
- ✓ Avaliar a qualidade e o potencial de cada jogador, bem como o momento que estamos passando na partida, independente do resultado.

De nada nos adiantará termos o domínio dos itens acima se não soubermos transmitir de forma clara e concisa os objetivos buscados para aquela fase da competição ou do jogo. Para atingirmos este estágio não basta só falarmos, mas também estarmos abertos às críticas da equipa técnica e dos jogadores. Tudo aquilo que planeamos temos que passar aos nossos atletas de maneira que eles consigam captar e cumprir de forma efetiva o que desejamos, e isso é feito através dos exercícios, da nossa comunicação e do retorno que recebemos de todos.

Importante ressaltar que a comunicação tem sempre dois sentidos, da equipa técnica para os jogadores e dos jogadores para a equipa técnica. Transmitir com clareza o que quero, perceber se os jogadores entenderam o que desejei transmitir e entender o que o jogador quer me passar são fundamentais para a comunicação.

Logo, meus objetivos específicos associados são:

- ✓ Antecipar questões que os atletas possam vir a ter em treino;
- ✓ Antecipar “feedbacks” que possam dar durante o treino (antecipação e repetição mental da situação);
- ✓ Reflexão pós-treino sobre a unidade de treino realizada;
- ✓ Buscar cursos/formações que possam ajudar na maneira como vou me comunicar com as pessoas.

Melhorando minha capacidade de comunicação, podemos partir para o último tópico dos objetivos gerais que é desenvolver a capacidade de interação com meus atletas e equipa técnica. A confiança mútua e a cumplicidade entre os integrantes do grupo são fundamentais para o sucesso do trabalho. Os meus objetivos específicos associados são:

- ✓ Realizar eventos com a participação de todos, inclusive, quando possível, dos familiares;
- ✓ Buscar participar e conhecer um pouco do dia a dia dos integrantes da equipe.

1.4. Estratégias Implementadas para a Formação Pessoal enquanto Treinador

Os objetivos abordados nos itens anteriores, relacionam-se com o meu local de estágio e a minha função. Este item está relacionado com a minha formação pessoal, e assim sendo defini algumas estratégias para melhor cumprir esse objetivo:

- ✓ Participação em ações de formação relacionada ao tema (presencial/”on line”);
- ✓ Observação in loco de jogos e de treinos de outras equipas;
- ✓ Observação de jogos/treinos gravados;
- ✓ Leitura de livros e artigos relacionados ao tema futebol e a itens que considero relevantes para o cumprimento dos objetivos gerais e específicos.

Participando de formações, pretendo me manter atualizado sobre o que é feito noutras equipas, o que pensam outros treinadores e como atuam em outros contextos. Observando

jogos ao vivo tenho a oportunidade de vivenciar o clima do jogo e as atitudes dos profissionais em ação.

Ao observar jogos/treinos gravados posso visualizar de forma crítica o que ocorreu na partida, tendo o privilégio de parar, analisar e voltar quantas vezes se fizerem necessárias, treinando também minha capacidade de observação e análise.

O futebol e o treinamento como ciência vem ocupando um espaço cada vez maior no meio científico, logo a atualização contínua através de livros e artigos torna-se fundamental para quem quer realmente realizar um grande trabalho.

1.5. Função do Treinador Estagiário

Como treinador estagiário no Sport Grupo Sacavenense, estou à disposição do clube para as tarefas que forem necessárias, inclusive auxiliando nos treinos e em outras áreas. O foco principal do meu estágio é a equipa de principal sénior A, na qual despendo grande parte do meu tempo e atenção e na qual desempenho a função de treinador adjunto.

Sempre que o clube solicitou dei a minha total disponibilidade para o que fosse necessário, inclusive acompanhando a equipa em jogos fora do Distrito de Lisboa. Logicamente que quanto mais tempo passar no clube maior é a minha aprendizagem e desenvolvimento.

O espírito de sacrifício, a capacidade de trabalho e pré-disposição para sair da zona de conforto são princípios que têm de estar presentes em qualquer que seja a nossa função desempenhada, e muito mais na posição de treinador adjunto estagiário.

1.6. Tarefas Inerentes à Função do Treinador Estagiário

Aliado à minha função no clube tenho tarefas dentro e fora de campo. No campo durante o tempo de treino auxilio a equipa técnica, na condução de todo o processo de treino, dando apoio sempre que necessário.

Geralmente temos mais que um exercício em simultâneo e, desta forma, tenho a oportunidade/liberdade de participar ativamente na execução do trabalho (dada pelo treinador principal) para adaptar o que for necessário (espaço, condicionantes etc), dentro dos objetivos

propostos pelo planeamento para aquele dia. Fora de campo acompanho o planeamento do treino e toda preparação dos jogos.

CAPÍTULO II – Caracterização do Sport Grupo Sacavenense

Para uma melhor estruturação e compreensão da temática abordada, este capítulo encontra-se dividido em cinco secções. A primeira secção visa o enquadramento Histórico do clube. A secção seguinte (segunda) faz uma caracterização geral do SGS. As três secções seguintes (terceira, quarta e quinta) focam-se nos recursos estruturais, materiais e humanos que o clube nos proporcionava.

2.1. Enquadramento Histórico



Figura 1. Escudo Sport Grupo Sacavenense

Criado no ano de 1910, período que compreende a implementação do desporto moderno em Portugal, o Sport Grupo Sacavenense (SGS) é uma das primeiras federações desportivas do distrito de Loures.

Na referida agremiação era praticado um amplo quadro de modalidades, tais como ciclismo, atletismo, vôlei, basquete, handebol, tênis de mesa, futsal, hóquei em patins, e rãguebi. Nos dias de hoje, as modalidades disponíveis se restringem à ginástica e ao futebol.

No que tange ao futebol, a equipa acumula um total de 27 participações na segunda divisão, várias outras na terceira divisão e mais 37 apresentações na Taça de Portugal. Ademais, cabe ressaltar que, na década de 80, o Sport Grupo Sacavenense teve uma grande chance de fazer parte das equipas que compõem a primeira divisão do campeonato português. Outro fato relevante se dá em 1977, quando se sagrou campeão nacional da terceira divisão. Já nos anos de 2003/2004 foi rebaixado aos campeonatos distritais.

O cenário atual começou a se configurar em 2008/2009 quando o escalão sênior retornou à terceira divisão. Em 2010/2011 conseguiu terminar em terceiro lugar no campeonato. Já o escalão júnior conseguiu galgar duas ascensões consecutivas até a primeira divisão dos Juniores. A equipa de iniciados A também faz parte do cenário do clube agora com três representantes nos campeonatos nacionais.

Com o intuito de crescimento da equipa e consequente maior expressão no cenário do desporto em Portugal, a gestão do clube tem trabalhado de forma sistêmica com foco na formação dos jogadores de todos os escalões (adaptado de www.sportgruposacavenense.pt).

2.2. Caracterização Geral

Podemos caracterizar o futebol como a modalidade principal do clube, e com isto, foi feita uma grande aposta na formação de atletas nesta área. Para atingir tal objetivo constituiu-se uma parceria com o Sporting Club Portugal englobando diversos escalões.

Relativamente ao plantel de futebol, o Sport Grupo Sacavenense tem no seu quadro 12 equipas, todas elas inseridas em campeonatos oficiais. Na tabela seguinte descrevo os escalões e o contexto competitivo onde estão inseridos.

Tabela 1. Equipas de futebol do Sport Grupo Sacavenense 2016/2017.

Escalão	Ano de Nascimento	Competição
Seniores Masculino A	Seniores	Campeonato Portugal Prio
Seniores Masculino B	Seniores	Campeonato de 1ª Distrital AFL
Juniores	1999 & 1998	1ª Nacional
Juvenis A	2000	1ª Nacional
Juvenis B	2001	Campeonato Honra AFL
Iniciados A	2002	Campeonato Nacional
Iniciados B	2003	1ª Distrital AFL
Infantis A	2004	AFL
Infantis B	2005	AFL
Benjamins A	2006	AFL
Benjamins B	2007	AFL
Traquinas A	2008	AFL

Legenda: AFL, Associação de Futebol de Lisboa.

2.3. Recursos Estruturais

Em relação aos recursos estruturais, o Sport Grupo Sacavenense tem 3 campos de relvado sintético: um campo de futebol 11 (campo 1), onde a equipa principal treina, um campo de futebol 7 (campo 2) e um campo de futebol 11 (campo 3), com marcações de futebol 7.

O clube tem 6 balneários disponíveis para os atletas, sendo que, para os treinos diários, temos sempre um balneário específico reservado à equipa principal. No horário previsto para nossas atividades possuímos um posto de fisioterapia de apoio imediato aos atletas à nossa disposição, bem como um departamento de nutrição (responsável pelo pequeno almoço, lanche e suplementação utilizada pelos jogadores).

2.4. Recursos Materiais

Quanto aos recursos materiais a equipa A tinha para o treino, à sua disposição um saco com 19 bolas nº: 5, 2 balizas de futebol 7 móveis, 4 balizas de futebol 7 fixas, 4 balizas de 3 metros, cones e pinos de diversas cores, 4 conjuntos de coletes, 2 kits de água e 2 kits de suplementos.

2.5 Recursos Humanos

A tabela seguinte mostra a os recursos humanos com intervenção na equipa principal do Sport Grupo Sacavenense na época 2016/2017.

Tabela 2. Recursos humanos com intervenção na equipa A do SGS.

Nome	Função
Manoel do Carmo	Presidente
Carlos Miguel	Vice-Presidente
José Pedro	Diretor Financeiro
Amadeu Pestana	Diretor de Equipa
Rui Runa	Nutricionista
Vítor Fernandes	Fisioterapeuta
Hugo Gonçalves	Fisioterapeuta
Francisco Charréu	Técnico de Equipamentos

CAPÍTULO III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

Para uma melhor estruturação e compreensão da temática abordada, este capítulo encontra-se dividido em sete secções. As duas primeiras secções falam sobre a composição da equipa técnica e do plantel. A terceira secção visa descrever os objetivos específicos para a equipa. A quarta secção aborda as avaliações que foram realizadas no período. A quinta secção fala do contexto competitivo. A sexta secção explica o calendário competitivo. A última secção pretende abordar o regulamento interno da equipa.

3.1. Equipa Técnica

A tabela seguinte mostra a equipa técnica do Sport Grupo Sacavenense para a época de 2016/2017.

Tabela 3. Equipa Técnica Seniores A do SGS.

Nome	Função
João Gonçalves (Tuck)	Treinador Principal
Bruno Dias	Treinador Adjunto
Antônio Ilhicas	Treinador Adjunto
João Teixeira	Treinador Adjunto
Alvaro Valente	Treinador de Guarda Redes
Alexandre Oscar	Treinador Adjunto Estagiário

3.2. Plantel

A constituição do plantel foi de inteira responsabilidade da equipa técnica, respeitando-se as limitações financeiras do clube. Muitos jogadores já haviam trabalhado com o treinador principal em outras equipas e essa relação de confiança mútua ajudou na hora de acertar valores financeiros. Conseguiu-se aproveitar também uma boa safra de juniores (prata da casa) para completar o grupo.

Tabela 4. Plantel da equipa Seniores A do SGS.

Nome	Data de Nascimento	Posição	Escalão em que entrou no clube	Clube Anterior
Hugo Cardoso	02/02/1987	GR	Sénior	Sporting de Macau
Pedro Garcia	14/08/1997	GR	Sénior	Belenenses (Juniore A)
Diogo Oliveira	05/05/1990	DF	Sénior	Loures
Diogo Duque	04/11/1990	DF	Juvenil	Linda a velha
Daniel Lima (Dani)	16/01/1997	DF	Juvenil	Loures
Yaka Medina	23/01/1991	DF	Sénior	Almancilense
André Duarte	12/09/1997	DF	Juvenil	Loures
Carlos Bebé	27/10/1992	DF	Sénior	Montemor
David Santos (Dina)	07/12/1994	DF	Sénior	Oeiras
António Gonçalves	18/04/1997	MD	Júnior	Nacional
Fábio Arcanjo	18/10/1994	MD	Júnior	Casa Pia
Nuno Borges	14/10/1987	MD	Sénior	Igreja Nova
Pedro Ribeiro	01/07/1995	MD	Júnior	Atlético CP
Park Gwang-Yun	02/04/1996	MD	Júnior	Sacavenense
Carlos Saavedra	01/02/1981	MD	Sénior	Loures
Artur Moreira	31/10/1993	AV	Sénior	Desp. O. Moscavide
Janú Silva	26/02/1992	AV	Sénior	SP. Ideal
Herlander Tomé	01/06/1991	AV	Sénior	SP. Ideal
João Olavo	01/04/1991	AV	Sénior	Sintrense
Fábio Horta	11/05/1993	AV	Iniciado	Sacavenense
Tiago Santos	30/07/1985	AV	Sénior	Loures
Leo Mofreita	05/08/1994	AV	Iniciado	Sacavenense
Cláudio Oliveira	28/12/1986	AV	Júnior	Elétrico

3.3. Objetivos Específicos para a Equipa

A coordenação do clube definiu 2 objetivos para a época de 2016/2017. O primeiro objetivo é a manutenção da equipa no Campeonato Portugal Prio. É importante para o Clube ter a equipa principal na disputa deste campeonato nacional e isso é algo que o clube deseja manter. Se o Sport Grupo Sacavenense quer manter a tradição de formar jogadores de qualidade, estes têm de ver o exemplo vir da equipa principal com bons resultados. A equipa A ao garantir a manutenção, para além de terem tido o estímulo de competir nesta divisão, garantem também que as gerações o tenham.

O segundo objetivo é, se possível, o acesso à segunda divisão do escalão de seniores (II Liga Portuguesa). Apesar disto significar um investimento maior em estrutura (teríamos de ter um campo de relva para os jogos oficiais, por exemplo), permitirá uma maior visibilidade do clube e de seus valores, bem como de seus jogadores formados na base que ao chegarem à transição de juniores para seniores, terão maiores chances para atingir o patamar profissional e em equipas de maior expressão como já ocorreu em anos anteriores, e o clube quer apostar nisso.

3.4. Avaliação Inicial, Intermédia e Final Individual

Segundo Barros Neto (2004), o futebol praticado nos dias atuais possui características diferentes ao de décadas atrás e que a intensidade e o volume de esforço físico exigidos em uma partida hoje são muito maiores.

Gomes e Souza (2008) afirmam ser o futebol um esporte que exige, dentre outros fatores, força, velocidade e capacidade de suportar a alta intensidade de uma partida sem queda de rendimento com o aparecimento da fadiga. Logo, deve haver uma harmonia entre força, velocidade, flexibilidade, resistência muscular, resistência geral e composição corporal.

Ainda de acordo com Barros Neto (2004), com a evolução científica no meio do futebol, aumentou nosso conhecimento a respeito das demandas fisiológicas no desporto, bem como os sistemas energéticos requisitados em uma partida, nos permitindo, desta forma, traçar um perfil antropométrico e fisiológico do atleta de futebol atual.

Com o conhecimento adquirido em pesquisas podemos identificar quais as variáveis fisiológicas e valências físicas devem ser avaliadas e quantificadas em nossos atletas de futebol.

3.4.1. Avaliação Inicial

Ciente da importância das avaliações físicas e composição corporal a equipa técnica, juntamente com o departamento de nutrição e fisioterapia realizaram alguns testes no início do Período Preparatório com o objetivo de melhor caracterizar os atletas.

Junto ao departamento de nutrição foi realizada avaliação da Composição Corporal (percentual de gordura) além de um questionário nutricional individual. Com o departamento de Fisioterapia foram feitos testes de Potência, Velocidade e Agilidade.

É importante ressaltar que toda atividade estava pautada dentro das possibilidades financeiras que a realidade do clube nos permitia e, por conseguinte, foram realizados testes de campo com material existente nos respetivos departamentos envolvidos.

3.4.1.1. Composição Corporal

A tabela abaixo contém os valores dos parâmetros que nos fornece a Composição Corporal de cada atleta que trabalhou conosco na época.

Tabela 5. Composição Corporal da equipa Seniores A do SGS.

NOME	Altura (m)	Peso (Kg)	I.M.C (kg/m²)	M.M. (Kg)	P.G. (%)
Hugo Cardoso	1.80	74	22.8	65.1	12
Pedro Garcia	1.95	89	23.4	77.4	13
Artur Moreira	1.81	76	23.2	65.3	14
Andre Duarte	1.98	80	20.4	73.6	8
Diogo Oliveira	1.83	88	26.3	73.9	16
Pedro Ribeiro	1.84	79	23.3	68.7	13
Fábio Horta	1.80	74	22.8	65.8	11
Januário Silva	1.86	88	25.4	75.5	13
Arcanjo	1.80	78	24.1	68.6	12
Daniel Lima	1.66	73	26.5	66.4	9
Carlos Batalha	1.81	71	21.7	63.9	10
Herlander	1.79	72	22.5	66.9	7
Leandro Mofreita	1.70	61	21.1	57.3	6
Nuno Borges	1.84	77	22.7	71.6	7
Saavedra	1.78	79	24.9	67.1	15
João Olavao	1.86	85	24.6	72.2	15
Gonçalves	1.64	64	23.8	55.6	13
Tiago Santos	1.74	70	23.1	62.3	11
Yannick	1.85	80	23.3	68.8	14
Diogo Duque	1.78	79	24.9	66.3	16
Claudio Oliveira	1.70	68	23.5	57.8	15
Davi Santos (Dina)	1.74	62	20.5	57.6	7
Park Gwang-Yun	1.74	65	21.5	57.8	11

A tabela abaixo contém os valores que a Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza como sendo referência para avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC).

Tabela 6. Valores de Referência para o IMC

IMC	CLASSIFICAÇÃO
< 18.5	Abaixo do peso
18.6 – 24.9	Peso Ideal
25 – 29.9	Acima do Peso
30 – 34.9	Obesidade Grau I
35 – 39.9	Obesidade Grau II (SEVERA)
> 40	Obesidade Grau III (MÓRBIDA)

Para a realização dos testes acima foram utilizados os seguintes materiais:

No período da manhã, com o atleta em jejum, realizamos a pesagem com uma balança da marca Tanita (peso em kg). Os jogadores estavam descalços e em roupa interior e ao subirem no aparelho assumiam uma posição anatômica de referência. A seguir o atleta colocava-se de costas para uma fita métrica não extensível, em posição ereta, que estava fixa à parede em local plano sem rodapé, e desta forma era feita a medição da altura em metros.

Para o Cálculo do IMC utilizamos a fórmula reconhecida pela OMS, i.e.: Peso/Altura^2 .

Importante observar, que o modelo utilizado pelo IMC atende bem ao público em geral, contudo podem ocorrer distorções quando estamos lidando com atletas. Por este motivo, aliado ao Índice de Massa, utilizamos também a Percentagem de Massa Gorda, que calcula, de forma mais precisa o percentual de gordura que há no corpo do atleta.

Existem diversas formas de fazer esse cálculo. O nosso departamento de nutrição optou por fazer a coleta das dobras cutâneas pela praticidade e economia do teste e confiabilidade que nos fornece dados. Para a tomada desses dados os jogadores estavam descalços e em roupa interior e o aparelho utilizado foi um Adipômetro (Plicômetro Científico da marca Cescorf fabricado em São Paulo, Brasil). Foram coletadas as seguintes pregas:

- ✓ Prega Tricipital;
- ✓ Prega Subescapular
- ✓ Prega Bicipital;
- ✓ Prega Supra-Espinal;
- ✓ Prega Abdominal;
- ✓ Prega Crural;
- ✓ Prega Geminal.

Após termos acesso a todos os valores acima, os dados compilados foram jogados em uma planilha excel para o cálculo da Densidade Corporal (DC) e Percentagem de Massa Gorda (%MG). As fórmulas utilizadas, respectivamente foram:

$$DC = 1.0988 - 0.0004 (\text{tricipital} + \text{subescapular} + \text{bicipital} + \text{supra-espinal} + \text{abdominal} + \text{crural} + \text{geminal})$$

(Withers, Craig, Bourdon & Norton, 1987, citado por Costa, 2001)

$$\%MG = [(4.95 / \text{Densidade Corporal}) - 4.50] \times 100$$

(Siri, 1961 citado por Costa, 2001)

A fórmula da DC é própria para atletas de alto nível de 15 a 39 anos, faixa que compreende nosso público alvo. Os valores de referência para o percentual de gordura utilizado como “ideal”, pelo departamento de nutrição, para nossos atletas foi de 10% a 12%.

3.4.1.2. Força e Potência

Para o teste de potência dos membros inferiores foi usado o salto vertical (Vertical Jump). Segundo Gomes e Souza (2008) esse teste consiste de duas fases:

- (i) Fase A - Futebolista eleva o braço para se conhecer a altura com o braço estendido;
- (ii) Fase B - Executam-se três saltos verticais, (perna direita, perna esquerda e bilateral) tentando alcançar a maior altura possível.

Após a execução, utiliza-se o melhor resultado na Fase B, subtraindo-o do valor obtido na Fase A. Com o cálculo realizado, analisa-se e verifica-se a referida pontuação de acordo com a tabela abaixo.

Tabela 7. Resultados obtidos por posição – Vertical Jump (em cm).

Posição	Força e Potência		Bilateral
	Perna Direita	Perna Esquerda	
GR	25	35	48
	35	35	53
DF	35	35	51
	51	36	59
	30	39	52
	30	39	61
	33	35	43
	38	43	69
	44	49	59
MD	42	54	59
	34	35	55
	40	46	54
	15	18	41
	35	38	52
	28	29	52
AT	38	36	60
	47	50	60
	50	47	74
	49	44	62
	40	31	55
	31	40	56
	48	51	57

Tabela 8. Valores de referência do salto vertical e a pontuação.

Resultado do salto (cm)	Pontuação
> 74	10
70 – 74	9
65 – 69	8
60 – 64	7
55 – 59	6
50 – 54	5
45 – 49	4
40 – 44	3
35 - 39	2
< 35	1

3.4.1.3. Velocidade

Outra variável importantíssima ao atleta de futebol avaliada foi a velocidade. O Sprint Test ou teste de velocidade tem como objetivo determinar a aceleração de velocidade e resistência de velocidade, dependendo da distância percorrida.

O procedimento adotado foi a execução de um sprint máximo único a uma distância definida, com o tempo registrado. Depois de um aquecimento padronizado, o teste foi realizado em uma distância de 50 metros. A posição de partida era padronizada, a partir de uma posição estacionária com um pé por trás da linha de início, sem movimentos de balanço.

Utilizamos cones para a marcação de 10, 40 e 50 metros, contudo o tempo era tomado apenas nas duas primeiras distâncias, analisando a aceleração e velocidade de pico respectivamente. É fundamental dar aos atletas um adequado aquecimento e demonstração prática antes de iniciar o teste efetivamente, e algum incentivo para continuar correndo muito passada a linha de chegada, por isso a marcação final de 50 metros. A tabela abaixo nos mostra uma referência dos tempos ideais para velocidade linear.

Tabela 9. Resultados obtidos por posição – Velocidade Linear.

Posição	Velocidade Linear	
	10 Metros (seg)	40 Metros (seg)
GR	1.9	6.8
	2.1	6.7
DF	1.4	5.6
	1.7	6.2
	1.8	5.6
	1.6	5.5
	1.5	5.4
	2.0	6.4
	1.7	5.9
	1.8	6.4
MD	1.7	5.8
	1.7	6.1
	1.8	5.6
	1.5	5.4
	2.0	6.4
	1.7	6.5
AT	1.3	4.9
	1.3	5.0
	2.0	6.6
	1.8	5.8
	1.4	5.1
	1.6	5.7

Tabela 10. Valores de referência para Velocidade Linear em atletas.

Resultado tempo em segundos	Qualificação
< 4.8	Muito bom (5)
4.80 – 5.09	Bom (4)
5.10 – 5.29	Médio (3)
5.30 – 5.59	Suficiente (2)
> 5.60	Fraco (1)

3.4.1.4. Agilidade

Para testar a agilidade foi utilizado o Arrowhead Test Agility (Figura 2) e o Compass Agility Test (Figura 3).

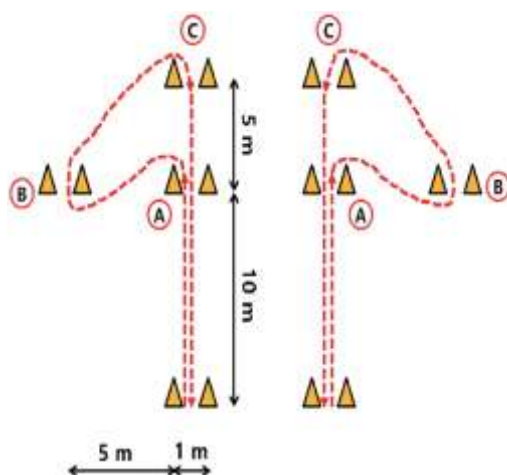


Figura 2. Arrowhead Agility Test.

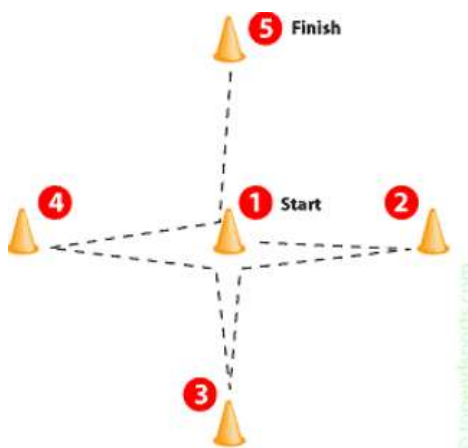


Figura 3. Compass Agility Test.

No Arrowhead Agility o atleta segue a sequência de letras, realizando o teste uma vez pelo lado direito e outra pelo lado esquerdo. O Compass Agility realiza movimentos de ida (frente) e volta (de costas), cumprindo a numeração da Figura acima. No término do teste seu tempo é computado.

Tabela 11. Resultados obtidos por posição – Agilidade.

Posição	Agilidade Arrowhead		Compass Drill
	DIR	ESQ	
GR	8.6	8.6	7.0
	8.5	8.6	6.9
DF	8.0	8.1	5.8
	7.8	8.3	6.3
	8.1	8.3	6.5
	7.9	8.0	6.2
	8.3	8.4	6.5
	8.4	8.5	7.2
	8.1	8.3	6.3
MD	8.4	8.4	7.5
	9.1	9.3	8.1
	8.3	8.6	6.2
	8.7	8.9	6.8
	7.8	8.4	5.5
	8.4	9.0	6.4
AT	8.1	8.2	6.6
	8.0	7.8	5.4
	7.7	7.9	6.3
	8.6	8.6	6.1
	8.3	8.2	6.6
	8.1	8.1	6.7
	8.2	8.3	6.5

Os valores próximos do ideal para estes testes estão entre 7 e 10 segundos, considerando que os avaliados são atletas com experiência no futebol e também levando-se em consideração a posição que ocupam em campo.

3.4.2. Avaliação Intermediária

O período entre as duas fases, 1ª fase manutenção e 2ª fase “subida”, foi de apenas 14 dias e a equipa técnica optou em proporcionar um maior descanso aos atletas e treinos mais específicos de recuperação. Por conseguinte, não foram realizados Testes intermediários.

3.4.3. Avaliação Final

A equipa técnica optou em liberar os atletas após o término da competição. Por conseguinte, não foram realizados testes finais.

3.5. Contexto Competitivo

De acordo com o Capítulo II, Organização Técnica - Artigo 11º do regulamento do Campeonato Portugal Prio (CPP), organizado pela Federação Portuguesa de Futebol, temos que o referido campeonato corresponde à terceira divisão do escalão Sénior. Nele participam 80 clubes a nível nacional, sendo que na série “G” (Lisboa), onde participamos, competem entre si 10 equipas.

O campeonato acima citado é constituído por duas fases, de acordo com as seguintes orientações:

- ✓ A Primeira Fase é composta pelos 80 Clubes participantes, os quais são divididos em 8 séries (A, B, C, ..., G, H) de 10 Clubes. Em cada série, todos os Clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.
- ✓ O agrupamento das séries é elaborado de acordo com a localização geográfica dos Clubes, em conformidade com critério publicitado por Comunicado Oficial da FPF.
- ✓ Os Clubes da Região Autónoma da Madeira são colocados alternadamente nas séries mais a Norte e os clubes da Região Autónoma dos Açores nas séries mais a Sul, de acordo com a ordem das séries.

NOTA: Face à limitação prevista para os Clubes das Regiões Autónomas, se os seus representantes não tiverem acesso direto ao Campeonato, as séries são preenchidas com Clubes representantes das Associações Distritais do continente, com maior número de Clubes a disputarem provas oficiais de seniores em futebol 11 masculino.

- ✓ Os 2 Clubes melhores classificados em cada série qualificam-se para a Segunda Fase – Séries de Subida e os 8 Clubes classificados do terceiro ao décimo lugar de cada série qualificam-se para a Segunda Fase – Séries de Manutenção/Descida.

- ✓ Na Segunda Fase – Séries de Subida, os 16 Clubes qualificados são divididos em 2 séries de 8 clubes cada, aplicando-se o disposto no número 3.
- ✓ Em cada série, todos os Clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, para apuramento do primeiro classificado de cada série.
- ✓ Os 2 Clubes classificados no primeiro lugar de cada série, que sobem automaticamente à II Liga, jogam entre si um jogo final, em campo neutro, para apurar o Campeão de Portugal.
- ✓ Os clubes que, no final da Primeira Fase, fiquem classificados em 7º, 8º, 9º e 10º lugares das Séries A, C, E e G são colocados, na Segunda Fase – Séries de Manutenção e Descida, nas Séries B, D, F e H, respetivamente.
- ✓ Os clubes que, no final da Primeira Fase, fiquem classificados em 7º, 8º, 9º e 10º lugares das Séries B, D, F e H são colocados, na Segunda Fase – Séries de Manutenção e Descida, nas Séries A, C, E e G, respetivamente.
- ✓ Os restantes trinta e dois clubes qualificados mantêm-se nas respetivas Séries de Manutenção e Descida. Os clubes das Séries de Manutenção e Descida iniciam esta fase com 25% dos pontos obtidos na Primeira Fase e jogam entre si duas vezes, por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.
- ✓ Os 2 Clubes classificados nos dois últimos lugares de cada uma das 8 séries de Manutenção e Descida descem automaticamente aos Campeonatos Distritais. Os 8 Clubes classificados em sexto lugar em cada uma das séries de Manutenção e Descida jogam uma eliminatória, cujo emparelhamento é determinado através da realização de um sorteio puro, que consiste em dois jogos, por pontos, um na qualidade de visitante e outro na de visitado.
- ✓ Os 4 clubes vencidos nas eliminatórias referidas no número anterior descem aos campeonatos distritais. Os 4 quatro clubes vencedores das eliminatórias referidas no número 16 mantêm-se no Campeonato de Portugal.
- ✓ Os 40 Clubes classificados do primeiro ao quinto lugar nas 8 séries da Segunda Fase das Séries de Manutenção e Descida, bem como os 4 clubes vencedores das eliminatórias referidas no número 12, mantêm-se no Campeonato de Portugal.

Tabela 12. Equipas participantes na série “G” do CPP Sénior.

Equipas participantes na série “G” do Campeonato Portugal Prio 2016/17			
Sociedade União 1º Dezembro		Futebol Clube Barreirense	
Atlético Clube da Malveira		Sport Grupo Sacavenense	
Real Sport Clube		Clube Oriental Lisboa Futebol	
Atlético Clube Portugal Futebol SAD		Casa Pia Atlético Clube	
Grupo Sportivo Loures		Sport União Sintrense – SAD	

Tabela 13. Equipas participantes na 2ª Fase (subida) - Zona Sul.

Equipas da 2ª Fase (SUBIDA) - Zona Sul			
Sport Grupo Sacavenense		Sporting Clube Farense	
Real Sport Clube		Clube Operário Desportivo	
Sport Clube União Torreense		Centro Desportivo Fátima	
Sport Clube Praiense		Louletano Desportos Clube	

3.6. Calendário Competitivo

O calendário competitivo define de forma clara onde se darão os confrontos, bem como sua data e horário. Importante ressaltar que, como previsto no regulamento acima, as equipas se enfrentam em casa e fora em jogos de ida e volta.

Tabela 14. Equipas participantes na 1ª Fase - Série “G”.

Jornada	Data	Jogos	
1ª	21/08/2016	FC BARREIRENSE	SG SACAVENENSE
2ª	28/08/2016	SG SACAVENENSE	C ORIENTAL L
3ª	11/09/2016	SU 1º DEZEMBRO	SG SACAVENENSE
4ª	18/09/2016	SG SACAVENENSE	REAL SPORT CLUBE
5ª	02/10/2016	SU SINTRENSE SAD	SG SACAVENENSE
6ª	09/10/2016	SG SACAVENENSE	GS LOURES
7ª	23/10/2016	CASA PIA AC	SG SACAVENENSE
8ª	30/10/2016	SG SACAVENENSE	AC MALVEIRA
9ª	06/11/2016	ATLÉTICO SAD	SG SACAVENENSE
10ª	13/11/2016	SG SACAVENENSE	FC BARREIRENSE
11ª	27/11/2016	C ORIENTAL L	SG SACAVENENSE
12ª	04/12/2016	SG SACAVENENSE	SU 1º DEZEMBRO
13ª	11/12/2016	REAL SPORT CLUBE	SG SACAVENENSE
14ª	18/12/2016	SG SACAVENENSE	SU SINTRENSE - SAD
15ª	08/01/2017	GS LOURES	SG SACAVENENSE
16ª	15/01/2017	SG SACAVENENSE	CASA PIA AC
17ª	22/01/2017	AC MALVEIRA	SG SACAVENENSE
18ª	29/01/2017	SG SACAVENENSE	ATLÉTICO SAD

Tabela 15. Classificação Equipas na 1ª Fase - Série “G”.

Equipas	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas
SG SACAVENENSE	40	18	12	4	2
REAL SPORT CLUBE	39	18	12	3	3
SU SINTRENSE – SAD	38	18	12	2	4
CASA PIA AC	32	18	9	5	4
G SPORTIVO LOURES	31	18	9	4	5
C ORIENTAL LISBOA	24	18	6	6	6
S U 1º DEZEMBRO	23	18	6	5	7
FC BARREIRENSE	12	18	2	6	10
AC MALVEIRA	8	18	1	5	12
ATLÉTICO SAD	2	18	0	2	16

Tabela 16. Equipas participantes na 2ª Fase (subida) – Zona Sul.

Jornada	Data	Jogo	
1ª	12/02/2017	SG SACAVENENSE	SC PRAIENSE
2ª	19/02/2017	LOULETANO DC	SG SACAVENENSE
3ª	26/02/2017	SG SACAVENENSE	C OPERÁRIO DESP
4ª	05/03/2017	TORREENSE	SG SACAVENENSE
5ª	12/03/2017	SG SACAVENENSE	CD FÁTIMA SAD
6ª	19/03/2017	FARENSE	SG SACAVENENSE
7ª	26/03/2017	SG SACAVENENSE	REAL SPORT CLUBE
8ª	02/04/2017	SC PRAIENSE SG	SG SACAVENENSE
9ª	09/04/2017	SG SACAVENENSE	LOULETANO DC
10ª	15/04/2017	S OPERÁRIO DESP	SG SACAVENENSE
11ª	23/04/2017	SG SACAVENENSE	TORREENSE
12ª	30/04/2017	CD FÁTIMA SAD	SG SACAVENENSE
13ª	07/05/2017	SG SACAVENENSE	FARENSE
14ª	14/05/2017	REAL SC	SG SACAVENENSE

Tabela 17. Classificação Equipas na 2ª Fase (subida) – Zona Sul.

Equipas	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas
REAL SPORT CLUBE	25	14	7	4	3
SC PRAIENSE	24	14	7	3	4
FARENSE	23	14	6	5	3
CD FÁTIMA SAD	23	14	7	2	5
SG SACAVERNENSE	17	14	4	5	5
TORREENSE SAD	16	14	4	4	6
LOULETANO DC	12	14	2	6	6
C OPERÁRIO DESP	10	14	1	7	6

3.7. Regulamento Interno

Não havia, por parte da equipa técnica, nenhuma cobrança regulamentar interna além das normas trabalhistas exigidas em qualquer ambiente de trabalho.

CAPÍTULO IV – Modelos

Este capítulo é de extrema importância no desenvolvimento do trabalho. Segundo Magalhães e Nascimento (2010, citado por Veríssimo, 2015), muitas vezes, o modelo de jogo é confundido com sistema de jogo ou com o posicionamento dos jogadores em campo. Na visão da equipa técnica esse tópico vai um pouco além desse cenário.

Para uma melhor estruturação e compreensão da temática abordada, este capítulo encontra-se dividido em quatro secções. A primeira secção aborda o Modelo de Jogo com o sistema de jogo adoptado, métodos de jogo, esquemas táticos e missões táticas. A segunda secção Aborda o tema modelo de treino, a terceira o modelo de observação e suas variantes, observação da própria equipa, equipas adversárias e observação individual. A quarta e última secção pretende abordar o modelo de recrutamento.

4.1. Modelo de jogo

A equipa técnica, comandada pelo Treinador João Gonçalves “Tuck”, foi quem definiu o modelo de jogo do plantel, uma vez que o clube não tem um padrão transversal definido para todas as categorias.

Este tópico é de suma importância às pretensões do que queremos para nossa equipa. De acordo com Vítor Frade (1985, citado por Silva, 2008) o modelo é como uma “pedagogia de projeto” que deve estar constantemente a ser visualizado assumindo-se no elemento causal do futuro, ou seja, no referencial que se pretende atingir. Desta forma, o modelo é o jogo a que se aspira e, portanto, vai orientar as decisões face a esse propósito.

Seguindo essa mesma linha de raciocínio, Guilherme Oliveira (2004, citado por Silva, 2008) refere que “o modelo de jogo é um aspeto fundamental de todo o meu processo de treino porque ele é que me vai orientando, direcionando em tudo aquilo que faço e peço para fazerem dia a dia”.

Veríssimo (2015) aponta que, o modelo de jogo é uma espécie de ADN de sua equipa, e dessa forma expressa e define a relação entre os elementos de um grupo de jogadores em cada um dos momentos de jogo, ou seja, define os comportamentos (princípios) a adotar por toda a equipa em cada situação de jogo.

Segundo Castelo (2009) o modelo de jogo atribui uma identidade tática própria e comum a todos os jogadores e possibilita a cada um deles, em particular e à equipa no geral, o

recurso a um código específico de leitura de cada contexto. No fundo é um conjunto de comportamentos que se pretende que a equipa e o jogador tenham em cada momento do jogo.

O nosso modelo de jogo assenta em cinco momentos:

- ✓ Organização Ofensiva => Comportamentos que a equipa deve adotar, quando está em posse de bola, cujo objetivo é criarem situações de finalização;
- ✓ Transição Ataque-Defesa => Comportamentos que a equipa deve adotar, imediatamente após a perda da posse de bola;
- ✓ Organização Defensiva => Comportamentos que a equipa deve adotar, quando não tem a posse de bola, cujo objetivo é recuperar a bola;
- ✓ Transição Defesa-Ataque => Comportamentos que a equipa deve adotar, imediatamente após recuperarem a posse de bola;
- ✓ Estratégia posicional ofensiva e defensiva => Comportamentos a adotar em situações de bola parada.

Silva (2008) mostra-nos que, seguindo esses pressupostos, o modelo de jogo de uma equipa não está dissociado do conceito de organização visto que as interações surgem em função dos objetivos pretendidos. Podemos citar o seguinte exemplo: uma equipa, estando em organização ofensiva, deve ter a preocupação em preparar o momento de transição ataque-defesa e a posterior organização defensiva.

Da mesma forma, uma equipa que em momento defensivo tem como objetivo recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível e longe da sua baliza, a sua transição ataque-defesa deve ser alinhada com essa ideia de jogo, porque se os jogadores defenderem no seu meio campo a viabilidade de sucesso do objetivo traçado será menor. Com isso, ratificamos que os objetivos são determinantes na Organização da equipa e que todos os momentos acima estão interligados.

4.1.1. Sistema de Jogo

Segundo a equipa técnica, a concepção do modelo de jogo é um conjunto de princípios e comportamentos coletivos treinados com o objetivo de executá-los durante o jogo. Dessa forma, construiu-se uma forma de jogar que privilegia o equilíbrio da equipa em todos os

momentos do jogo, ou seja, tendo a bola temos de estar equilibrados para não sermos surpreendidos pelo ataque rápido da equipa adversária e quando não a temos devemos posicionar-nos equilibradamente para não sofrer golos, mas também prepararmos a recuperação da bola e conseguirmos sair com critério, aproveitando os possíveis desequilíbrios do adversário.

Quanto ao momento defensivo, definiu-se alguns princípios como: sistema tático 1-4-1-3-2, posicionamento bloco médio/baixo, defesa zona pressionante, com a primeira linha de pressão entre 10/15 metros à frente do meio campo, procurando identificar zonas e indicadores para a pressão coletiva e quando o adversário tem mérito e ultrapassa a primeira pressão, baixamos o bloco, tirando metros (para a nossa baliza), e tentamos nos reorganizar o mais rápido possível. De qualquer forma, é fundamental que a equipa oscile entre 30 e 35 metros e que o guarda redes esteja em equilíbrio em relação à linha defensiva.

Na concepção do momento ofensivo, a equipa técnica assume o risco pelo ataque planeado, com a equipa ligando os sectores, através do 6 (jogador com a camisa 6), dos interiores juntos, laterais numa linha paralela com os centrais, potenciando o 4x3 no meio campo, mas privilegiando o ataque rápido para potenciar os desequilíbrios das estruturas adversárias. É uma opção estratégica de acordo com o comportamento da equipa adversária o sistema tático 1-4-1-3-2”. As dinâmicas são criadas em função da zona da bola, da pressão do adversário, da forma como e onde recuperamos a bola e se temos o adversário mais ou menos organizado. No momento da finalização temos os dois avançados, o médio interior do lado contrário da bola dentro da área para finalizar e o médio ofensivo à entrada desta.

Na transição Ataque-defesa (Transição Defensiva), pedia-se uma reação rápida à perda da bola, com os jogadores próximos procurando impedir o desenvolvimento do ataque adversário e os demais ajustando o comportamento em função da zona e da pressão efetuada.

Na transição Defesa-ataque (Transição Ofensiva), era solicitado sempre o bloco estar compacto, levando-se em consideração duas formas de recuperação da bola: o adversário perder a bola ou a nossa equipa recuperá-la. A última maneira era a preferida pelo treinador, que após a recuperação priorizava a segurança, clareando o jogo, para com bom critério explorar a possível desorganização adversária. Trabalhando em profundidade, quando pressionado e mantendo sempre a equipa equilibrada, contudo reforçava que os jogadores mais próximos devem dar linha de passe segura e os mais distantes, os avançados, devem, um se aproximar para ligar o jogo e o outro procurar a profundidade.

A ocupação racional do terreno de jogo é preferencialmente efetuada através do sistema tático 1-4-1-3-2 (Figura 04), com o objetivo de ter um bloco muito compacto e organizado em todos os momentos do jogo. Também ao longo da época, foram trabalhados os sistemas 1-3-5-2 (Figura 05) e o 1-5-3-2 (Figura 06). Ambos seguindo uma ocupação do terreno do jogo semelhante, mudando apenas as tarefas dos jogadores que ocupam os corredores laterais, de acordo com a necessidade da equipa em estar num equilíbrio maior, com mais unidades defensivas ou mais exposta procurando atacar a baliza adversária.

A operacionalização do modelo de jogo foi dividida em cinco momentos de jogo: organização ofensiva; organização defensiva; transição defesa-ataque; transição ataque-defesa e Esquemas Táticos (Ofensivos Defensivos). Segundo Dias (2015), esta forma de estruturar a concepção do modelo de jogo vai de encontro ao que Oliveira (2004) defende. Os princípios e subprincípios de jogo visam direcionar o comportamento dos jogadores, verificando-se esta ideia na concepção e operacionalização do modelo de jogo da equipa afirma Azevedo (2011, citado por Dias, 2015).

O sistema de jogo preferencial é o 1-4-1-3-2 (figura 4).



Figura 4. Sistema de jogo preferencial

O sistema de jogo alternativo 1 é o 1-3-5-2 (Figura 5).



Figura 5. Sistema de jogo alternativo 1

O sistema de jogo alternativo 2 é o 1-5-3-2 (Figura 6).



Figura 6. Sistema de jogo alternativo 2

4.1.2. Método de Jogo Ofensivo e Defensivo

De acordo com Brito e Correia (2016), com a crescente exigência na modalidade do futebol, os treinadores devem ser cada vez mais competentes, dominando diferentes áreas inerentes ao desporto. Desta forma os autores entendem ser absolutamente necessário que os treinadores reconheçam cada um dos momentos do jogo e, consigam intervir, através do

processo de treino, em cada um deles, pois a cobrança colocada no futebol atual encontra eco neste processo.

4.1.2.1. Organização Ofensiva

Quanto à organização ofensiva, a equipa técnica opta por operacionalizar em simultâneo dois métodos de jogo ofensivo, o ataque rápido e o ataque organizado, onde as dinâmicas são criadas em função zona da bola, da pressão do adversário, da forma como e onde recuperamos a bola e se temos o adversário mais ou menos organizado.

Nas Figuras 7 a 12 estão expostos os princípios para a execução dos métodos de jogo pretendidos, dividindo o processo ofensivo em três fases:

- ✓ Primeira fase de jogo diz respeito à criação de ações ofensivas, correspondendo à passagem da bola da linha defensiva para a linha de médios ou a passagem desta para o meio-campo ofensivo;
- ✓ Segunda fase de jogo baseia-se na criação de situações de finalização, correspondendo à forma como a equipa tenta criá-la;
- ✓ Terceira fase de jogo diz respeito às situações de finalização, que corresponde à forma como a equipa se posiciona neste momento.



Figura 7. Saída de bola (pontapé de baliza).



Figura 8. Primeira fase de construção (jogo interior).

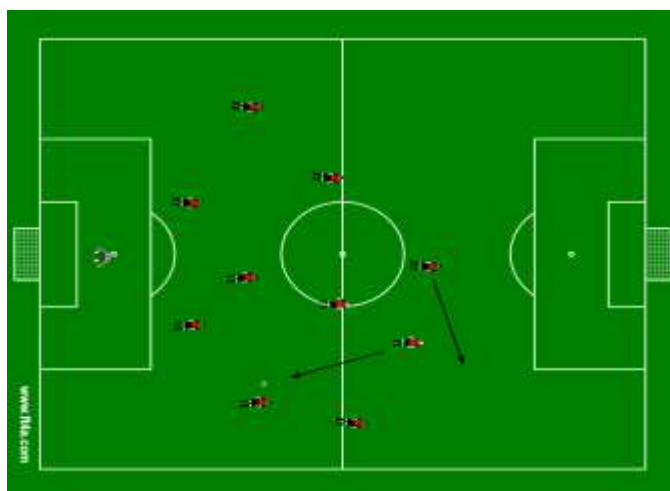


Figura 9. Primeira fase de construção (variação exterior).



Figura 10. Segunda fase (bola médio defensivo).



Figura 11. Segunda fase (bola médio ofensivo).



Figura 12. Terceira fase
(situação de cruzamento).

Nas tabelas 18 a 20 exibem-se os princípios e subprincípios que regem o comportamento dos jogadores no processo ofensivo.

Tabela 18. Posicionamento da equipa na 1ª Fase – Construção.

1ª Fase – Criação de Ações Ofensivas			
Princípio de jogo	- Utilização do ataque rápido, quando equipa tem vantagem de número ou espaço no meio campo adversário. - Utilização do ataque organizado, quando adversário tem vantagem de número ou espaço no meio campo defensivo.		
Fase de jogo	Setor	Subprincípio	Subprincípio de Subprincípio
1ª fase (Criação de ações ofensivas)	defensivo	- Defesas centrais jogam em largura. - Defesas laterais jogam paralelos aos defesas centrais.	- Defesas centrais podem sair em condução quando têm espaço. - Procurar a linha de passe mais segura e mais perto. - Quando pressionados procurar a profundidade dos avançados (corredores laterais).
	médio	- Médios interiores procuram criar superioridade no espaço interior criando várias linhas para jogar. - Em caso de ter espaço podem sair em condução	- Procurar desmarcações de apoio para receber a bola. - Interiores oscilam conforme a bola amplitude ofensiva.
	ofensivo	- Um avançado procura desmarcação de apoio para receber a bola. - Existe sempre um avançado que se movimenta em profundidade como uma solução de passe.	- Avançado procura profundidade entre defesa central e lateral adversário. - Avançado procura espaço nas costas dos médios adversários (entrelinhas) para ligar o jogo.

Tabela 19. Posicionamento da equipa na 2ª Fase – Criação.

2ª Fase – Criação de Situações de Finalização			
Princípio de jogo	- Utilização do ataque rápido, quando equipa tem vantagem de número ou espaço no meio campo adversário. - Utilização do ataque organizado, quando adversário tem vantagem de número ou espaço no meio campo defensivo.		
Fase de jogo	Setor	Subprincípio	Subprincípio de Subprincípio
2ª fase (Criação de situações de finalizações)	defensivo	- Subir a linha defensiva para a linha do meio campo.	- Centrais fornecem cobertura ofensiva ao portador da bola. - Laterais dão largura e profundidade ao jogo (situações de 2x1 no corredor).
	médio	- Variar o centro de jogo com frequência, após alguns passes curtos.	- Médio defensivo mais posicional, e os outros com grande mobilidade. - Combinar com os jogadores mais perto, quando os adversários aumentam a pressão, virar rapidamente o centro de jogo.
	ofensivo	- Procurar combinações com os médios, com desmarcações de apoio. - Procurar diagonais curtas nas costas da defesa adversária.	- Avançados alternam entre apoios frontais e movimentos em profundidade com pequenas diagonais.

Tabela 20. Posicionamento da equipa na 3ª Fase – Finalização.

3º Fase – Finalização			
Princípio de jogo	- Utilização do ataque rápido, quando equipa tem vantagem de número ou espaço no meio campo adversário. - Utilização do ataque organizado, quando adversário tem vantagem de número ou espaço no meio campo defensivo.		
Fase de jogo	Sector	Subprincípio	Subprincípio de Subprincípio
3ª fase (Finalização)	defensivo	- Subir a linha defensiva para a 2ª bola (bola que foi interceptada ou cortada e não se encontra na posse de nenhuma equipa).	- Centrais preparados para uma 2ª bola mais longa, e possível transição ofensiva adversária. - Laterais com alguma largura para 2ª bola em zonas laterais.
	médio	- Aproximar-se das zonas de finalização.	- Médio ofensivo entre a entrada da área e do pênalti. - Médios interiores lado da bola, pronto para 2ª bola, lado contrário, inicia o movimento no “3º poste” para encostar no “2º poste”. - Médio defensivo em equilíbrio para a 2ª bola.
	ofensivo	- Finalizar.	- Avançado próximo da bola entre defesas centrais, atacando as costas do central do lado da bola ou antecipando no 1º poste. - Avançado mais afastado da bola, atacar entre defesa central e defesa lateral contrário, no ângulo morto do defesa central.

4.1.2.2. Transição Ataque-Defesa

A equipa técnica concebeu este momento com uma ideia clara de reação rápida à perda da bola, com o objetivo de recuperá-la o mais rápido possível. Tornando este momento congruente com as ideias gerais do modelo de jogo.

Na tabela 21 estão expostos os princípios e subprincípios para cada setor e posição com vista a operacionalização eficaz deste momento do jogo.

Tabela 21. Princípios e subprincípios da Transição Defensiva.

Princípio de Jogo	- Recuperar a bola o mais rapidamente possível.		
Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo
Subprincípio	- Procurar pressionar o portador e linhas de passe mais próximas; - Jogador que perde a bola procura recuperá-la de imediato; - Jogadores mais longe da bola procuram equilibrar a equipa.		
Subprincípio do Subprincípio	- Encurtar espaço caso bola coberta (portador da bola com oposição) ou tirar metros, ou seja, baixar linhas caso bola descoberta (portador da bola sem oposição)	- Pressionar as zonas perto da bola; - Equilibrar a equipa no corredor central; - Decisão em função de bola coberta ou descoberta.	- Avançados procura pressionar a linha defensiva, impedindo a solução atrasada para o passe ou tirar metros para reorganizar a equipa; - Decisão em função de bola coberta ou descoberta.



Perda da bola com cobertura



Perda de bola sem cobertura

Figura 13. Comportamento da equipa no momento da perda da bola.

4.1.2.3. Organização Defensiva

Na Organização Defensiva a equipa técnica operacionalizou o método defensivo zona-pressionante, e tem como referências de operacionalização o uso do “bloco” médio/baixo, com a primeira linha de pressão entre 10 e 15 metros à frente do meio campo. É fundamental que o “bloco” oscile entre 30 e 35 metros (juntos) e que o guarda redes esteja em equilíbrio com a linha defensiva.

Preparamos zonas e indicadores de pressão onde as referências defensivas são: a bola, o colega, o espaço, o adversário. Quando o adversário consegue chegar dentro da nossa área é praticamente defesa individual porque tudo se mistura. Bola descoberta/coberta são conceitos chave para nós.

Os momentos de jogo não estão dissociados e devem ser coerentes entre si, entende-se que a equipa deve procurar recuperar a bola o mais rápido possível de forma a poder ter o controlo do jogo (Dias, 2015, citado por Silva, 2008).

Na tabela-22, expõem-se os princípios para a operacionalização do método defensivo pretendido, dividindo este nas mesmas três fases do processo ofensivo, sendo neste caso referente à forma como a equipa defende o processo ofensivo adversário.

Tabela 22. Princípios e subprincípios da organização defensiva.

1º Fase – Criação de ações Ofensivas			
Princípio de Jogo	- Condicionar o jogo do adversário para recuperar a posse de bola, através de uma pressão forte e direcionada.		
Fase de Jogo do Adversário	Setor	Subprincípio	Subprincípio de Subprincípio
1ª Fase (criação de ações ofensivas)	defensivo	- Encurtar o espaço em relação a linha média; - Jogar em linha defensiva horizontal.	- Encurtar os espaços em relação aos jogadores imediatamente à sua frente; - Estar preparado para um passe em profundidade do adversário; - Coordenar os seus movimentos com os outros defensores, alinhando o seu posicionamento para criar uma linha defensiva horizontal. - Coordenar os seus movimentos com a equipa, em função do adversário portador da bola ter ou não oposição, bola coberta ou descoberta.
	médio	- Encurtar os espaços aos médios adversários.	- Médio ofensivo pressiona médio (s) defensivo (s) adversário; - Médios encurtam espaços, deslocando-se para os médios adversários. - Coordenar os seus movimentos com a equipa, em função do adversário portador da bola ter ou não oposição, bola coberta ou descoberta.
	ofensivo	- Pressionar a linha defensiva.	- Avançados condicionam os centrais a procurarem jogo interior; - Iniciam a pressão de fora para dentro;

Tabela 23. Continuação Princípios e subprincípios da organização defensiva.

2ª Fase – Criação de Situações de Finalização			
Princípio de Jogo	- Condicionar o jogo do adversário para recuperar a posse de bola, através de uma pressão forte e direcionada.		
Fase de Jogo do Adversário	Setor	Subprincípio	Subprincípio de Subprincípio
2ª Fase (criação de situações de finalização)	defensivo	- Linha defensiva horizontal; - Central do lado da bola é a referência para a linha defensiva horizontal.	- Centrais sempre atentos à sua posição em relação aos laterais, estando sempre preparados para os movimentos de apoio ou de ruptura do avançado; - Laterais coordenados com os centrais para criar uma linha defensiva horizontal, estando atentos às desmarcações dos avançados adversários.
	médio	- Impedir a inferioridade numérica, promovendo a superioridade ou igualdade.	- Procurar pressionar os jogadores perto da bola, médio interior mais distante equilibra a equipa na zona central.
	ofensivo	- Impedir a inferioridade numérica, promovendo a superioridade ou igualdade.	- Avançado lado da bola fecha defesa central adversário mais próximo, impedindo mudança centro do jogo; - Avançado lado contrário procura ocupar a zona do 6 para impedir a mudança do centro do jogo através do médio defensivo adversário.

Tabela 24. Continuação Princípios e subprincípios da organização defensiva

3º Fase – Finalização			
Princípio de Jogo	- Condicionar o jogo do adversário para recuperar a posse de bola, através de uma pressão forte e direcionada.		
Fase de Jogo do Adversário	Setor	Subprincípio	Subprincípio de Subprincípio
3ª Fase (Finalização)	defensivo	- Linha defensiva horizontal. - Central do lado da bola é a referência para a linha defensiva horizontal.	- Centrais e lateral do lado contrário efetuam linha defensiva, na linha da bola, se está na paralela da área, se fora da área a linha defensiva referencia-se pela área; - Lateral lado da bola procura impedir cruzamento.
	médio	- Impedir a inferioridade numérica dentro da área; - Ocupação das zonas de finalização penalty e entrada da área;	- Médio defensivo, efetua triângulo na zona de pênalti com os dois centrais; - Médio ofensivo, ocupa a entrada da área; - Médios interiores fecham corredores laterais, evitando superioridade numérica adversária e bola no 2º poste, conforme lado da bola.
	ofensivo	- Atenção às segundas bolas, situações de transição para o ataque.	- Encurtar a equipa, mantendo o bloco junto; - Avançados sempre preparados para possível transição ofensiva.



Preparação para pressão – 1ª Fase



Criação de superioridade numérica – 2ª Fase



Zona de pressão lateral – 2ª Fase



Situação de cruzamento – 3ª Fase

Figura 14. Exemplos de Posicionamento da equipa na Org. Defensiva.

4.1.2.4. Transição Defesa-Ataque

A equipa técnica concebeu este momento com uma ideia clara de segurança, clareando o jogo, para com um bom critério explorar a possível desorganização adversária. Identifica-se que este momento está de acordo com as ideias gerais do modelo de jogo, excetuando a possibilidade de realizar um contra-ataque ou ataque rápido.

Na tabela-25 estão expostos os princípios e subprincípios para cada setor e posição com vista a operacionalização eficaz deste momento do jogo.

Tabela 25. Princípios e subprincípios da Transição Ofensiva.

Princípio de jogo	- Procurar uma transição rápida para o ataque se houver vantagem, caso contrário, manter a posse de bola.		
Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo
Subprincípio	- Procurar tirar a bola da zona de pressão; - Rodar rapidamente o centro de jogo ou procurar os corredores laterais quando se recupera a bola no corredor central.		
Subprincípio do Subprincípio	- Subida dos laterais, procurando a profundidade.	- 1º Passe rápido, procurando jogadores em largura e profundidade; - Se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola.	- Avançados um a procurar a profundidade o outro a procurar ligar (apoio); - Se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola.



Figura 15. Recuperação de bola com passe para fora da zona de pressão e procura rápida pela transição para o ataque rápido ou contra-ataque.

4.1.3. Esquemas Táticos

4.1.3.1. Esquemas Táticos Ofensivos

Os posicionamentos definidos para os cantos ofensivos são os seguintes: 5 jogadores antes da linha da pequena área (3 atacam o 2º poste, 1 ataca a zona central da baliza e 1 ataca o 1º poste) 1 jogador na zona de penalty para uma 2ª bola, 1 jogador à entrada da área para uma 2ª bola ou para a transição defensiva e por 2 jogadores perto do meio campo para equilibrar a equipa defensivamente (podem ser mais jogadores caso a equipa adversária coloque 2 ou mais jogadores naquela zona). Outra possibilidade que é dada aos atletas, e fica ao seu critério a utilização é a do canto curto.

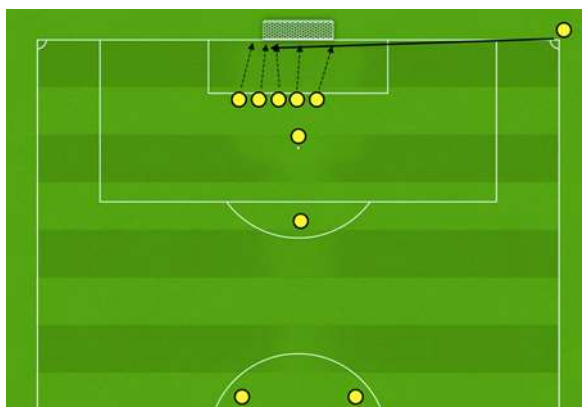


Figura 16. Esquema Tático - Canto Direto.

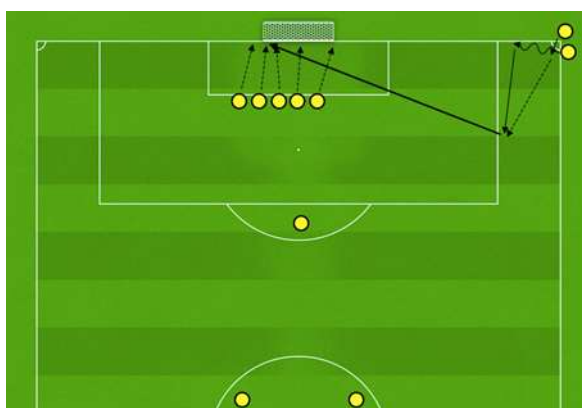


Figura 17. Esquema Tático - Canto Curto.

Os posicionamentos base para os livres laterais ofensivos são os seguintes: 6 jogadores ligeiramente antes da linha de fora de jogo (definida pelos jogadores da equipa adversária), prontos para o ataque à bola que deve ser batida “tensa” para o 2º poste, entre a linha defensiva e o guarda-redes, onde a maior parte dos jogadores vão atacá-la. 1 Jogador à entrada da área para uma 2ª bola ou para a transição defensiva e por 2 jogadores perto do meio campo para equilibrar a equipa defensivamente (podem ser mais jogadores caso a equipa adversária coloque 2 ou mais jogadores naquela zona).

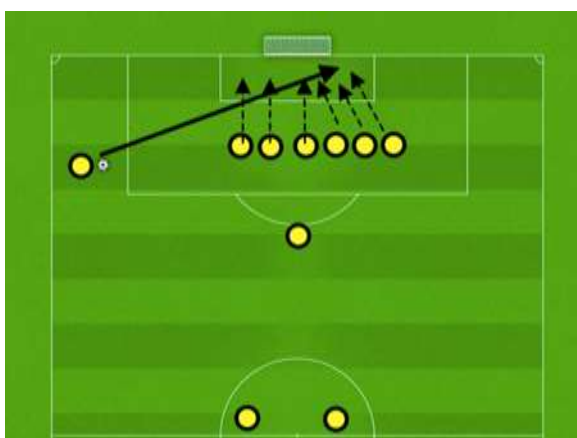


Figura 18. Esquema Tático – Livre Lateral Direito.

Temos também um livre curto preparado, caso a equipa adversária não coloque nenhum jogador à entrada da sua área. O último jogador da barreira aparece no centro para finalizar o passe rasteiro que será feito para a zona do penalti.

O sucesso desta jogada depende da acção dos demais jogadores que devem forçar a entrada para a baliza, “arrastando” a defesa adversária. Atentar ao penúltimo homem que tem a função de fazer o bloqueio ao defensor contrário para garantir a liberdade ao nosso jogador que irá finalizar.

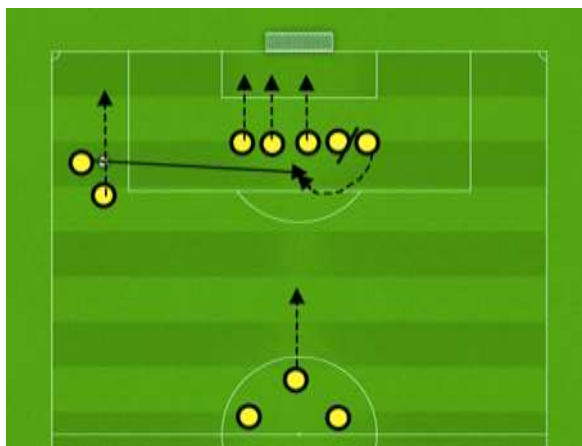


Figura 19. Esquema Tático - Livre lateral Curto.

4.1.3.2. Esquemas Táticos Defensivos

O posicionamento base definido para os cantos defensivos, lado direito e lado esquerdo, é o seguinte: 1 jogador no 1º poste, 7 jogadores em “L”, onde o objetivo é uma defesa à zona, ou seja, todos os jogadores atacam a zona onde a bola vai cair, 1 jogador à entrada da área e 1 jogador perto do meio campo para o contra-ataque/ataque rápido.



Figura 20. Esquema Tático - Canto Defensivo.

Após o guarda-redes indicar o número de jogadores a colocar na barreira, os restantes colocam-se em linha, formando um bloco coeso, preparando-se para atacar a bola com agressividade. Mantivemos um jogador perto da entrada da área e outro no meio campo para puxar o contra-ataque/ataque rápido.



Figura 21. Esquema Tático - Livre Lateral Defensivo.

4.1.4. Missões Táticas Individuais

Na visão da equipa técnica, o conjunto é fundamental no futebol e por isso buscamos aperfeiçoar a todo momento. Contudo esse “sistema” chamado equipa conta com 11 jogadores em campo cumprindo funções distintas inerentes à sua respetiva posição.

Para que não houvesse dúvidas no que cada atleta devia tentar realizar dentro de campo estipulou-se algumas diretrizes básicas para dois momentos do jogo, separando por posição, conforme ilustrado na tabela abaixo.

Tabela 26. Missões Táticas individuais.

Fase Ofensiva	Fase Defensiva
Guarda Redes	
✓ Posicionar-se fora da baliza para ser opção para jogar; ✓ Linhas de passe preferenciais são os defesas centrais e laterais em largura. Caso estejam pressionados, devem procurar os extremos.	✓ Controlo da profundidade da linha defensiva; ✓ Comunicação constante.
Defesas Centrais	
✓ Posicionar-se de forma a ser uma linha de passe, contudo devem estar preparados para uma eventual perda de bola; ✓ Preferência pelo passe para a zona interior. Caso não seja possível, devem jogar em largura ou diretamente para o extremo/avançado.	✓ Diferenciação de posicionamento entre a bola no corredor central ou lateral; ✓ Agressividade nas disputas de bola, seja no chão ou no ar.
Defesas Laterais	
✓ Caso o extremo tenha a bola controlada, deve subir para atacar e criar superioridade numérica; ✓ Quando a bola se encontra na nossa posse no lado contrário do campo, o lateral deve fechar para garantir o equilíbrio defensivo.	✓ Procurar encaminhar o adversário para o corredor lateral para impedir a sua progressão para a baliza; ✓ Deve encurtar o espaço com o central mais próximo, para fechar a zona central.

Médio Defensivo

- ✓ Estar perto do centro de jogo para ser uma linha de passe segura;
- ✓ Estar preparado para uma eventual perda da posse de bola e rapidamente encurtar o espaço.
- ✓ Impedir a transição ofensiva adversária. Utilizar a falta, caso seja necessário;
- ✓ Responsável por dar cobertura aos defensores laterais, quando a bola está no corredor lateral.

Médios Interiores

- ✓ Posicionar-se entre linhas em zonas interiores;
- ✓ Sempre que possível fazer um passe de rutura no espaço entre o central e o lateral, para a entrada do extremo ou do ponta de lança.
- ✓ Diferenciação de posicionamento entre a bola no corredor central ou lateral;
- ✓ Sempre que um dos médios adversários recebe de costas para a nossa baliza, deve ser imediatamente pressionado para não se enquadrar.

Extremos

- ✓ Em situação de 1x1 deve procurar ultrapassar o adversário;
- ✓ Alternância entre desmarcação de apoio e de rutura. Quando for a segunda opção deve-se explorar o espaço nas costas do defensor lateral ou o espaço entre o central e o lateral.
- ✓ Pressão agressiva na 1º fase de organização defensiva;
- ✓ Fechar o espaço central na 2º fase de organização. Contudo pronto para ser opção no momento em que a equipa recupera a posse de bola.

Ponta de Lança

- ✓ Alternância entre movimentos de apoio e rutura.
 - ✓ Condicionar a zona de saída da equipa adversária.
-

4.2. Modelo de Treino

Todos nós treinadores, temos uma ideia de jogo que tentamos transpor para um determinado modelo, o qual chamamos modelo de jogo. Segundo Garganta (2006), a forma de jogar que o treinador tem em mente para a sua equipa começa a ser operacionalizada no treino diário através dos exercícios que escolhe, já que a maneira como se treina é a forma mais importante e mais influente de preparar os jogadores para uma competição.

Desta forma somos direcionados para outro modelo, o modelo de treino. Na perspectiva de Ferreira e Queiroz (1982) o modelo de treino precisa ser constituído por um conjunto de exercícios cuja essência reproduza a ideia de jogo que o treinador pretende adotar para sua equipa, juntamente com seus princípios inerentes.

Este modelo não pode ter como perspectiva o somatório das diferentes capacidades (técnicas, táticas, físicas) de forma isolada, mas sim à luz da “leitura do jogo, enquanto processo unitário e harmonioso de aquisição de novos conhecimentos e aperfeiçoamento das capacidades e habilidades motoras” (Ferreira & Queiroz, 1982), para que consiga com isto “gerar uma harmonia ou sintonia entre todos” os jogadores (Garganta, 2006).

Outro autor que fala sobre esse assunto, Castelo (2009) afirma que a sessão de treino deve ser constituída por exercícios de treino específicos que reproduzam não só as situações competitivas previsíveis, mas também àquelas consideradas imprevisíveis. A isso, Almeida (2014, pp.24), acrescenta que o modelo de treino, através de seus exercícios, “*é uma ferramenta operacional que concretiza as intenções do treinador*” relativamente à sua forma de jogar.

Na perspectiva de Castelo (2009), durante o processo de treino, o treinador deve confrontar seus jogadores com contextos que previsivelmente irão acontecer no jogo, mas também deverá prepará-los para situações imprevisíveis. Com isso, caso ocorram durante uma partida a resposta cognitiva e motora de seus jogadores será mais rápida.

No decorrer deste processo a intervenção do treinador assume uma grande importância, pois à medida que se posiciona como líder, o treinador deve conduzir o processo de treino “*em função dos objetivos que pretende para a sua forma de jogar.*” (Almeida, 2014, pp.27).

Silveira Ramos (2004) afirma que existe a preocupação de muitos autores na classificação dos exercícios de treino. Seguindo a mesma linha de pensamento, Castelo (2009) afirma que sendo o exercício de treino a unidade lógica de programação e estruturação de toda

a sessão de treino é fundamental classificá-lo para que possamos identificar todas as suas características.

A taxonomia dos modelos de treino não classifica metodologias, mas sim os conteúdos dos exercícios específicos de treino, ordena os conteúdos e os temas dos exercícios utilizados segundo uma complexidade comportamental ou em função de um contexto situacional (Castelo, 2009).

Para Almeida (2014, pp.36), a existência de uma classificação ou *“taxonomia de exercícios traz enormes benefícios”*, uma vez que permite a distinção entre os exercícios em função dos seus objetivos, e que, após perceber *“os pressupostos das diferentes formas de classificação publicadas”* o treinador deve ter a habilidade de *“adaptá-las ao seu processo de treino”*.

Queiroz (1986, citado por Veríssimo, 2015), afirma em pesquisas que faz sobre a estruturação e organização dos exercícios de treino em futebol, que diversos autores classificam os exercícios de treino de diferentes modos.

Dentro desta linha de ação, Castelo (2003b, pp.123) refere que a classificação dos conteúdos de treino tem como objetivo precípua assegurar a interrelação entre os exercícios de maneira *“a estimular a nossa compreensão sobre os meios de treino de aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento, através dos quais os jogadores modificam as suas atitudes e comportamentos técnico-táticos”*.

Desta forma, Castelo (2004, pp.98) afirma que os métodos de treino assumem o papel de instrumentos fundamentais para o desenvolvimento do processo de treino idealizado pelo treinador e por *“inerência dos seus praticantes tornando a ação de ambos mais eficazes e eficientes”*.

De acordo com Silveira Ramos (2004), os exercícios de treino podem ser divididos em essenciais ou complementares. Os exercícios essenciais são todas as formas de jogo, que incluem atirar à baliza/defender a baliza como estrutura elementar fundamental, ou seja, todos os exercícios em que, qualquer que seja a forma, a estrutura e a organização da atividade, a finalização (obtenção do golo) representa, no domínio das tarefas definidas, a meta fundamental a atingir, ou seja, o elemento “essencial” do jogo.

Segundo Siveira Ramos (2004), os exercícios essenciais são considerados de três formas:

- ✓ Forma I – Exercícios sobre uma baliza, sem defensores “de campo”

(ATAQUE x 0 + GR);

- ✓ Forma II – Exercícios sobre uma baliza, com defensores “de campo”

(ATAQUE X DEFESA + GR);

- ✓ Forma III – Exercícios sobre duas balizas.

Silveira Ramos (2004) afirma ainda que os exercícios complementares são todos aqueles em que, qualquer que seja a forma ou estrutura organizadora da atividade, não incluem como estrutura base a finalização. Estes podem ser caracterizados pelas formas especiais (com oposição e sem oposição) e gerais.

Os exercícios especiais com oposição não têm como finalidade (próxima, nem última) “atirar à baliza/defender a baliza”, são realizados com a bola e as ações são realizadas “em condições de adversidade”, com oposição de objetivos do (s) adversário (s). Os exercícios especiais sem oposição não têm como finalidade (próxima, nem última) “atirar à baliza/defender a baliza”, são realizados com a bola e as ações são realizadas livres de adversário (s). Os exercícios gerais “não incluem a bola” “como elemento determinante na percepção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade” do futebol. (Silveira Ramos, 2004, pp.67).

Os exercícios utilizados pela equipa técnica foram classificados segundo a Taxonomia preconizada por Silveira Ramos (2004), ao longo de todo período competitivo. Este período foi dividido em 54 microciclos, a cada microciclo, corresponde um ciclo de 7 dias consecutivos. Por motivos diversos, observamos algumas variações em alguns microciclos apresentados no número de treinos efetuados pela equipa. Contudo, verificou-se que o microciclo padrão corresponde à existência de quatro treinos semanais e um momento competitivo.

Nesta análise, os exercícios de alongamentos e força média correspondentes ao período de retorno à calma das unidades treino não foram considerados, aos jogos treino, no decorrer do microciclo. Foram atribuídos 90 minutos aos exercícios de fase 3 e quando a equipa técnica dividia o treino em dois grupos, foi considerado para a análise o que possuía a duração mais elevada.

Tabela 27. Modelo de tabela usado para classificação dos exercícios de treino.

Classificação dos Exercícios de Treino (minutos)								
Microciclo	Unidade Treino (UT)	Essenciais			Complementares			DT
		Forma I	Forma II	Forma III	Especiais		Gerais	
					com oposição	sem oposição		
Mcr 1	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
TT Mcr 1								
Mcr 2	6							
	7							
	8							
	9							
TT Mcr 2								



Figura 22. Quadro resumo da classificação de exercícios (adaptado de Silveira Ramos, 2004).

4.3. Modelo de Observação

A equipa técnica considera que a observação do adversário e da nossa performance são muito importantes, fundamentalmente, a da nossa equipa. Mais importante que analisar o resultado do jogo é observar os comportamentos táticos-estratégicos preconizados por nós para o jogo em causa, e desta forma, conseguirmos compreender se houve o “*transfer*” dos comportamentos treinados para o jogo propriamente dito. Quanto à influência desta análise no processo treino, nossos treinadores ajustam em função do que fizemos menos bem ou melhor no nosso jogar, ao treinamento que será utilizado na semana seguinte.

Utilizamos a análise da seguinte maneira no nosso microciclo. Logo no primeiro treino da semana apresentamos aos jogadores um vídeo com a análise do nosso desempenho, destacando o que fizemos de positivo e alertando para as “possíveis” falhas que tivemos.

O vídeo da análise do adversário é apresentado no último treino da semana, pois é o dia em que trabalhamos exclusivamente o plano tático-estratégico e os jogadores quando vão para o campo já têm de conhecer o adversário sabendo o que fazem de mais positivo e menos positivo.

A equipa técnica opta pelo vídeo por ser concreto e por conseguirmos desta forma demonstrar aos jogadores especificamente o que fizeram de positivo e negativo em cada momento, bem como as características do adversário de forma real. Como referido por O’Donoghue (2015, citado por Dias, 2015), os padrões visuais sustentam as palavras, os sentimentos, os pensamentos e as emoções.

4.3.1. Própria Equipa

Quanto à análise da própria equipa procuramos identificar os comportamentos preconizados para o jogo em todos os momentos deste. Avaliamos os fatores positivos e negativos da equipa partilhando com os jogadores, objetivando evoluirmos enquanto equipa.

Da mesma forma como ocorre na observação dos adversários, priorizamos a análise qualitativa da nossa equipa, contudo utilizamos também a análise quantitativa para percebermos alguns pontos que julgamos fundamentais.

4.3.2. Equipas Adversárias

No que tange à análise do adversário, nossa equipa técnica considera importante as adaptações tático-estratégicas que surgem através do condicionar de uma ou outra situação que o adversário seja mais ou menos forte, não alterando, de forma alguma o modo de jogar da nossa equipa.

É fundamental que em nossas observações procuremos identificar o comportamento padrão dos adversários nos momentos do jogo e através desta identificação definimos a estratégia defensiva e ofensiva para o jogo com o objetivo de explorar os pontos mais frágeis e mitigar os pontos mais fortes do oponente. A análise dos adversários é exclusivamente qualitativa em função dos recursos que possuíamos.

4.3.3. Observação Individual

De acordo com Sarmento et al. (2014), a análise quantitativa e notacional procura prever futuras performances, atuando na premissa de que eventos que tenham ocorrido irão realizar-se novamente de uma forma previsível observada anteriormente.

Corroborando esta ideia, procuramos recolher alguns dados elementares para complementar a análise qualitativa, de forma a tornar ainda mais objetiva a nossa intervenção perante os jogadores.

Para isso, dividimos o campo em doze zonas, conforme figura abaixo, e utilizando a numeração das camisolas, registou-se em tempo real o número de perdas e recuperações de bola dos jogadores por zonas do campo.

[illegible]

Tabela 28. Metodologia de preenchimento análise individual (adaptado de Dias, 2015).

Metodologia de Preenchimento
1 – Identificar o sentido de jogo a cada parte; 2 – Preencher o número e o nome dos atletas; 3 – Colocar o número do atleta na zona em que efetuou a ação em causa; 4 – Caso o espaço seja insuficiente, colocar um + ou – à frente do nome do atleta conforme a ação em causa;
Utilização
<u>Durante o jogo</u> 1 – Ao intervalo para confirmar a percepção do treinador sobre estes momentos do jogo;
<u>Pós jogo</u> 1 – Dados objetivos sobre o número de perdas e recuperações de bola; 2 – Individualização da performance; 3 – Identificação de carências individuais e coletivas;
Definições (constructos)
Perda de bola => a bola deixar de estar em posse da equipa (ex.: passe para fora, passe para o adversário, desarme adversário); Recuperação de bola => reconquistar a posse da bola (intercetação do passe adversário ficando este em sua posse ou em posse de um colega, desarme de bola ficando a bola em sua posse e na de um colega, etc.)
Metodologia de Análise Pós Jogo
1 – Definir zonas de campo (Ex.: Z1, Z2, ..., Z12) em função do sentido do jogo; 2 – Elaborar grelha de análise com os jogadores utilizados (efetuar grelha para cada tempo de jogo; 3 – Preencher interceção do jogador/zona com número de ações que aquele jogador efetuou naquela zona;

4.4. Modelo de Recrutamento

- ✓ Não existe departamento de prospecção para o futebol profissional;
- ✓ O recrutamento de jogadores é realizado pelos próprios treinadores:
 - Nos jogos disputados - referenciam na ficha do treinador adjunto;
 - Outros Jogos - Treinador desloca-se com esse propósito;

Eram utilizados também prospectores de outros clubes que nos referenciavam atletas para compor o elenco.

CAPÍTULO V – Processo de Treino

Para Castelo e Matos (2013), o processo de treino é de total responsabilidade do treinador, ou seja, elaborar, planear e aplicar o programa estipulado para o ciclo de treino de preparação da equipa para a competição principal.

Este programa deve possuir a quantidade de treinos a serem realizados, a graduação de intensidade de esforço, a duração do trabalho, os conteúdos a desenvolver em função do modelo de jogo escolhido e ou provenientes da análise da situação competitiva e a possibilidade de jogos amigáveis para testar o plano tático e missões táticas a cumprir (Castelo & Matos, 2013).

A tríade representada na figura abaixo é determinante para a concepção e operacionalização do processo de treino.

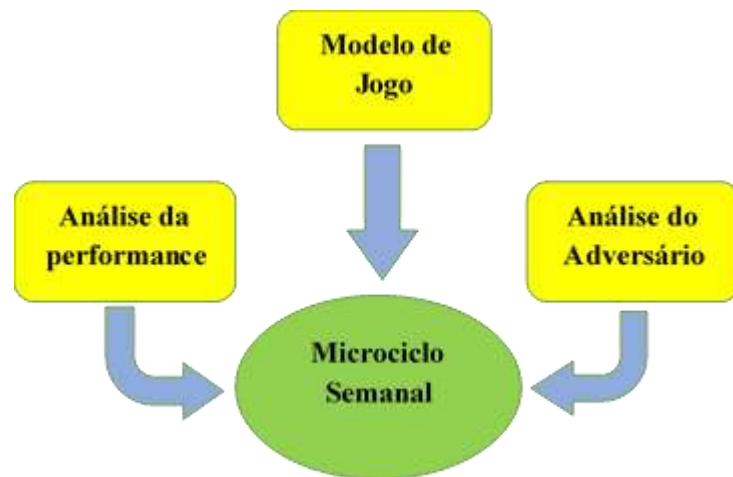


Figura 24. Planeamento, operacionalização e controlo do processo treino.

5.1. Período Pré-Competitivo

É justamente nesta etapa do treinamento que se começa a abordagem sistemática aos treinos e os objetivos da temporada. É fundamental para o sucesso desportivo de uma equipa no campeonato e consequentemente na obtenção dos propósitos estipulados. Uma das preocupações desta fase é a forma com que vamos abordar a triologia que compõem o processo de treino, ou seja, conhecer a condição física do jogador, o estado psicológico e as condições técnico-tática, que caminham praticamente juntas.

Silva (2008) alerta que, apesar de tradicionalmente entendermos as ações em uma relação de causa e efeito, o conceito de sistema nos leva ao entendimento que devemos deixar

de analisar os comportamentos como uma ação isolada, mas sim tratarmos como uma interação.

Um dos princípios fundamentais de todo treinamento é o da individualidade biológica dos atletas que dispomos, pois apresentam aspectos diferentes de (condição física, psicológica e técnico-tática) que devem ser respeitados, considerando cada um como uma peça imprescindível para a construção do quebra-cabeças de que dispomos, tendo sempre em mente que segundo Vítor Frade (1990, pp. 256) citado por Silva (2008), “o futebol é um jogo de dinâmicas cuja invariante estrutural é a Interação”.

Assim, consideramos ser extremamente necessário que o treino contemple uma preparação multidisciplinar onde a diversidade dos exercícios é uma constante e o respeito e a aplicação no trabalho efetuado é primordial na conquista dos objetivos propostos para o mesmo.

O período pré-competitivo do SGS da temporada 2016/17 teve início no dia 18 de junho de 2016. Na primeira semana, junto às atividades de campo, foram realizadas as Avaliações diagnósticas com testes físicos, composição corporal e nutricional. Na figura baixo, temos um modelo da ficha de unidades treinos diários que era impressa e fornecida a todos os integrantes da equipa técnica para conhecimento de como seria o trabalho proposto para aquele dia.

5.1.1. Pressupostos Fundamentais

No período pré-competitivo temos como objetivos principais uma adaptação dos jogadores ao modelo de treino desejado pela equipa técnica, bem como, buscar um condicionamento físico próximo do ideal para iniciar o período competitivo.

5.1.2. Microciclos

Segundo Castelo e Matos (2013), podemos afirmar que um microciclo é um conjunto de sessões de treino seccionadas por diferentes dias, com o objetivo de trabalhar na sua totalidade o modelo de jogo adotado, bem como aspectos oriundos da observação e análise da competição.

O microciclo do período Pré-competitivo da equipa A do SGS foi composto por 4 semanas (microciclos) com 17 unidades de treino, posto que no Mcr 1 tivemos 5 UT. A última semana de preparação, que antecedeu o primeiro jogo do campeonato foi considerada pela equipa técnica como período competitivo.

Tabela 29. Classificação dos exercícios treino - Período Pré-Competitivo.

Classificação dos Exercícios de Treino (minutos)								
Microciclo	Unidade Treino (UT)	Essenciais			Complementares			DT
		Forma I	Forma II	Forma III	Especiais		Gerais	
					com oposição	sem oposição		
Mcr 1	1	0	0	25	10	28	0	63
	2	0	0	59	10	8	0	77
	3	0	0	6	26	0	19	51
	4	0	0	45	23	6	0	74
	5	0	15	45	6	0	8	74
TT Mcr 1		0	15	180	75	42	27	339
Mcr 2	6	0	0	60	8	6	0	74
	7	0	15	30	8	0	8	61
	8	0	0	30	23	8	0	61
	9	0	0	40	8	0	6	54
TT Mcr 2		0	15	160	47	14	14	250
Mcr 3	10	0	0	45	23	8	0	76
	11	0	15	35	8	0	6	58
	12	0	0	30	28	6	0	58
	13	0	20	20	12	0	6	68
TT Mcr 3		0	35	130	71	14	12	262
Mcr 4	14	0	0	60	8	6	0	74
	15	0	0	40	8	0	10	58
	16	0	0	20	38	0	0	58
	17	0	15	35	8	0	10	68

TT Mcr 4	0	15	155	62	6	20	258
----------	---	----	-----	----	---	----	-----

O microciclo, cujos valores da duração do treino (DT) se encontram em negrito, na tabela acima, corresponde ao que a equipa técnica teve cinco sessões de treino para preparar a respetiva competição. Os microciclos que se encontram a cinzento-escuro, correspondem aqueles que no fim-de-semana não existiu competição oficial.

5.1.2.1. Microciclo Padrão

Durante o período competitivo a equipa técnica estabeleceu um microciclo padrão. Segundo Oliveira (1999, citado por Silva, 2008), o padrão semanal visa preparar o próximo jogo levando em consideração o que ocorreu no jogo anterior e o que se tem como objetivo para o jogo seguinte.

Mantendo esta lógica o mesmo autor afirma que o treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que o treinador pretende, acrescentando que a competição também é muito importante uma vez que fornece indicativos ao treinador sobre o que está a correr de acordo com seu objetivo para a equipa ou para a reformulação permanente do que está a efetuar no treino.

Oliveira (citado por Silva, 2008), considera que a competição é a forma mais fidedigna de identificarmos se o que pretendemos está ou não a ser conseguido e se as ideias do treinador estão a ser transmitidas corretamente.

Objectivos:		Recuperação Ativa Titulares e Equilíbrio cargas não utilizados		Treino intersectorial & introdução estratégias específicas para o jogo seguinte		Princípios do MJ & opções estratégicas colectivas		Predisposição para o jogo, revisão da opção estratégica global			
Duração:		60' e 80'		70' a 85'		75' a 90'		55' a 70'			
QF Predominante:		Resistência (Regime Aeróbio)		Força Específica		Resistência Específica		Velocidade			
Estratégico (Modelo Jogo):		Sub-princípios dos sub-princípios		Sub-princípios		Princípios		Estratégia de Jogo			
Domingo	2ªfeira	Vol	3ªfeira	Vol	4ªfeira	Vol	5ªfeira	Vol	6ªfeira	Sábado	Domingo
J O G O	F O L G A	20'	ANÁLISE COLECTIVA DO DESEMPENHO ANTERIOR	20'	AQUECIMENTO (INCLUI SUB PRINCÍPIOS E TÉCNICA PASSE)	15'	AQUECIMENTO (PREDOMINANTE PASSE)	20'	ANÁLISE COLECTIVA DO PRÓXIMO ADVERSÁRIO	F O L G A	J O G O
		15'	AQUECIMENTO (PREDOMINANTE PASSE)	20'	FORÇA ESPECÍFICA (ANALÍTICOS ou JR depende do relvado)	65'	PRÍNCÍPIOS (4 MOMENTOS DO JOGO, OPÇÕES ESTRATÉGICAS EM FUNÇÃO DO ADVERSÁRIO, FOCO NAS AÇÕES QUE MAIS SERÃO UTILIZADAS NO JOGO)	10'	AQUECIMENTO (PREDOMINANTE PASSE)		
		40'	SUB PRINCÍPIOS DOS SUB PRINCÍPIOS	40'	SUB PRINCÍPIOS (TREINO INTERSECTORIAL / INTRASECTORIAL)			5'	VELOCIDADE ANALÍTICA (DIF ESTIMULOS SAÍDA)		
		20'	JOGO REDUZIDO - NÃO UTILIZADOS	10'	TREINO COMPLEMENTAR ESPECÍFICO (LANÇAMENTO LATERAL)			15'	FINALIZAÇÃO (ENVOLVIMENTO COLECTIVO)		
								20'	ESTRATÉGIA COLECTIVA		
								10'	ESTRATÉGIA POSICIONAL (ET)		
								10'	TREINO COMPLEMENTAR ESPECÍFICO (ET INDIVIDUAL)		

Figura 25. Modelo do Microciclo Padrão.

A equipa técnica, conforme demonstra a figura acima, criou um microciclo padrão que orientou o planeamento de cada microciclo do período pre competitivo.

5.1.2.2. Microciclo Semanal

O nosso microciclo semanal com apenas um momento competitivo por semana era formatado com apresentado na tabela-30.

Tabela 30. Modelo microciclo semanal- Período Pré-Competitivo.

	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
Manhã	Folga	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga
Tarde	Jogo	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga

Como podemos constatar, o modelo do microciclo semanal é muito próximo do que foi preconizado pelo modelo do microciclo padrão. Este cronograma foi respeitado até o final da época, ocorrendo pouquíssimas variações no calendário em função de modificações da própria Federação Portuguesa de Futebol.

5.1.3. Sessões de Treino

A tabela abaixo nos mostra que, no período pré-competitivo, houve predominância dos exercícios essenciais da FORMA III (56.4%), ratificando a opção da equipa técnica que acredita em um modelo de jogo pautado na posse de bola. Segundo Silva (2008, pp.98), o professor Guilherme Oliveira expressa que “*de uma forma simples pode-se dizer que treinar é criar uma forma de jogar*”.

A seguir observamos também a utilização de exercícios complementares especiais com oposição (ECO) (23.0%) o que caracteriza uma busca por acções realizadas em condições de adversidade, como modela Teodorescu (1984, citado por Silveira Ramos, 2004).

Interessante ressaltar o pequeno percentual utilizado nos exercícios complementares gerais nesta fase (6.9%), o que derruba definitivamente o paradigma de que no período que antecede a competição devemos priorizar este tipo de trabalho sem bola.

Segundo Dias (2016), o parâmetro citado acima ratifica o princípio da alternância horizontal específica, que consiste em treinar sempre em função da especificidade (do jogar idealizado pelo treinador).

Tabela 31. Tipos de treino (min) e valores percentuais - Período Pré-Competitivo.

Classificação dos Exercícios de Treino (minutos)								
Microciclo Unidade Treino (UT)	Essenciais			Complementares			DT	% DT/ ST
	Forma I	Forma II	Forma III	Especiais		Gerais		
				c/ OPO	s/ OPO			
TT Mcr 1	0	15	180	75	42	27	339	30.6%
TT Mcr 2	0	15	160	47	14	14	250	22.5%
TT Mcr 3	0	35	130	71	14	12	262	23.6%
TT Mcr 4	0	15	155	62	6	20	258	23.3%
Somatório Tempos (ST)	0	85	625	255	76	73	1109	
% (STi / ST)	0%	7.7%	56.4%	23.0%	6.9%	6.9%		

5.1.4. Disciplina

Na fase pré competição ficou acordado nos jogos amigáveis realizados que não haveria limite para substituições e que os casos de expulsão de campo seriam tratados internamente sem maiores danos aos treinos ou ao processo de formação do modo de jogar da equipa.

5.1.5. Lesões

No período pré-competitivo não houveram lesões significativas que pudessem atrapalhar a preparação para a temporada.

5.1.6. Controlo do Treino

Para obtermos o controlo do treino foi utilizado a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE). A Escala de Percepção Subjetiva de Esforço de Borg (1998), é um entre vários métodos para controlar e avaliar o esforço físico durante uma sessão de treino.

À percepção de esforço, entende-se por quão forte o atleta sente que o próprio corpo está a trabalhar. É baseado nas sensações que o indivíduo experimenta durante a atividade física, inclui o aumento da frequência cardíaca, da respiração, da transpiração e fadiga muscular.

O praticante é questionado a avaliar a intensidade geral do treinamento através da tabela abaixo. A percepção vai de 0 a 10, desde “repouso” até “máximo”. Quanto mais próximo de 0 (zero), significa que a sessão de treino foi de baixa intensidade, assim como, quanto mais próximo de 10 (dez), maior foi a intensidade do exercício.

Quando esse resultado (classificação da intensidade do exercício), é multiplicado pela duração da sessão do treinamento (em minutos), chegaremos a um número que representa a magnitude da sessão de treinamento.

A resultado do cálculo através da PSE, tem sido demonstrada na literatura que se relaciona com a média percentual da taxa de reserva da frequência cardíaca média. Monitorando o treinamento com este método, é possível avaliar as alterações experimentais com sucesso relacionada com o desempenho da carga de treino.

Tabela 32. Tabela adaptada da Escala PSE de Borg (1998).

Valor	Intensidade
0	Repouso
1	Muito Leve
2	Leve
3	Moderada
4	Pouco intensa
5	Intensa
6	-
7	Muito Intensa
8	-
9	Muito, muito intensa
10	Máxima

5.2. Período Competitivo

O período competitivo (Pco) da temporada 2016/17 foi bastante extenso, não sendo possível colocar uma tabela pormenorizada das atividades da equipa. Por esse motivo optou-se por uma tabela resumida com os principais tópicos.

Tabela 33. Resumo período competitivo, incluindo pré-competitivo.

Calendarização	15/08/2016 a 14/05/2017
Microciclos (Mcr)	43
Unidades de Treino (UT)	168
Número de jogos não oficiais	02
Numero de jogos oficiais	32
Tempo Total de Treino (min)	10937
Tempo de competição não oficial (min)	180
Tempo de competição Oficial (min)	2880
Tempo de Treino + Competição (min)	13817

5.2.1. Pressupostos Fundamentais

Um dos objetivos para o período competitivo foi dar continuidade à sequência de trabalho realizado no período pré-competitivo implementando e conceptualizando o nosso modelo de jogo e o desenvolvimento das capacidades individuais dos atletas.

Os comportamentos que eram pedidos aos nossos atletas no período anterior, são muito próximos dos desejados por nós para esta fase. A todo momento era frisado que tínhamos que “agir” ao invés de “reagir” e que a intensidade na marcação (postura pressionante) seria nossa marca registada. No nosso modelo promovemos um jogo de posse de bola, procurando criar espaços na linha defensiva contrária para posteriormente com passes/desmarcações de ruptura chegar à zona de finalização.

No planeamento do microciclo semanal, tínhamos também em conta os erros e acertos da competição anterior, principalmente os aspectos menos positivos do nosso jogo. Comparando sempre a nossa prestação, com os nossos princípios e modelo de jogo (comportamentos desejados).

Relativamente à competição seguinte, toda semana ajustávamos o nosso microciclo buscando trabalhar se preparando para as qualidades do adversário e, principalmente, buscando explorar os pontos menos positivos das equipas que íamos enfrentar. Preparávamos bem a nossa transição ataque/defesa e processo ofensivo com o objectivo de manter a posse de bola e criar situações para a tomada correta de decisões.

5.2.2. Microciclos

O microciclo do período competitivo da equipa A do SGS foi composto por 43 semanas (microciclos) com 168 unidades de treino (UT), posto que nos Mcr 18 e 29 tivemos 5 UT em 1 microciclo devido a contingências do campeonato.

Como já foi mencionado acima, a última semana de preparação, que antecedeu o primeiro jogo do campeonato foi considerada pela equipa técnica como período competitivo.

5.2.2.1. Microciclo Padrão

O microciclo Padrão utilizado no período competitivo seguiu os mesmos moldes do utilizado no período pré-competitivo.

5.2.2.2. Microciclo Semanal

O nosso microciclo semanal no Pco manteve-se com apenas um momento competitivo por semana e foi formatado do mesmo modo que o Ppc.

Como podemos constatar, o modelo do microciclo semanal é muito próximo do que foi preconizado pelo modelo do microciclo padrão. Este cronograma foi respeitado até o final da época, ocorrendo pouquíssimas variações, apenas duas como citado acima, no calendário em função de modificações da própria Federação Portuguesa de Futebol.

5.2.3. Sessões de Treino

A tabela abaixo apresenta o Volume de treino Total, compreendendo os períodos pré-competitivo e competitivo, relativamente aos tipos de exercícios utilizados no processo, incluindo o tempo total dos microciclos (**TT Mcr**).

Tabela 34. Quadro Resumo Período Competitivo, incluindo pré-competitivo.

Quadro Resumo Geral		
TT Mcr	10937	Val. %
TT Forma I	221	2.0%
TT Forma II	1018	9.3%
TT Forma III	5082	46.5%
TT ECO	2611	23.9%
TT ESO	725	6.6%
TT Gerais	1280	11.7%

A figura abaixo faz a relação entre os valores percentuais e absolutos em minutos dos tipos de exercícios que foram utilizados durante toda a época competitiva.

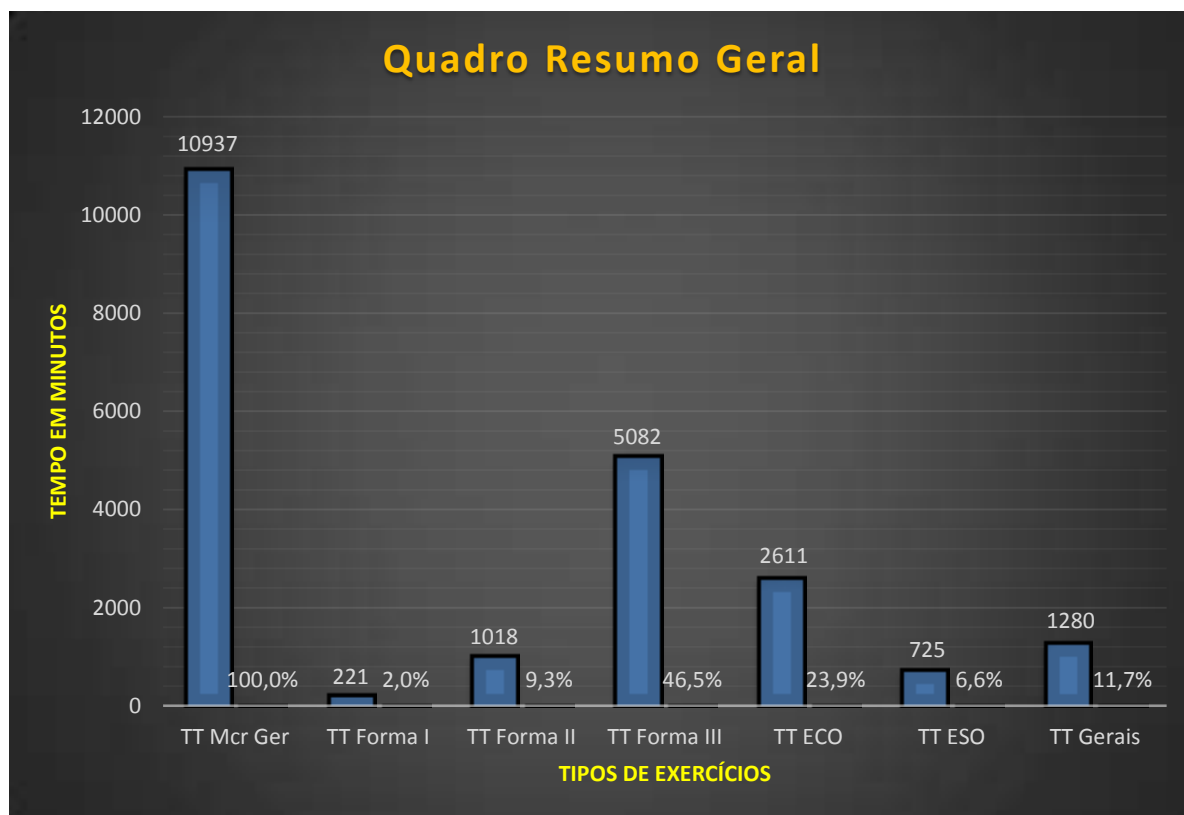


Figura 26. Relação entre os tempos (min), valores percentuais e os tipos de exercícios no Pco.

5.2.4. Disciplina

Na 1ª fase da competição, em 18 partidas tivemos 36 cartões amarelos e 02 cartões vermelhos. O que nos remete a uma média de 2 cartões amarelos por partida. Podemos atribuir esses dados ao forte poder de marcação da equipa e a pronta resposta ao reagir à perda da bola, item muito cobrado diariamente nos treinamentos.

Na 2ª fase em 14 partidas tivemos 25 cartões amarelos e apenas 1 cartão vermelho. Nesta fase nosso percentual ficou melhor que na 1ª com uma média de 1.7 cartões amarelos por jogo.

5.2.5. Lesões

A Clínica de Fisioterapia FísioFernandes fechou um protocolo com o SGS para trabalhar a época desportiva 2016/2017, atendendo a todos os escalões do clube. A equipa de Seniores foi acompanhada durante toda a época por dois fisioterapeutas, quer durante os treinos, ou nos jogos. Durante a semana, a equipa de fisioterapeutas realizava avaliações e reabilitação a todos os atletas que se apresentassem com alguma condição clínica, antes e ou, após o treino. No final de cada dia, era enviado um relatório clínico para toda a equipa técnica e direção para que, além de ficar registado todas as lesões dos atletas, a equipa técnica pudesse reestruturar os treinos.

Sendo o futebol um desporto de contacto, ocorrem frequentemente lesões. Cabe ao departamento médico, os fisioterapeutas em conjunto com a restante da equipa técnica trabalhar para reduzir a probabilidade de ocorrência de lesão. As lesões mais recorrentes em futebol afetam sobretudo os membros inferiores dos jogadores. Segundo dados de um estudo de 2015 (*Nine-year study of US high school soccer injuries: data from a national sports injury surveillance programme*), temos que:

- ✓ Lesão ligamentar (29.7%) – sobretudo ao nível do tornozelo e joelho (ligamento cruzado anterior e ligamento colateral medial) em consequência de mudanças de direção e *pivoting* que levam a entorses;
- ✓ Concussão (17.9%);
- ✓ Estiramento/distensão muscular (16.1%) – músculos da coxa (quadríceps e isquiotibiais) e gêmeos;
- ✓ Lesões por *overuse* sobretudo ao nível dos membros inferiores;
- ✓ Outros traumatismos, fraturas.

Podemos utilizar alguns trabalhos para tentar minimizar a incidência de alguns dos problemas acima citado. Para isso é fundamental termos um warm-up adequado, treino proprioceptivo, melhoria da flexibilidade, gestão de fadiga, correção do gesto técnico, etc.

O tratamento deve ser adaptado consoante a avaliação efetuada pelo profissional de saúde responsável, mas em traços muito gerais deve ser dividido em fases, respeitando-se os timings de recuperação dos tecidos e reavaliando frequentemente:

- ✓ PRICE: Proteção (ligadura, imobilização, etc.), Rest (embora cada vez mais se estimule a mobilização precoce); Ice (importante controlar a inflamação, pelo que se

- recorre também a medicação anti-inflamatória), Compression (controlo do edema) e Elevation (favorecer a reabsorção). Nesta fase também é objetivo a diminuição da dor.
- ✓ Assim que a inflamação está controlada e a dor diminua, os atletas devem iniciar progressivamente exercícios específicos para a lesão em causa.
 - ✓ Reintegração – treino condicionado- focando a componente aeróbica e de fortalecimento muscular; treino específico da modalidade; tarefas de agilidade. Podem ser úteis as ligaduras funcionais.
 - ✓ Regresso a competição com prevenção de nova lesão: proprioção, flexibilidade, agilidade, condição física, tipo de chuteiras, etc.

Durante a época desportiva ocorreram diversas lesões, a maioria delas por traumatismo durante os jogos da época. As mais recorrentes foram estiramentos ligamentares do joelho e tornozelo. Felizmente, e isso é fruto do trabalho de toda a equipa técnica e do trabalho realizado durante a época, as lesões musculares foram muito poucas ou quase nulas, mesmo durante a fase final em que os atletas estão mais propícios a esse tipo de lesões devido à fadiga muscular.

Acreditamos que o trabalho realizado na pré-época foi crucial para preparar os atletas para o extenso período de competição. Na fisioterapia, é necessário realizar diversos exames e avaliações para se ter um padrão normal do atleta e para que possamos saber o que é necessário melhorar e trabalhar durante o período. O trabalho deve ser direcionado e específico para cada atleta, porém, existem diversos exercícios que todos os atletas devem realizar para prevenção, como treinos de proprioção e de fortalecimento do core.

5.2.6. Controlo do Treino

O controle do treino utilizado no Pco foi o mesmo do Ppc.

5.3. Período Pré-Competitivo x Período Competitivo

No período Pré-competitivo tivemos um Tempo Total dos Microciclos (TT Mcr) de 1.109 minutos de treinos distribuídos em 4 microciclos e 17 UT, pois na primeira semana ocorreram 5 UT. Como demonstra a tabela abaixo, 56.4% do tempo de treinamento foi usado

com exercícios classificados como essenciais da forma III, com prioridade para a manutenção da posse de bola em processos competitivos, ou seja, a inclusão do que é essencial do jogo: “Atirar à baliza / defender a baliza”, seundo Dietrich (1983, citado por Silveira Ramos, 2004).

Tabela 35. Quadro resumo do período pré-competitivo.

Quadro Resumo Ppc		
TT Mcr Ppc	1109	Val. %
TT Forma I	0	0.0%
TT Forma II	80	7.2%
TT Forma III	625	56.4%
TT ECO	255	23.0%
TT ESO	76	6.9%
TT Gerais	73	6.6%

Para melhor caracterizarmos o Pco vamos dividi-lo em duas fases distintas, tal como ocorre no campeonato propriamente dito. A 1ª fase, também conhecida como fase de manutenção chamaremos de Período Competitivo Fase 1 (Pc F1).

Tabela 36. Quadro resumo do período competitivo 1ª Fase (manutenção).

Quadro Resumo Pc F1		
TT Mcr Pc F1	6055	Val. %
TT Forma I	153	2.5%
TT Forma II	533	8.8%
TT Forma III	2715	44.8%
TT ECO	1511	25.0%
TT ESO	497	8.2%
TT Gerais	616	10.2%

Na tabela acima podemos observar um predomínio dos exercícios da Forma III, contudo importante ressaltar que os exercícios gerais tiveram um aumento de aproximadamente 50%, quando comparado com o Ppc. O que nos remete a pensar que nessa

fase do processo a equipa já possuía uma identidade no seu modo de jogar e assim sendo poderia ser dispensada a atenção a outros fatores do treinamento como trabalho em circuitos de força, pliometria e prevenção. Nos Gráficos abaixo temos um comparativo entre o Ppc e Pc F1.

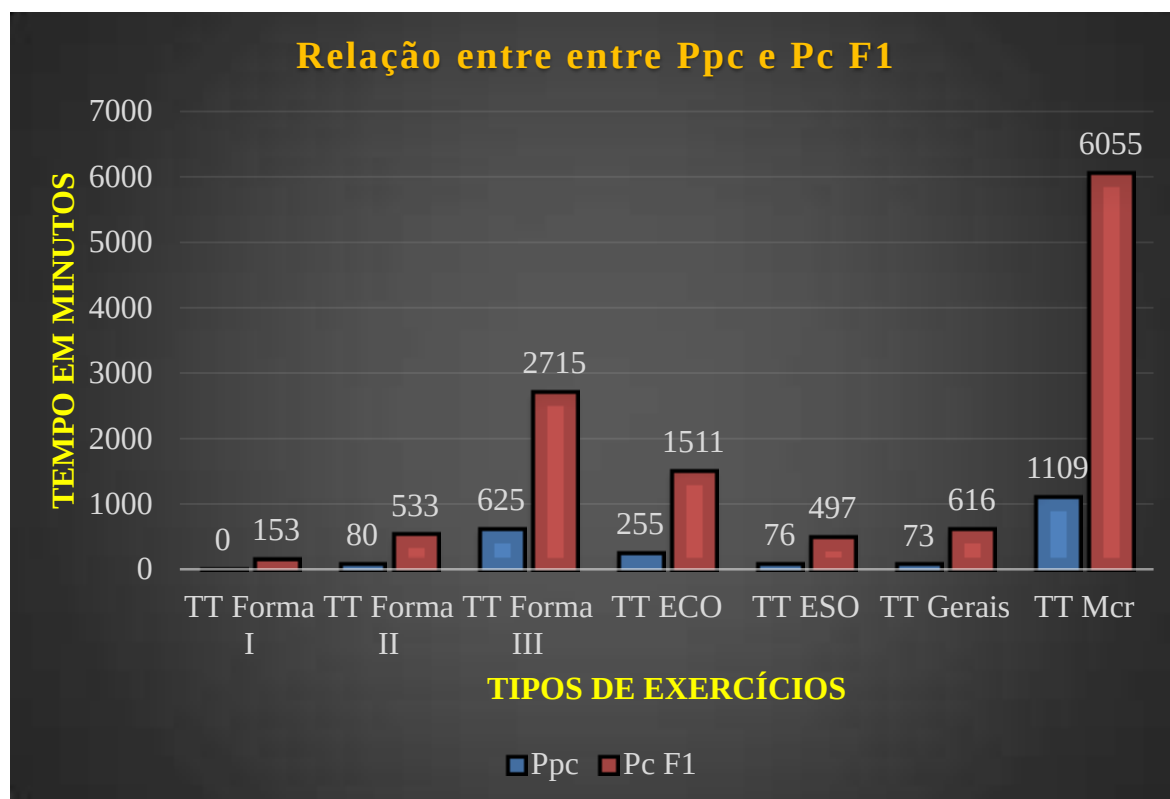


Figura 27. Relação entre os tempos (min) e os tipos de exercícios no Ppc e Pc F1

Na figura abaixo colocamos a relação dos percentuais do tempo total utilizados em cada tipo de exercício.

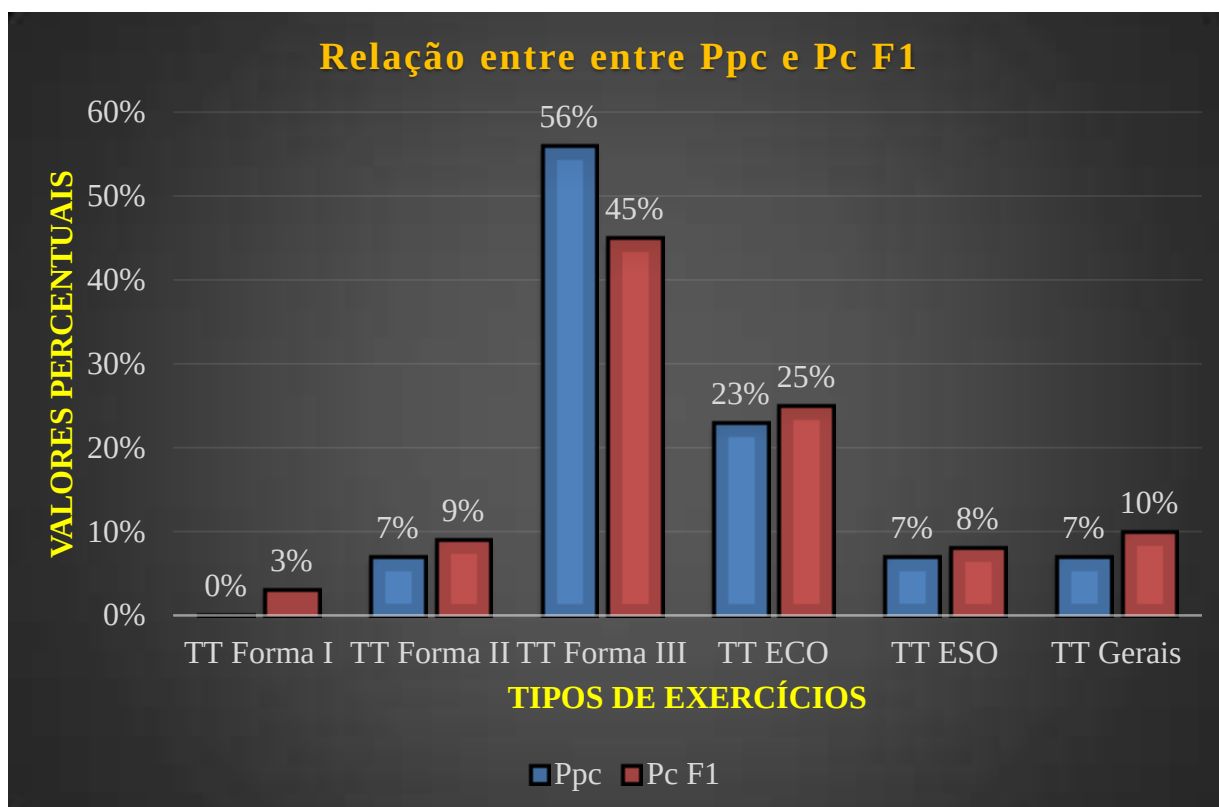


Figura 28. Relação entre os percentuais dos tempos e os tipos de exercícios no Ppc e Pc F1

A 2ª fase (subida) chamaremos de período competitivo fase 2 (Pc F2).

Tabela 37. Quadro resumo do período competitivo 2ª Fase (subida).

Quadro Resumo Pc F2		
TT Mcr Pc F2	3773	Val. %
TT Forma I	68	1.8%
TT Forma II	375	9.9%
TT Forma III	1742	46.2%
TT ECO	845	22.4%
TT ESO	152	4.0%
TT Gerais	591	15.7%

Na tabela acima, continuamos vendo uma maior utilização dos exercícios Forma III, sem diferença significativa entre os demais valores, com exceção dos exercícios gerais que se formos comparar com o Ppc mais que dobraram sua utilização. Esse crescimento torna-se

mais evidente quando fazemos a relação dos tipos de exercícios utilizados no Pc F1 e Pc F2, conforme mostra o gráfico abaixo.

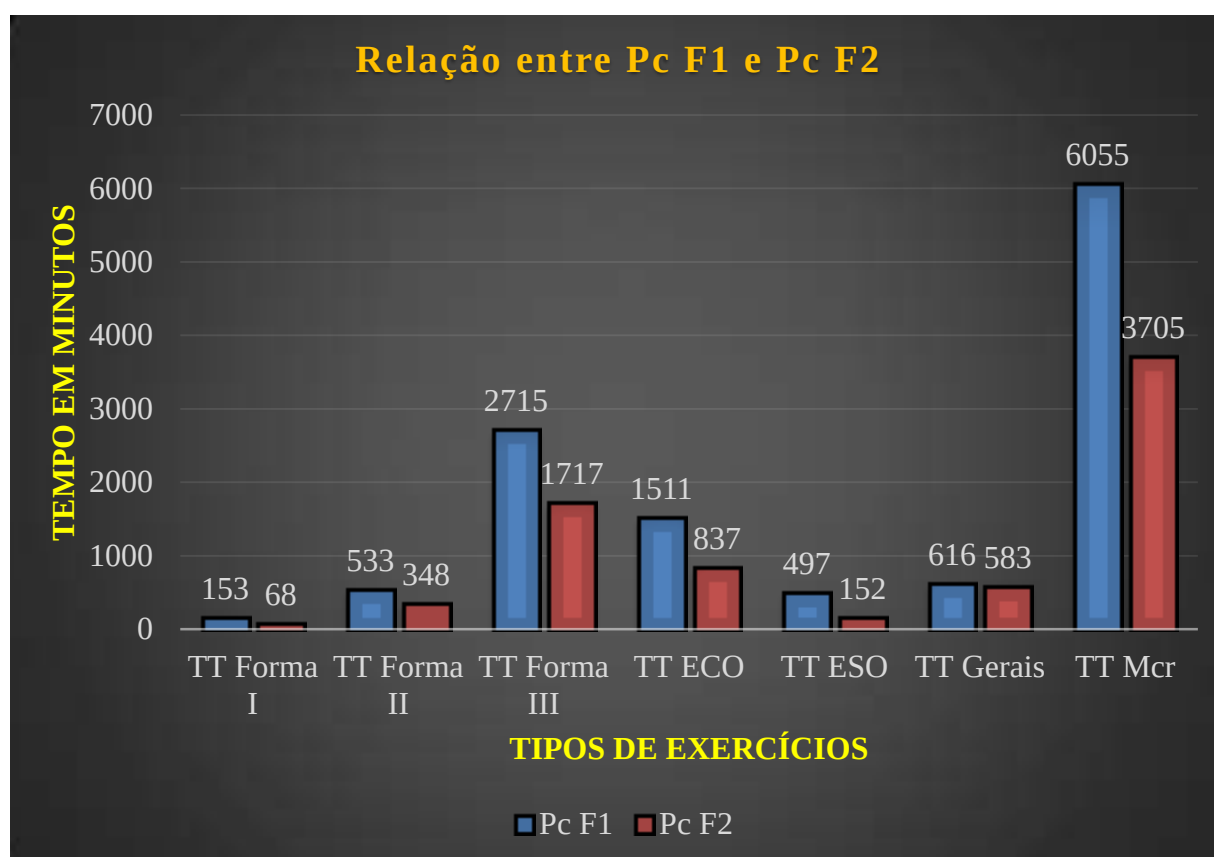


Figura 29. Relação entre os tempos e os tipos de exercícios no Pc F1 e Pc F2.

Podemos observar, que apesar do tempo de minutos gastos no Pc F1 ser bem maior que o Pc F2, a quantidade de minutos utilizados com exercícios gerais foi muito próxima, o que denota um acréscimo substancial nesse tipo de trabalho.

No gráfico abaixo, colocamos a relação Pc F1 e Pc F2 em valores percentuais dos tempos utilizados e o que constatamos ratifica o significativo crescimento dos exercícios gerais nesta fase, mesmo sem redução dos exercícios da Forma III.

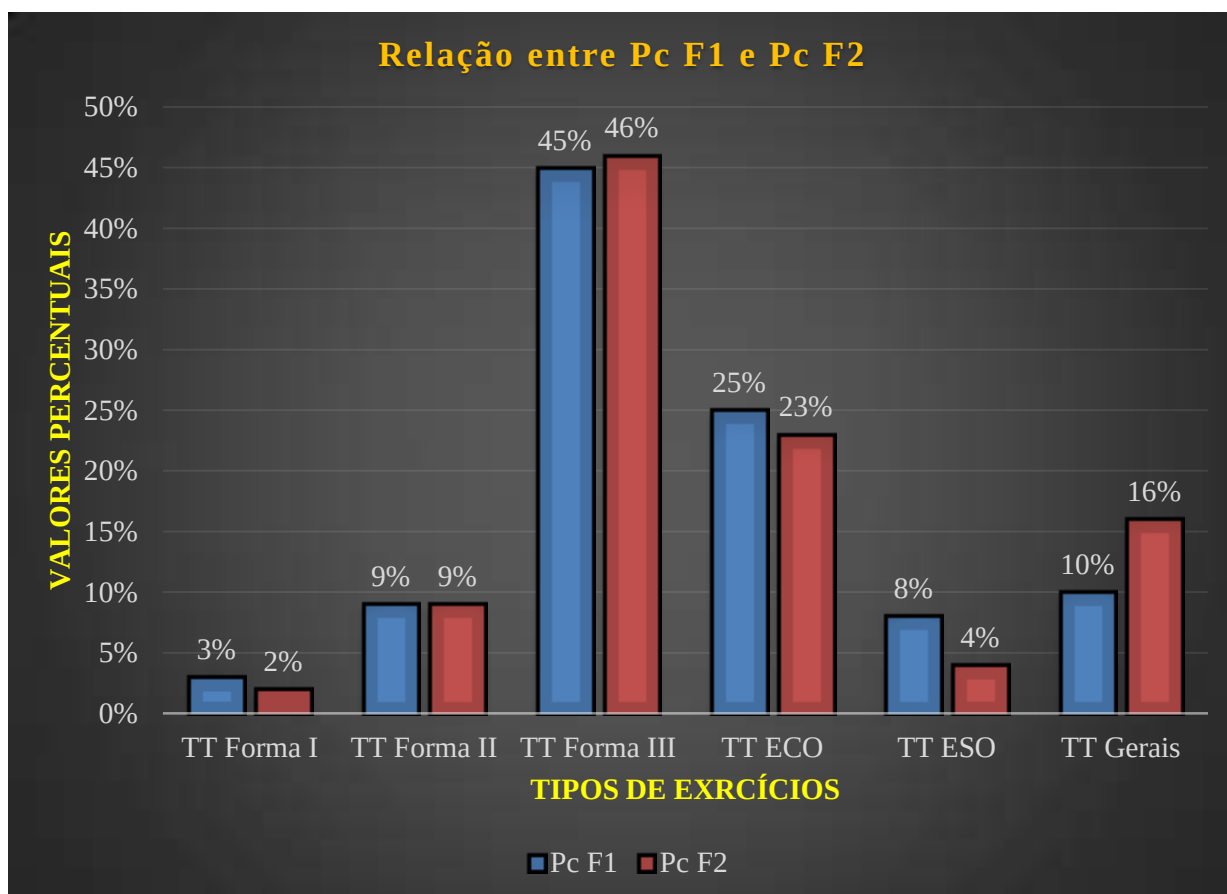


Figura 30. Relação entre os valores percentuais e os tipos de exercícios no Pc F1 e Pc F2.

Antes de passarmos ao gráfico comparativo entre os períodos Ppc e Pco, mostraremos um gráfico relacionando as etapas citadas em separado, ou seja, no gráfico abaixo, colocaremos os valores percentuais do Ppc, Pc F1 e Pc F2.

Neste gráfico, relacionando as três fases em separado podemos observar com clareza o crescimento significativo dos tipos de exercícios Gerais e a manutenção dos demais tipos de exercícios trabalhados no período total.

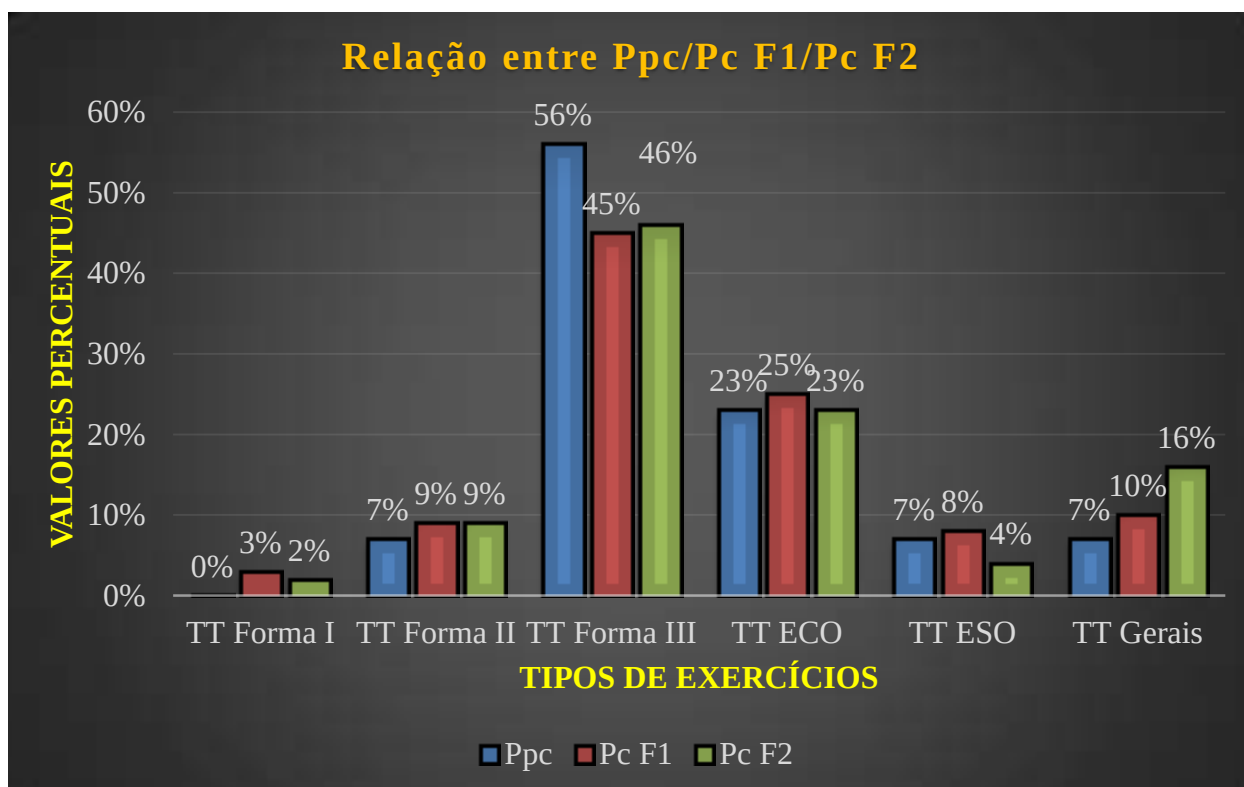


Figura 31. Relação entre os valores percentuais e tipos de exercícios no Ppc, Pc F1 e Pc F2.

No gráfico abaixo colocaremos a relação entre o Ppc e Pco em termos de valores percentuais.

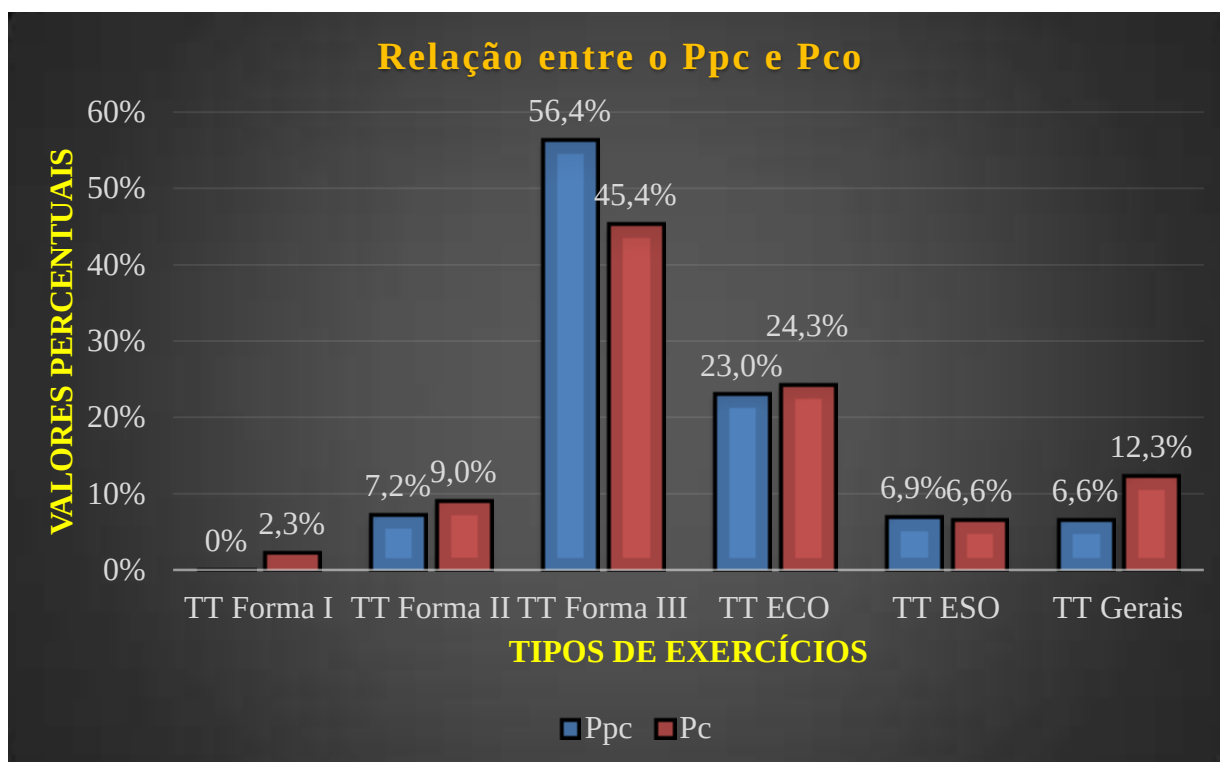


Figura 32. Relação entre os valores percentuais e os tipos de exercícios no Ppc e Pco.

No gráfico acima observamos dois valores significativos, que é a redução dos tipos de exercícios da Forma III e o acréscimo do tipo de exercícios gerais.

5.3.1. Principais diferenças ou semelhanças

Diante do que foi exposto acima, concluímos que houve uma continuidade do trabalho realizado no Ppc. As semelhanças entre os dois períodos são bastante relevantes, desde o Microciclo Padrão utilizado, passando pelo método de controle do treino, até o microciclo semanal.

Contudo, após a equipa ter seu modelo de jogo mais bem definido, foi necessário um tipo de trabalho mais voltado para que o rendimento físico acompanhasse a qualidade técnica e tática adquirida na etapa anterior. E, por conseguinte, houve o acréscimo na quantidade de treinos gerais.

CAPÍTULO VI – Processo Competitivo

Para uma melhor estruturação e compreensão da temática abordada, este capítulo encontra-se dividido em cinco secções. A primeira secção visa falar da complexidade que temos no campeonato. A secção seguinte (segunda) busca uma análise individual dos atletas diante das dificuldades do campeonato. A outra secção (terceira) foca-se na classificação final da equipa e sua evolução no decorrer da competição. A quarta secção fala da participação de nossos atletas nos jogos oficiais. A quinta e última secção pretende abordar a rotina diária de um dia de jogo da equipa.

6.1. Análise da Competição Oficial

O Campeonato Portugal Prio é caracterizado pelo seu equilíbrio, principalmente na série onde estão inseridas as equipas de Lisboa. Nesta série destacam-se pela sua superioridade colectiva e individual as equipas que fizeram um maior investimento em estrutura e plantel. E tem aquelas que buscam manter-se na divisão, e se possível, passar para a fase de subida. Nestas equipas existe um equilíbrio maior ainda, muito provavelmente pelo tipo de condições de trabalho ser semelhante.

Na 1º Fase do Campeonato, fase de manutenção, verificou-se um equilíbrio grande entre aproximadamente metade das equipas da Série “G”, na qual o SGS era integrante. Nesta fase a grande “surpresa” foi justamente a nossa equipa que, não só conseguiu passar à próxima fase do campeonato, como o fez em primeiro lugar, colocação conseguida com os resultados da última rodada. Em 1º lugar ficou o Sacavenense e em 2º lugar a equipa do Real. Estas equipas apuraram-se para a 2º Fase (subida), enquanto as restantes permaneceram na fase de manutenção.

Na fase de subida as dificuldades foram ainda maiores, pois juntou-se as duas primeiras equipas de todos os oito grupos. Os deslocamentos eram maiores com viagens à região de Algarve e Madeira o que aumentou sobremaneira o custo da temporada. Desta forma o equilíbrio entre as equipas foi exacerbado com quatro equipas tendo chances de subir na última ronda, dependendo das combinações dos resultados. A equipa do Real sagrou-se Campeã na última rodada (acesso direto à divisão acima) e o Praisense ficou em segundo lugar tendo que participar de um “*play off*” final.

Na minha opinião a competitividade do campeonato é muito boa o que estimula o desenvolvimento dos atletas e a quantidade de jogos é ideal para que todos tenham uma temporada inteira de atividades e possam demonstrar um bom trabalho.

6.2. Análise Individual Competitiva

Quanto aos aspectos individuais, sentimos que a grande maioria dos atletas tiveram uma boa evolução. No intuito de não citar nomes neste tipo de análise, dividimos a equipa em três grupos distintos.

O 1º grupo dos atletas mais jovens que estavam no seu primeiro ou segundo ano de seniores, que sem sombras de dúvidas foram os que mais demonstraram crescimento no decorrer da temporada. Para esses atletas, a participação em uma competição equilibrada como foi a época 2016/17 trouxe um amadurecimento fundamental nas pretensões destes jovens jogadores.

O 2º grupo de atletas são os que já haviam jogado um campeonato com essa dimensão e equilíbrio e que nesta temporada puderam sentir a sensação de estar disputando um acesso à 2ª Divisão Nacional. Para estes o crescimento também foi muito relevante, apesar de serem mais maduros, pois aumentou a “visibilidade” deles enquanto atletas de futebol. Muitos receberam propostas para mudar de equipa ao término da 1ª fase. Essa valorização é muito importante para as pretensões futuras de qualquer jogador que quer seguir na carreira.

O 3º grupo são os atletas mais experientes, que já estiveram em outras divisões nacionais e até mesmo jogaram em outros países e sabem que estão em uma descende na carreira. Para estes, penso que o crescimento é mais pelo lado pessoal de ter a noção da campanha que fizeram e saber o quanto ajudaram o clube e seus companheiros mais novos. Alguns vão continuar e renovar seu contrato, outros, ao final da época, já falavam em partir para uma nova profissão.

6.3. Classificação Final e sua Evolução ao Longo do Campeonato

Na primeira fase tivemos um desempenho muito regular como demonstra a figura abaixo. Passamos 72% da fase entre os três primeiros. A equipa foi a defesa menos vazada da 1ª fase, sofrendo apenas 6 golos em 18 jogos, o que qualifica nosso modelo de jogo que

preconizava uma transição defensiva pressionante, sem permitir que o adversário chegasse à nossa baliza.

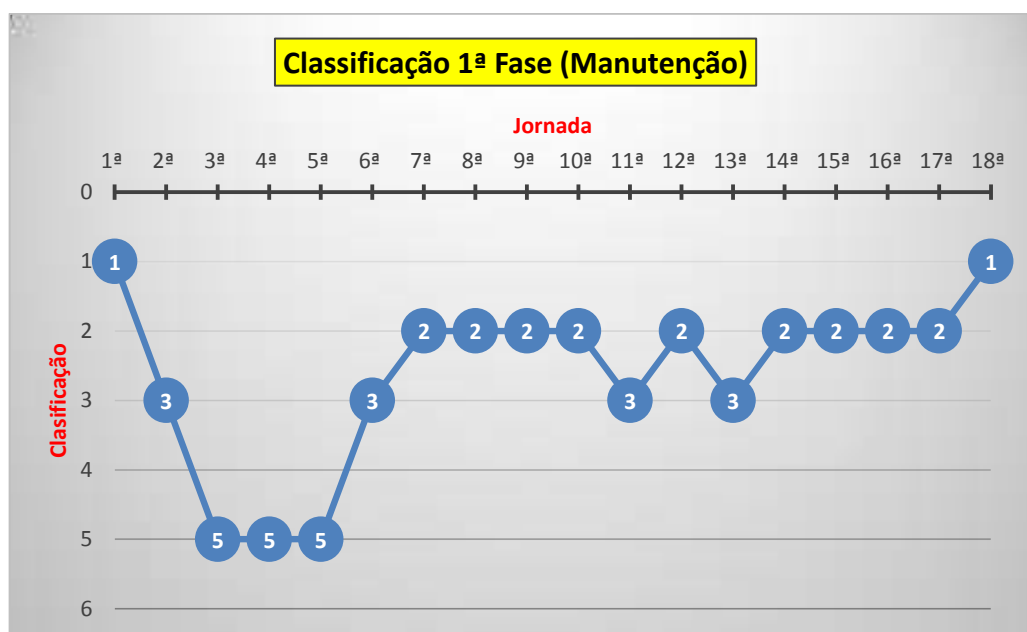


Figura 33. Evolução da equipa na 1ª Fase - Manutenção.

Na segunda fase tivemos, no início, uma continuação da fase anterior, contudo a partir da sexta rodada houve um declínio e não conseguimos mais recuperar como demonstra o gráfico abaixo. Ao todo, passamos 64.3% desta fase entre a quinta e sexta posição. A equipa sentiu a sequência de jogos e as lesões foram um pormenor que nos atrapalhou bastante na reta final. Perdemos jogadores importantes no sistema implementado pelo técnico.

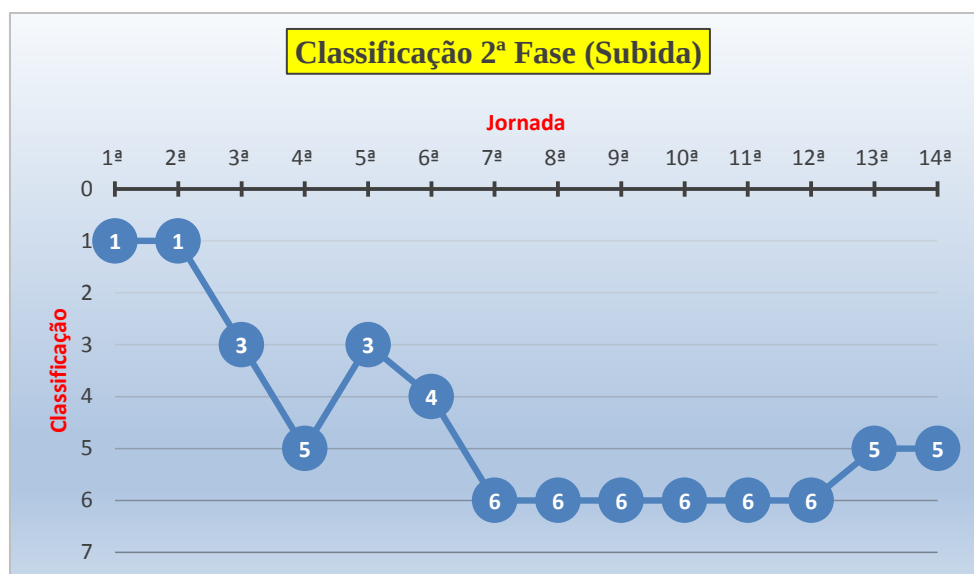


Figura 34. Evolução da equipa na 2ª Fase - Subida.

A figura abaixo mostra todo nosso período competitivo, desde o início do campeonato até a última rodada da fase de subida. Importante observar que se usarmos uma linha de sequência polinomial teremos uma ascensão no início, seguido de um platô e queda logo após a 23ª rodada.

Esta Figura pode sugerir que, mesmo com a preparação semanal, tendo o próximo jogo como objetivo principal, no somatório da temporada tivemos sim um ápice da 6ª rodada até aproximadamente a 23ª e depois disso a queda foi inevitável por diversos fatores.



Figura 35. Evolução da equipa no período competitivo.

6.4. Volume Competitivo Coletivo e Individual

A tabela seguinte mostra o volume de jogo oficial dos nossos atletas no período competitivo. Foram contabilizados 32 jogos das duas fases do Campeonato Portugal Prio. É importante ressaltar que o atleta João Olavo, jogou a primeira fase por outra equipa e foi contratado para a segunda fase pelo SGS.

Tabela 38. Quadro resumo do Volume competitivo.

Nome	Jogos	Posição	Minutos jogados	Golos marcados	Golos Sofridos
Hugo Cardoso	32	GR	2880	-	18
Pedro Garcia	1	GR	2	-	0
Diogo Oliveira	16	DEF	908	1	-
Diogo Duque	32	DEF	2880	-	-
Daniel (Dani)	0	DEF	0	0	-
Yaka Medina	31	DEF	2790	3	-
André Duarte	3	DEF	270	0	-
Carlos Bebé	29	DEF	2336	0	-
David (Dina)	29	DEF	2465	0	-
Antônio Gonçalves	2	MED	43	1	-
Fábio Arcanjo	32	MED	2305	1	-
Nuno Borges	30	MED	2533	3	-
Pedro Ribeiro	7	MED	243	0	-
Park Gwang-Yun	2	MED	111	0	-
Carlos Saavedra	27	MED	2385	1	-
Artur Moreira	1	AVA	6	0	-
Janú Silva	28	AVA	1315	7	-
Herlander Tomé	31	AVA	2211	7	-
*João Olavo	14	AVA	928	3	-
Fábio Horta	30	AVA	2268	5	-
Tiago Santos	30	AVA	1891	3	-
Leo Mofreita	20	AVA	291	0	-
Cláudio Oliveira	17	AVA	586	2	-

*Os jogos que o atleta João Olavo realizou pela outra equipa não estão considerados nesta tabela.

**Estes dados acima foram extraídos do site esportivo (www.zerozero.pt).

6.5. Rotinas nos Dias de Jogo

A convocatória para o dia de jogo é feita no final do último treino da semana (geralmente na sexta-feira). O horário o jogo era às 15 horas e 00 minutos (horário local) do domingo e os jogadores se reuniam às 11 horas e 15 minutos para seguir todos juntos ao almoço que se realizava em um restaurante próximo à sede do Clube. O cardápio era supervisionado pelo Nutricionista Rui Runa e o deslocamento até o local da refeição era livre para os jogadores irem no próprio veículo, porém deveriam estar trajando o fato do SGS.

Após o almoço todos retornavam ao clube e tinham o tempo livre para descansar até às 13 horas e 30 minutos quando então todos adentravam ao balneário para a palestra do treinador, que tinha a duração aproximada de 15 a 20 minutos no máximo. Nesta palestra era repassado o que foi treinado no decorrer da semana e os tópicos principais que se desejava em relação ao adversário.

A seguir os atletas estavam liberados para trocar de roupa e se preparar para o aquecimento. Enquanto isso, era servido um lanche dentro do balneário, com isotônico, frutas, água, biscoito integral e barra de cereal. Quando o jogo era fora, a palestra e o lanche da tarde era feito no local do jogo. O transporte, por vezes, era fornecido pela câmara municipal de Sacavém / Prior Velho.

O aquecimento era preparado pelos treinadores adjuntos, antes do começo da palestra e realizado aproximadamente 35 a 30 minutos antes do jogo iniciar. Com uma sobra de 5 minutos antes do início, para os jogadores retornarem ao balneário, vestirem as t-shirt oficiais de jogo e serem identificados pelo árbitro.

Um exemplo do esquema de aquecimento é o seguinte:

- ✓ Passe e Recepção, frente a frente, a uma distância aproximada de 10 metros (duração 3 minutos);
- ✓ Exercícios de mobilização articular, alternados com condução de bola (duração 5 minutos);
- ✓ Passe de primeira (distância de 1 metro) mais passes longos a uma distância aproximada de 30 metros (duração de 5 minutos).

Para mudar a atividade é feita uma pausa para hidratação. E damos continuidade com:

- ✓ Exercício de manutenção de posse de bola, 4x4+2Jokers (espaço 15x20). Duração total 10 minutos, sendo que a meio do tempo é feita uma pausa para hidratação e para uns alongamentos dinâmicos); e
- ✓ Exercício de Finalização 1x0 + GR em que o jogador que faz o remate faz de apoio. O remate é feito com alguma variabilidade (remate de primeira de pé direito/esquerdo, após finta, após recepção, dentro/fora de área). (Duração aproximada de 8 minutos); o trabalho é encerrado com saídas em velocidade, 4 repetições.

Ao término do jogo os jogadores, após o banho, faziam outro lanche preparado pelo departamento de nutrição, com sandes, isotônicos, frutas e barras de cereais e eram liberados para retornar após 1 dia de folga, geralmente o retorno era às terças.

CAPÍTULO VII – A Filosofia do Treinador

Para uma melhor enquadrar este capítulo, importa referir que resulta de uma breve reflexão sobre temas como a filosofia do futebol, a adoção de uma filosofia de coaching para a formação do treinador de futebol e minha experiência pessoal como membro de uma Equipa Técnica.

7.1. Introdução

O motivo de escolher o referido tema surgiu pela necessidade que nós treinadores temos, ou deveríamos ter de, quando chegado o final de cada época desportiva fazermos uma reflexão sobre tudo que foi desenvolvido ao longo do ano desportivo, analisar os fatores positivos, o que não saiu conforme prevíamos e diante disto o que podemos fazer para aprimorar, crescer e implementar na próxima época.

Diversos fatores influenciam nosso crescimento e aprendizagem. Seja experiências vivenciadas diariamente ou o meio em que vivemos o fato é que, como seres humanos que somos, nós treinadores de futebol estamos inseridos neste mesmo context. No decorrer da nossa passagem pelo mundo do futebol, como jogadores profissionais ou jogadores amadores, tivemos acesso à enriquecedoras experiências, que nos forjaram como homem, treinadores e como líderes.

Trabalhar em diferentes clubes, com diversos treinadores, que partilharam diferentes filosofias, metodologias de trabalho e posturas no dia a dia, tudo isso aliado aos livros e artigos que embasam a vida acadêmica de um aluno universitário, influenciaram de forma significativa, positiva ou negativamente, a maneira de enxergar o universo do desporto. Com isso, pudemos perceber a distância abissal que existe do jogo, que se discute nos cafés após a rodada passada e nos programas televisivos da modalidade.

Essas diferentes análises acabam gerando uma problemática pois, conforme citado por Almeida (2011), este fenômeno de massas continua a carecer de uma credibilidade sustentada em argumentações e metodologias que nos permitam dissociar de um comentador desportivo ou um simples torcedor. É papel dos profissionais da área, nós treinadores, estar sempre preparados e fundamentados para poder desenvolver, com primasia, sua função de líder.

A partir disso, é fundamental que se saiba que a importância da atuação do treinador vai muito além das questões físicas, técnicas e táticas. Isso é evidenciado e ratificado por Côte, Salmela, Trudel, Barria e Russel (citados por Almeida, 2011) quando diz que devemos

expandir nosso trabalho também ao âmbito psicológico, através da transmissão de princípios e valores, pois apesar dos inúmeros trabalhos sobre liderança e a sua relação com a psicologia e a pedagogia, ainda não foram bem identificados os principais domínios de ação e conhecimentos que devem ser utilizados pelos treinadores no cumprimento de suas funções.

De acordo com Rosado e Mesquita (2007), os modelos de formação de treinadores existentes têm demonstrado uma nítida incapacidade de obter resultados significativos de qualidade no que tange à formação científica, bem como, nas competências profissionais dos treinadores. Este tipo de formação baseada em modelos focados no desenvolvimento de componentes de ordem técnica e metodológica deixando de lado, a formação relacional e deontológica, o desenvolvimento de posturas profissionais reflexivas e sócio-críticas, a aquisição de uma consciencialização de si enquanto homem e enquanto profissional e a possibilidade de desenvolver competências de investigação e criatividade.

Confirmando o que foi citado acima, Perrenoud (2003, citado por Rosado e Mesquita, 2007), afirma que a formação atual de treinadores deve focar a sua intervenção objetivando uma transformação nos domínios dos “saberes” dos alunos; do saber fazer e do saber ser do treinador em formação, permitindo que este se desenvolva enquanto individualidade, estimulando uma auto descoberta que inclui sua maneira pessoal de ser treinador, o seu estilo, seus sentimentos, valores e crenças, num ambiente reflexivo sobre si mesmo que personalize a sua formação.

De acordo com Curado (2002, citado por Costa, 2005), o desenvolvimento desportivo e do treinador têm que passar, obrigatoriamente, por uma formação sólida e continua, e que deve ser multilateral e especializada. Seguindo a mesma linha de raciocínio, Lima (1993), refere ainda que o treinador deve procurar saber tudo da modalidade em que é especialista. Desta forma percebe-se a importância da formação académica, pois permite desenvolver competências de cultura geral que podem ser de grande utilidade no desenvolvimento de atitudes críticas fundamentadas, abertura a novas ideias e a capacidade de reconhecimento de suas próprias limitações.

Dentre as variadas percepções do que é ser treinador, Marques (2001) afirma que quem quer ter sucesso como treinador deve elencar um conjunto de conhecimentos e competências de acordo com suas percepções. Antonelli e Salvini (1991, citados por Serpa, 1996), dizem que o treinador tem quatro papéis fundamentais na sua ação: i) a nível técnico (através da sua experiência, competências específicas, capacidades adquiridas e competências criativas); ii) como educador (através da influencia que exerce na formação da personalidade

dos jovens); iii) como gestor (através de aspectos técnicos e sociais); e iv) como líder (devendo ser aceito naturalmente pelos atletas).

Para Rosado (2000) o treinador deve promover uma influência no atleta de forma a potenciar não só a prática da modalidade, mas também o jovem como pessoa. Para este autor existem um conjunto de competências e atributos que devem contribuir para melhorar a influência sobre os atletas.

São eles:

- ✓ Competências Pessoais => subdivide-se em Formação Geral (relacionas com a cultura geral) e Desenvolvimento Pessoal (competências para o desenvolvimento do treinador enquanto pessoa);
- ✓ Competências Científico-Pedagógicas => do ponto de vista do autor estão divididas em três áreas, a Científica (com conhecimentos centrados na Motricidade Humana e das Ciências do Desporto), Técnico-Metodológicos (centradas nas questões de ordem operacional) e a área relacional e deontológica (competências relacionais e orientadas para o desenvolvimento de posturas profissionais fundamentadas e críticas);
- ✓ Competências de Produção e divulgação de Saberes Profissionais => significa a participação na formação continua, na investigação e na criatividade; e
- ✓ Competências de Gestão e Administração => conhecimentos de gestão das organizações desportivas, de animação desportiva, de concepção, implementação e avaliação de projetos de desenvolvimento desportivo.

Na mesma linha de pensamento Araújo (2009) defende que ser treinador coloca-nos perante a necessidade de desempenhar as funções de: líderes, professores; organizadores/planificadores, motivadores, guias/conselheiros, disciplinadores. E exigem qualidades impriscindíveis, tais como: saber/conhecimento, habilidade para ensinar, qualidades próprias, trabalhar em equipa, criar clima de sucesso.

Percebe-se, desta forma, que não se pode considerar apenas a experiência como jogador para ser treinador, é necessário associar à experiência adquirida, conhecimentos e competências que fazem parte de um processo de formação, e que nos permitam, segundo Lima (1993), tomar decisões apropriadas, claras, objectivas e no momento certo. Contudo, para isso será necessária uma formação de treinadores coerente, pois o treinador, como todo professor que se preze, tem que ter o domínio daquilo que ensina.

Em se tratando das bases necessárias para a formação dos treinadores, estas devem, segundo Araújo (2009), propiciar um conhecimento multidisciplinar, tornando-se indispensáveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional na modalidade desportiva que se especialize, bem como o domínio da pedagogia e metodologia de ensino, assim como, a necessidade expressa de ser um especialista no estimular do interesse e da motivação. A função do treinador incide diretamente no processo de tomada de decisões baseada em todos os recursos disponíveis, como a organização do treino, a liderança, o estilo e formas de comunicação, opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise de jogo, da gestão das pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções, entre outras. Para isso faz-se necessária constante atualização técnico-operacional e participação ativa em todo o processo de formação dos atletas.

Estabelecida uma base teórica e prática, com alicerces bem fundamentados irá permitir que o treinador comece a construir conscientemente a sua maneira de pensar e refletir, criando a sua “filosofia de treinador”. Tal filosofia deverá abordar todos os aspectos do processo de treino, possuindo cada treinador a sua maneira de pensar, com o objectivo de melhorar a sua eficácia de treino, isto tudo baseado na sua experiência, conhecimento, valores, opiniões e crenças, mas o modo como os treinadores encaram e agem com o seu papel e a sua filosofia, ainda não está bem claro (Nash, Sproule & Horton, 2008, citados por Almeida, 2011).

Ter a “sua” filosofia de treinador é fundamental para se basear e organizar as suas próprias ideias, mas atenção, porque isso exige uma permanente reavaliação da sua filosofia de ação e o modo como as suas experiências formam e desenvolvem os seus pensamentos. A filosofia, portanto, não deve ser algo estático, mas sim estar sempre em constante modificação, desenvolvimento e crescimento e o treinador deve estar pronto a receber e assimilar as críticas que por vezes incidirão sobre seu trabalho.

Um pensamento que vai contra o que é realizado no futebol atual é posto pelo conceituado treinador Louis Van Gaal (2009, citado por Almeida, 2011), dizendo que “*não penso que seja justo, julgar os treinadores simplesmente pelo resultado. Tu tens de ver como eles trabalham, julgar a sua filosofia e aceder ao seu relacionamento com os jogadores.*”, ou seja, uma lógica focada no processo e não no produto.

O processo de construção dessa filosofia se torna complexo pois exige intensa reflexão, vasto conhecimento teórico e prático, experiências empíricas e confronto com opiniões divergentes. Segundo Michael Jordan (2009) muitas vezes, temendo a impopularidade de uma decisão, o treinador acaba sendo seduzido pela conveniência,

afastando-se de suas verdadeiras convicções, contudo, vale ressaltar, que não cabe a ele fazer aquilo que é conveniente, nem tampouco agradar a todos todo o tempo e sim fazer aquilo que julga ser certo.

Hoje em dia a grande maioria dos treinadores começam nas camadas jovens, sendo igualmente jovens, o que provoca de imediato um paradoxo entre a natural inexperiência e a necessidade de dominar uma correcta filosofia de trabalho, ora isto como todos nós sabemos não acontece, pois queremos ser “os melhores”, o que nos leva muitas vezes a cair na tentação de uma filosofia desportiva predominantemente focada no “EU”, onde o produto ganha ênfase, o que é uma das razões mais frequentes para o abandono do desporto, e esta está relacionada com o treinador e a ênfase no ganhar (Smoll & Smith, 2011, citados por Curado 2016).

Por este motivo que muitas vezes ouvimos no meio futebolístico que os melhores treinadores deveriam estar nos escalões mais jovens, pois “em si mesmo, o desporto não é bom nem mau. Os efeitos positivos e negativos associados ao desporto não resultam apenas da participação em si, mas essencialmente da qualidade da experiência vivida. Porém, chegamos à conclusão que um elemento essencial para a natureza dessa experiência, é a liderança dos adultos que a rodeiam” (Byrne, 2000, citado por Silva, 2004).

É importante que os treinadores se conscientizem da importância de ser exemplo para os jogadores que são comandados por eles. A atitude e postura dos jogadores está intimamente ligada ao exemplo que lhes é passado diariamente. Atenção especial deve ser dada aos canais de comunicação usados para se transmitir as informações necessárias de forma profícua. Logo, a postura dos treinadores frente à equipa se torna um verdadeiro espelho para aqueles que estão envolvidos direta e indiretamente no desporto. Suas atitudes tem o poder de influenciar os atletas e, conseqüentemente, os resultados esperados. Para Rosado (2000) o treinador deverá orientar-se no sentido de otimizar as suas referidas influências sobre os atletas.

7.2. A Filosofia do Futebol: Generalidades

Rohden et al. (2012) explicam que a filosofia do esporte é uma temática bastante jovem nos debates brasileiros, todavia, um setor crescente que angaria o interesse no sentido interdisciplinar e também específico. Os autores comentam que questões simples, como os benefícios do jogo para adultos e crianças, podem se converter em questões filosóficas,

dependendo do tipo de direcionamento que se oferece à questão, de modo que, no sentido filosófico, os questionamentos pairam sobre algo como “o que é a prática humana do jogo? ”.

“Questões dessa natureza buscam respostas conceituais, ou mesmo existenciais, cuja natureza explanatória não é simplesmente empírica. Não se trata, nesse caso, de apresentar hipóteses explicativas capazes de comprovação mediante experimentos ou observações sistemáticas. Antes é preciso compreender a própria natureza da questão, o que exige análise conceitual, esforço hermenêutico e o emprego dialético de conceitos e teorias filosóficas” (Rohden, 2012, pp. 9).

Dascal (2012) por sua vez, explica que, no sentido filosófico, o futebol deixa então de ser encarado como um jogo de caráter individual, desaparecendo como uma mera competição entre sujeitos. Neste sentido, o futebol figura sim como um jogo coletivo. Assim, parte da essência do futebol a questão de sua cooperação, cuja vitória e derrota são resultados do efeito da ação de um grupo como um todo.

Ao passo que, mesmo com a jogada, defesa ou o gol mais incrível que alguém possa realizar, tudo é resultante de ações orquestradas, coletivas. Assim, o autor acredita que a satisfação estética com o futebol não reside somente em ver um craque jogando, mas sim, em assistir a uma partida, um empreendimento essencialmente coletivo.

Dascal (2012) explica que, por razão desse conceito, jogadores que tendem a tomar posturas mais individualistas, isto é, aqueles que não jogam para o grupo, os denominados “fominha”, tendem a não ser bem aceitos ou vistos nos clubes e pelos companheiros de time. Assim, o autor explicita que o ato de subordinar a questão da cooperação à competição é um erro grave. Isso porque a cooperação pode se combinar de maneira alinhada à competição, todavia, sem que seja subordinada a ela.

Rohden et al. (2012) então debatem que o conflito, nesse contexto, porém, não deve ser encarado como uma barreira à cooperação, em realidade, a competição e a cooperação se apresentam como fenômenos totalmente contrários, mas, não são. De modo que, na ciência filosófica, existe ainda a concepção de que existe dentro a competição a divergência e o conflito. Ao passo que as ciências explicam que a divergência é fundamental para o desenvolvimento da competição.

“O essencial para a evolução na ciência vem sendo justamente o fato de que os cientistas, em geral, não estão de acordo uns com a posição dos outros, isso mesmo que se eles estejam tratando de um mesmo problema. Competir parece ser uma tendência algo natural entre os seres humanos. Essa tendência convive com outra, não menos natural: a tendência a viver juntos” (Rohden, 2012, pp. 16).

Todavia, aperfeiçoar as qualidades humanas que se encontram em conflito, passa a ser denominado de “fazer bem”, o que ocorre tão somente quando existe esse exercício em um ambiente de cooperação. Ao passo que é justamente no bojo dessas circunstâncias que o “fazer bem” no futebol se apresenta aos espectadores como um meio de beleza estética. De modo que o futebol passa a conseguir expressar ambos os elementos em um equilíbrio harmônico de estética sublime.

Gessmann (2012) explica que até a contemporaneidade, houveram tentativas exaustivas de associar o auto entendimento de determinada sociedade, apenas à sua cultura. Todavia, na concepção do filósofo, quanto mais ambição houver no futebol, mais esse se fomentará enquanto fenômeno cultural, mais abrirá espaços para suportar interpretações. Ao passo que, quanto maior for o volume de interpretações que receber, mais elementos da sociedade passa a agregar. Por essa razão o filósofo encara como legítima a questão de como o ser humano consegue se ver refletido no futebol. O filósofo então explica: “Minha tese é a de que o futebol hoje está à altura do tempo, e que antes ele não podia estar” (Gessmann, 2012, s/p).

O filósofo ainda aborda a questão do existencialismo enquanto uma possível resposta ao desafio de como seria possível que o ser humano se libertasse das amarras da tecnologia as quais se encontra terrivelmente atado – como foi em “tempos modernos”, de Charles Chaplin. Gessmann (2012) então explica que na filosofia de Heidegger, ao mover uma alavanca, tudo poderia ficar bem novamente.

De modo que, aplicado ao futebol, tal conceito quer dizer que, onde um jogo é dominado por alguma rotina e por passes de bola sem qualquer sentido, de um lado para o outro, é necessário então causar uma reviravolta genial, por meio de um passe livre decisivo. Na visão heideggeriana, Beckenbauer era autor desse tipo de passe, um líbero que aparentava estar acima das amarras técnicas do jogo.

7.3. A Adoção da Filosofia de Coaching para a Formação como Treinador de Futebol

Costa et al. (2010) explicam que o treinador de futebol passou a ganhar espaço e respeito no âmbito esportivo, sobretudo nas últimas décadas, tornando-se uma figura em destaque no bojo de muitos times e clubes. A exposição desse profissional à mídia é justificada por conta de o público e a crítica se interessarem pelos métodos de seu trabalho, já

que é responsável por coordenar ações do time, avaliando pontos fortes e vulnerabilidades das equipes adversárias na busca pelo alcance dos melhores resultados e na extração do potencial máximo dos atletas.

“O fato de muitas equipes profissionais terem rendimentos semelhante nas competições, principalmente nos aspectos físico, técnico e tático, leva o treinador a buscar, além dos conhecimentos científicos específicos de sua modalidade esportiva, uma capacidade de liderança que consiga satisfazer e aumentar o nível de desempenho pessoal e coletivo de seus atletas, promovendo um diferencial da sua equipe em relação às outras. Assim, o treinador deve conhecer todos os seus atletas e pessoas ligadas à equipe e saber de suas características, para que sua intervenção possa ser acertada no sentido de atender às expectativas, aos objetivos e anseios de toda a equipe” (Costa, 2010, pp. 59).

Costa et al. (2010) comentam então que, para além, a intervenção profissional do treinador em diversos contextos da prática, demanda uma gama de conhecimentos e de competências que devem ser adequados às condicionantes particulares do ambiente. O que torna então essencial que o treinador tenha dominância de competências interpessoais, tal como a comunicação e a liderança que, por sua vez, potencializam a estimulação de outros elementos, tal como a coesão de grupo, a motivação, autoconfiança, autoestima e outros.

Cassidy et al. (2009) explica que, uma vez que os treinadores passem a considerar a filosofia do coaching – a mesma que é aplicada no âmbito empresarial – enquanto uma prática holística que possibilita o desenvolvimento do processo cognitivo, afetivo e também dos domínios psicomotores de atletas, que se encontram mais suscetíveis no tratamento dos atletas enquanto seres munidos de criatividade que serão capazes de pensar de maneira autônoma.

Os autores explicam então que, com a adoção dessa filosofia, paira sobre o incentivo dos coaches no investimento contínuo em sua formação como treinadores, a fim de alcançar um crescimento gradual, que demonstra alcançar inúmeros benefícios por meio de uma prática efetiva nas realizações desportivas, melhorando de maneira substancial nos últimos anos. Assim, um dos caminhos para alcançar tal objetivo é centrado no processo de reflexão por parte do treinador, tomando conhecimento explícito sobre as razões que o levam à profissão e também as consequências de sua atuação enquanto treinador.

A fim de contextualizar então a filosofia do coaching, Krausz (2007) explica que o profissional que pretende abarcar o cargo de coach, deve ter como enfoque central a ampliação do conhecimento das pessoas, bem como a expansão de seu campo de visão. A autora acredita que os coaches possuem como sua principal meta a concepção de um ambiente que fomente o desenvolvimento de pessoas, que as leve a pensar de maneira crítica, exercita

seu potencial criativo, novas alternativas, ações e comportamentos. A autora acredita que a questão da humanização passa a se tornar explícita na atuação do coach, ao passo que este tem a possibilidade de oportunizar a realização de novas experiências em seu ambiente, bem como relacionamentos inovadores que, como consequência, terão capacidade para gerar resultados também novos.

Goldsmith (2003) explica que também podem existir alguns desafios que podem atrapalhar a atuação do coaching, tais como: o coachee não demonstra comprometimento em melhorar ou mudar seu comportamento, neste caso, é preciso considerar que o aconselhamento comportamental que o coach oferece, somente atingirá seus objetivos quando o coachee demonstra disponibilidade em empenhar-se para realizar as mudanças sugeridas. Outro desafio que o autor explicita é quando o coachee não se encontra em planos de longo prazo, ou ainda quando este precisa de inteligência ou habilidades funcionais imprescindíveis para determinada posição, uma vez que a falta de capacidade e capacitação não podem ser solucionadas pelo coach.

Bartlett (2006) ressalta a importância da construção de uma relação de respeito e confiança mútuos entre coach e coachee, enfatizando que esta é a chave para que o coachee usufrua dos maiores benefícios deste profissional, bem como ambos devem sentir-se livres para expressar suas ideias e opiniões, este pode ser considerado um coaching de êxito. Haan et al. (2011) concluem dizendo que o coach precisa ter a habilidade de prever o cenário global do coaching, isto deve ser feito em substituição aos comportamentos corriqueiros e específicos, também às técnicas ou modalidades de coaching, que devem estar em constante renovação. Por este motivo é preciso que este profissional seja altamente adaptável a todo e qualquer tipo de situação, a fim de adequar-se às necessidades que se apresentarem por parte do coachee, assim, o maior desafio pode ser evitado quando se mantém uma boa relação com este, o que culmina nos resultados esperados.

Sendo assim, quando se questiona sobre as mudanças e o desempenho das pessoas relacionando os modelos mentais na filosofia de coaching, é possível notar uma associação de elementos internos e externos.

Assim, os principais modelos mentais que precisam ser reconhecidos antes de iniciar este processo de transformação são:

- ✓ Conhecimentos – riscos, aspectos técnicos e do ambiente, experiência anterior, predisposição para o aprendizado;

- ✓ Habilidades emocionais – autoestima, autoconfiança, fluência com emoções, aceitação da incerteza e inteligência emocional;
- ✓ Mente linear – inteligência linear, organização, planejamento, liderança, orientação para o poder;
- ✓ Relacionamento – marketing de relacionamento, reconhecimento do outro, respeito pelos outros, valorização do outro, aceitação das diferenças, dar e receber, justiça e misericórdia;
- ✓ Comunicação e ética – orientação para a comunicação e padrões éticos;
- ✓ Missão e estratégia – prática com cenários futuros, pensamento sistêmico, pensamento intuitivo, competência;
- ✓ Criatividade – comportamento inovador, iniciativa, detecção de problemas e oportunidades, inovação; e,
- ✓ Vocação – força de vontade, clareza de propósito, orientação por princípios e orientação evolutiva (Milan et al., 2009).

Costa et al. (2010) então explicam que, as formas de interação entre treinadores e seus atletas, tende a ser um campo em crescimento nos estudos da psicologia social, especialmente no que tange à liderança. Assim, tais estudos encontram como objetivos centrais a identificação de comportamentos de liderança que podem ser mais eficazes em relações no campo futebolístico entre coach e coachee, resultados que apresentam êxito no que tange questões psicológicas.

Assim, os autores demonstram a importância do treinador no ambiente desportivo, um consenso social que, geralmente, se apresenta no âmbito científico de maneira particular, tornando a questão da preocupação com estudos mais profundos e rigorosos mais recente, no bojo de todas as variáveis da atuação do coach no contexto esportivo, ainda que existam algumas investigações iniciais sobre o tema, nada de concreto figura no âmbito acadêmico científico para sustentar grandes profundidades na aplicação dessa filosofia de maneira tão específica.

Sendo assim, o coach passa então a registrar e interpretar os objetos e eventos de maneira funcional, simbólica, cognitiva e emocional. Partindo de estímulos externos e interações sociais, representações coletivas do objeto, assim como experiências e representações mentais próprias, podendo então transmitir aos coachees, de maneira real a representação da situação que se pretende modificar. Milan et al. (2009) explica que, quanto

maior importância for dada ao processo de coaching, maior poderá ser então a criação da rede de símbolos e significados atribuída a ele.

Assim, ainda que os indivíduos não se comportem sempre de maneira coerente às suas teorias esposadas – que constitui aquilo que o dizem, os indivíduos comportam-se sempre de maneira coerente às suas teorias em uso – o que constitui seus modelos mentais. Estes que podem ser generalizações simples – como a impressão de não poder confiar nas pessoas, ou ainda teorias de ordem mais complexa. O que importa neste caso é a compreensão de que modelos mentais são ativos e tem poder de moldar a forma que o indivíduo atua.

De modo a contribuir com a ótica dos modelos mentais inseridos no processo de mudança do coaching, Senge (2010) passa então a conceituar cinco disciplinas, sendo a primeira delas o domínio pessoal, que se apresenta como uma característica do sujeito, consistindo em sua capacidade de enxergar a vida sob um ponto de vista criativo ao invés de reativo, proficiente na busca por resultados e com baixa preocupação acerca de obstáculos.

Tal disciplina se relaciona ao modo como as pessoas devem atuar na expansão de suas capacidades pessoais, de modo que o coaching pode auxiliar na estimulação dos participantes ao alcance de suas metas e na busca pelo alcance de objetivos pessoais e profissionais. O autor explica então que “O domínio pessoal vai além da competência e das habilidades, embora baseie-se nelas. Vai além da revelação e da abertura espiritual, embora exija crescimento espiritual. Significa encarar a vida como um trabalho criativo, vive-la da perspectiva criativa e não reativa” (Senge, 2010, pp. 179).

Senge (2010) expõe a visão compartilhada como a próxima disciplina, de modo que a mesma trata de propiciar que o coachee tenha objetivos comuns com seu time, ao passo que este deve estar aberto a este alinhamento de metas com seus componentes. Assim, a próxima disciplina paira sobre a aprendizagem em equipe, que trata de alinhar e desenvolver a capacidade de criação de resultados de toda a equipe, segundo os desejos e expectativas de seus membros. Trata-se também da capacidade dos sujeitos de colocar de lado ideias e juízos preconcebidos e buscar um pensamento conjunto, objetivando o alcance de resultados que são esperados.

Finalmente, a quinta disciplina de Senge (2010) paira sobre o pensamento sistêmico, que trata de avaliar e compreender a equipe com quem se trabalha como um sistema, isto é, como um conjunto de elementos que se conectam a fim de formar um coletivo organizado, possibilitando a descrição de inter-relações, exprimindo uma noção recíproca das pessoas e suas relações, podendo ser estas profissionais, pessoais, familiares, etc. Assim, o pensamento

sistêmico consiste no entendimento de que tudo se interliga e associa, tudo funciona em formato de rede, sistematicamente, tal disciplina que alicerça e organiza tudo o que se aprende no processo de coaching.

Costa et al. (2010) explicam então que o perfil de liderança de um coach no âmbito desportivo, toma como base o estilo decisório de suas ações, de modo que a filosofia do coaching sempre se volta para ações e decisões voltadas ao desenvolvimento e evolução de elementos técnicos e táticos de sua equipe ao longo de competições de treinamentos. Para além, os autores ainda concluem que o estilo de tomada de decisão do coach pode ser alterado conforme a situação vivenciada e o estilo de interação que mantém com seus atletas.

Tal questão, na filosofia do coaching, deve abarcar elementos das dimensões “comportamento de consideração situacional”; “comportamento de reforço positivo” e “comportamento de suporte social”, enquanto maneira de atenuar, especialmente a perspectiva motivacional, rigorosidade do estilo de liderança que é direcionado à dimensão “comportamento de treino-instrução”, que tende a ser mais autocrático.

7.4. Experiência Pessoal como Membro Integrante de uma Equipa Técnica

A seguir, explanarei sobre duas situações vividas por mim, como membro de comissão técnica em campeonato nacional e estadual e discutirei como teria vivenciado os diferentes momentos, de acordo com a minha filosofia de trabalho proposta como treinador.

Em 2005, ocupava a função de fisiologista e auxiliar na preparação física da equipe de futebol profissional do Clube Náutico Capibaribe. Não participava nas decisões da equipe técnica, mas como já ambicionava ser treinador, observava e analisava o comportamento e participação de cada um dos componentes. No dia 26 de novembro de 2005, chegávamos à fase final do Campeonato Brasileiro da segunda divisão, último jogo para ser mais preciso, e necessitávamos de uma vitória simples, em casa, para conseguirmos acesso à divisão de elite do futebol brasileiro. O ambiente era propício e tudo conspirava a nosso favor.

A partida teve início e logo no primeiro tempo, desperdiçamos várias chances de gol, sendo a principal delas, um pênalti. Voltamos ao vestiário no intervalo e era notório o nervosismo da equipe. Notei, por parte da comissão técnica, palavras soltas de motivação, sem um direcionamento, ou objetivos táticos que demonstrassem o que deveria ser feito e como buscar o resultado. Então teve início o segundo tempo do jogo, quando sofremos a

grande derrocada. Após a marcação de mais um pênalti a favor, faltando 15 minutos para o encerramento do jogo, instaurou-se uma confusão sem precedentes. A equipe adversária teve quatro jogadores expulsos, enquanto nosso time observava de fora o desenrolar da situação. Logo em seguida, foi indicado o jogador que deveria assumir a cobrança do tiro livre, causando-me estranheza, pois este atleta escolhido não costumava fazê-lo durante os treinamentos, mas da arquibancada não tinha como saber o que ocorria no balneário.

Em resumo, o time perdeu mais um pênalti e, no contra-ataque, com nossa equipe totalmente atordoada e despreparada para o ocorrido, levamos um gol. Todos pareciam não acreditar no que estava acontecendo, jogadores, comissão técnica e torcedores. Possuíamos o mando de campo, tínhamos quatro jogadores a mais, e tivemos dois tiros livres de 9 metros (penaltis) a nosso favor e, ainda assim, perdemos a partida. Esse jogo ficou conhecido no Brasil como “A batalha dos Aflitos”, que também deu origem a um filme de mesmo título (<https://www.youtube.com/watch?v=t938laDp8Qo>).

Sem querer assumir uma postura de dono da verdade, penso que faltou atitude e comando técnico em meio à confusão que se instaurou. Podemos citar dois possíveis erros que contribuíram substancialmente para o desfecho que se deu. Em primeiro lugar, o técnico não definiu quem bateria o pênalti, mas à beira do gramado perguntou quem estava em condições de bater e o jogador que se voluntariou foi justamente um atleta que não tinha o costume de treinar esse tipo de penalidade. E um segundo tópico negativo foi não alertar e tranquilizar seus jogadores mediante à possibilidade de se errar a cobrança. Falo em tranquilizar porque olhando com uma visão macro da situação o jogo estava “terminado”, pois mesmo errando o segundo pênalti ainda teríamos entre 10 e 15 minutos com jogadores a mais em campo o que, para o alto rendimento, é quase impossível suportar desde que não haja desespero e desorganização por parte de quem tem a vantagem numérica.

No ano seguinte, me transferi para a Sociedade Esportiva Ypiranga Futebol Clube, equipe do interior do estado de Pernambuco, onde realizei um trabalho como treinador adjunto. Neste ano, conseguimos chegar à rodada final do 1º turno do Campeonato Pernambucano (Campeonato estadual composto por 2 turnos), com chances reais de sermos campeões. Caso esse feito fosse realizado, seria a primeira vez, em 92 anos de existência deste campeonato, que um time do interior do Estado conseguiria ganhar um turno nesta competição. Mais uma vez, minha equipe precisava de uma vitória simples e mesmo jogando no campo do adversário, enfrentávamos o último colocado do turno, com o pior retrospecto da temporada e com chances reais de ser rebaixado, o que acabou se concretizando ao final do

Campeonato. Novamente, me vi em uma situação semelhante ao que havia ocorrido 3 meses atrás. Aos 60 minutos do segundo tempo, o árbitro assinalou um pênalti a nosso favor e expulsou um jogador da equipe adversária.

Mesmo com uma função mais ligada à parte técnica, não tive acesso ao campo de jogo e da arquibancada. Observei nosso jogador perder o pênalti e, a partir daí o nosso time assumiu uma postura de descontrole total, mesmo nos restando 30 minutos de jogo, com um jogador a mais e um adversário nitidamente inferior tecnicamente. Empatamos o jogo e acabamos em segundo lugar no turno. Terminamos o campeonato daquele ano em 3º lugar geral, melhor colocação na história do Clube até os dias atuais.

Como no exemplo anterior, a meu ver, faltou a ingerência do treinador alertando para a superioridade numérica em campo e para o tempo que ainda restava de partida (quase 30 minutos de jogo), o que somado aos diversos fatores supracitados nos daria uma boa chance de conseguir a vitória, se não houvesse o desespero e o despreparo de quem tinha vantagens significativas.

As situações acima relatadas me levam a enfatizar que a filosofia de trabalho e a preparação da equipe técnica são ingredientes fundamentais para o sucesso de um grupo, ressaltando a postura do treinador, imprimindo a sua filosofia e assumindo o controle da situação não apenas em circunstâncias corriqueiras, mas, principalmente, em condições extremas como aquelas explanadas anteriormente.

7.5. Considerações Finais

Através das pesquisas realizadas a fim de compor o presente capítulo, foi possível compreender que o futebol paira sobre uma filosofia própria, uma natureza desportiva que é capaz de mover e mobilizar multidões em seu entorno, o que levou à necessidade de profissionalização tanto para quem deseja jogar quanto para aqueles que desejam formar/trabalhar com jogadores.

No âmbito esportivo, o coaching passa a ser aplicado na relação entre treinador e atletas, já que neste campo a necessidade do trabalho em equipe é ainda mais importante e demanda muito mais esforço de ambas as partes para dar certo. Por essa razão, quando utilizada a filosofia do coaching no trabalho do treinador de futebol, entende-se que os próprios conceitos filosóficos do futebol serão respeitados e transmitidos, ao passo que se

forma uma relação positiva entre coach e coachee, fortalecendo o processo de ensino e aprendizagem envolvido nessa relação e contribuindo para desempenhos positivos de ambos.

Considerando tal questão, é possível compreender que, o futebol enquanto filosofia, envolve a necessidade de um treinador que a reconheça, se identifique com ela e se disponha a transmiti-la aos seus alunos/atletas, e que alicerçado nesta base filosófica construa a SUA filosofia. Por essa razão traçamos um paralelo ao coaching, que também é uma filosofia que versa sobre o ato de ensinar a aprender, ensinar a absorver informações, trocar experiências, vivenciar fatos junto com os coachees e fazer com que seja formada uma relação mútua de respeito, afeto e confiança.

Aliado ao pensamento supracitado - na minha visão particular do assunto - faz-se mister também que o treinador tenha em mente alguns preceitos básicos que pretendo utilizar como minha filosofia de treinador e que passo a expor do presente.

Fundamental que o treinador tenha conhecimento do assunto que se propõe a ministrar, que saiba transmitir o conteúdo a seus comandados de forma lógica, concisa e com um padrão crescente de dificuldade. Associado a isso, o treinador deve enxergar e desenvolver qualidades onde muitos não conseguem ver, fazendo disso um diferencial na metodologia de treino a ser aplicada. Ressalto também a importância de se conseguir montar um grupo ciente das suas responsabilidades, qualidades e principalmente limitações e que estejam dispostos a realizar um trabalho em prol da equipe.

Um grupo pode ser melhor tecnicamente que o que se está trabalhando, mas de forma alguma pode existir uma equipe que dedique mais horas de treinos e peço licença para citar Aristóteles, que em 320 a.C. falava, *“Nós somos o que fazemos repetidamente. A excelência, portanto, não é um ato isolado, mas uma questão de hábito...”*. Não cabe mais nos dias atuais o discurso de que somos os melhores, vamos chegar e resolver sem treino, sem preparação, concentração e sem conhecer o adversário.

Além disso, é importante que se tenha uma visão ampliada (visão macro) do que está ocorrendo, tanto nos treinos diários quanto nos jogos da competição, para poder repassar aos atletas as possibilidades que temos e compartilharmos o que pode ser feito nas diversas situações que possam surgir. E para que isso possa ser realizado de forma isenta, sem o risco de incorrer em autoritarismos, pode-se lançar mão de questionários de *feedback*, colocando aos jogadores questões simples, objetivas e que darão um retorno de como estão vendo as ações de dentro do balneário e, aliado a isso podemos ter mais um contribuinte nas ações diárias que seria alguém de confiança que fale o que não se quer ouvir, não que essa pessoa

esteja jogando contra a equipe técnica, mas ao contrário que faça críticas construtivas e exponha, em ambiente interno, as falhas que temos cometido.

E para finalizar, ter em mente, e principalmente passar aos comandados, que devemos trabalhar muito, buscar a perfeição em todos os jogos/treinamentos, mas que chegar à final e ser campeão é uma consequência desse trabalho e não uma obrigação, e que não devemos fazer isso por dinheiro ou qualquer outro motivo que não seja a alegria de jogar e a vontade de vencer.

CAPÍTULO VIII – Considerações Finais

Este capítulo está dividido em 3 partes: (i) conclusões, (ii) limitações do estudo, e (iii) recomendações e implicações práticas. Na primeira parte serão descritas as principais conclusões deste estudo. Na segunda parte serão apontadas as principais limitações e dificuldades do estudo, e por último, na terceira parte serão referenciadas as recomendações para futuros estudos e as implicações para a prática desportiva.

8.1. Conclusões

Este estudo procurou fazer uma análise crítica da época realizada pela equipa do SGS no Campeonato Portugal Prio 2016/17. Acredito que todo treinador, com um mínimo de conhecimento da função, tenha uma ideia de jogo que procura transpor para um modelo (de jogo) que considera ideal, a partir do momento em que inicia os trabalhos com seus atletas. Desta forma, é fundamental para a construção de um modelo de treino lógico e integrado que seu modelo de jogo seja bem estruturado e com uma ligação coerente entre os seus diferentes momentos e princípios.

Para que tenhamos uma lógica inserida em um planeamento, dentro do modelo de treino é importante classificar os exercícios utilizados em função dos seus objetivos, complexidade comportamental e contextos situacionais com o objetivo de termos sob controle o processo de treino e, desta forma, direcioná-lo no sentido em que desejamos. Inicialmente o treinador deve perceber os pressupostos que caracterizam as formas de classificação existentes, e a seguir conseguir adaptá-las ao seu processo de treino.

Deve haver, fundamentalmente, uma estreita ligação entre os métodos de treino e, com isso, demonstrar uma transferibilidade de forma lógica e concisa. Temos motivos para acreditar que quando aplicados de forma isolada, os métodos de treino produzem um menor efeito sobre os jogadores e a maneira de jogar da equipa. Neste cenário, temos os exercícios de treino assumindo uma relevância crucial no que tange a operacionalizar as ideias do treinador, uma vez que a manipulação das condicionantes estruturais do exercício de treino permite emergir os comportamentos individuais e/ou coletivos que a equipa técnica deseja.

Tendo em consideração o que foi citado acima, retiram-se as seguintes conclusões:

Em um cômputo geral, os exercícios essenciais na Forma III, que incluem o elemento “essencial” do jogo (atirar à baliza/defender a baliza e são do tipo - GR + defesa/ataque X ataque/defesa + GR), foram os mais utilizados, tanto no período pré-competitivo quanto no

competitivo com um valor percentual de (46.5%) do tempo total de treinamentos que tivemos. Com isso reconhece-se a importância que a prática de jogo entre nós e a preparação do plano estratégico tinham no planeamento da equipa técnica para, desta forma, incidir a sua ação em aspetos relacionados com a organização (nos seus diversos momentos) da equipa, tendo em conta o modelo de jogo conceptualizado e a preparação da mesma levando em consideração os jogos seguintes.

A seguir, os exercícios complementares especiais com oposição (não incluem “atirar à baliza/defender a baliza” - utilizam a bola como elemento determinante e as acções realizadas com oposição de objetivos do (s) adversário (s)). Este exercício foi feito em (23.9%), o que denota que esse tipo de trabalho teve um papel fundamental na operacionalização do modelo de jogo da equipa, principalmente na articulação intra e intersectorial evoluindo, na sequência, metodológica para os exercícios competitivos. Os exercícios mais realizados foram os exercícios de posse da bola (em superioridade numérica). Este dado reforça a importância da manutenção da posse de bola como (grande) princípio orientador da organização ofensiva da equipa.

Outro tipo de trabalho utilizado que merece destaque são os exercícios complementares gerais (não incluem a bola como elemento determinante na percepção e análise da situação), que no cômputo geral, juntando o Ppc e o Pc, ficou com um percentual de (11.7%) do total de tempo em minutos.

Porém, chama a atenção o crescimento observado na utilização deste tipo de treinamento. No Ppc tivemos (6.6%) de exercícios desta categoria, e no Pc este percentual subiu para (12.3%). Se levarmos em consideração que o $Pc = Pc\ F1 + Pc\ F2$, observamos que no Pc F1 (10.2%) do tempo foi usado para o tipo de trabalho supracitado, e no Pc F2 (15.7%). No Ppc estes métodos estavam mais direccionados para a aquisição de capacidade condicional, o que também era trabalhado pelo exercício de Forma III enquanto no Pc o objetivo do processo era justamente de recuperação fisiológica e mental dos jogadores (prevenção de lesão/reforço muscular).

Em suma, com a realização do presente trabalho podemos concluir:

- ✓ Os Exercícios Essências Forma III foram predominantes nos dois períodos com um pequeno decréscimo de (-11%) no Pc;
- ✓ Os Exercícios Complementares Especiais com Oposição foram bastantes utilizados nos dois períodos e tiveram um pequeno acréscimo de (+1.4%) no Pc; e

- ✓ Os Exercícios Complementares Gerais tiveram mais ênfase no Pc com um acréscimo de (+5.7%).

8.2. Limitações

Apesar o esforço por parte da diretoria, do empenhamento demonstrado pelos funcionários dos diversos setores e da competência/comprometimento de todos os integrantes da equipa técnica, uma das principais limitações que tivemos foi a condição de semi-profissionalismo do clube.

Tínhamos treinos todos os dias, contudo, caso houvesse a necessidade de um treino integral não poderia ser feito, pois a grande maioria dos atletas possuíam outras ocupações, incluindo a equipa técnica. Aparentemente esse pode parecer um fator pouco significativo, mas na realidade vejo como um dos principais motivos de desgaste, tanto físico quanto psicológico. Alguns atletas eram obrigados a trocar o almoço por um “lanche”, pelo fato de não haver tempo hábil para fazer a refeição completa em função do horário de entrada no serviço. Outros, após o treino pela manhã, seguiam para o trabalho e passavam aproximadamente mais 8 horas em pé em suas obrigações, sem falar nos que trabalhavam no período da noite e saíam direto do seu turno de trabalho para o treino, com poucas horas de sono.

Todos sabemos, das aulas de fisiologia, nutrição e treinamento que qualquer tipo de atividade desportiva que busca um rendimento está calcada em quatro pilares fundamentais: a parte técnica, os aspectos psicológicos, a área nutricional e a parte fisiológica e no meu pequeno entendimento, em questões que fugiam às nossas possibilidades de ação, por estarem atreladas às condições financeiras do clube, não possuímos o controlo adequado da parte nutricional (fora do clube) e da parte fisiológica, no que se refere a um descanso ideal, que é crucial para o rendimento de qualquer atleta.

Por último, destaca-se que o presente estudo pode ratificar que é possível sim fazer um trabalho de qualidade mesmo com pequenos recursos. Competimos de igual para igual com equipas que possuíam uma estrutura muito superior à nossa, inclusive em termos salariais. Foi possível mostrar que a seriedade, o comprometimento e a busca pela perfeição são diferenciais fundamentais para quem almeja o sucesso do trabalho.

8.3. Recomendações e Implicações para a Prática

No que diz respeito às recomendações para futuros estudos parece ser pertinente um acompanhamento mais aprofundado das áreas nutricionais e fisiológicas, pois da mesma forma que ocorreu esta época, esses fatores podem ser cruciais para o sucesso ou não da equipa.

Por último, e tendo em consideração os resultados obtidos neste estudo torna-se relevante destacar algumas recomendações práticas que podem (ou não) ser adoptadas pelos treinadores.

Acredito que poderíamos ter feito, mesmo com restrição de tempo, as avaliações intermediárias e finais. Penso que ter o controle sobre esses aspectos fisiológicos podem nos dar uma boa predição de como se encontram as condições físicas dos atletas.

Outro fator importante é tentar, junto à diretoria, a inclusão de mais uma refeição, além do pequeno almoço, pois isso mitigaria “um pouco” o desgaste nutricional adquirido com os treinamentos.

Referências Bibliográficas

- A Batalha dos Aflitos, 2007. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=t938laDp8Qo>.
- Almeida, Rui Miguel Garcia Lopes de; Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado; Relatório final de estágio não publicado; Lisboa 2014.
- Almeida, N. (2011). Treinador de Futebol - “De Aprendiz a Maestro: Um Caminho... Para a Excelência”. Porto: N. Almeida. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Amieiro, N. Defesa à zona no futebol. Um pretexto para reflectir sobre o “jogar”... bem, ganhando! Visão e contextos (2ª edição), Lisboa.
- Araújo, J. (2009). Ser Treinador. Lisboa: Editorial Caminho, S. A.
- Azevedo, J. (2011). Por dentro da tática – A construção de uma forma de jogar específica. Prime Books. 1ª edição.
- Bartlett, J. Advances in coaching practices: A humanistic approach to coach and client roles. Journal of Business Research, 60, 91-93, 2006.
- Barros, T., Guerra, I., Ciência do Futebol. Barueri, SP: Manole, 2004.
- Biscaia, R., Correia, A., Ross, S., & Rosado, A. (2014). Sponsorship effectiveness in professional sport: an examination of recall and recognition among football fans. International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, 16(1), 7-23.
- Carlos, A., Souza, J. Treinamento Desportivo de alto Rendimento – Porto Alegre: Artmed, 2008.
- Cassidy, T.; et al. Understanding sports coaching: the social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice. New York: Routledge, 2009.
- Castelo, J. (2003b). Conceptualização e organização prática de exercícios de treino do futebol. Ludens, Vol. 17 n. ° 3, p. 35-44.
- Castelo, J. (2004). Os métodos de treino do futebol. Ludens, Vol. 17 n. ° 4 (Abr-Jun), p. 41-74.
- Castelo, J. Matos, L., (2013). Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. Visão e contextos, 3ª Edição, Lisboa;
- Castelo, J., (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo (3ª ed). Lisboa. Edições universitárias Lusófonas.

- Costa, I. T. da; et al. Perfil de liderança para treinadores de futebol na visão de treinadores do campeonato brasileiro. R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 21, n. 1, p. 59-68, 1. Trim. 2010.
- Costa, J. (2005). *Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação*. Lisboa: J. Costa. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa.
- Dascal, M. Futebol e filosofia. In: ROHDEN, L.; et al. (org.). *Filosofia e futebol: troca de passes*. Porto Alegre: Sulina, 2012, p. 104-119.
- Dias, H., *A construção de um jogar – Lisboa: Prime Books*, 2016.
- Dias, Igor Alexandre Gameiro; *Análise e reflexão sobre os meios e métodos de treino no futebol; Relatório final de estágio não publicado; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Lisboa 2013.*
- Federação Portuguesa de Futebol. (2016) *Revista FPF 360*. Capítulo II – Organização Técnica – Art 11º do regulamento do Campeonato Prio. Ed. Maio
- Fernandes, R. (2001) *Composição Corporal Teoria e Prática da Avaliação*, Ed. Manole – SP.
- Ferreira, J e Queiroz, C. (1982) *Futebol – Da formação à alta competição*. Ludens. Vol.6 n. °3 (Abr-Jun) p.65-73
- Garganta, J. (1996). *Modelação da dimensão tática do jogo de futebol*. In J. Oliveira & F. Tavares (Ed.) *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, 63-82.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O ensino do Futebol*. In Graça e Oliveira (Ed.), *O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos (3ªed.)*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 95-135. 82.
- Garganta, J. (1998). *Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador*. Horizonte, 14 (83), 7 – 14.
- Garganta, J. (2006) *Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência?* Horizonte. Vol. 21, n. ° 123 (Mai-Jun) p. 21-25.
- Gessmann, M. “Ora insignificante, ora o rei do futebol”: uma entrevista com Martin Gessmann, 2010. OBERSCHELP, M. Berlim, 2010. Disponível em: <<http://www.goethe.de/ins/br/sap/prj/fus/kun/pt10269883.htm>>. Acesso em: mar. 2016.

- Gréhaigne, J., Billard, M., & Laroche, J. (1999). Collective sports teaching at school. Conception, construction, evaluation. De Boeck, Bruxelles.
- Goldsmith, M.; et al. Coaching: o exercício da liderança. 7. Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003. Haan, E.; et al. Executive coaching in practice: what determines helpfulness for clients of coaching? Personal review, v. 40, nº 1, p. 24-44, 2011.
- Jordan, Michael (2009). *Nunca deixe de tentar*. Apresentação e comentários de Bernardinho [tradução de Claudio Figueiredo]. Rio de Janeiro: Sextante.
- Khodae M, Currie DW, Asif IM, et al (2015). Nine-year study of US high school soccer injuries: data from a national sports injury surveillance programme. Br J Sports Med 2017; 51:185-193.
- Krausz, R. R. Coaching Executivo: a conquista da Liderança, São Paulo: NOBEL, 2007.
- Lima, T. (1993). Como é que o Treinador se prepara para a competição. Revista Horizonte; Vol.9, nº53 (Jan-Fev,1993), pp.183-186.
- Magalhães, R.; Nascimento, L. (2010); *Aprender a jogar futebol – Um caminho para o sucesso*. Vol. 1 Prime Books, 1ª edição.
- Marques (2001) As Profissões do Desporto: O Treinador. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Revista Treino Desportivo, nº13, (mar. 2001).
- Mesquita, I. (2000). A pedagogia do treino. A formação em JDC. Livros Horizonte. Lisboa.
- Milan, G. S. et al. Entendendo os modelos mentais dos empreendedores e sua relação com o desempenho organizacional. In: _____. (Org). Administração mercadológica: teoria e pesquisas, v. 3. Caxias do Sul: Educ, 2009.
- O'Donoghue, P. (2015). *An introduction to performance analysis of sport*. Routledge, London.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, S., Futebol (2004) – Análise do conteúdo do treino no alto rendimento – Período Competitivo 1995 – 2002. Dissertação de Mestrado não publicada, Faculdade de Motricidade Humana – FMH, Lisboa, Portugal.

- Rohden, L.; et al. Aquecimento: A filosofia aplicada ao futebol. In: _____. (org.). Filosofia e futebol: troca de passes. Porto Alegre: Sulina, 2012, p. 7-23.
- Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams – A Mixed Method Approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 411-427.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and medicine*, 3(1), 9-16.
- Senge, M. P. A Quinta Disciplina: Arte e prática da organização que aprende 26ª Edição. Rio de Janeiro: Best Seller, 2010.
- Serpa, S. (1996). A Relação Treinador - Atleta. In Manual de psicologia do desporto. Braga: S.H.O, pp. 411- 423.
- Silva, Alexandre Manuel Correia; *Caminhos para o futuro do futebol português – Análise de diferentes modelos competitivos para a transição júnior sénior*; Relatório de Estágio não publicado; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Lisboa 2014.
- Silva, Alexandre Manuel Correia; *Por dentro da seleção nacional de futebol de sub-21 (2010-2012)*; Relatório de Estágio não publicado; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Lisboa 2014.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*, Coleção preparação futebolística; MCSports, Lisboa.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Tipografia Lousanense, Lousã.

Anexos

Anexo 1. Ficha de Treino Diário

Anexo 2. Inquérito Alimentar

SPORT GRUPO SACAVENENSE

The diagram illustrates the layout of a sports facility, likely a school or club, divided into several sections. The top section is labeled "SPORT GRUPO SACAVENENSE". The facility includes a large rectangular hall with a central circular area, two smaller rectangular courts, and a large rectangular area on the right. The layout is divided into sections by walls and doors. The bottom section is labeled "GRUPO SACAVENENSE".

Anexo 2. Inquérito Alimentar



Data

Inquérito Alimentar

Nome

Data nascimento Peso Altura

Modalidade desportiva

Treino

Nº de treinos/jogos por semana Nº de horas de treino/jogo

Preocupa-se com a sua alimentação?

Muito Mais ou menos

Pouco Nada

Acha que a sua alimentação pode influenciar no seu rendimento competitivo?

Sim Não Talvez

Quantas refeições costuma fazer diariamente? (Assinale as que faz e o seu horário)

Pequeno Almoço			Meio da manhã		
Almoço			Merenda 1 ou 2		
Jantar			Ceia		

Das refeições anteriores qual ou quais considera mais importantes (descreva)

Quantas refeições principais (almoço ou jantar) faz fora de casa? (por semana)

Todas Nenhuma Menos de duas

Mais de duas Mais de cinco Mais de dez

Geralmente escolhe os alimentos que come?

Unicamente por lhe serem agradáveis ao paladar	
Por serem de fácil preparação/confeção	
Por serem os únicos disponíveis na altura	

Treina de manhã Sim Não A que horas?

Quando treina de manhã a que horas toma o pequeno almoço?

Durante o treino da manhã já sentiu alguma vez os seguintes sintomas? (Assinale um ou vários)

Sensação de desmaio

Visão turva ou enevoada

Tonturas

Sensação de fraqueza muscular

Boca seca

Nunca senti nenhum dos sintomas anteriores

Outros

Costuma pesar-se?

Sim

Não

Diariamente

Semanalmente

Raramente

Nunca

Ingere habitualmente alimentos ricos em fibras? (Cereais, flocos de cereais, verduras, frutas)

Sim

Não

Quais come mais

Coloca sal nos alimentos após a confecção dos mesmos (no momento de os ingerir)?

Sim

Não

Em quais

Que bebidas costuma beber às refeições? E quantidade

Costuma ingerir bebidas fora das refeições? Quais e que quantidades?

Costuma colocar açúcar? (Indique quantas colheres de chá)

No leite

--	--

Na fruta

--	--

No sumo fruta

--	--

Nos cereais

--	--

Não coloco açúcar em nenhum dos alimentos atrás referidos

Costuma ingerir guloseimas (chocolates, rebuçados, etc.) ou bolos ou gelados fora das refeições

Todos os dias

Por vezes

Raramente

Nunca

O que costuma comer à sobremesa?

Sempre fruta		Sempre doce	
Raramente como		Nunca como	

Costuma geralmente tomar sopa às refeições

1. Sim		2. Não	
--------	----------------------	--------	----------------------

Quantas vezes come proteínas animais (carne ou peixe) por semana?

A todas as refeições	
Na maioria das refeições	
Em metade das refeições	
Não como proteínas animais	

Habitualmente come mais carne ou peixe, durante a semana?

Mais Carne		Mais Peixe		Igual número de vezes	
------------	----------------------	------------	----------------------	-----------------------	----------------------

Que tipo de carne ou carnes geralmente ingere (indique no máximo 3)

Vaca		Porco		Frango		Pato		Peru	
Cabrito		Borrego		Coelho		Cavalo			

Costuma ingerir iscas, rins ou mioleira?

Frequentemente		Poucas vezes		Nunca	
----------------	----------------------	--------------	----------------------	-------	----------------------

Ingere produtos de charcutaria?

Sim		Não			
Fiambre Porco		Fiambre aves		Chouriço	
Mortadela		Presunto		Chourição	
Salsichas		Paio		Outros	

Como prefere os alimentos?

Cozidos		Grelhados		Fritos		Guisados		Outro	
---------	----------------------	-----------	----------------------	--------	----------------------	----------	----------------------	-------	----------------------

Costuma comer pão com manteiga às refeições ou imediatamente antes?

Sim		Não		As vezes	
-----	----------------------	-----	----------------------	----------	----------------------

Quantos ovos come por semana?

Nenhum ou um		Dois ou três		Mais de cinco	
--------------	----------------------	--------------	----------------------	---------------	----------------------

Que quantidade de leite bebe por dia? (1 copo = 1/4 litro)

Não bebo 1 copo 2 copos Mais de 3 copos

Costuma ingerir iogurtes

Nunca Poucas vezes Quase todos os dias Diário

Costuma ingerir queijo

Nunca Poucas vezes Quase todos os dias Diário

Quando bebe leite ou ingere iogurtes preocupa-se em saber se são gordos, meio-gordo ou magros.

Sim Não As vezes

Costuma comer arroz, batatas ou massas alimentícias

Todas as refeições Na maioria das refeições
Só as vezes Muito poucas vezes Nunca

Costuma comer saladas ou legumes

Todas as refeições Na maioria das refeições
Só as vezes Muito poucas vezes Nunca

Come pão as refeições

Todas as refeições Na maioria das refeições
Só as vezes Muito poucas vezes Nunca

Costuma comer leguminosas (grão, feijão, favas, ervilhas, lentilhas, etc.)

Todas as refeições Na maioria das refeições
Só as vezes Muito poucas vezes Nunca

Toma medicamentos à base de vitaminas

Sim Não

Toma outros suplementos nutricionais para melhorar o seu rendimento físico

Sim Não

Se respondeu sim a uma ou às duas questões anteriores, mencione se:

Os medicamentos ou suplementos foram receitados por um médico

Os medicamentos ou suplementos foram tomados por iniciativa própria

Acha que quanto mais vitaminas tomar melhor será o seu rendimento competitivo?

Sim

Não

Acha importante fazer uma refeição e melhorar a hidratação antes do treino ou competição

Sim

Não

Qual a última refeição antes do treino ou competição

Pq. Almoço

Lanche

Almoço

Durante o treino ou competição costuma existir paragens para beber

Sim

Não

Qual a primeira refeição depois do treino ou competição

Almoço

Lanche

Jantar

Descreve a tua alimentação antes de um treino

Descreve a tua alimentação depois de um treino

Descreve a tua alimentação antes de uma competição

Descreve a tua alimentação depois de uma competição
