



Pedro Miguel de Almeida Cardoso Borges

Relatório de Estágio

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE
FUTEBOL DE SUB 23 - ACADÉMICA/OAF - 2020/2021**

Presidente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Pedro Miguel de Almeida Cardoso Borges

Relatório de Estágio

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE
FUTEBOL DE SUB 23 - ACADÉMICA/OAF - 2020/2021**

Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo na especialidade de Alto Rendimento em Futebol, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 28/7/2021, perante o júri nomeado pelo despacho nº 247/2021, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Agradecimentos

Para a realização deste trabalho, foi fundamental a colaboração e disponibilidade de várias pessoas e entidades, às quais queria agradecer, desde já, todo o apoio prestado.

Assim, um primeiro agradecimento vai para a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, mais especificamente para a Faculdade de Educação Física e Desporto, pois este Mestrado em Treino Desportivo contribuiu bastante para a minha evolução pessoal e profissional em várias vertentes, nomeadamente na área do Futebol.

Agradeço a todos os professores, pela compreensão e disponibilidade que tiveram em ajudar-me e, muito em especial, ao Professor Doutor Jorge Proença, por todo o apoio prestado, pela disponibilidade demonstrada na realização deste trabalho e pelo discurso motivador que possui, incentivando-me sempre a ir além das minhas capacidades, procurando fazer mais e melhor.

Não posso deixar de agradecer à Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol - por me ter dado a possibilidade de realizar este estágio, contribuindo assim para a minha evolução enquanto treinador, bem como a toda a Equipa Técnica e jogadores dos Sub 23, pela forma como me acolheram, pelos momentos vividos, pelas partilhas de conhecimento e experiências, que me obrigaram a refletir, estimular e a querer aprender cada vez mais.

Estou também grato a todos os treinadores e restantes membros das equipas técnicas, com quem trabalhei até hoje, pela amizade, pelos momentos vividos, pelo conhecimento e pela experiência que pude absorver de cada um deles, contribuindo bastante para o meu crescimento e para que, de certa forma, o trabalho que realizo atualmente, saia mais valorizado.

A todos os treinadores que participaram no preenchimento do questionário, o meu muito obrigado também.

Quero ainda agradecer a todos os professores que, ao longo de todo o meu percurso académico, contribuíram para aquilo que sou hoje, como pessoa, como estudante, como cidadão e como profissional do Desporto.

Um agradecimento muito especial a toda a minha família, principalmente aos meus pais e irmã, por estarem sempre presentes em todos os momentos, por todo o apoio e condições que me proporcionaram, não só ao longo de todo o meu percurso académico, como também em

toda a minha vida. Aos meus avós, padrinhos, tios e primos, muito obrigado também por todo o apoio e carinho.

Por fim, a todos os meus amigos, pelo companheirismo, amizade, lealdade e bons momentos passados ao longo de todos estes anos.

Resumo

O presente relatório, surge no âmbito do estágio realizado, para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, na equipa de futebol de Sub 23 da Associação Académica de Coimbra - Organismo Autónomo de Futebol.

Este foca-se em duas vertentes, o Treino e a Observação/Análise do Jogo.

Em relação à vertente do Treino, procurou-se descrever o planeamento, monitorização, operacionalização, avaliação, reflexão e estudo de todo o processo de Treino.

Nesta vertente do Treino, destaca-se que os métodos específicos de preparação foram os mais utilizados para operacionalizar e potenciar o modelo de jogo (58%), seguido dos métodos específicos de preparação geral (25%) e, por último, os métodos de preparação geral (17%). Comparando os períodos pré-competitivo e competitivo, aconteceu o mesmo em termos de percentagem de utilização, embora com valores diferentes.

No que se refere à Observação/Análise de Jogo, procurou-se abordar a História, evolução e a importância que esta área representa para uma equipa de futebol. Em seguida, surge a criação do Modelo de Observação e Análise utilizado, onde é explicado, de forma pormenorizada, todo o processo desenvolvido ao longo da época desportiva e de que forma é que este mesmo modelo contribuiu para o sucesso quantitativo e qualitativo.

Por fim, foi aplicado um questionário a vários treinadores principais, treinadores-adjuntos e Analistas de equipas profissionais com o objetivo de perceber qual a importância que estes atribuem à Observação e Análise de jogo no Alto Rendimento.

De acordo com a análise realizada aos resultados obtidos, através da aplicação de um questionário, conclui-se que é fundamental a existência de um gabinete de observação e análise; os inquiridos atribuíram muita importância à análise realizada à própria equipa (em treino e em jogo) e ao adversário; os treinadores preferem a informação através de vídeo.

Palavras-Chave: Futebol, Observação e Análise, Treino, Jogo.

Abstract

This report comes within the scope of the internship carried out, to obtain the degree of Master in Sports Training by Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, in the Under 23 football team of the Associação Académica de Coimbra - Organismo Autónomo de Futebol.

This focuses on two aspects, Training and Game Observation/Analysis.

Regarding the training aspect, we sought to describe the planning, monitoring, operationalization, evaluation, reflection and study of the entire training process.

In this aspect of Training, it is highlighted that the specific methods of preparation were the most used to operationalize and enhance the game model (58%), followed by specific methods of general preparation (25%) and, finally, the methods of general preparation (17%). Comparing the pre-competitive and competitive periods, the same happened in terms of percentage of use, although with different values.

With regard to Game Observation/Analysis, we sought to address the history, evolution and importance that this area represents for a football team. Then comes the creation of the Observation and Analysis Model used, which explains, in detail, the entire process developed throughout the sporting season and how this same model contributed to the quantitative and qualitative success.

Finally, a questionnaire was applied to several head coaches, assistant coaches and Analysts of professional teams in order to understand the importance they attach to Observation and Analysis of the game in High Performance.

According to the analysis carried out on the results obtained, through the application of a questionnaire, it is concluded that the existence of an observation and analysis office is essential; respondents attributed great importance to the analysis carried out on the team itself (in training and in game) and on the opponent; coaches prefer information via video.

Keywords: Football, Observation and Analysis, Training, Game.

Lista de Abreviaturas

AAC/OAF – Associação Académica de Coimbra/Organismo Autónomo de Futebol

AAC – Associação Académica de Coimbra

OAJ – Observação e Análise de Jogo

MC - Microciclo

MPG – Métodos de Preparação Geral

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MEP – Métodos Específicos de Preparação

PPC – Período Pré-Competitivo

PC – Período Competitivo

Índice Geral

Agradecimentos	3
Resumo	5
Abstract.....	6
Lista de Abreviaturas	7
Índice Geral	8
Índice de Tabelas.....	11
Índice de Figuras	12
Introdução.....	17
Capítulo 1 – Caracterização da Instituição de Estágio	19
1.1 Enquadramento Histórico.....	20
1.1.1 Palmarés	21
1.1.1 O “Canelão”	22
1.2 Recursos Estruturais	23
1.3 Recursos Materiais	24
1.4 Recursos Humanos	25
Capítulo 2 – Projeto Individual de Estágio	26
2.1 Função e tarefas do treinador estagiário.....	27
2.2 Expectativas	28
2.3 Planeamento e Periodização da época desportiva	29
Capítulo 3 – Caracterização da Equipa	30
3.1 Caracterização da Equipa Técnica	31
3.2 Caracterização dos Atletas	34
3.2 Avaliação Qualitativa.....	38
3.4 Objetivos específicos para a Equipa.....	43
Capítulo 4 – Modelo de Jogo	44
4.1 Sistema Tático	45

4.2 Momentos do Jogo	46
4.2.1 Organização Ofensiva	46
4.2.2 Organização Defensiva	52
4.2.3 Transição Ofensiva.....	57
4.2.4 Transição Defensiva.....	58
4.2.5 Esquemas Táticos Ofensivos.....	58
4.2.6 Esquemas Táticos Defensivos.....	60
Capítulo 5 – Modelo de Observação e Análise de Jogo.....	61
5.1 Revisão da Literatura	62
5.1.1 O Futebol.....	62
5.1.2 Observação e Análise de Jogo.....	64
5.1.3 Evolução.....	66
5.1.4 O Analista	68
5.1.5 Análise da Própria Equipa.....	69
5.1.6 Análise do Adversário.....	71
5.2 Realização da Prática Profissional	73
5.2.1 Modelo de Observação.....	73
5.2.2 Preparação e Planeamento.....	79
5.2.3 Observação e Análise.....	84
5.2.4 Apresentação e Aplicação	91
Capítulo 6 – Processo de Treino.....	93
6.1 Enquadramento Teórico	94
6.1.1 Métodos de Preparação Geral	95
6.1.2 Métodos Específicos de Preparação Geral	96
6.1.3 Métodos Específicos de Preparação.....	97
6.2 Análise dos Métodos de Treino (Macro ciclo).....	99
6.2.1 Dimensão Horizontal	99
6.2.2 Dimensão Vertical.....	101
6.3 Volume dos Conteúdos de Treino	105

6.3.1 Macroциclo (Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo)	105
6.4 Análise ao número de microциclos	110
6.5 Microциclo Padrão	111
6.6 Avaliação e Controlo de Treino	114
6.6.1 Escala Subjetiva de Esforço	114
Capítulo 7 – Processo Competitivo	116
7.1 Caracterização do contexto Competitivo.....	117
7.2 Calendário Competitivo	117
7.3 Evolução da Classificação e dos Resultados ao longo do Campeonato	120
7.4 Análise dos Golos Marcados e Sofridos.....	121
7.4.1 Análise dos Golos Marcados.....	121
7.4.2 Análise dos Golos Sofridos.....	122
7.5 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual	123
Capítulo 8 – Aplicação de um Questionário	124
8.1 Introdução	125
8.2 Objetivos	126
8.3 Amostra	126
8.4 Instrumentos.....	126
8.5 Procedimentos	127
8.6 Análise Estatística	127
8.7 Discussão e Resultados	128
8.8 Conclusões	139
Capítulo 9 – Considerações Finais.....	140
9.1 Reflexão	141
9.2 Conclusões	144
Referências Bibliográficas	146

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Recursos Materiais	25
Tabela 2 – Recursos Humanos	26
Tabela 3 – Avaliação Qualitativa (Pré-Época).....	40
Tabela 4 – Avaliação Qualitativa (aspetos de melhoria).....	42
Tabela 5 – Sistema de Observação.....	76
Tabela 6 – Métodos de Preparação Geral.....	96
Tabela 7 – Métodos Específicos de Preparação Geral	97
Tabela 8 – Métodos Específicos de Preparação	98
Tabela 9 – Métodos de Treino.....	99
Tabela 10 – Métodos de Treino (Dimensão Horizontal).....	100
Tabela 11 – Métodos de Treino (Dimensão Vertical)	102
Tabela 12- Dados acerca do Volume de Treino	106
Tabela 13 – Métodos de Treino (PPC vs PC)	108
Tabela 14 – Calendário (1ª Fase)	119
Tabela 15 – Classificação (1ª Fase).....	119
Tabela 16 – Calendário (Apuramento Taça de Revelação).....	120
Tabela 17 – Classificação (Apuramento Taça Revelação).....	120

Índice de Figuras

Figura 1 – Antigo Estádio Cidade de Coimbra	22
Figura 2 – Novo Estádio Cidade de Coimbra.....	22
Figura 3 – Localização da Academia	23
Figura 4 – Dados da Equipa	34
Figura 5 – Dados Relativos à Idade	35
Figura 6 – Dados Relativos à Nacionalidade	35
Figura 7 – Dados Relativos ao Clube/Escalão Anterior.....	36
Figura 8 – Dados Relativos à percentagem de Estudantes	37
Figura 9 – Dados Relativos à Escolaridade.....	37
Figura 10 – Dados Relativos ao Índice de Massa Corporal	38
Figura 11 – Sistema Tático Preferencial	45
Figura 12 – Sistema Tático Alternativo	45
Figura 13 – Organização em diferentes linhas	45
Figura 14 – Organização em diferentes alturas.....	45
Figura 15 – Fases dos Jogo	47
Figura 16 – Posicionamento na 1ª Fase de Construção.....	48
Figura 17 – 1ª Fase de Construção (mobilidade por parte dos médios)	48
Figura 18 – 1ª Fase de Construção (procura de espaços livres)	48
Figura 19 – 1ª Fase de Construção (aproveitar superioridades numéricas).....	48
Figura 20 – Organização Ofensiva (dinâmicas).....	49
Figura 21 – Organização Ofensiva (procura de jogo entre linhas).....	49
Figura 22 – Movimentos de rutura do lateral	50
Figura 23 – Movimentos de rutura do Médio	50
Figura 24 – Movimentos em zonas de finalização	51
Figura 25 – Organização Defensiva (4x4x2)	52
Figura 26 – Organização Defensiva (defender em dois corredores)	52
Figura 27 – Organização Defensiva (3 etapas)	53
Figura 28 – Condicionar a 1ª Fase de Construção do adversário (Bloquear o Médio Defensivo)	53

Figura 29 – Condicionar a 1ª Fase de Construção do adversário (Extremo contrário a fechar por dentro)	53
Figura 30 – Linha defensiva fecha o espaço de baliza (situação de cruzamento)	55
Figura 31 – Posicionamento da linha defensiva quando a bola está antes da grande área	55
Figura 32 – Posicionamento da linha defensiva quando a bola está entre a linha da grande área e a marca de penálti	56
Figura 33 – Posicionamento da linha defensiva quando a bola está entre a marca de penálti e a linha da pequena área	56
Figura 34 – Transição Ofensiva (procurar espaços livres e referências)	57
Figura 35 – Transição Defensiva (equilíbrio e vigilâncias)	58
Figura 36 – Transição Defensiva (reação à perda da bola)	58
Figura 37 – Cantos Ofensivos (Posicionamento)	59
Figura 38 – Livres Ofensivos (Posicionamento)	59
Figura 39 – Cantos Defensivos (Posicionamento)	60
Figura 40 – Livres Defensivos (Posicionamento)	60
Figura 41 –Etapas do Processo de Análise de Jogo (Adaptado de Carling et al., 2005)	70
Figura 42 –Organização do Modelo de Observação	73
Figura 43 –Fases do Processo de Análise do Jogo (adaptado de Ventura, 2013)	77
Figura 44 –Fases do Processo de Análise de Jogo da Equipa	78
Figura 45 –Planeamento Anual (Observação e Análise de Jogo)	80
Figura 46 –Microciclo Típico (Observação e Análise)	81
Figura 47 – Distribuição de Tarefas num microciclo Típico (Observação e Análise)	81
Figura 48 – Microciclo Atípico (Observação e Análise)	83
Figura 49 – Distribuição de Tarefas num microciclo Atípico (Observação e Análise)	83
Figura 50 – Métodos de Treino (Dimensão Horizontal)	100
Figura 51 – Métodos de Treino (Dimensão Vertical)	101
Figura 52 – Volume de Treino Anual	106
Figura 53 – Volume de Jogos Oficiais	106
Figura 54 – Volume de Treino + Volume de Jogos Oficiais	106
Figura 55 – Dimensão Horizontal (PPC vs PC)	108

Figura 56 – Dimensão Horizontal em Percentagem (PPC vs PC).....	108
Figura 57 – Dimensão Vertical (PPC vs PC)	109
Figura 58 – Microciclos de Treinos	110
Figura 59 – Microciclo Padrão (Jogo Sábado-Sábado).....	111
Figura 60 – Microciclo Padrão (Jogo Sábado-Quarta-Sábado).....	113
Figura 61 – Perceção Subjetiva de Esforço (Foster, 1998)	115
Figura 62 – Avaliação da PSE realizada após um treino	115
Figura 63 – Evolução da classificação e dos resultados no campeonato	120
Figura 64 – Evolução da Classificação na 1ª Fase	120
Figura 65 – Evolução da Classificação no Apuramento para a Taça Revelação	120
Figura 66 – Golos Marcados (Minutos)	121
Figura 67 – Golos Marcados (Momento do Jogo)	121
Figura 68 – Golos Marcados (Bolas Paradas).....	121
Figura 69 – Mapa das Zonas do Campo (Golos Marcados).....	122
Figura 70 – Zonas do Campo (Golos Marcados)	122
Figura 71 – Golos Sofridos (Minutos)	122
Figura 72 – Golos Sofridos (Momento do Jogo).....	122
Figura 73 – Golos Marcados (Bolas Paradas).....	122
Figura 74 – Mapa das Zonas do Campo (Golos Sofridos)	123
Figura 75 – Zonas do Campo (Golos Sofridos)	123
Figura 76 – Resposta à questão "Qual o nível de Treinador?" (Pergunta 2).....	128
Figura 77 – Resposta à questão "Qual o grau académico?" (Pergunta 3)	128
Figura 78 – Resposta à questão "Anos de experiência como Treinador/Treinador-adjunto/Analista?" (Pergunta 4).....	129
Figura 79 – Resposta à questão "Que importância atribui a um Gabinete de Observação e Análise?" (Pergunta 5)	129
Figura 80 – Resposta à questão "Que importância atribui ao trabalho de um Analista de Jogo no seio de uma equipa?" (Pergunta 6)	130
Figura 81 – Resposta à questão "Que importância atribui à análise da própria equipa? " (Pergunta 7)	130

Figura 82 – Resposta à questão "Que importância atribui à análise da equipa adversária?" (Pergunta 8)	130
Figura 83 – Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do jogo anterior em cada um dos treinos?" (Pergunta 9)	131
Figura 84 – Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do jogo anterior em cada um dos treinos?" (Pergunta 9)	131
Figura 85 – Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do jogo anterior em cada um dos treinos?" (Pergunta 9)	131
Figura 86 – Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do adversário em cada um dos treinos?" (Pergunta 10)	132
Figura 87 – Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do adversário em cada um dos treinos?" (Pergunta 10)	132
Figura 88 – Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do adversário em cada um dos treinos?" (Pergunta 10)	133
Figura 89 – Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à consolidação da ideia de jogo em cada um dos treinos?" (Pergunta 11)	133
Figura 90 – Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à consolidação da ideia de jogo em cada um dos treinos?" (Pergunta 11)	134
Figura 91 – Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à consolidação da ideia de jogo em cada um dos treinos?" (Pergunta 11)	134
Figura 92 – Resposta à questão "Relativamente à análise do adversário enviada à equipa técnica, que importância atribui ao relatório elaborado de forma escrita?" (Pergunta 12)	135
Figura 93 – Resposta à questão "Relativamente à análise do adversário enviada à equipa técnica, que importância atribui ao relatório elaborado através de vídeo?" (Pergunta 12)	135
Figura 94 – Resposta à questão "Na análise do adversário, quais os aspetos que considera mais importantes?" (Pergunta 13)	135
Figura 95 – Resposta à questão "Na análise do adversário, quais os aspetos que considera mais importantes?" (Pergunta 13)	136
Figura 96 – Resposta à questão "Na análise do adversário, quais os aspetos que considera mais importantes?" (Pergunta 13)	136

Figura 97 – Resposta à questão “Na análise do adversário, num microciclo composto por (5 unidades de treino), qual o dia que acha mais apropriado para realizar a apresentação aos jogadores?” (Pergunta 14)	136
Figura 98 – Resposta à questão “Na análise do adversário, num microciclo composto por (5 unidades de treino), qual o dia que acha mais apropriado para realizar a apresentação das Bolas Paradas aos jogadores?” (Pergunta 15)	136
Figura 99 – Resposta à questão "Na apresentação do vídeo acerca do adversário, quem considera que deve apresentar?" (Pergunta 16)	137
Figura 100 – Resposta à questão "Na apresentação do vídeo da própria equipa, em relação ao jogo anterior, quem considera que deve apresentar? (Pergunta 17)	137
Figura 101 – Resposta à questão "Em dia de Jogo, durante este mesmo, que importância atribui ao envio de vídeos por parte do Analista para o Treinador-Adjunto ou Principal?" (Pergunta 18)	137
Figura 102 – Resposta à questão "Em dia de Jogo, ao intervalo, que importância atribui à apresentação de clips de vídeos (aspetos positivos ou negativos) aos jogadores?" (Pergunta 19)	138
Figura 103 – Resposta à questão " Durante a semana de treinos, que importância atribui ao envio de clips de vídeo de treino (aspetos positivos ou negativos) aos jogadores?" (Pergunta 20)	138

Introdução

Devido à evolução do Futebol e no que diz respeito a diversas vertentes, como o treino e a análise de jogo, este provoca nos seus intervenientes, uma competição e uma procura constante pela excelência, caracterizando-se desta forma como a modalidade mais mediática e mais procurada atualmente.

Assim, Garganta (2001b) refere que o Futebol reclama a especialização de diferentes funções e tarefas – do jogador ao treinador, (...) – pelo que exige cada vez mais, dos seus intervenientes, competências e conhecimentos em quantidade e qualidade adequadas. Smith (2003), citado por Garganta (2008) refere que o aperfeiçoamento do equipamento desportivo, o refinamento das metodologias de preparação, o apuro do processo de formação de treinadores e o superior conhecimento acerca do funcionamento do organismo humano em contextos de prática desportiva, produzem como consequência um aumento da performance desportiva.

Esta evolução, leva os treinadores, a direcionar o seu foco para o estudo exaustivo de determinadas áreas, sendo uma delas a Observação e Análise de Jogo.

Kormelink e Seeverens (1999), afirmam que existem diferentes formas de se olhar para o futebol, contudo o mais importante é saber interpretá-lo e depois transformar os seus conhecimentos em exercícios que auxiliarão os intervenientes desportivos a terem mais sucesso nas suas intervenções.

Desta forma, este trabalho tem como objetivo elaborar um relatório de estágio com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, ministrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa.

Este estágio foi realizado na Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol (AAC/OAF), mais especificamente na equipa de Sub 23, que disputou o campeonato nacional (Liga Revelação) e decorreu durante a época desportiva 2020/2021.

Durante este período, desempenhei funções de treinador-adjunto, mais concretamente com tarefas direcionadas para a observação e análise de jogo da própria equipa e das equipas adversárias.

Mais especificamente, o foco deste relatório está direcionado para a criação, desenvolvimento e aplicação de um modelo de observação que tinha como finalidade observar e analisar todos os comportamentos individuais e coletivos da própria equipa (quer em contexto de treino, quer em contexto de jogo) e das equipas adversárias.

A criação deste mesmo modelo de observação constitui parte importante na dinâmica de trabalho da equipa técnica, possibilitando uma recolha e análise de informação que, posteriormente irá ser devidamente organizada, tendo assim ao nosso dispor todas as informações necessárias, otimizando o tempo disponível.

Neste relatório, surge ainda uma análise aprofundada aos métodos de treino utilizados durante a época, tendo para isso recorrido à taxonomia criada por Castelo e Matos (2013).

Relativamente à escolha da equipa dos Sub 23 da AAC/AOF, foram tidos em consideração, os seguintes aspetos:

- Dimensão do clube e visibilidade que este transmite;
- Contexto competitivo que se revela ser o ideal para potenciar o crescimento de jovens atletas;
- Contexto estável e rico em termos de aprendizagem;
- Condições oferecidas;
- Oportunidade de evolução pessoal;

Em termos de estrutura, este relatório encontra-se organizado da seguinte forma:

1. Introdução, que pretende descrever as tarefas que foram desenvolvidas, os objetivos a alcançar com o estágio e a justificação do local de estágio;
2. Caracterização da Instituição de estágio onde surge a descrição desta mesma e o seu enquadramento histórico;
3. Plano individual de estágio, constituído pelas funções desempenhadas ao longo da época e pelo planeamento e periodização do macrociclo;
4. Caracterização do Plantel e da Equipa Técnica, analisando algumas informações;
5. Todo o processo relacionado com a ideia de jogo da equipa e com o modelo de observação criado;
6. Análise do processo de treino;
7. Descrição do processo competitivo;
8. Aplicação de um questionário;
9. Reflexão;
10. Conclusão;
11. Referências bibliográficas;

Capítulo 1

Caraterização da Instituição de Estágio

1.1 Enquadramento Histórico

“É necessário escrever a história da Associação Académica de Coimbra. Aqueles que têm memória podem dar aos jovens referências para o futuro”

Francisco Soares

(Médico da Briosos durante quase meio século)

(Santana & Mesquita, 2011, p.7)

A Associação Académica de Coimbra, foi fundada a 3 de novembro de 1887, sendo um clube histórico do futebol português que se destaca, não só pela vertente desportiva como também pelas causas e valores culturais/sociais que procura promover.

“Mais que centenária! É um motivo de reflexão. As perspetivas de futuro têm importância, o contar-se com um passado também” (A Académica, 1995, p 29).

A AAC, ao longo de toda a sua existência, marcou profundamente as várias gerações de estudantes que passaram pela Universidade de Coimbra, através das lutas, da defesa de valores como a democracia e a liberdade, e da sua cultura e do desporto (adaptado A Académica, 1995).

A “Briosos”, com as suas camisolas negras, da cor das capas, e o emblema losangular, com a torre da Universidade, é indiscutivelmente um dos mais fortes elos de ligação entre a malta da Académica!” (A Académica, 1995, p 30).

Em maio de 1974, numa Assembleia Geral da AAC, composta por 400 estudantes, vence a proposta de extinção da secção de futebol. O facto de o futebol da Académica afastar-se do seu espírito inicial, o corrompimento pelo profissionalismo e a perda da identidade foram algumas das razões apresentadas (A Académica, 1995).

Entretanto surge o Clube Académico de Coimbra (nome que fora o do clube dos estudantes em 1962) com a pretensão de substituir a secção de futebol da Associação Académica de Coimbra (A Académica, 1995).

A AAC/OAF foi criada através do protocolo entre a direção geral da Associação Académica de Coimbra e o Clube Académico de Coimbra no ano de 1984. Este organismo “sui generis” da Académica, que tem como atividades “o fomento do futebol federado e o desenvolvimento desportivo e sociocultural dos seus associados”, dá origem a uma Associação

Académica para todos, movimentando estudantes, pessoas de Coimbra e muitos que “chegam a ter saudades de Coimbra sem nunca nela terem vivido” (A Académica, 1995).

1.1.1 Palmarés

No que se refere aos palmarés conquistados, a Académica na época 1938/1939 atinge a final da Taça de Portugal (primeira edição desta competição) conquistando-a diante do S.L. Benfica por 4-3 (Santana & Mesquita, 2011).

Na época de 1950-1951, a Académica consegue de novo atingir a final da Taça de Portugal, saindo derrotada pelo S.L. Benfica (Santana & Mesquita, 2011).

Na época 1966-1967 a Académica atinge a melhor classificação de sempre, conseguindo um honroso segundo lugar, a 3 pontos do S.L. Benfica, tornando-se vice-campeã nacional. Ainda durante esta mesma época, a Académica atinge pela terceira vez na história do seu clube, a final da Taça de Portugal acabando derrotada pelo Vitória FC (Santana & Mesquita, 2011).

Pela primeira vez na sua história, a Académica estreia-se numa competição europeia na época 1968-1969, defrontando o Olympique de Lyon, tendo sido derrotada em Lyon por 1-0 e em casa venceu por 1-0. No entanto, acabou por perder através do sistema de desempate, moeda ao ar (Santana & Mesquita, 2011).

Ainda falando acerca da sua participação em provas europeias, na época de 1969-1970, a Académica consegue a sua melhor prestação, atingindo os quartos de final da antiga Taça das Taças, onde é eliminada pelo Manchester City (Santana & Mesquita, 2011).

Na época de 2011/2012, a AAC/OAF conseguiu conquistar a sua segunda Taça de Portugal, derrotando o Sporting Clube de Portugal na final por 1-0.

Depois de 14 anos consecutivos a competir na Primeira Liga, a Académica foi despromovida à Segunda Liga na época 2015/2016, onde até ao momento se encontra a competir, lutando todos os anos pela subida de divisão.

1.1.2 O “Canelão”

O "canelão" é a praxe aplicada a todos os jogadores da Briosa que se estreiam de forma oficial. Antes do jogo começar, o novo jogador entra em campo no meio de duas filas de jogadores e é "presenteado" com pontapés até passar por todos os colegas. Já com muitos anos de existência, esta tradição da Briosa tem ficado na memória de todos os que passam por esta instituição, de todos os que têm o privilégio de entrar e de fazer parte da História da Briosa. O "canelão" ajuda a perceber a ligação que existe entre os estudantes universitários de Coimbra e a Briosa. Tal como o caloiro que chega a Coimbra e é praxado pelos estudantes mais velhos, o mesmo acontece com o jogador que se estreia a titular com a camisola da Académica (Associação Académica de Coimbra, 2017a).



Figura 1. Antigo Estádio Cidade de Coimbra



Figura 2. Novo Estádio Cidade de Coimbra

1.2 Recursos Estruturais

A Academia da Académica, também designada como a casa-forte da Briosos, fica situada nos arredores da cidade de Coimbra, sendo um espaço exemplar que apresenta condições de excelência, ideais para um clube de futebol profissional, bem como para todos os seus escalões de formação.

Inaugurada no dia 15 de dezembro de 2007, a Academia Briosos XXI é uma das grandes obras da História da Académica, trazendo a este clube imensos resultados desportivos principalmente no que se refere ao desenvolvimento de atletas no Futebol de Formação.

Esta Academia, possui um edifício central (onde se encontram vários gabinetes de trabalho para funções administrativas do clube e de apoio tanto para o Futebol Profissional como para o Futebol de Formação) e vários campos de futebol, sendo estes:

- 1 campo de futebol de 11 de relva natural;
- 2 campos de futebol de 11 de relva sintética;
- 1 Campo de futebol de 7 de relva sintética;



Figura 3. Localização da Academia

Para além dos gabinetes, o edifício central possui:

- Sala de Imprensa (Local onde se realizam as conferências de imprensa e palestras/apresentações de vídeo aos atletas);
- Balneário da Equipa Profissional;
- Área Médica composta por vários gabinetes;
- Sala de Fisioterapia;
- Ginásio;
- Sala de tratamento (Hidromassagem, Jacuzzi, piscina interior);
- Rouparia;
- Lavandaria;
- Cozinha;
- Refeitório;
- 20 Quartos duplos;

Junto aos campos de futebol existem vários balneários que servem de apoio ao futebol de formação.

1.3 Recursos Materiais

Para a presente época, tivemos à nossa disposição um conjunto de materiais que nos auxiliaram no nosso dia-a-dia de trabalho.

Tabela 1- Recursos Materiais

Material de Campo	Material de Ginásio	Material de Vídeo
20 Bolas de Futebol	Halteres	Câmara de Filmar
40 coletes (4 cores de 10)	Bolas medicinais	Projetor
Bases	Caixas	Tela
Cones	Kettlebell	Computador Pessoal
Varas	Colchões	Tripé
Escadas de Coordenação	Barreiras	
Balizas de Futebol de 11		
Balizas de Futebol de 7		
Mini-balizas		

1.4 Recursos Humanos

Na equipa de Sub 23 da AAC/OAF, existe um conjunto de pessoas que são essenciais para que o trabalho produza resultados mais eficazes e eficientes.

Tabela 2- Recursos Humanos

Equipa Técnica	Equipa Médica	Direção	Equipamentos
Treinador Principal	1 Médico	2 Diretores	1 Técnicos de Equipamentos
3 Treinadores-adjuntos	1 Enfermeiro		1 Estagiário
1 Preparador Físico	1 Fisioterapeuta		
1 Treinador de Guarda-Redes			
1 Colaborador na Análise de Jogo			

Capítulo 2

Projeto Individual de Estágio

2.1 Função e tarefas do treinador estagiário;

Um treinador responsável pela área da OAJ, tem a seu cargo um conjunto de tarefas relacionadas com a análise daquilo que é o treino e o jogo, sendo este último dividido entre a análise do rendimento da própria equipa e da equipa adversária.

No que se refere à análise do rendimento da própria equipa, este tem como principal objetivo, analisar os aspetos individuais e coletivos, a fim de contribuir para o sucesso e evolução do rendimento da equipa. A Análise do adversário, também representa uma parte importante de todo o processo, pois pretende transmitir à restante equipa técnica e jogadores, informações importantes acerca daquilo que poderão encontrar em jogo.

A distribuição de tarefas é fundamental para o sucesso de uma equipa de trabalho, pois permite que haja ordem, organização, método e planeamento de todo o trabalho a desenvolver. Após uma reunião da equipa técnica, realizada no início da época, ficou decidido as funções que cada membro teria a seu cargo. Assim, a meu cargo ficaram as seguintes funções:

- **Treino**

- Responsável pela parte inicial do treino, correspondente ao aquecimento;
- Participar na orientação dos exercícios de treino;
- Filmar o treino;
- Análise Coletiva, Individual e Setorial;
- Enviar e apresentar os clips de vídeo aos atletas;
- Proposta de exercícios de treino de acordo com a análise do adversário;
- Proposta de exercícios de treino de acordo com as necessidades da equipa;
- Realizar a Avaliação e Controlo de Treino (PSE);

- **Jogo**

- Proposta de plano de jogo;
- Um dos responsáveis pelo aquecimento antes do jogo;
- Observar e analisar a própria equipa;
- Análise Coletiva, Individual e Setorial;
- Transmitir informações ao intervalo à equipa técnica e aos jogadores, através de clips de vídeo.

- **Observação e Análise de Jogo**

- Observar e analisar o adversário (Individual e Coletiva);
- Produzir um relatório em vídeo com informações relativas ao adversário;
- Apresentar aos jogadores informações acerca do adversário;
- Analisar o próprio jogo;
- Enviar e apresentar clips de vídeo aos atletas acerca do próprio jogo.

2.2 Expectativas

“Só sei que nada sei, e o facto de saber isso,
me coloca em vantagem sobre aqueles
que acham que sabem alguma coisa”
(Sócrates)

- Representar e dignificar a Associação Académica de Coimbra-Organismo Autónomo de Futebol, pelo valor e historial que representa no panorama nacional;
- Procurar colocar em prática todo conhecimento adquirido durante o meu percurso académico;
- Elaborar um relatório de estágio que vá de encontro não só às minhas expectativas, mas também às das pessoas que me rodeiam;
- Conseguir criar um bom ambiente de trabalho no seio da equipa de trabalho;
- Contribuir para a concretização dos objetivos individuais e coletivos;
- Procurar contagiar os outros com esta minha paixão pelo treino e pelo jogo;
- Contribuir para o crescimento e evolução dos atletas;
- Conseguir superar-me diariamente no meu trabalho;
- Absorver o máximo de conhecimento e experiência, para que possa evoluir enquanto treinador e pessoa;
- Ter a capacidade de ajustar à realidade e ao contexto profissional – expectativa vs realidade;
- Criar, desenvolver e aplicar o meu modelo de observação.

2.3 Planeamento e periodização da época desportiva;

De acordo com Castelo et al., (1998), citado por Leite et. al., (2016) planificar é criar um plano de ação, de modo a poder construir e desenvolver uma equipa, com estratégias bem delineadas, que procurem o máximo de eficácia na concretização dos objetivos que foram definidos.

Segundo Proença (1986), ao organizar o processo, estamos a retirar-lhe o carácter casuístico, substituindo-o por uma sistematização e um ordenamento prévio. O mesmo autor destaca que, ao planearmos, estamos ao mesmo tempo a estabelecer objetivos, a programar a intervenção provável, a inventariar e a mobilizar os meios necessários e ainda, a estabelecer formas de regulação ou mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização.

Relativamente ao planeamento e programação dos conteúdos, durante a época, estes foram organizados e realizados a médio e curto prazo.

O período pré-competitivo desta época foi relativamente curto devido a toda esta situação da pandemia. Perante esta problemática, em termos de tempo de preparação para o período competitivo, a prioridade centrou-se no desenvolvimento do modelo de jogo, mais concretamente em abordar e consolidar a Organização Ofensiva, pois havia a necessidade de transmitir aos atletas a importância deste momento específico, a importância de ter a iniciativa e o controlo do jogo.

Numa dimensão a curto prazo eram realizadas reuniões no início de cada semana, tendo como objetivo, planear o microciclo seguinte de acordo com:

- As necessidades da equipa;
- As lacunas evidenciadas em contexto de treino;
- A necessidade de consolidar determinados conteúdos;
- A análise realizada ao último jogo;
- A análise realizada ao próximo adversário.

No anexo 6 surge o cronograma referente a esta época desportiva 2020/2021.

Capítulo 3

Caracterização da Equipa

3.1 Caracterização da Equipa Técnica

Esta equipa técnica é composta por 6 elementos, sendo que 5 deles transitam da época anterior. Destes 6 elementos, 2 deles são professores de Educação Física, outros 2 pertencem à área do treino desportivo e 1 dos elementos possui grande experiência como jogador de futebol, tendo sido jogador da seleção nacional.

- **Treinador Principal**

- Nível III
- Funções:
 - Análise do desempenho da nossa equipa para a elaboração do próximo microciclo;
 - Planeamento dos microciclos;
 - Organização e operacionalização dos exercícios de treino;
 - Proposta de plano de jogo;
 - Proposta de exercícios de treino;
 - Direção da equipa;

- **Treinador-Adjunto**

- Nível II
- Funções:
 - Um dos responsáveis pelo aquecimento em treino e em jogo;
 - Proposta de plano de jogo;
 - Proposta de exercícios de treino;
 - Responsável pelo trabalho do setor intermédio e defensivo;

- **Treinador-Adjunto**

- Nível I
- Funções:
 - Um dos responsáveis pelo aquecimento em treino e em jogo;
 - Proposta de plano de jogo;
 - Proposta de exercícios de treino;
 - Responsável pelo trabalho do setor ofensivo;

- **Treinador-Adjunto/Analista – Pedro Miguel**

- Nível I

- Funções:

- Um dos responsáveis pelo aquecimento em treino e em jogo;
 - Observação e análise da própria equipa (em treino e em jogo);
 - Observação e análise da equipa adversária;
 - Análise Coletiva, Setorial e Individual;
 - Responsável por realizar as apresentações aos Jogadores;
 - Proposta de plano de jogo;
 - Proposta de exercícios de treino de acordo com a análise do adversário;
 - Proposta de exercícios de treino de acordo com as necessidades da própria equipa;
 - Avaliação e Controlo de Treino (PSE);

- **Preparador Físico**

- Nível II

- Funções:

- Responsável pela preparação física;
 - Responsável pelo treino individual;
 - Um dos responsáveis pelo aquecimento em treino e em jogo;
 - Proposta de plano de jogo;

- **Treinador de Guarda-Redes**

- Nível IV

- Funções:

- Responsável pelo aquecimento dos Guarda-Redes;
 - Treino específico de Guarda-Redes;
 - Análise da performance dos Guarda-Redes;

- **Colaborador na área da Observação e Análise**

- Funções:
 - Filmagem dos treinos e dos jogos;
 - Observação dos adversários;

A importância de todos os elementos da equipa técnica estarem por dentro das ideias pretendidas para a equipa, revelou-se parte integrante de todo o processo.

Sempre que algum dos treinadores estava ausente, por desempenhar funções de professor de Educação Física na área de Ensino, toda a organização e operacionalização do treino era salvaguardada.

3.2 Caracterização dos Atletas

 ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA - ORGANISMO AUTÓNOMO DE FUTEBOL TEMPORADA 2020/21 SUB 23 DADOS DOS JOGADORES										
POSICÃO	NOME	GERAIS						FÍSICOS		
		Idade	Estudante (S/N)	Ano de Escolaridade	Clube/Escalão Anterior	Nacionalidade	Naturalidade	Estatura (M)	Massa Corporal (kg)	IMC
GR	PF	19	SIM	2º Ano da Faculdade	AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Coimbra	1,86	79,0	22,84
GR	LF	18	SIM	12º Ano	AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Sertã	1,85	84,0	24,54
GR	AG	19	NÃO		AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Lagos	1,93	85,0	22,82
LE	RD	19	NÃO		Famalicão (Sub 19)	Portugal	Almada	1,68	64,0	22,68
LE	MV	18	SIM	12º Ano	AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Lagoa, Açores	1,80	75,0	23,15
DC	JT	18	NÃO		AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Coimbra	1,86	80,0	23,12
DC	AP	17	SIM	12º Ano	AAC/OAF (Sub 17)	Portugal	Coimbra	1,79	72,0	22,47
DC	FM	20	NÃO		Oliveirense (Séniores)	Senegal	Dakar	1,90	72,0	19,94
DC	PV	19	NÃO		AAC/SF (Sub 19)	Brasil	Caruaru-Pe, Pernambuco	1,91	82,5	22,61
DC	VT	22	NÃO		Vitória de Setúbal (Sub 23)	Brasil	Belo Horizonte, Minas Gerais	1,85	78,0	22,79
LD	AS	19	NÃO		AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Coimbra	1,77	70,0	22,34
LD	JP	18	SIM	1º Ano (Universidade)	AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Coimbra	1,77	71,0	22,66
MC	ZM	20	SIM		AAC/OAF (Sub 23)	Portugal	Coimbra	1,81	72,0	21,98
MC	VG	19	SIM	2º Ano da Faculdade	Feirense (Sub 19)	Portugal	Ovar	1,83	71,0	21,20
MC	PP	20	SIM	3º Ano da Faculdade	AAC/OAF (Sub 23)	Portugal	Vale de Cambra	1,87	72,0	20,59
MC	JG	19	NÃO		Us Torcy (Sub 19)	França/ Portugal	Champigny sur Marne	1,73	67,0	22,39
MC	RP	18	SIM	12º Ano	AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Fermentelos	1,74	78,0	25,76
MC	RC	19	SIM	1º Ano (Universidade)	AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Viseu	1,75	65,0	21,22
EE	TC	19	SIM	2º Ano da Faculdade	AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Torres Vedras	1,68	60,0	21,26
EE	LD	19	SIM	12º Ano	AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Águeda	1,67	50,0	17,93
ED	GP	21	NÃO		SC Braga (Sub 23)	África do Sul	Johannesburg	1,82	69,0	20,83
ED	FC	18	SIM	12º Ano	Vigor (Sub 19)	Portugal	Coimbra	1,85	71,0	20,75
ED	DS	19	SIM	12º Ano	Feirense (Sub 19)	Portugal	Porto	1,74	66,0	21,80
PL	RX	19	NÃO		AAC/OAF (Sub 19)	Portugal	Coimbra	1,73	76,0	25,39
PL	TT	22	NÃO		Oliveirense (Séniores)	África do Sul	Tembisa	1,84	73,0	21,56

IMC: <18,5 – Baixo



18,5-24,9 – Normal



25-29,9 – Acima do Peso



Figura 4. Dados da Equipa

Sendo esta uma equipa “B” e, procurando ir de encontro à identidade do clube, um dos objetivos para esta época foi construir um plantel jovem e com qualidade, de forma a poder dar resposta à equipa profissional. Desta forma, pretendeu-se que o plantel possuísse, na sua maioria, atletas provenientes da sua formação, com os objetivos de dar seguimento ao trabalho realizado nas camadas jovens e promover jogadores à equipa principal.

Nesta equipa, apenas dois atletas transitaram do ano anterior, concluindo-se, desta forma, que é uma equipa pouco experiente.

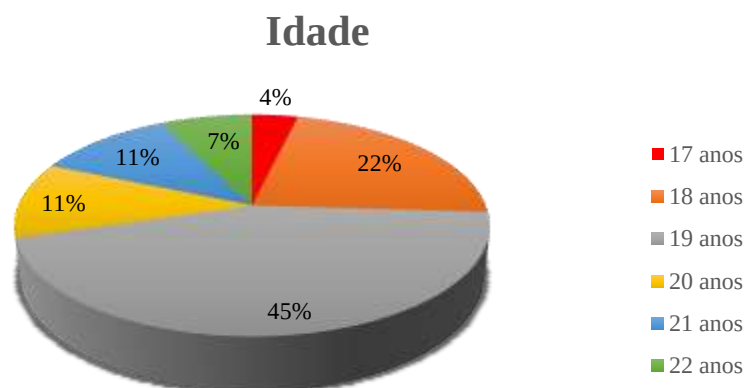


Figura 5. Dados relativos à Idade

Ao longo da época, foram inscritos vinte e nove jogadores, com uma média de idades de 19,12 anos, sendo que, 26% (7 atletas) ainda têm idade inferior a 19 anos, pertencendo por isso ao escalão de Juniores. Relativamente a esta equipa, destacamos que 45% (12 atletas) têm 19 anos, ou seja, estamos perante um plantel jovem.



Figura 6. Dados relativos à Nacionalidade

Dos vinte e seis jogadores inscritos, 76% (19 atletas) são de nacionalidade portuguesa, 8% (2 atletas) de nacionalidade brasileira, 8% (2 atletas) de nacionalidade sul africana, 4% (1 atleta) de nacionalidade senegalesa e 4% (1 atleta) possui dupla nacionalidade portuguesa/francesa.

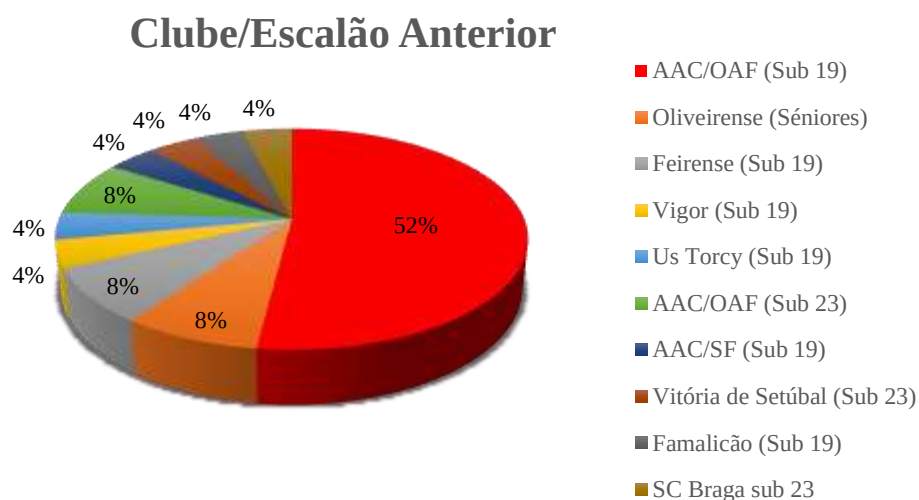


Figura 7. Dados relativos ao Clube/Escalão Anterior

De acordo com o que foi mencionado anteriormente, acerca da construção e da preservação da identidade do clube e do plantel, antes da Pré-época começar, existiu uma atenção especial no que toca à contratação de atletas.

Desta forma, podemos verificar que, dos vinte e seis jogadores inscritos, 60% (15 atletas) transitam do ano anterior. Destes 60%, 52% (13 atletas) são provenientes da formação e 8% (2 atletas) pertenciam à equipa de Sub 23 do ano anterior.

Os restantes jogadores são provenientes de:

- Vitória de Setúbal (Sub 23), 4% (1 atleta);
- Vigor (Sub 19), 4% (1 atleta);
- Sporting Clube de Braga (Sub 23), 4% (1 atleta);
- Associação Académica de Coimbra/Secção de Futebol (Sub 19), 4% (1 atleta);
- Us Torcy (Sub 19), 4% (1 atleta);
- Famalicão (Sub 19), 4% (1 atleta);
- Oliveirense (Séniores), 8% (2 atletas).

Estudante

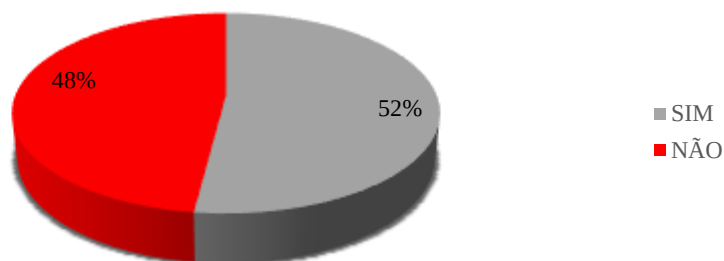


Figura 8. Dados relativos à percentagem de Estudantes

Uma das questões que, desde cedo, o clube procura incutir nos atletas, é o incentivo ao estudo, transmitindo-lhe a importância deste na vida pessoal e profissional de cada indivíduo.

De acordo com o gráfico, podemos verificar que, no plantel, 52% (13 atletas) são estudantes e 48% (12 atletas) não estudantes.

Escolaridade

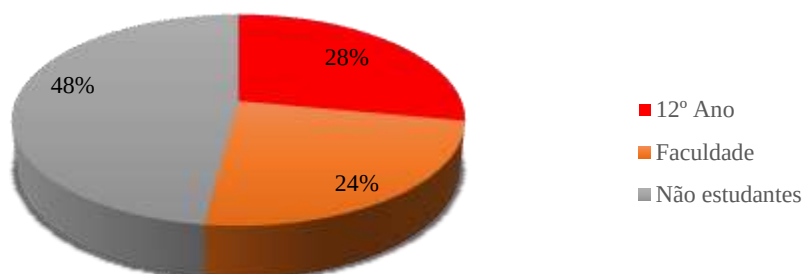


Figura 9. Dados relativos à Escolaridade

De acordo com estes dados, destacamos ainda que, dos 52% (13 atletas) que estudam, 28% (7 atletas) frequentam o ensino secundário e 24% (6 atletas) estudam na faculdade.

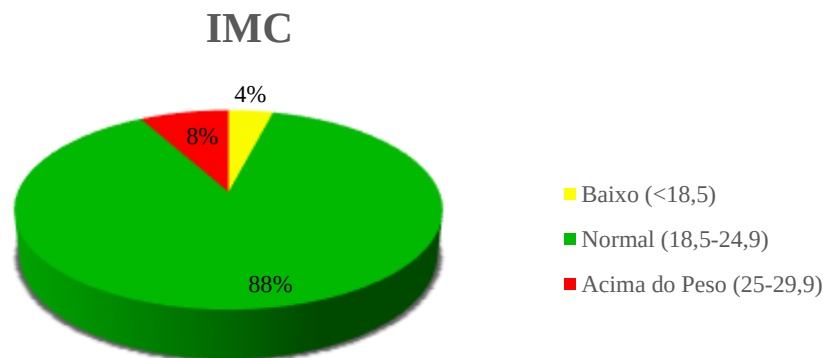


Figura 10. Dados relativos ao Índice de Massa Corporal

No que se refere ao Índice de Massa Corporal, verificamos que no plantel, 88% (22 atletas) encontram-se nos valores normais, 8% (2 atletas) encontram-se acima do peso e 4% (1 atleta) encontram-se abaixo do peso

3.3 Avaliação Qualitativa

O processo de avaliação constitui uma parte integrante na dinâmica de trabalho, pois este instrumento possibilita-nos ter uma noção objetiva da performance dos atletas, contribuindo posteriormente para uma decisão mais acertada em relação às escolhas.

Além de ser útil durante os jogos, a avaliação do desempenho é também muito importante no processo de ensino e treino (Costa et al., 2010).

Desta forma, foram elaborados dois instrumentos de avaliação qualitativa.

O primeiro instrumento, representado na tabela 3, diz respeito à avaliação qualitativa realizada, no período pré-competitivo, tendo como objetivo auxiliar a equipa técnica na justificação das escolhas dos jogadores, na construção do plantel.

Tabela 3- Avaliação Qualitativa (Pré-Época)

Avaliação Qualitativa (Pré-Época)		
Nome	Posição	Fatores
		Técnica/Tática/Psicológica
PF	GR	Focado, empenhado, trabalhador, boas qualidades técnicas e físicas
LF	GR	Focado, empenhado, trabalhador, boas qualidades técnicas e físicas. Atleta Sub 19 com potencial
AG	GR	Boas qualidades técnicas e físicas. Atleta que compete na equipa principal
BN	GR	Trabalhador, boas qualidades técnicas. Atleta Sub 19 com potencial para evoluir
JP	LD	Atleta Sub 19 com potencial para evoluir. Focado, trabalhador, inteligente na forma como percebe o jogo
AS	LD	Muito trabalhador, empenhado, grande capacidade de entrega ao treino e ao jogo. Boas qualidades técnicas e táticas
JT	DC	Atleta Sub 19 com potencial para evoluir num contexto de Sub 23. Focado e determinado. Excelentes qualidades técnicas, boa leitura de jogo
AP	DC	Atleta Sub 17 encontrando-se a treinar na equipa profissional. Possui um grande potencial, excelentes qualidades técnicas e polivalente
PV	DC	Trabalhador, muito focado e determinado. Boas qualidades físicas e táticas podendo dar algo de diferente ao jogo.
VT	DC	Focado, empenhado, trabalhador, forte no duelo aéreo
FM	DC	Atleta com boas qualidades físicas, forte no jogo aéreo e aspetos interessantes em termos técnicos
RD	LE	Focado, intenso com e sem bola, pormenores interessantes em termos técnicos
MV	LE	Atleta Sub 19 com potencial para evoluir num contexto de Sub 23. Trabalhador e determinado. Boas qualidades técnicas, forte no 1x1 ofensivo
ZM	MD	Atleta que possui vários anos de clube, transitando do ano anterior. Revela ter personalidade, postura de líder, inteligente na forma com entende o jogo e boas qualidades técnicas
VG	MC	Inteligente na forma com entende o jogo, boas qualidades técnicas, dinâmico, com chegada a zonas de finalização e bom finalizador.
PP	MC	Atleta que transita do ano anterior. Revela ter personalidade, inteligente na forma com entende o jogo, boas qualidades técnicas, dinâmico e com chegada a zonas de finalização
JG	MC	Possui pormenores muito interessantes em termos técnicos, criativo e imprevisível
RP	MC	Atleta Sub 19 com potencial para evoluir num contexto de Sub 23. Boas qualidades técnicas, forte no 1x1 ofensivo, criativo e finalizador

RC	MC	Focado e comprometido. Boas qualidades técnicas, criativo, móvel, inteligente na procura dos espaços
LD	EE	Boas qualidades técnicas, forte no 1x1 ofensivo, desequilibrador, atrevido, rápido, criativo e finalizador
TC	EE	Excelentes qualidades técnicas, forte no 1x1 ofensivo, desequilibrador, atrevido, inteligente na tomada de decisão, rápido, criativo e finalizador
GP	ED	Boas qualidades técnicas, forte no 1x1 ofensivo, veloz.
FC	ED	Atleta Sub 19 com potencial para evoluir num contexto de Sub 23. Veloz, possui bons pormenores técnicos
DS	ED	Boas qualidades técnicas, forte no 1x1 ofensivo, desequilibrador, atrevido, rápido.
TT	PL	Atleta com características diferentes dos restantes avançados. Boas qualidades técnicas, móvel, inteligente a procurar os espaços.
RX	PL	Boas qualidades técnicas, finalizador, forte fisicamente
MA	PL	Atleta Sub 19 com potencial para evoluir num contexto de Sub 23. Comprometido, empenhado, bons pormenores técnicos, dinâmico e inteligente em termos táticos

O segundo instrumento, representado na tabela 4 refere-se à avaliação qualitativa, com base nos aspetos de melhoria efetuada em três momentos distintos da época, sendo a primeira no período pré-competitivo, a segunda a meio da época e a terceira no final da época.

Este instrumento, caracterizado como simples e prático, revelou-se muito útil, pois permitia à equipa técnica perceber a direção da sua intervenção diante dos atletas, auxiliando-os, nos aspetos que teriam que melhorar.

Tabela 4- Avaliação Qualitativa (aspetos de melhoria)

		Análise Qualitativa (aspetos a melhorar)		
		1ª Avaliação (Setembro)	2ª Avaliação (Janeiro)	3ª Avaliação (Abril)
		Fatores	Fatores	Fatores
Nome	Posição	Técnica/Tática/Psicológica	Técnica/Tática/Psicológica	Técnica/Tática/Psicológica
PF	GR	Jogo de pés; tomada de decisão; antecipar ações	Jogo de pés; tomada de decisão; antecipar ações; variabilidade nas ações com bola	Jogo de pés; tomada de decisão; antecipar ações
LF	GR	LESIONADO	LESIONADO	LESIONADO
AG	GR	Jogo de pés; tomada de decisão; antecipar ações; posicionamento dentro e fora dos postes	Jogo de pés; antecipar ações; encontrar zonas livres para fazer chegar a bola; compromisso	Compromisso; equilíbrio emocional; foco na tarefa
BN	GR	A TREINAR NOS SUB 19	Tomada de decisão; antecipar ações; variabilidade nas ações com bola (alternar jogo curto/longo)	Variabilidade nas ações com bola (alternar jogo curto/longo)
JP	LD	Vigilâncias; 1x1 defensivo (apoios)	Maior envolvimento em ações ofensivas; tomada de decisão; defesa da tabela	Maior envolvimento em ações ofensivas;
AS	LD	Controlar o esforço; vigilâncias; 1x1 defensivo (apoios)	Controlar o esforço; tomada de decisão sob pressão; controlo emocional; alinhamento defensivo; defesa da tabela	Controlar o esforço; tomada de decisão sob pressão; controlo emocional
JT	DC	Interpretação da bola coberta e descoberta	Defensivamente - marcação na área (Referências); variabilidade nas ações com bola (procurar jogo exterior também)	Defensivamente - marcação na área (Referências)+ evitar ser superado + antecipar lances; variabilidade nas ações com bola (procurar jogo exterior também)
AP	DC	Interpretação da bola coberta e descoberta; antecipar ações com bola	Defensivamente - marcação na área (Referências); interpretação da bola coberta e descoberta; timing de saltar na pressão	Lateral - maior envolvimento em ações ofensivas; reação à perda da bola
VT	DC	Mais critério com bola; domínio da bola coberta e descoberta; posicionamento defensivo	Mais critério com bola; posicionamento defensivo; antecipar ações	Mais critério com bola; antecipar ações com e sem bola
FM	DC	Orientação corporal; domínio da bola coberta e descoberta; antecipar ações; variabilidade nas ações com bola	Orientação corporal; domínio da bola coberta e descoberta; antecipar ações; defensivamente - marcação na	Orientação corporal; antecipar ações; tomada de decisão; concentração; foco na tarefa

			área (Referências); tomada de decisão; concentração	
RD	LE	Vigilâncias (Transição Defensiva); 1x1 defensivo (apoios); antecipar ações com bola	Antecipar ações com bola; mais critério e qualidade nas ações; tomada de decisão	Mais critério e qualidade nas ações; posicionamento defensivo
MV	LE	Com bola, antecipar as ações para poder decidir melhor; alinhamento defensivo; decisão em saltar na pressão ou guardar posição; timing de saltar na pressão; vigilâncias	Antecipar ações com bola; mais critério e qualidade nas ações; defesa da tabela	Antecipar ações com bola; mais critério e qualidade nas ações; concentração
ZM	MD	Orientação espacial; encontrar espaços livres; ler costas (olhar antes de receber); antecipar ações com bola	Transferido para outro Clube	Transferido para outro Clube
VG	MC	Orientação espacial; encontrar espaços livres; ler costas (olhar antes de receber);	Encontrar espaços livres; libertar da marcação	Mais participação em jogo; procurar canais de entrada da bola
PP	MC	Ocupação racional do espaço; encontrar espaços livres; ler costas (olhar antes de receber);	Ocupação racional do espaço em função dos restantes médios centros; chegada a zonas de finalização	Equilíbrio emocional
JG	MC	Encontrar espaços livres; ler costas (olhar antes de receber); antecipar ações com bola; tomada de decisão	Ler costas (olhar antes de receber); antecipar ações com bola; tomada de decisão	Antecipar ações com bola; tomada de decisão; orientação espacial
RP	MC	Orientação espacial; encontrar espaços livres; libertar da marcação; ler costas (olhar antes de receber); antecipar ações com bola; finalização	Encontrar espaços livres para poder acelerar; libertar da marcação; ler costas (olhar antes de receber)	Encontrar espaços livres para poder acelerar; mais participativo em jogo
RC	MC	Orientação espacial; encontrar espaços livres; libertar da marcação; ler costas (olhar antes de receber); finalização	LESIONADO	LESIONADO
LD	EE	Compromisso; antecipar ações; simplificar ações com bola; tomada de decisão; finalização	Tomada de decisão em situações de transição ofensiva; compromisso defensivo	Tomada de decisão em situações de transição ofensiva; foco na tarefa; equilíbrio emocional
TC	EE	Antecipar ações; simplificar ações com bola; tomada de decisão; finalização	Variabilidade nas ações com bola; compromisso defensivo	Finalização; reação à perda da bola

GP	ED	Intensidade nos duelos; 1x1 ofensivo; tomada de decisão; leitura de jogo (Ofensivo e defensivo)	1x1 ofensivo; tomada de decisão; leitura de jogo (Ofensivo e Defensivo); percepção do espaço	1x1 ofensivo; leitura de jogo (Ofensivo e Defensivo); finalização
FC	ED	Concentração; compromisso; Intensidade nos duelos; 1x1 ofensivo; finalização; tomada de decisão; leitura de jogo (Ofensivo e Defensivo)	Concentração; 1x1 ofensivo; finalização; tomada de decisão; leitura de jogo (Ofensivo e Defensivo)	1x1 ofensivo; finalização; tomada de decisão; leitura de jogo (Ofensivo e Defensivo); concentração; foco na tarefa
DS	ED	1x1 ofensivo; finalização; tomada de decisão	Tomada de decisão em situações de transição ofensiva; compromisso defensivo; finalização	Variabilidade nas ações com bola; tomada de decisão em situações de transição ofensiva; finalização; compromisso
TT	PL	Finalização; leitura de jogo; tomada de decisão; pressão (timing e forma)	Finalização; leitura de jogo; 1x1 ofensivo	Finalização; procura de espaços livres na área para finalizar
RX	PL	Agressividade; compromisso; tomada de decisão; finalização	Transferido para outro Clube	Transferido para outro Clube
MA	PL	A TREINAR NOS SUB 19	Finalização; leitura de jogo; 1x1 ofensivo	Finalização; procura de espaços livres na área para finalizar

3.4 Objetivos específicos para a equipa

Para esta época, foi estabelecido um conjunto de objetivos que se encontravam direcionados para a vertente da performance, ou seja, o foco principal assentava no crescimento e evolução do atleta e da equipa; estes objetivos eram:

1. Promover jogadores da equipa de Juniores para a equipa de Sub 23, procurando dar continuidade à identidade do clube e ao trabalho realizado na sua formação;
2. Promover jogadores da equipa de Sub 23 à equipa Principal;
3. Servir de suporte à equipa principal;
4. Potenciar as qualidades dos atletas;
5. Encarar cada jogo com um espírito competitivo;
6. Apresentar um futebol atrativo e de qualidade;
7. Alcançar a melhor classificação possível no Campeonato.

Capítulo 4

Modelo de Jogo

4.1 Sistema Tático

Sistema de tático de jogo preferencial: 4x3x3 com os vários jogadores distribuídos em 6 linhas, diferentes alturas e organizados de modo a criarem vários triângulos entre si.

Sistema tático de jogo alternativo: 3x4x3. Utilizado em alguns jogos, fruto das características dos jogadores disponíveis e estando dependente tanto do resultado do jogo como das características do adversário.

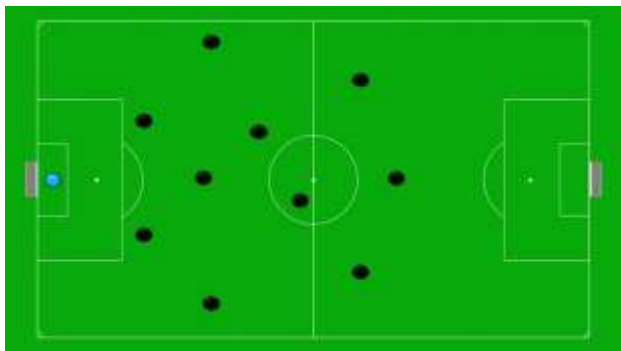


Figura 11. Sistema Tático Preferencial



Figura 12. Sistema Tático Alternativo

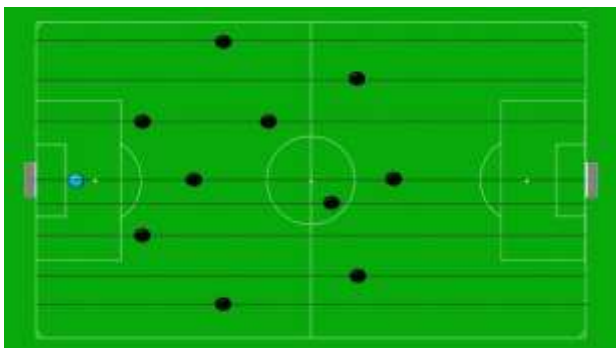


Figura 13. Organização em diferentes linhas

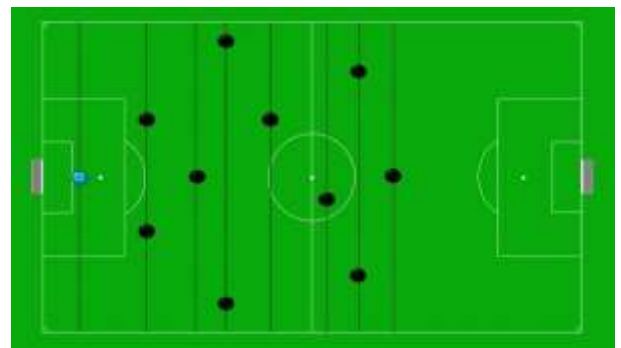


Figura 14. Organização em diferentes alturas

Características gerais do modelo de jogo:

A nossa ideia de jogo assenta em várias premissas que consideramos fundamentais estarem presentes:

- Ter iniciativa no jogo;
- Mobilidade;
- Apresentar variabilidade nas ações e no jogo;
- Potenciar as qualidades individuais, procurando tirar proveito delas;
- Ocupação racional do espaço;
- Interpretar os vários momentos do jogo;
- Todos defendem, todos atacam.

4.2 Momentos de Jogo

4.2.1 Organização Ofensiva

Na elaboração do processo ofensivo, pretende-se que a equipa apresente iniciativa no jogo, mantendo a posse de bola, procurando ligar jogo entre setores e corredores, através da mobilidade dos jogadores, chegando por fim a zonas de finalização com critério, sucesso e qualidade, de forma a poder concretizar em golo.

Para que tal aconteça, é fundamental existir mobilidade e a respetiva ocupação racional do espaço, procurando oferecer soluções ao portador da bola. É importante perceber que, quanto mais soluções tiver o portador da bola, mais fácil tornará a sua decisão e, desta forma, é necessário haver soluções na cobertura ofensiva, à largura e à profundidade.

Princípios fundamentais:

- Manutenção da posse de bola. Com bola, controlamos o jogo e estamos mais perto do objetivo de fazer golo;
- Variabilidade nas ações com bola, alternando entre jogo curto e jogo longo;
- Identificar os jogadores da equipa adversária mais agressivos na pressão;
- Ultrapassar linhas de pressão;
- Alternância entre jogo interior e jogo exterior;

- Velocidade na circulação de bola;
- Variar o centro de jogo;
- Interpretar os diferentes ritmos de jogo;
- Criação de superioridades numéricas;
- Tirar proveito da vantagem posicional;
- Aproveitar as superioridades qualitativas;
- Chegada a zonas de finalização com vários jogadores, ocupando as diferentes zonas na área;
- Manter a equipa equilibrada de forma a estar preparada para a perda da bola.

Com o objetivo de caracterizar de uma forma mais específica este momento do jogo, a Organização ofensiva encontra-se dividida em 3 fases, sendo elas:

- 1ª Fase – Fase de Construção
- 2ª Fase – Criação
- 3ª Fase – Finalização



Figura 15. Fases do Jogo

1ª Fase - Construção

A primeira fase caracteriza-se como sendo a mais importante, pois é a partir daqui que se desenrolam as ações seguintes.

Esta fase tem como principal objetivo atrair a equipa adversária, quebrando as linhas de pressão e aproveitando o espaço criado através dos jogadores que saltam na pressão.

Para poder haver sucesso é importante que o guarda-redes participe nesta fase, pois permite-nos garantir a superioridade numérica.



Figura 16. Posicionamento na 1ª Fase de Construção



Figura 17. 1ª Fase de Construção (mobilidade por parte dos Médios)



Figura 18. 1ª Fase de Construção (procura de espaços livres)

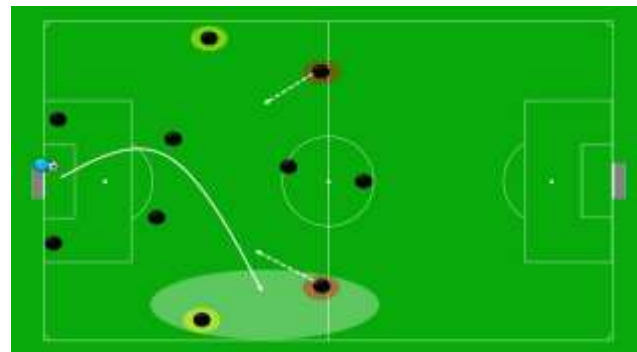


Figura 19. 1ª Fase de Construção (aproveitar superioridades numéricas)

Princípios fundamentais:

- Organização e estrutura;
- Participação do Guarda-redes em todo o processo;
- Defesas centrais e laterais a oferecer largura;
- Médios a baixar para poder ser solução interior;
- Extremos e ponta de lança a garantir a profundidade no jogo, obrigando a equipa adversária a alongar-se no terreno, fixando a linha defensiva;
- Procurar sair a jogar com critério, tanto no jogo curto como no jogo longo;
- Procurar criar superioridades numéricas em função do posicionamento do adversário;
- Interpretação dos espaços que queremos aproveitar, quer em zonas mais recuadas, quer em zonas mais adiantadas;
- Privilegiar a saída de jogo curto;

- Participação dos médios, de forma a poder garantir a ligação de jogo interior;
- Mobilidade e dinâmica por parte dos médios para poder arrastar marcações e criar zonas livres;
- Procurar ligar com a 2ª fase ou 3ª fase, tirando proveito do posicionamento dos jogadores entre linhas;
- Numa bola longa, linha defensiva e médios rapidamente a encurtar distâncias para poder ganhar as segundas bolas e evitar a transição ofensiva do adversário.

2ª Fase - Criação

Esta segunda fase tem como foco principal a procura de jogo interior, tentando encontrar o “jogador livre”. Para isto, é necessário haver mobilidade por parte dos jogadores, procurando criar situações de superioridade numérica no setor intermédio.



Figura 20. Organização Ofensiva (dinâmicas)

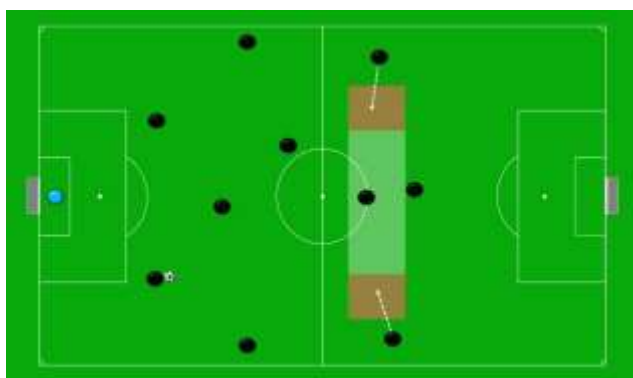


Figura 21. Organização Ofensiva (procura de jogo entre linhas)

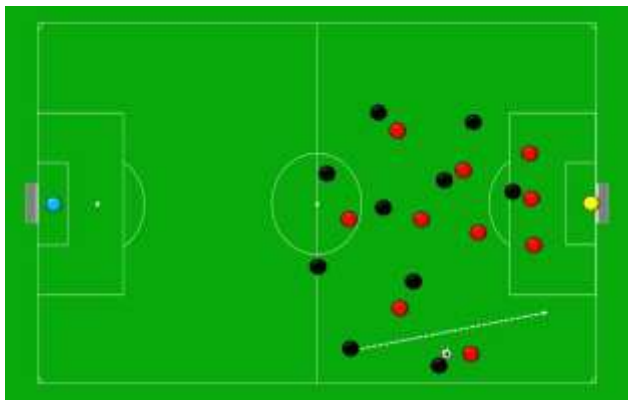


Figura 22. Movimentos de rutura do Lateral



Figura 23. Movimentos de rutura do Médio

Princípios fundamentais:

- Estrutura (triângulos bem definidos, jogadores posicionados em diferentes alturas e diferentes linhas);
- Posicionamento e orientação corporal;
- Mobilidade por parte dos Médios, Extremos e Avançado;
- Extremos a procurar jogo interior;
- Construção a 3 (Médio a baixar entre Defesas Centrais; Médio a baixar no corredor lateral; construção a 3 com um dos Laterais mais baixo e o Lateral oposto mais projetado);
- Trocas posicionais entre os jogadores, de forma a poder arrastar marcação e criar zonas/jogadores livres;
- Médios sempre próximos do portador da bola;
- Circulação rápida da bola, procurando variar o centro de jogo à largura;
- Alternância entre jogo interior e jogo exterior;
- Procura de jogo entre linhas (zona definida entre a linha defensiva e a linhas intermédia adversária);
- Procura de jogo nas “meias”;
- Movimentações por parte dos Extremos, Médios, Avançado ou Laterais para procurar o espaço na profundidade
 - Movimentos de rutura entre Defesas centrais;
 - Movimentos de rutura entre Defesas centrais e laterais;

- Simultaneidade de movimentos (Avançado realiza um movimento de aproximação para atrair o Defesa e o Médio procura o espaço livre deixado pelo Avançado).

3ª Fase - Finalização

Esta terceira e última fase procura abordar todas as ações ofensivas realizadas no último terço, incidindo o foco na ocupação de espaços em zonas de finalização.

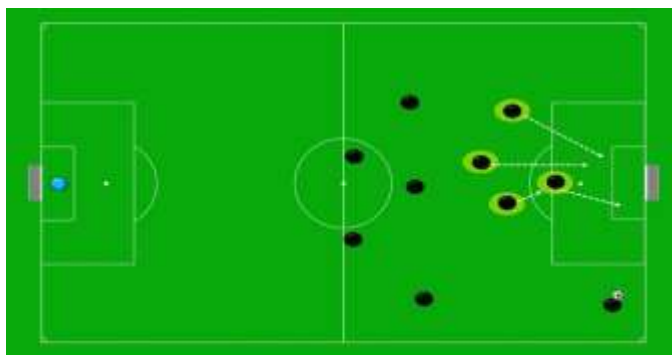


Figura 24. Movimentos em zonas de finalização

Princípios fundamentais:

- Chegada ao último terço com vários jogadores (Extremos, Avançado e Médios);
- Em situações de cruzamento, procurar variar as zonas a explorar;
- Ocupação racional dos espaços em zona de finalização (1º poste, 2º poste, zona de penalti e entrada da área);
- Agressividade a atacar os espaços livres;
- Utilização de contramovimentos, mudanças de direção e de velocidade.

4.2.2 Organização Defensiva

O momento de Organização Defensiva revela ser dos momentos mais belos que existem no jogo, pois o “coletivo” tem de estar em perfeita sintonia e organização, para que uma equipa seja competente defensivamente.

Este momento do jogo caracteriza-se pelos comportamentos que a equipa possui quando não tem a posse de bola, tendo como objetivo evitar que o adversário faça golo.

Desta forma, procuramos que a equipa esteja organizada no momento defensivo, ocupando o espaço de forma racional, basculando no terreno em função da bola, dos espaços e do posicionamento do adversário. Assim, procuramos orientar a nossa pressão para os corredores laterais, onde aí intensificamos a pressão, com o intuito de recuperar a posse de bola.

Princípios fundamentais:

- Organização e estrutura;
- União no momento defensivo (todos defendem);
- Obrigar o adversário a cometer erros;
- Linhas juntas e compactas (concentração);
- Equilíbrio defensivo;
- Defender em dois corredores.

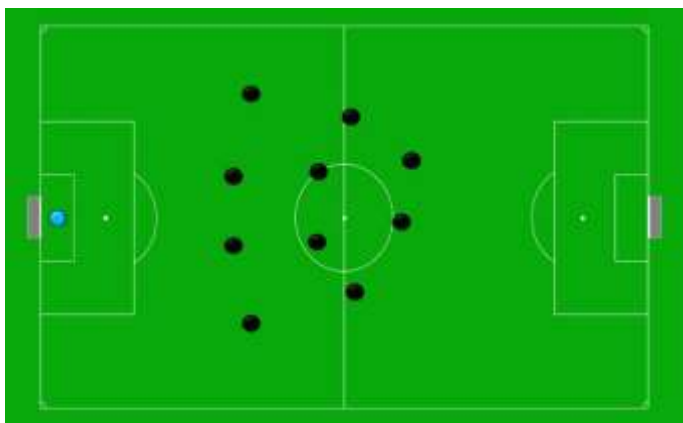


Figura 25. Organização Defensiva (4x4x2)

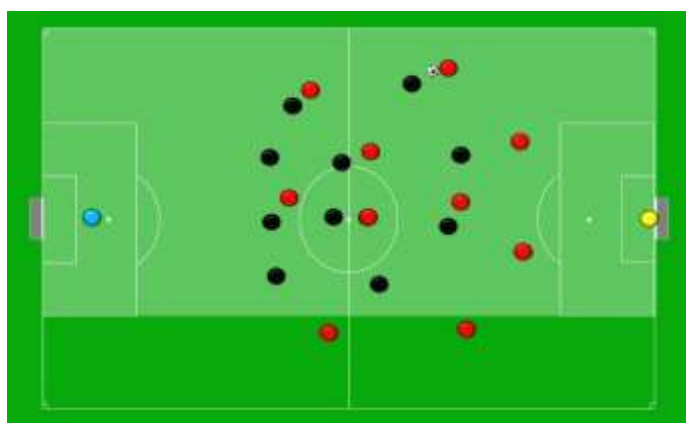


Figura 26. Organização Defensiva (defender em dois corredores)

Desta forma, dividimos a Organização Defensiva em 3 etapas:

- 1ª Etapa – Bloquear/condicionar a construção do jogo do adversário;
- 2ª Etapa – Evitar a ligação de jogo do adversário no setor intermédio e defensivo da nossa equipa;
- 3ª Etapa – Evitar situações de finalização.



Figura 27. Organização Defensiva (3 Etapas)

1ª Etapa - Bloquear/condicionar a construção do jogo do adversário

Nesta primeira etapa, a equipa procura evitar que o adversário, com sucesso, saia a construir, a partir de trás. Para que tal aconteça, é necessário a equipa subir em bloco, de forma a encurtar distâncias, eliminando assim, possíveis espaços que o adversário possa explorar.



Figura 28. Condicionar a 1ª Fase de Construção do adversário (Bloquear o Médio Defensivo)

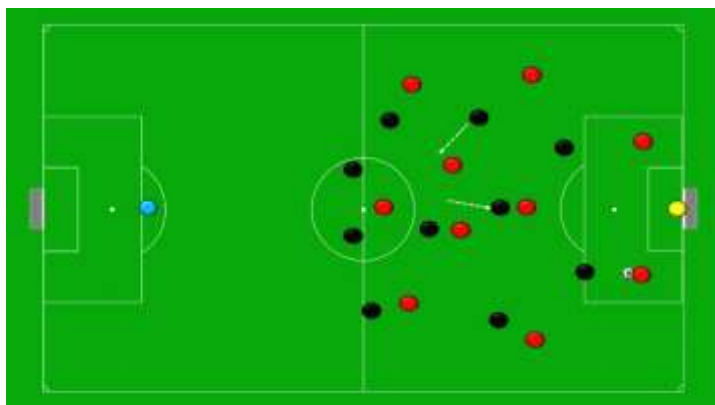


Figura 29. Condicionar a 1ª Fase de Construção do adversário (Extremo contrário a fechar dentro)

Princípios fundamentais:

- Organização e estrutura (4x4x2);
- Bloco médio/alto;
- Condicionar o jogo do adversário para os corredores laterais;
- Condicionar o jogo do adversário para o lado mais débil deste;
- Condicionar o jogo do adversário para o pé não dominante do Guarda-Redes;
- Evitar que o adversário jogue dentro da nossa estrutura;
- Avançado e Médio Ofensivo a encaixar nos Defesas Centrais adversários, sendo que, quando a bola báscula para um corredor, o jogador do lado oposto, obrigatoriamente terá de marcar o Médio Defensivo adversário;
- Os Extremos posicionam-se, dividindo o espaço, de maneira a impedir que a bola entre nos Laterais adversários e nos Médios interiores;
- Os Médios Centro procuram marcar os Médios adversários, tendo por vezes que dividir espaço em situações de inferioridade numérica;
- Linha Defensiva composta pelos Defesas Centrais e Defesas Laterais, posicionam-se na zona do meio-campo, de forma a controlar os Avançados da equipa adversária e a profundidade;
- Guarda-Redes ligeiramente subido no terreno para controlar a nossa profundidade.

2ª Etapa - Evitar a ligação de jogo do adversário no setor intermédio e defensivo da nossa equipa

Nesta segunda etapa, a equipa procura evitar que o adversário consiga ligar o jogo no nosso setor intermédio e defensivo.

Princípios fundamentais:

- Organização e estrutura (4x4x2);
- Bloco médio;
- Utilização dos corredores laterais para intensificar a pressão;

- Pressionar quando surgem indicadores de pressão (mau passe, passe lento, passe para trás, bola pelo ar);
- Evitar que o adversário jogue dentro da nossa estrutura;
- Médios posicionados em diferentes alturas;
- Distâncias curtas entre as nossas linhas (evitando jogo entre linhas do adversário);
- Coberturas e equilíbrio defensivo;
- Linha defensiva a interpretar bola coberta e descoberta:
 - encurtar distâncias quando a bola está coberta;
 - retirar profundidade quando a bola está descoberta;
- Posicionamento correto dos apoios;
- Guarda-Redes ligeiramente subido no terreno para controlar a nossa profundidade.

3ª Etapa - Evitar situações de finalização

Nesta terceira etapa, o objetivo principal é proteger a nossa área, evitando que o adversário consiga criar e concretizar situações de finalização.

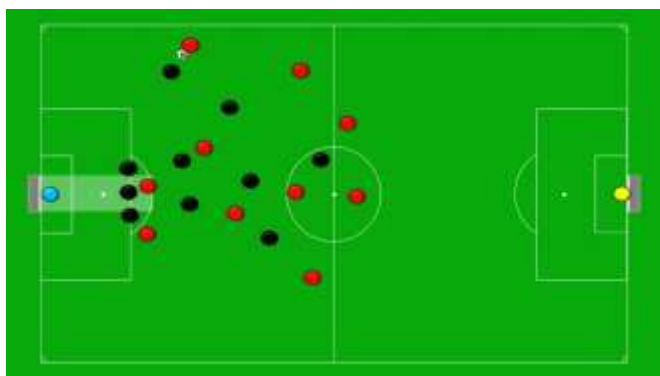


Figura 30. Linha defensiva fecha o espaço de baliza (situação de cruzamento)



Figura 31. Posicionamento da linha defensiva quando a bola está antes da grande área



Figura 32. Posicionamento da linha defensiva quando a bola está entre a linha da grande área e a marca de penálti

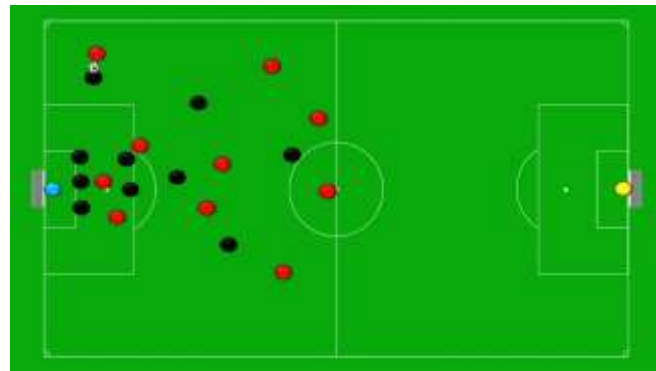


Figura 33. Posicionamento da linha defensiva quando a bola está entre a marca de penálti e a linha da pequena área

Princípios fundamentais:

- Quando um dos Centrais salta na pressão, toda a restante linha terá que “contrair”, dividindo espaços;
- Ocupação racional e organizada do espaço dentro da área;
- Segunda linha (Médios) próxima, para evitar cruzamentos atrasados ou segundas bolas;
- Em situações de cruzamento:
 - Defesas Centrais e Lateral do lado oposto baixam e ajustam o posicionamento com o intuito de proteger o espaço de baliza (espaço compreendido entre o 1º poste e o 2º poste);
 - Antes da grande área, a linha defensiva orienta-se pela linha da grande área;
 - Entre a linha da grande área e a linha de penalti, a linha defensiva orienta-se pela linha da bola;
 - Entre a linha de penalti e a linha da pequena área, a linha defensiva orienta-se pela linha da pequena área.

4.2.3 Transição Ofensiva

Utilizamos este momento do jogo, quando o adversário se encontra desorganizado, para chegar rapidamente a zonas de finalização.

Assim, é fundamental que sejamos rápidos e inteligentes a tirar a bola da zona de pressão, para podermos chegar ao último terço, com critério, rapidez e objetividade.

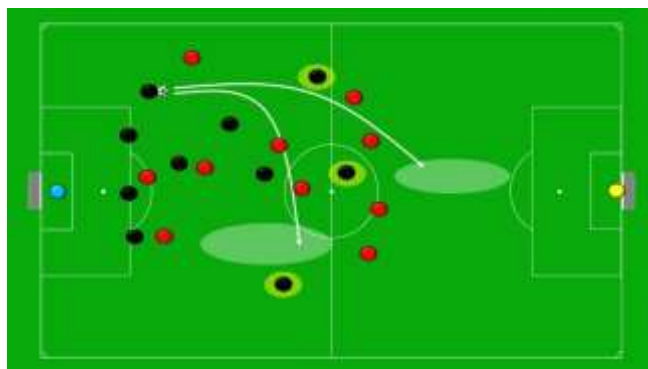


Figura 34. Transição Ofensiva (procurar espaços livres e referências)

Princípios fundamentais:

- Utilizar referências de transição;
- Tirar a bola da zona de pressão;
- Definir rapidamente 3 corredores;
- Explorar a profundidade, caso haja espaço e condições para tal;
- Chegada à área com vários jogadores;
- Manter sempre a equipa equilibrada no terreno.

4.2.4 Transição Defensiva

Assim que a equipa perde a posse de bola, o primeiro comportamento a ter é evitar que o adversário saia da zona onde recuperou a bola. Para tal, é fundamental que haja uma reação forte e coletiva à perda da bola.

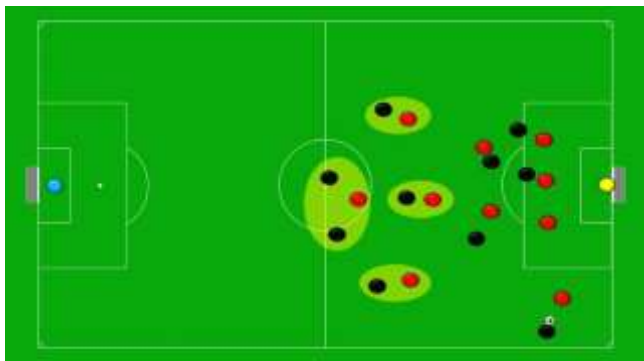


Figura 35. Transição Defensiva (equilíbrio e vigilâncias)



Figura 36. Transição Defensiva (reação à perda da bola)

Princípios fundamentais:

- Equilíbrio defensivo;
- Reação à perda da bola;
- Jogadores mais próximos pressionam;
- Orientar a pressão para os corredores laterais;
- Procurar não sermos superados em situações de 1x1 ou de tabelas;
- Linha defensiva a controlar a profundidade;
- Se a equipa não conseguir recuperar a posse de bola num primeiro momento, baixamos o bloco e organizamo-nos defensivamente.

4.2.5 Esquemas Táticos Ofensivos

Cantos Ofensivos

Nos cantos ofensivos era definido o seguinte posicionamento:

- 5 Jogadores na área;
- 1 Jogador a bater o canto;

- 2 Jogadores perto do jogador que irá bater os cantos (procurar situações de combinações);
- 1 Jogador à entrada da área;
- 1 Jogador numa zona mais recuada do terreno.

É importante destacar que a utilização de canto curto era a mais utilizada, estando sempre dependente do posicionamento do adversário. Dentro desta estrutura, existiam várias combinações possíveis de realizar, procurando criar indefinição no nosso adversário.

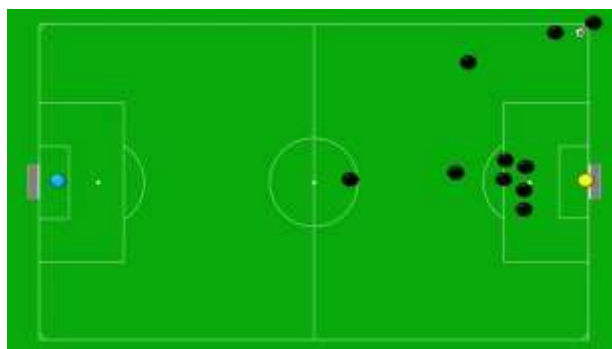


Figura 37. Cantos Ofensivos (Posicionamento)

Livres Ofensivos

Nos livres ofensivos o posicionamento era o seguinte:

- 4 Jogadores na área;
- 3 Jogadores junto da zona da bola para procurar situações de combinações;
- 2 Jogador à entrada da área;
- 1 Jogador numa zona mais recuada do terreno.

À semelhança dos cantos, nos livres procurava-se muito utilizar combinações curtas e movimentos de forma a poder criar duvidas no adversário.

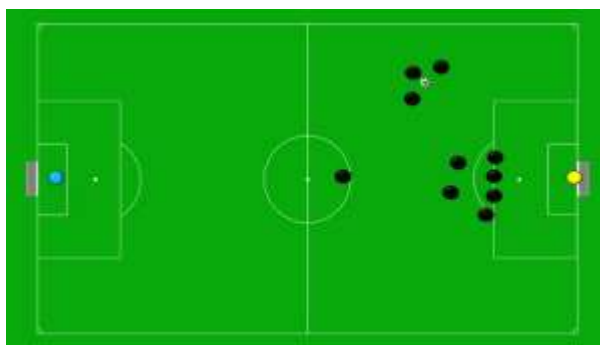


Figura 38. Livres Ofensivos (Posicionamento)

4.2.6 Esquemas Táticos Defensivos

Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos era definido o seguinte posicionamento:

- 6 Jogadores na zona;
- 2 Jogadores na segunda linha a marcar individualmente;
- 2 Jogadores a evitar situações de canto curto (em canto curto) ou 1 jogador à entrada da área e mais 1 jogador na frente.



Figura 39. Cantos Defensivos (Posicionamento)

Livres Defensivos

Nos livres defensivos o posicionamento era o seguinte:

- 6 Jogadores na zona;
- 2 Jogadores na barreira;
- 2 Jogador à entrada da área.



Figura 40. Livres Defensivos (Posicionamento)

Capítulo 5

Modelo de Observação e Análise de Jogo

5.1 Revisão da Literatura

5.1.1 O Futebol

“Quando se trata de futebol...

A coisa mais importante sobre o futebol...

É que não é apenas futebol.”

Terence David John “Terry” Pratchett

Nesta modalidade, observamos cada vez mais que o rendimento desportivo é controlado através da ciência, sendo que, é fundamental identificar e analisar diversas variáveis para que, posteriormente, o treinador consiga intervir de uma forma mais eficaz e eficiente.

O Futebol encontra-se inserido num conjunto de modalidades desportivas designadas como jogos desportivos coletivos, sendo considerada por vários autores, entre os quais Reilly & Williams (2003), como a modalidade mais popular do mundo. Estes autores defendem ainda que, o futebol atualmente, é considerado o desporto rei, movendo milhões de pessoas, não só participantes, mas também adeptos da modalidade.

Este desporto, pode ser definido como um sistema não-linear, onde as equipas interagem numa rede complexa de comportamentos e atuam como superorganismos (Vilar et al., 2012) citado por Gama et al., 2017.

Suportando a ideia anterior, Tobar (2018) afirma que, “quando falamos de um jogo de futebol, falamos de um fenómeno complexo, não linear e, diversas vezes imprevisível, onde o acaso e o caos se introduzem. Trata-se de um sistema dinâmico, complexo de casualidade não linear, sendo que o acaso e as regras são elementos do jogo, onde um acontecimento causal pode mudar o curso do mesmo, lançando-o para um novo rumo.”

Garganta (2001a) vai mais longe, referindo que o futebol é um fenómeno que se projeta numa cadeia de estados, onde surgem momentos de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, equilíbrio e desequilíbrio, uniformidade e variabilidade, previsibilidade e imprevisibilidade, etc. Toda esta variedade de acontecimentos, torna o futebol um verdadeiro fascínio e um espetáculo para quem assiste.

O mesmo autor (2006), citado por Tobar (2018), no mesmo sentido afirma que, a essência dos jogos desportivos coletivos se encontra fundamentada num conjunto de referências que contempla a forma como as equipas jogam; o tipo e a relação de forças (conflitualidade) entre as equipas; a variabilidade, a imprevisibilidade e aleatoriedade dos contextos em que as ações do jogo ocorrem e as características das competências percetivas, decisórias e motoras para agir e interagir nesses contextos específicos.

Segundo Araújo (2003), citado por Vaz e Dias (2016) o futebol caracteriza-se como sendo um sistema “afastado” do equilíbrio, pois os jogadores atuam de forma autónoma. O mesmo autor, defende ainda que o comportamento e as decisões dos atletas estão dependentes de diversos fatores que fazem parte do jogo como o praticante, a tarefa e o ambiente da competição.

O futebol, para além daquilo que transmite dentro do campo, apresenta uma vertente de transmissão de conhecimento, educação, cultura, princípios e valores que deve ser tida em conta na sociedade.

5.1.2 Observação e Análise de Jogo

“Os pequenos detalhes são sempre os mais importantes”

(Sherlock Holmes)

No futebol, observamos cada vez mais que o rendimento desportivo é controlado através da ciência, sendo que, é necessário identificar e analisar diversas variáveis para, posteriormente, o treinador possa intervir de uma forma mais eficaz e eficiente.

Segundo Gil (2012), ao longo dos anos, as ciências do desporto têm procurado direcionar o seu interesse para os estudos relacionados com a análise dos comportamentos individuais e coletivos das equipas. O mesmo autor refere ainda que, se tem destacado o número de investigações relacionadas com a área da Análise de Jogo, caracterizando-se como parte fundamental nos processos de preparação desportiva.

Ventura (2013) parece concordar com o autor anterior ao destacar que, durante os últimos anos, os investigadores desportivos, agentes desportivos e treinadores de futebol, têm atribuído uma enorme relevância à área da observação e análise de jogo, nomeadamente no futebol, onde esta se considera como sendo um importante instrumento de trabalho na modalidade.

Segundo Vázquez (2012), observar e analisar, consiste em recolher dados relativos aos comportamentos individuais e coletivos desenvolvidos por jogadores e equipas, a fim de identificar comportamentos padrão, reconhecer a estrutura organizativa predominante (aspetos morfo-funcionais) e avaliar a eficácia das mesmas, através da elaboração de relatórios técnicos.

Todo o processo de observar e analisar permite transmitir ao treinador certas informações acerca da própria equipa, auxiliando-o não só no planeamento do treino (Hughes & James, 2008; Lago – Peñas et al., 2010), como também na definição do plano tático-estratégico, em função dos pontos fracos e pontos fortes das equipas adversárias (Prieto, Paullis, & Rodríguez, 2014).

Desta forma, podemos concluir que todas as informações recolhidas do processo de observação e análise, permite auxiliar o treinador nas suas decisões, nas mais diversas áreas de intervenção.

Na mesma linha de raciocínio anterior, Vásquez (2012), citado por Gama et al., (2017) defende que, o investimento na análise de jogo, encontra-se diretamente relacionado com a necessidade de conseguir retirar o máximo rendimento possível, provocando nos treinadores e investigadores uma constante procura de conhecimento das variáveis e componentes que caracterizam esta modalidade.

Garganta, (2001b) afirma que, a análise da performance tática, pode ser profícua para treinadores e investigadores, na medida em que possibilita a identificação de regularidades e contingências, com base na observação do modo como jogadores e equipas engendram e gerem os eventos de jogo.

O mesmo autor (1997), defende que a análise do jogo permite alcançar determinadas dimensões, sendo estas tais como:

1. Interpretar a organização das equipas e das ações que interferem na qualidade de jogo;
2. Planificar e organizar o treino;
3. Criar planos táticos adequados em função da análise realizada do adversário;
4. Regular o treino.

5.1.3 Evolução

No futebol, a área da OAJ, tal como muitas outras áreas, tem vindo a ter evoluções constantes, fruto do aparecimento de novas ferramentas tecnológicas que permitem facilitar e aperfeiçoar as informações obtidas.

“Nos primórdios as observações realizavam-se ao vivo, eram assistemáticas e subjetivas, impressionistas” (Garganta, 1997, p 160). O primeiro método de análise de jogo utilizado foi a técnica “papel e lápis”. “Posteriormente, embora mantendo-se a técnica de registo, a observação passou a ter um cariz sistemático, planeado, à qual está ligada a utilização de um meio auxiliar que se viria a revelar precioso, o videogravador” (Garganta, 1997, p 161).

O mesmo autor (2001a) destaca que, perante a importância que a análise de jogo representa para o rendimento dos jogadores, foi necessário haver uma evolução e inovação das ferramentas e dos sistemas de análise utilizados, aliando a esse fator a crescente profissionalização das equipas de alta competição.

Com o passar do tempo e com o avanço da tecnologia, também a observação e análise de jogo “sofreram” alterações para melhor, o que permitiu aos Analistas de jogo obterem melhores métodos e melhores condições; consequentemente, o trabalho destes evoluiu e melhorou, auxiliando as tarefas da equipa técnica e contribuindo, desta forma, para o sucesso individual e coletivo de uma equipa.

Assim, Pacheco (2005) afirma que a necessidade de registar um elevado número de acontecimentos que surgem durante um jogo de futebol, levou a uma evolução crescente dos sistemas utilizados na Análise de Jogo.

Em seguida, Garganta (2001a) apresenta-nos a evolução cronológica que existiu, relativamente aos métodos de análise de jogo utilizados, desde a sua origem:

1. Sistemas de notação manual com recurso à designada técnica de “papel e lápis”;
2. Combinação de notação manual com relato oral para dictafone;
3. Utilização do computador à posteriori da observação, para registo, armazenamento e tratamento dos dados;
4. Utilização do computador para registo dos dados em simultâneo com a observação, sendo esta em direto ou em diferido;
5. A introdução de dados no computador através do reconhecimento da voz, facilitando a recolha e a introdução de informação;

6. O sistema mais evoluído “AMISCO” que permite digitalizar semi-automaticamente as ações realizadas pelos jogadores e pelas equipas, seguindo o jogo em tempo real e visualizando todo o terreno de jogo, com a ajuda da colocação de várias câmaras fixas no estádio.

Desta forma, podemos concluir que, toda esta evolução e revolução tecnológica fez disparar a procura destes softwares, por parte dos clubes, a fim de verem melhoradas as suas condições de trabalho.

Através de dados estatísticos, suporte de vídeo, entre outras aplicações, é possível, atualmente, em tempo real, analisar de forma mais pormenorizada, o desempenho coletivo e individual das equipas (Gama, 2013; Belli, 2015) citado por Gama et al., (2017).

Contudo, os softwares utilizados atualmente, produzem imensa informação que, se não for devidamente organizada e filtrada, torna-se inútil, cansativa e confusa para o treinador. Como forma de dar resposta a este problema, Garganta (1997) defende que é necessário transformar os dados obtidos em informação útil para o treinador e para o “jogo”, procurando dar um sentido a estes, explorando-os de forma a selecionarem a informação considerada mais relevante.

5.1.4 O Analista

O analista é um membro da equipa técnica responsável por analisar o rendimento da própria equipa (coletivamente e individualmente) e do adversário, a fim de recolher informações para serem transmitidas à equipa técnica (Pedreño, 2018).

Assim, podemos constatar que, um analista de jogo deve possuir um conjunto de competências, que o tornam num profissional mais completo e preparado para desempenhar as suas funções. Estas competências devem abranger as áreas da tecnologia, do conhecimento do jogo e do treino, da comunicação e da gestão de equipas de trabalho.

O mesmo autor apresenta um conjunto de competências que um analista deve ter:

1. Possuir conhecimento de Futebol, dominando as várias componentes e áreas: tática, técnica, psicológica, metodologia, preparação física e sociologia;
2. Conhecer a categoria onde compete a equipa e os adversários;
3. Um conhecimento aprofundado acerca do plantel, características técnico-táticas e psicológicas dos jogadores;
4. Conhecer o modelo de jogo proposto pelo treinador;
5. Domínio correto dos meios tecnológicos que se encontram disponíveis: câmara de vídeo, software informático específico de análise de jogo, aplicações de edição de vídeo, etc.;
6. Competências ao nível da comunicação, para que as informações cheguem com clareza à equipa técnica;
7. Capacidade e conhecimento para auxiliar o treinador na criação da estratégia a adotar para o jogo. Propor ideias e soluções à equipa técnica para contrariar os pontos fortes do adversário e explorar os pontos fracos;
8. Realizar análise estatística, contextualizando-a com o modelo de jogo, de modo que esta seja transformada em informação útil para o treinador;
9. Ser uma pessoa ativa no dia-a-dia, procurando constantemente ir em busca de novos conhecimentos;
10. Ter a noção que o trabalho deste se encontra dependente das necessidades do treinador e da equipa;
11. Ter a consciência que, analisar não significa só criticar, mas também apresentar soluções, reforçando comportamentos desejados junto dos jogadores;

5.1.5 Análise da Própria Equipa

“A vida é feita de detalhes
e são esses detalhes que fazem a diferença”

(Jonas Dantas)

Nesta vertente da análise, o que realmente importa é “ver”, é “observar” e captar os pormenores que distinguem um lance ocasional de um lance treinado, um jogador mediano de um jogador de excelência (Santos, 2012).

A observação e análise da própria equipa pretende contribuir para o desenvolvimento dos seus aspetos fortes, assim como para a melhoria dos aspetos fracos (Carling et al., 2005).

Lago (2009) na mesma linha de raciocínio, afirma que, este método de analisar, permite identificar os pontos fortes e os pontos fracos das equipas, a fim de utilizar o treino para poder trabalhar e melhorar esses mesmos aspetos.

Segundo Pedreño (2018), a análise da própria equipa apresenta as seguintes vantagens:

1. Analisar comportamentos táticos da equipa e analisar a competição. O objetivo principal é a procura de pontos fortes e pontos fracos, a fim de potenciar todo o trabalho que se realiza, construindo e reconstruindo o modelo de jogo e minimizar os aspetos onde a equipa revela ser mais frágil;
2. Avaliação e análise do rendimento nas vertentes física, técnica e tática, em termos coletivos ou individuais;
3. Analisar atitudes psicológicas, quer individuais, quer coletivas, com o intuito de colocá-las à equipa técnica. Editar vídeos com o auxílio de um especialista para motivar ou trabalhar alguns aspetos psicológicos dos jogadores;
4. Análise do treino para posteriormente avaliar o rendimento da equipa e da equipa técnica;

A análise do jogo representa uma peça fundamental no planeamento e organização do trabalho, pois é a partir da informação observada e recolhida, que se estrutura o microciclo seguinte.

Como forma de complementar a informação já referida anteriormente, surge na figura x um esquema referente às diferentes etapas do processo de análise de jogo.

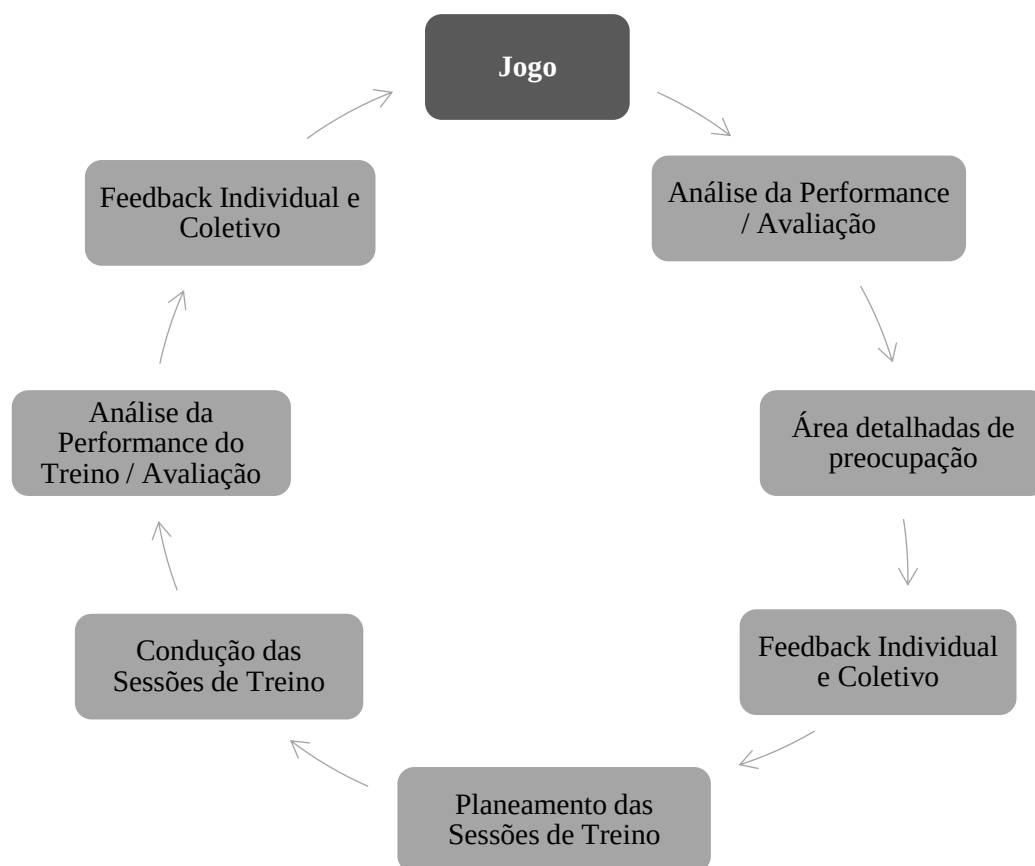


Figura 41. Etapas do Processo de Análise de Jogo (Adaptado de Carling et al., 2005)

5.1.6 Análise do Adversário

Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo,
não precisa temer o resultado de cem batalhas.
Se você se conhece, mas não conhece o inimigo,
para cada vitória ganha sofrerá também uma derrota.
Se você não conhece nem o inimigo nem a si mesmo,
perderá todas as batalhas.”

Sun Tzu

Atualmente, a análise do adversário é uma fonte rica de informação bastante utilizada pelos treinadores, na forma como preparam as suas equipas para os jogos.

“Estuda melhor os adversários do que os outros treinadores. Sabe os pontos fracos, os pontos fortes, de todos os jogadores e de todas as equipas. É claro que se reflete dentro de campo. Os jogadores vão com uma noção clara de que conhecem o adversário” Cristiano Ronaldo acerca de Mourinho, citado por Luz e Pereira (2011, p. 20).

Desta forma, as informações acerca do adversário apresentam uma grande importância no que diz respeito à construção de exercícios para o treino, nomeadamente os que se destinam a “ensinar” e a exercitar as soluções estratégicas definidas para o jogo. Estas informações permitem que os treinadores consigam intervir nos aspetos que realmente merecem uma atenção acrescida (Silva et. al., 2011).

Ao longo dos anos, temos constatado que o “Jogo” tem vindo a evoluir, tornando-se por vezes mais tático e, por consequência, mais complexo. Concluindo esta ideia, cada vez mais os jogos se decidem nos “pequenos pormenores” e estes acabam por fazer toda a diferença num jogo.

Pedreño (2018), refere que o trabalho do analista referente à equipa adversária, engloba os seguintes aspetos:

1. Análise da dinâmica de jogo do adversário referente aos quatro momentos do jogo e às bolas paradas;

2. Avaliação e recolha de dados do plantel (informações biográficas, informações da componente física, informações qualitativas e quantitativas);
3. Análise do sistema de jogo mais utilizado, dinâmicas, variantes e características que o definem;
4. Organização por linhas (comportamentos padrão de ordem intersectorial e intrassectorial);
5. Encontrar pontos fracos e pontos fortes;
6. Criação de um plano estratégico semanal;
7. Analisar possíveis condicionantes externas do jogo (condições do terreno, público, meteorologia, etc.);
8. Analisar possíveis condicionantes externas na disputa do jogo (terreno de jogo, público, meteorologia);
9. Edição de vídeos, animações e apresentar à equipa as informações acerca do adversário;

“A Observação e Análise de jogos, está cada vez mais evoluída e proporciona aos treinadores, ferramentas que permitem saber cada vez mais sobre o adversário e dá a todos nós mais uma arma para abordar a dura batalha que é o jogo. Neste jogo, quem conseguir explorar melhor o erro ou as debilidades do adversário, pode estar mais perto de ganhar, mas por si só não chega, mas ajuda muito” (Sampaio, 2017), citado por Gama et al., 2017.

5.2 Realização da Prática Profissional

“Quem só teoriza, não sabe.

Quem só pratica, repete.

O saber nasce da conjugação da teoria e da prática.”

Manuel Sérgio

5.2.1 Modelo de Observação

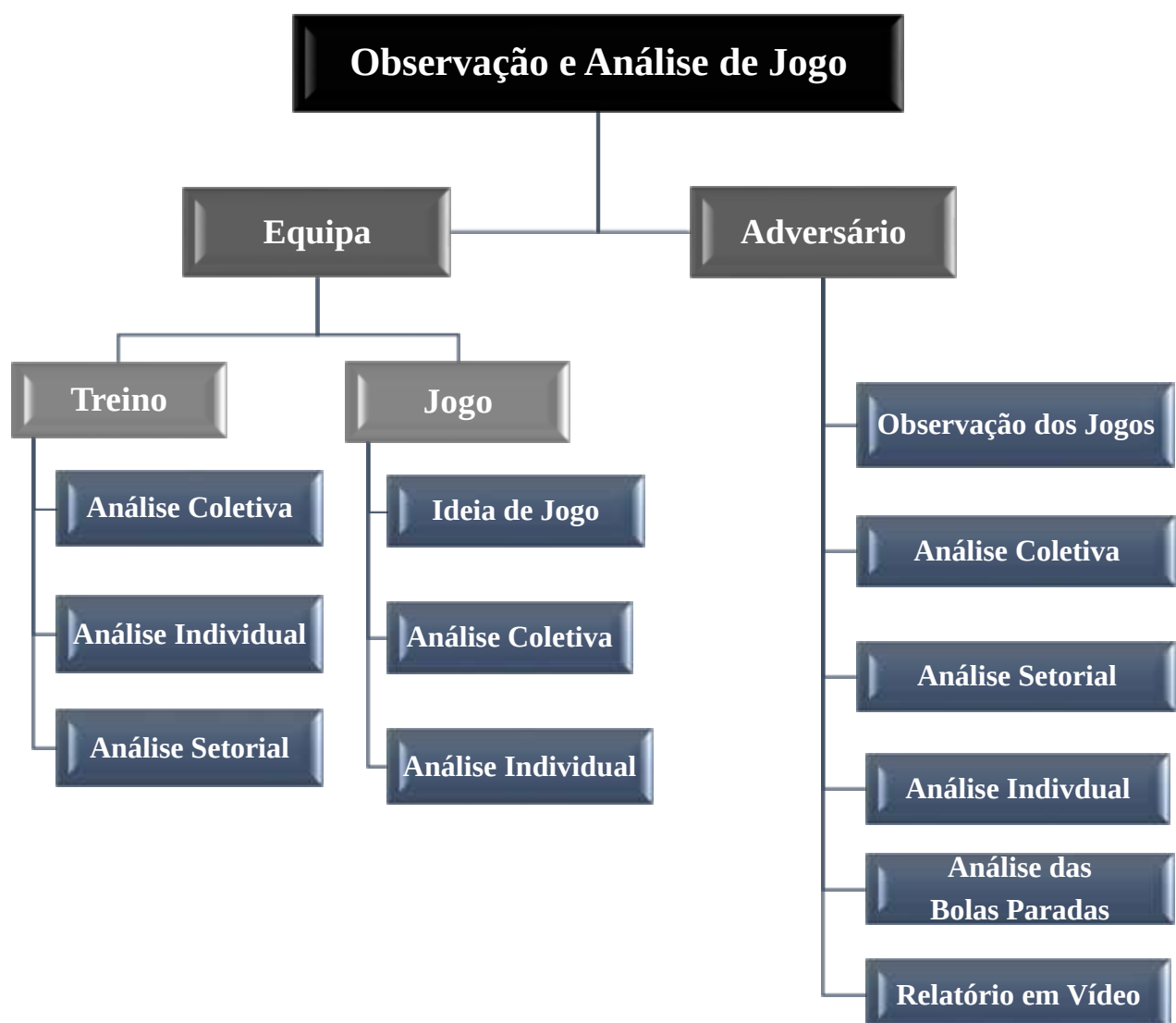


Figura 42. Organização do Modelo de Observação

“Muito mais importante
que a quantidade de conhecimento que temos,
é o que somos capazes de fazer com ele”

Marcio Kuhne

Neste capítulo, surge toda a explicação acerca da criação do modelo de observação adotado para esta época, direcionando-o para a forma como se encontra organizado e estruturado.

Borrie (2000) e Carling 2001, citado por (Gama et. al., 2017), referem vários aspetos que devem estar presentes na construção de um modelo de observação e análise de jogo:

1. Objetivo da análise;
2. A relação entre o sistema de análise e o processo de treino;
3. O tipo, qualidade e relevância dos dados;
4. A quantidade e qualidade dos dados obtidos;
5. Apresentação: a forma como são apresentados os dados assume ainda mais importância se estes forem fornecidos aos jogadores;
6. Base de dados: para consultas e comparações futuras;
7. Imagem de vídeo e dados estatísticos interligados: permite o acesso imediato à visualização de qualquer momento do jogo em particular, usando um código de tempo, permitindo avaliar jogadores e ações;
8. Conhecimento do que deve ser ignorado e do que deve ser registado;
9. O tipo de informação necessária para orientar o processo de treino;
10. As limitações dos observadores;
11. O potencial logístico do sistema;

Uma das fases do modelo de observação, passa pela criação de um sistema de categorias e sub-categorias. A existência deste instrumento é fundamental para a equipa técnica, nomeadamente para as pessoas que fazem parte do gabinete de observação e análise.

Este sistema de categorias e sub-categorias permite uma melhor compreensão de toda a dinâmica de trabalho, referente à análise da própria equipa e da equipa adversária, contribuindo não só para uma linguagem universal, mas também para um trabalho mais eficaz e eficiente.

Tabela 5- Sistema de Observação

Critério	Categoria	Codificação	Descrição
Momentos do Jogo	Organização Ofensiva	OO	Momento do Jogo quando a equipa possui a posse de bola e se encontra organizada, a fim de marcar golo
	Organização Defensiva	OD	Momento do Jogo quando a equipa não possui a posse de bola e se encontra organizada, a fim de evitar que o adversário marque golo
	Transição Ofensiva	TO	Momento em que a equipa recupera a posse de bola e parte para o ataque, procurando rapidamente marcar golo
	Transição Defensiva	TD	Momento em que a equipa perde a posse de bola e procura evitar que o adversário marque golo
	Bolas Paradas	BP	Bolas Paradas
	Cantos Ofensivos	CO	Um canto é assinalado quando a bola ultrapassa completamente a linha de fundo, tocada em último lugar por um jogador da equipa adversária
	Cantos Defensivos	CD	Um canto é assinalado quando a bola ultrapassa completamente a linha de fundo, tocada em último lugar por um jogador da própria equipa
	Livres Ofensivos	LO	Um livre ofensivo ocorre quando um jogador adversário comete uma falta
	Livres Defensivos	LD	Um livre defensivo ocorre quando um jogador comete uma falta
Fase de Construção	1ª Fase de Construção	1FC	Fase do jogo onde a equipa procura sair a jogar, desde o pontapé de baliza. Esta fase é realizada no primeiro terço do campo.
	1ª Fase de Construção do Adversário	1FC (adv)	Fase do jogo onde a equipa adversária procura sair a jogar, desde o pontapé de baliza. Esta fase é realizada no primeiro terço do campo.
Variação de Corredores	Variação do centro de jogo	VCJ	Momento onde a equipa procura tirar a bola da zona onde esta se encontra, a fim de chegar rapidamente a outro corredor.

Posição dos Jogadores	Guarda-Redes	GR	Jogador que joga dentro de área que tem como objetivos: evitar que a equipa adversária marque golo e participar na construção de jogo da própria equipa
	Defesa Central	DC	Jogador que joga na defesa, no corredor central.
	Lateral Esquerdo	LE	Jogador que se posiciona no corredor esquerdo na linha defensiva
	Lateral Direito	LD	Jogador que se posiciona no corredor direito na linha defensiva
	Médio Defensivo	MD	Jogador que ocupa a zona central do terreno no meio-campo, embora em zonas mais recuadas, perto da linha defensiva
	Médio Centro	MC	Jogador que ocupa a zona central do terreno no meio-campo
	Médio Ofensivo	MO	Jogador que ocupa a zona central do terreno no meio-campo, embora em zonas mais avançadas, perto do Ponta de Lança
	Extremo esquerdo	EE	Jogador que se posiciona no corredor esquerdo numa zona adiantada do terreno
	Extremo direito	ED	Jogador que se posiciona no corredor direito numa zona adiantada do terreno
	Ponta de Lança	PL	Jogador que se posiciona numa zona mais adiantada do terreno, sendo uma das referências da equipa quando esta possui a posse de bola
Período do Jogo	1ª Parte	1P	Intervalo de tempo compreendido entre os 0-45 minutos
	2ª Parte	2P	Intervalo de tempo compreendido entre os 45-90 minutos

Todo este Modelo de Observação e Análise encontra-se organizado e estruturado de acordo com as seguintes fases (Figura 37):

1. Preparação e Planeamento;
2. Observação e Análise;
3. Apresentação e Aplicação;

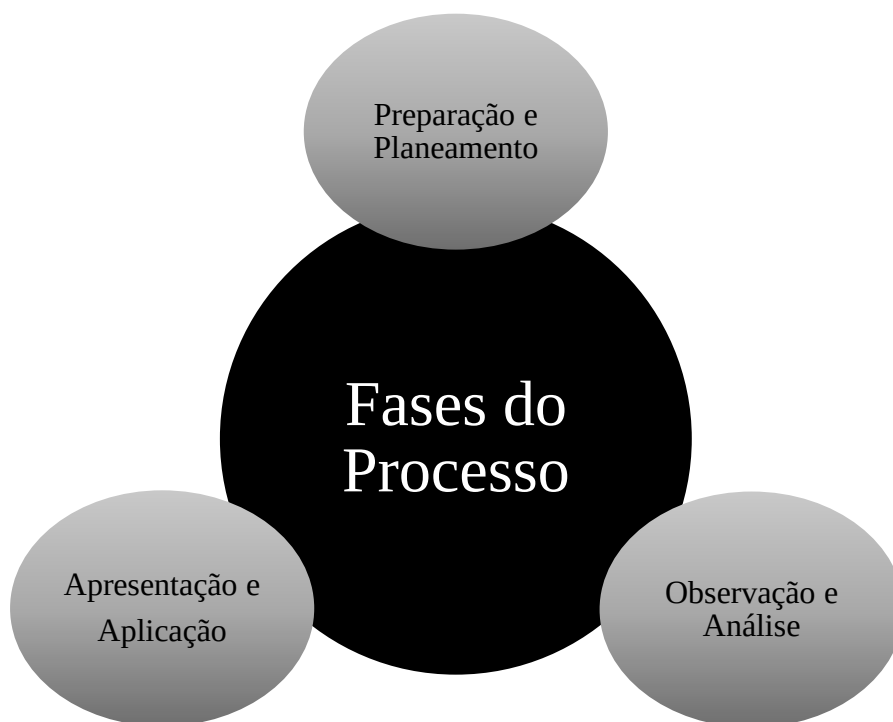


Figura 43. Fases do Processo de Análise do Jogo (adaptado de Ventura, 2013)

Desta forma, torna-se imprescindível a compreensão das diferentes fases deste processo, a fim de percebermos a forma como este modelo se encontra organizado.

Na fase de Preparação e Planeamento surge a forma como a Observação e Análise se irá realizar durante todo o processo, estando inseridas as seguintes tarefas:

1. Reunião inicial;
2. Planeamento anual, mensal e semanal;
3. Distribuição de tarefas;
4. O que vamos observar;
5. Como vamos observar;
6. Onde vamos observar.

Apesar do Período Preparatório onde vamos observar ser muito reduzido, é nesta fase que se começam a analisar as equipas adversárias, para que tenhamos uma ideia geral acerca destas.

A Fase de Observação e Recolha refere-se à forma como a informação irá ser recolhida e organizada para, posteriormente, ser analisada ao pormenor.

A fase de Tratamento e Análise é onde a informação é analisada e estruturada através de um relatório em vídeo.

Em relação à fase de Distribuição e Aplicação, esta corresponde ao momento em que a informação já observada e analisada, é entregue à equipa técnica, para que esta possa ter todas as informações acerca do rendimento da própria equipa e do adversário e consigam planear o microciclo de treinos.

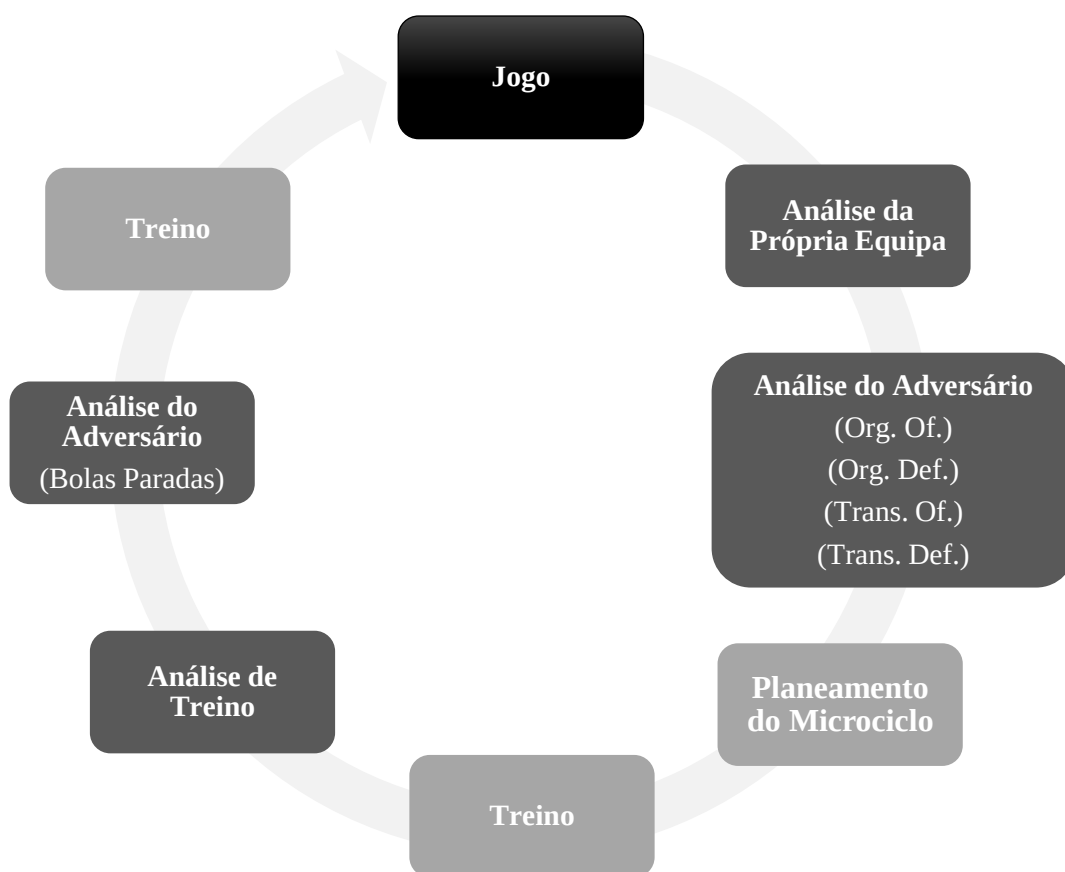


Figura 44. Fases do Processo de Análise de Jogo da Equipa

5.2.2 Preparação e Planeamento

“Falta de tempo é a desculpa daqueles
que perdem tempo
por falta de planeamento”
(Albert Einstein)

Período Preparatório

Apesar de já ter trabalhado com esta equipa técnica no ano anterior, mesmo sendo curto o período de tempo, foi necessário, antes desta época começar, realizarmos uma reunião. com a mesma.

Esta reunião teve como foco principal, a discussão de diversos aspetos referentes a esta área da Observação e Análise de Jogo, sendo estes tais como:

1. Ideia de Jogo;
2. Tarefas a realizar nas várias vertentes:
 - a. Análise de Treino;
 - b. Análise da Própria Equipa;
 - c. Análise do Adversário;
3. Planeamento da Pré-Época;
4. Planeamento Anual representado na (Figura 39);
5. “Timing” para entrega da informação;
6. Apresentação do modelo de observação, assim como os respetivos documentos;
7. Criação de uma base de dados;

No que toca a este último ponto e no que se refere à análise do treino, esta base de dados pretende que, cada atleta possua uma “pasta” com vídeos que contém situações positivas e de melhoria, quer em contexto de jogo, quer em contexto de treino.

	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR
1					Análise Jogo		Vídeo BP	Análise Jogo	Rio Ave
2					Relatório ADV		Vitória SC		
3				Relatório ADV	Vídeo ADV	Vídeo ADV	Relatório ADV	Relatório ADV	
4					Vídeo BP	Vídeo BP	Vídeo ADV	Vídeo ADV	
5				Vídeo ADV	Famalicão	Boavista	Vídeo BP	Vídeo BP	
6				Vídeo BP	Análise Jogo	Relatório ADV	Rio Ave	Sporting CP	
7				S.C.Braga		Vídeo ADV			
8				Análise Jogo		Vídeo BP			
9			Relatório ADV		Relatório ADV	SL Benfica	Análise Jogo	Análise Jogo	
10					Vídeo ADV		Relatório ADV		
11					Vídeo BP	Análise Jogo	Vídeo ADV	Relatório ADV	
12		S.C.Braga			Leixões		Vídeo BP		
13		Análise Jogo		Relatório ADV	Análise Jogo	Relatório ADV	Boavista	Vídeo ADV	
14				Vídeo ADV		Vídeo ADV		Vídeo BP	
15			Vídeo ADV		Relatório ADV	Vídeo BP	Análise Jogo	Vitória SC	
16			Vídeo BP	Vídeo BP	Relatório VSC	Portimonense	Relatório ADV		
17		Relatório ADV	Leixões	Vitória SC	Vídeo ADV			Relatório ADV	
18			Análise Jogo	Análise Jogo	Vídeo BP	Análise Jogo	Vídeo ADV	Vídeo ADV	
19		Vídeo ADV			Rio Ave		Vídeo BP	Vídeo BP	
20			Relatório ADV		Vídeo ADV	Relatório ADV	Portimonense	SL Benfica	
21		Vídeo BP			Vídeo BP	Vídeo ADV			
22		Boavista	Vídeo ADV		Vitória SC	Vídeo BP	Análise Jogo		
23		Relatório ADV	Vídeo BP			Cova da Piedade			
24		Vídeo ADV	Rio Ave				Relatório ADV		
25		Vídeo BP	Análise Jogo	Relatório ADV		Vídeo ADV	Vídeo ADV		
26		Famalicão				Vídeo BP	Vídeo BP	Relatório ADV	
27		Análise Jogo				Sporting CP	Cova da Piedade		
28				Vídeo ADV					
29				Vídeo BP		Análise Jogo			
30				Boavista		Vídeo ADV		Vídeo ADV	
31					Relatório ADV			Vídeo BP	

Figura 45. Planeamento Anual (Observação e Análise de Jogo)

Período Competitivo

Relativamente ao Período Competitivo, antes da semana de treinos começar, era realizada uma reunião informal com o colaborador que desempenhava as funções de analista, com o objetivo de organizar e planear toda a semana de trabalho, principalmente no que diz respeito à distribuição de tarefas, como surge nas figuras 40 e 41.

As seguintes figuras ajudam a explicar a forma como estava organizado todo o trabalho da área de OAJ, num MC típico (Jogo Sábado – Sábado) com a respetiva distribuição de tarefas.

Microciclo Semanal – Observação e Análise							
Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Jogo Adversário 2	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo Adversário 3
	- Observação e Análise "Nosso Jogo"	- Apresentação do Vídeo (Último Jogo) - Cortes Treino	Cortes Treino	Cortes Treino	Apresentação do Vídeo do Adversário	Apresentação do Vídeo do Adversário (Bolas Paradas)	
	Observação e Análise do Adversário 3	Observação e Análise do Adversário 3	Entrega Relatório Adversário (Vídeo)	Elaboração do Vídeo do Adversário	Cortes Treino		
Apresentação Vídeo		Video			Video Apresentação	Video Apresentação	
Tema		Jogo Anterior			Análise Adversário	Análise Adversário	
Conteúdo		"Nosso Jogo"			- Organização Of. - Organização Def. - Transição Of. - Transição Def.	- Bolas Paradas Of. - Cantos Ofensivos - Cantos Defensivos - Livres Defensivos - Livres Ofensivos	

Figura 46. Microciclo Típico (Observação e Análise)

Distribuição de Tarefas							
	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo Adversário 2
Manhã	Observação e Análise "Nosso Jogo"	- Apresentação do Vídeo (Último Jogo) - Cortes Treino	Cortes Treino	Cortes Treino		Apresentação do Vídeo do Adversário (Bolas Paradas)	
Tarde	Observação (Cortes) Adversário 2	Observação (Cortes) Adversário 2	Entrega Relatório Adversário (Vídeo)	Elaboração do Vídeo do Adversário	- Apresentação do Vídeo do Adversário - Cortes Treino		
	Analista + Colaborador	Analista + Colaborador	Analista	Analista	Analista		

Figura 47. Distribuição de Tarefas num microciclo Típico (Observação e Análise)

Domingo - Sendo este o dia de folga, o dia é aproveitado para analisar o jogo anterior, a fim de ver os aspetos positivos e negativos relativos aos diferentes momentos do jogo. Sendo esta tarefa realizada por mim (Analista), o nosso colaborador auxilia na observação e respetivos cortes dum jogo do nosso próximo adversário.

Segunda-Feira - No primeiro dia da semana, antes do treino da manhã, é realizada na sala de reuniões uma apresentação em vídeo acerca do nosso jogo anterior, mostrando, analisando e debatendo alguns lances do jogo.

Em seguida, no treino o nosso colaborador auxilia na filmagem do mesmo, sendo que os cortes e a análise deste é realizada por mim (analista).

A parte da tarde é dedicada à análise do último jogo do nosso próximo adversário, análise esta que é realizada por mim (analista).

Após a observação dos jogos do nosso próximo adversário, haverá espaço a uma reunião informal entre mim e o colaborador, com o objetivo de debater e partilhar ideias acerca das observações realizadas

Terça-Feira - No segundo dia da semana, no treino o nosso colaborador auxilia na filmagem do mesmo, sendo que os cortes e a análise deste é realizada por mim (analista).

A parte da tarde é dedicada à elaboração do relatório em vídeo acerca do adversário, para ser enviado e apresentado à restante equipa técnica.

Quarta-Feira - No terceiro dia da semana, no treino o nosso colaborador auxilia na filmagem do mesmo, sendo que os cortes e a análise deste é realizada por mim (analista).

A parte da tarde é dedicada à elaboração do vídeo acerca do adversário para ser apresentado à equipa no dia seguinte.

Quinta-Feira - No quarto dia da semana, sendo o treino à tarde, a manhã é dedicada à elaboração do vídeo das bolas paradas do nosso adversário.

A parte da tarde, inicia-se com a apresentação do vídeo aos atletas, acerca do adversário, onde são abordados os diferentes momentos do jogo, análise individual e possível estratégia para o jogo.

No treino o nosso colaborador auxilia na filmagem do mesmo, sendo que os cortes e a análise deste é realizada por mim (analista).

Sexta-Feira - No quinto e último dia da semana, antes do treino, é realizada a apresentação do vídeo aos atletas, acerca das bolas paradas do adversário.

Durante a época, existiram vários jogos a meio da semana, sendo que houve a necessidade de constantemente reformular o planeamento semanal no que se refere à distribuição de tarefas em função do microciclo

De acordo com as figuras 42 e 43, podemos observar a forma como está organizado todo o trabalho referente à área da observação e análise de jogo, num microciclo atípico (Jogo Sábado – Quarta-feira).

Microciclo Semanal – Observação e Análise				
Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
Jogo Adversário 4	Folga	Treino	Treino	Jogo Adversário 5
Observação e Análise "Nosso Jogo"	Observação e Análise do Adversário 5	• Apresentação do Vídeo do Adversário	Apresentação do Vídeo do Adversário (Bolas Paradas)	
	Entrega Relatório Adversário (Vídeo)	Cortes Treino		
Apresentação Vídeo		Vídeo Apresentação	Vídeo Apresentação	
Tema		Análise Adversário	Análise Adversário	
Conteúdo		☐ Organização Of. ☐ Organização Def. ☐ Transição Of. ☐ Transição Def.	☐ Bolas Paradas Of. • Cantos Ofensivos • Cantos Defensivos • Livres Defensivos • Livres Ofensivos	

Figura 48. Microciclo Atípico (Observação e Análise)

Distribuição de Tarefas					
	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
		Folga	Treino	Treino	
Manhã	Jogo Adversário 4	Observação (Cortes) Adversário 5 Jogo 1 Jogo 2	Apresentação do Vídeo do Adversário	Apresentação do Vídeo do Adversário (Bolas Paradas)	Jogo Adversário 5
		Analista + Colaborador	Analista	Analista	
Tarde	Observação e Análise "Nosso Jogo"	Entrega Relatório Adversário (Vídeo)	Cortes Treino		
	Analista	Analista	Analista		

Figura 49. Distribuição de Tarefas num microciclo Atípico (Observação e Análise)

Sábado - Após o término do jogo, sendo a próxima semana mais curta, como forma de ganhar tempo, realiza-se a análise do jogo anterior, a fim de ver os aspetos positivos e negativos relativos aos diferentes momentos do jogo.

Domingo - Neste dia, observa-se e analisa-se o último jogo do nosso próximo adversário, a fim de poder ter a informação pronta no início da semana, para se poder planear o microciclo de treino. Sendo esta tarefa realizada por mim (analista), o nosso colaborador auxilia na observação e respetivos cortes dum jogo do nosso próximo adversário. Ainda neste dia é realizado o vídeo acerca do adversário para ser apresentado à equipa no dia seguinte.

Segunda-Feira - O treino inicia-se com a apresentação do vídeo aos atletas, acerca do adversário, onde são abordados os diferentes momentos do jogo, análise individual e possível estratégia para o jogo. No treino o nosso colaborador auxilia na filmagem do mesmo, sendo que os cortes e a análise deste é realizada por mim (analista).

Terça-Feira - Na véspera do jogo, antes do treino, é realizada a apresentação do vídeo aos atletas, acerca das bolas paradas do adversário.

5.2.3 Observação e Análise

Esta fase do processo refere-se concretamente à observação e análise dos jogos, sendo que esta é realizada segundo uma linha orientadora e ideias bem delineadas.

O processo de Observação e Análise remete-nos para duas vertentes, sendo elas a da própria equipa (quer em contexto de jogo, quer em contexto de treino) e a da equipa adversária.

Em relação à da própria equipa (em contexto de jogo) e à equipa adversária, toda esta informação deve ser organizada de acordo com os vários momentos de jogo sendo eles:

1. Organização Ofensiva;
2. Organização Defensiva;
3. Transição Ofensiva;
4. Transição Defensiva;
5. Bolas Paradas Ofensivas;
6. Bolas Paradas Defensivas.

Própria Equipa em contexto de Jogo

Relacionando com a informação que já foi referida anteriormente, esta análise englobava não só a vertente coletiva como também a setorial e a individual.

Para que esta análise seja um instrumento recheado de informação útil para o treinador, é fundamental conhecer a sua ideia de jogo, ou seja, ver o jogo através de duas visões, a do Analista e a do Treinador. Conhecer a ideia de jogo do Treinador permite que seja mais fácil detetar erros ou destacar situações positivas que aconteçam em jogo ou em treino, a fim de lhe transmitir um feedback assertivo.

Mais do que a observação e análise efetuada ao adversário, esta a que era realizada em relação à própria equipa, continha uma importância acrescida, pois o crescimento do próprio atleta e da equipa sempre foi a prioridade desde o início da época.

Esta análise era efetuada tendo como base todos os aspetos anteriormente mencionados no modelo de jogo da equipa.

Logo após o término do jogo, era realizada a observação e análise propriamente dita, para que a equipa técnica tenha tempo de analisar posteriormente toda a informação recolhida e poder preparar o próximo microciclo de treinos.

Própria Equipa em contexto de Treino

Neste ponto, é importante referir que, ao longo de toda a época, os treinos foram todos filmados para que possamos pudéssemos ter informações que possam ser fossem analisadas e, posteriormente trabalhadas, com o intuito de evoluir e potenciar ao máximo o rendimento individual e coletivo da equipa. Logo após o terminar do treino, acabar era feita a observação com recolha de imagens.

Em relação à base de dados referente à análise realizada dos treinos, esta encontra-se organizada segundo temas, sendo estes:

1. Vídeos individuais;
2. Vídeos coletivos;
3. Princípios e subprincípios de jogo;
4. Fases do jogo;
5. Momentos do jogo.

Equipa Adversária

A Observação e Análise realizada ao adversário foi uma das tarefas realizadas ao longo de toda a época desportiva, constituindo-se como uma peça chave no sucesso da equipa. Pegando na informação que foi mencionada anteriormente, apesar desta tarefa não ser a mais importante, esta contribui imenso para o resultado de um jogo, pois, permite-nos explorar lacunas que do adversário apresente e evitar que este consiga ter sucesso nas suas ações em jogo.

Esta observação é realizada de acordo com estas ideias, que acabam por estar diretamente relacionadas com o modelo de jogo adotado pela equipa, ou seja, a forma como olho para o adversário, encontra-se interligada com a ideia de jogo do treinador.

Quando olhamos para o adversário, devemos observá-lo e analisá-lo com um olho nosso e um olho do treinador, isto é, perceber de que forma é que podemos pegar na nossa ideia de jogo e aplicá-la nos pontos fortes e fracos do adversário. A ideia principal é moldar o adversário à nossa ideia de jogo e não o contrário.

Esta observação deve ser realizada também segundo princípios, que nos auxiliam a encontrar soluções para os problemas que irão surgir, sendo estes princípios:

Informações Gerais:

- Qual o sistema tático?
- Quais os jogadores mais dotados e os menos dotados?
- Qual o comportamento jogando em casa ou fora?
- Quais os lesionados e os castigados?
- Qual o atual momento da equipa?

Organização Ofensiva:

- 1ª Fase de Construção
 - Como se organizam? Qual a estrutura e dinâmica?
 - Privilegiam o jogo curto ou longo? Para cada um deles, que zonas procuram explorar?
 - Que jogadores procuram explorar? Quais apresentam mais dificuldades?
 - Qual o objetivo nesta fase do jogo?
 - Procuram criar superioridades numéricas ou posicionais? Em que zonas o fazem?

- 2ª Fase de Construção

- Qual a dinâmica?
- Qual ou quais os jogadores que procuram assumir o jogo?
- Como procuram ligar o jogo? Jogo apoiado? Jogo mais direto?
- Privilegiam o jogo interior, exterior ou ambos?
- Procuram atrair o adversário a um corredor para explorar o corredor oposto?
- Procuram criar superioridades numéricas ou posicionais? Em que zonas o fazem?

- 3ª Fase de Construção

- Como procuram chegar ao último terço?
- Como exploram os movimentos de rutura? Que trocas posicionais e que combinações promovem?
- Quais os jogadores mais perigosos nos remates fora de área?
- Procuram muitas situações de cruzamento? Que zonas procuram explorar na área? Quantos jogadores surgem nesta zona? Que trocas fazem na área? Quais os jogadores mais influentes?

Organização Defensiva:

- Como se organizam defensivamente?
- Defendem em bloco alto, médio ou baixo?
- Procuram condicionar a primeira fase de construção do adversário? De que forma? Marcação individual ou à zona?
- Como procuram pressionar? Para onde orientam a pressão? Quais os jogadores mais agressivos a pressionar? Onde vão surgir espaços livres?
- Defendem com as linhas próximas? Ou deixam espaços entrelinhas?
- Onde estão as zonas livres? À largura? À Profundidade?
- Qual o comportamento da linha defensiva? É coordenada ou não? Que dificuldades possuem? Interpretam a bola coberta e bola descoberta? Conseguem bloquear movimentos de rutura?
- Em situações de cruzamento ou surgem espaços? A segunda linha é rápida a encurtar para segundas bolas? Na área perdem a marcação? Quais os jogadores mais débeis?

Transição Ofensiva:

- Antes de perderem a posse de bola quais as referências para a transição ofensiva?
- Quando recuperam bola o que procuram fazer? Mantêm a posse de bola ou exploraram a profundidade/largura?
- De que forma chegam a zonas mais adiantas?
- Quais os jogadores mais influentes?

Transição Defensiva:

- Antes de perderem a posse de bola procuram manter a equipa equilibrada?
- Como reagem à perda da bola? São agressivos? Procuram baixar e reposicionar-se? Quais os jogadores mais agressivos?
- A segunda linha é rápida a encurtar espaços e distâncias?
- Procuram ganhar as segundas bolas?

Bolas Paradas Ofensivas:

- Tanto em situações de canto como em livres como são batidos?
- Qual o posicionamento na área?
- Características dos marcadores?
- Aberto ou fechado?
- Quais as zonas que procuram explorar?
- Quais os jogadores alvo?
- Que tipo de movimentações realizam?
- Quais as combinações?
- São agressivos a atacar?

Bolas Paradas Defensivas:

- Tanto em situações de canto como em livres como se organizam?
- Defendem à zona ou marcação individual?
- Em situações de livre onde colocam a linha defensiva?
- Quais as zonas que procuram proteger melhor?
- Quais as zonas que desprotegem mais?
- São agressivos atacar?
- Qual o comportamento do Guarda-Redes?

O objetivo desta análise centra-se na interpretação de comportamentos padrão e na caracterização da ideia de jogo do adversário, para que, de certa forma se consiga antecipar cenários em relação a tudo o que possa acontecer em jogo.

Em relação à observação e análise do adversário, após serem recolhidas todas estas informações para posteriormente serem analisadas, surge a elaboração de um relatório em vídeo onde essa mesma informação é transmitida à equipa técnica e aos jogadores.

Desta forma, os documentos elaborados ao longo da época foram:

- Compacto de vídeo coletivo acerca do último jogo da própria equipa;
- Relatório descritivo coletivo acerca do último jogo da própria equipa;
- Compacto de vídeo individual acerca do último jogo da própria equipa;
- Compacto de vídeo coletivo acerca da análise do treino;
- Compacto de vídeo individual acerca da análise do treino;
- Compacto de vídeo acerca do adversário.

Em relação ao Compacto de vídeo coletivo acerca da própria equipa, este era realizado no dia a seguir ao jogo (dia de folga) e tinha como objetivo apresentar à equipa técnica e, posteriormente aos jogadores, tudo aquilo que aconteceu no último jogo, tanto situações positivas como negativas. Em relação a este tema, eram realizados dois compactos de vídeo, um mais completo e mais extenso, que era enviado à equipa técnica e outro mais curto, procurando não exceder os 8 minutos de vídeo, que era para apresentar aos jogadores. Esta ferramenta constituía a base de toda a dinâmica de trabalho, pois era a partir desta informação recolhida que construíamos o plano semanal, tendo sempre em consideração a consolidação dos aspetos positivos e o aperfeiçoamento e dos aspetos negativos, quer coletivamente quer individualmente.

O Relatório descritivo coletivo (anexo 1), acerca do último jogo da própria equipa, era realizado logo após o jogo e tinha como intuito obter um documento simples e prático, onde fosse possível perceber quais os aspetos positivos e negativos em relação ao desempenho da equipa em jogo. Este documento servia de linha orientadora para a próxima semana de treino, ou seja, procurávamos incidir o nosso trabalho nessas mesmas lacunas e consolidar os aspetos positivos.

No que se refere ao Compacto de vídeo individual acerca do último jogo da própria equipa, era criado um vídeo com vários lances positivos e negativos para serem enviados a cada jogador.

O Compacto de vídeo coletivo acerca da análise do treino, consistia em cortar lances dos diversos momentos do jogo, fossem lances positivos ou negativos, para serem apresentados aos jogadores.

O Compacto de vídeo individual acerca da análise do treino tinha como função cortar lances individuais, positivos ou negativos, para serem apresentados de forma individual. Todos estes lances eram guardados na base de dados que existia, onde cada atleta tinha uma pasta própria para que, sempre que possível e necessário, pudéssemos recorrer a eles.

No que toca ao Compacto de vídeo acerca do adversário (anexo 2), foram criados dois compactos de vídeo, um mais completo e com mais informação, que era enviado à equipa técnica e outro mais curto e objetivo, procurando não exceder os 8 minutos de vídeo, que era para apresentar aos jogadores. Em termos de estrutura, este compacto continha:

- Capa (com os emblemas dos clubes, a competição e a jornada);
- O onze provável, sistema tático, dinâmicas e características individuais;
- Vídeos que caracterizem cada momento de jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva e Bolas Paradas Ofensivas e Defensivas).

5.2.4 Apresentação e Aplicação

Depois de todo o planeamento traçado, seguido da respetiva observação e análise da informação recolhida, surge a última fase do processo, a apresentação de todo o trabalho realizado.

Durante a época, existiu sempre um grande esforço para poder enviar à equipa técnica e aos jogadores todas as informações recolhidas.

Em relação ao Compacto de vídeo coletivo acerca do último jogo da própria equipa, este era enviado à equipa técnica no dia a seguir ao jogo, correspondente ao dia de folga. A apresentação deste mesmo vídeo aos jogadores era realizada presencialmente no primeiro dia de semana, vinte minutos antes do treino começar. Esta apresentação, sendo realizada por mim, procurava não exceder os doze minutos, para que os atletas conseguissem assimilar toda a informação apresentada sem fadiga mental. Durante a apresentação, procurava utilizar o feedback interrogativo e prescritivo, pois é fundamental a participação do atleta na apresentação, a fim de perceber a visão dele e perceber se o atleta compreendeu o que lhe foi transmitido.

O Relatório descritivo coletivo acerca do último jogo da própria equipa era entregue à equipa técnica no dia a seguir ao jogo, para que todos os elementos tenham todas informações relativas ao último jogo.

No que se refere ao Compacto de vídeo individual acerca do último jogo da própria equipa, era enviado a cada atleta (via *WhatsApp*) um vídeo com lances positivos e negativos do jogo. Pelo facto de atravessarmos uma pandemia e, para evitar aglomerações, este método foi o mais utilizado ao longo da época. Por vezes, foram realizadas reuniões individuais com os atletas, para mostrar e debater alguns lances que eram considerados importantes.

O Compacto de vídeo coletivo acerca do adversário, era enviado à equipa técnica no segundo treino da semana. A apresentação deste vídeo aos jogadores era realizada presencialmente no penúltimo treino da semana, vinte minutos antes do treino começar. Mais uma vez, se a apresentação, fosse feita por mim, procurava não exceder os dez minutos. À semelhança da apresentação do vídeo coletivo acerca do último jogo da própria equipa, durante esta procurava procurei utilizar o feedback interrogativo e prescritivo, colocando questões aos atletas e dando soluções para que estes pudessem resolver qualquer problema que aparecesse em jogo.

O Compacto de vídeo coletivo acerca da análise de treino, ao longo de toda a época foi enviado para o grupo de atletas que existia no *WhatsApp*. Este Compacto de vídeo continha lances coletivos positivos e negativos do treino. Devido à pandemia que atravessamos, este foi o método mais utilizado para evitar mais aglomerações. No dia seguinte, antes do treino começar, procurava explicar muito rapidamente a informação que foi enviada, esclarecendo assim algumas dúvidas que surgissem. Houve situações nas quais foram enviados aos atletas, lances de outros campeonatos com outros jogadores, servindo assim de exemplo para determinado comportamento ou situação em jogo.

O Compacto de vídeo individual acerca da análise de treino, com lances positivos e negativos foi enviado, mais uma vez, individualmente pelo *WhatsApp*. No treino seguinte, antes deste começar, procurava ir ao encontro dos atletas para quem tinha enviado, com o objetivo de estabelecer um diálogo e, desta forma, esclarecer qualquer questão apresentada pelo atleta.

Capítulo 6

Processo de Treino

6.1 Enquadramento Teórico

“O processo de treino é um processo de ensino/aprendizagem, de transformação de comportamentos e atitudes, dirigido para um determinado objetivo (...)” (Garganta, citado por Barbosa 2014).

Garganta (1997), defende que os exercícios de treino devem procurar induzir adaptações específicas que permitam uma maior eficácia de processos de competição.

O segredo do sucesso encontra-se, muitas vezes, na ideia de jogo da equipa e na forma como o treinador transmite as suas ideias através da realização dos exercícios de treino. Desta forma, o treino revela ser a forma mais influente de preparação dos atletas para a competição (Garganta, 2006).

Suportando a ideia anteriormente descrita, Almeida (2014) destaca que o exercício de treino “é uma ferramenta operacional que concretiza as intencionalidades do treinador”.

Desta forma, Castelo e Matos (2013) dividem os exercícios em três grandes grupos:

- Métodos de Preparação Geral
- Métodos Específicos de Preparação Geral
- Métodos Específicos de Preparação

6.1.1 Métodos de Preparação Geral

Tabela 6- Métodos de Preparação Geral

Métodos de Treino			
Métodos de Preparação Geral (MPG)			
Resistência	Força	Velocidade	Alongamentos

Segundo Castelo e Matos (2013), os exercícios de preparação geral caracterizam-se por ser conceptualizados e operacionais, sem ter em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol ou do modelo de jogo. Em termos práticos, são todos os exercícios que não incluem a bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador.

Desta forma, o mesmo autor divide os métodos de preparação geral em força, velocidade, resistência, flexibilidade e alongamentos (adaptado de Castelo e Matos, 2013). Os mesmos autores destacam ainda as diversas componentes e os objetivos que fazem parte das diferentes capacidades motoras:

Componentes:

- Exercícios de corrida contínua ou variável
 - Resistência geral ou de base
 - Resistência específica
- Exercícios para aumentar a taxa de produção de força
 - Força máxima
 - Força rápida
 - Força resistente
- Exercícios de velocidade
 - Reação
 - Execução
 - Aceleração
 - Resistente
- Exercícios para melhorar ou manter níveis de flexibilidade

Objetivos:

1. Isolar um ou vários fatores condicionantes;
2. Fomentar processos de preparação do jogador;
3. Ativar processos de recuperação;
4. Concretizar uma base orgânica funcional mínima;
5. Criar condições positivas na comutação entre exercícios de treino;

6.1.2 Métodos Específicos de Preparação Geral

Tabela 7- Métodos Específicos de Preparação Geral

Métodos de Treino			
Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)			
Aperfeiçoamento Técnico	Manutenção da Posse de Bola	Circuito	Lúdico/Recreativo

De acordo com Castelo e Matos (2013), os exercícios específicos de preparação geral são todos aqueles que são realizados em contextos situacionais “rudimentares” referentes às condições objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol ou do modelo de jogo adotado pela equipa. Estes têm como intuito desenvolver o conteúdo do jogo, através da relação do jogador com a bola, mas não envolvem a concretização do objetivo principal do jogo que é o golo.

Os mesmos autores dividem os MEPG em exercícios de aperfeiçoamento técnico, de manutenção da posse de bola, em circuito e lúdico-recreativos.

Os exercícios de aperfeiçoamento técnico são meios específicos de preparação geral dos jogadores e das equipas, sendo assim denominados devido ao facto de, na sua construção e aplicação, não se ter em consideração as diferentes realidades situacionais do jogo. Os de manutenção da posse de bola são caracterizados pela criação de condições que objetivam

resoluções táticas, das diferentes situações de jogo. Os exercícios em circuito são constituídos por um conjunto de estações metodológica e estrategicamente colocadas no espaço de treino e diferenciadas pela execução de ações motoras de carácter específico ou inespecífico. Podemos classificar os circuitos em: técnicos, técnico-táticos, técnico-físicos ou técnico-lúdicos. Já os lúdico-recreativos procuram promover tarefas aos jogadores de carácter lúdico e recreativo, de forma a contribuir para o aperfeiçoamento técnico, fortalecimento do espírito de equipa, criação de condições para minimizar as tensões pré-competitivas e pós-competitivas (Castelo e Matos, 2013).

6.1.3 Métodos Específicos de Preparação

Tabela 8- Métodos Específicos de Preparação

Métodos de Treino					
Métodos Específicos de Preparação (MEP)					
Finalização	Metaespecializados	Padronizados	Setoriais	Esquemas Táticos	Competitivos

Castelo e Matos (2013), referem que os exercícios específicos de preparação se constituem como o núcleo central da preparação dos jogadores, tendo sempre em conta as condições estruturais em que as diferentes situações de jogo se verifiquem. Para que estes tipos de exercício se ajustem ao nível de formação desportiva do jogador, é necessário que estes estabeleçam diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva ou do modelo de jogo, tendo sempre em conta o objetivo principal do jogo – o golo.

Assim, estes autores dividem os MEP em finalização, meta especializados, padronizados, setoriais, esquemas táticos e competitivos.

Os exercícios de finalização procuram potenciar a criação de contextualidades situacionais de carácter individual e coletivo, propícias à finalização e aperfeiçoamento do comportamento técnico-tático de remate. Os metaespecializados são construídos na base dos diferentes contextos situacionais, relativos ao jogo de futebol ou do modelo de jogo adotado,

potenciando missões táticas de certos jogadores, em simultâneo ou separadamente, as quais derivam do seu estatuto dentro da organização dinâmica da equipa. Já os exercícios padronizados são construídos na base de duas vertentes: o modelo de jogo e as condições e circunstâncias em que certas situações de jogo normalmente se desenvolvem durante a competição. Estes procuram estabelecer formas de organização com o intuito de moldar e coordenar os comportamentos e as interações dos jogadores do domínio estratégico e tático, cuja interdependência torna a cooperação indispensável, mas todos mantêm um certo grau de autonomia. Os exercícios setoriais promovem condições contextuais, através dos quais se aperfeiçoa o trabalho em equipa, fundamentalmente no que se refere à articulação e sincronização das ações do guarda-redes com os jogadores pertencentes ao setor defensivo, do setor defensivo com os jogadores do setor médio ou, do setor médio com os jogadores pertencentes ao setor ofensivo. As situações fixas de jogo são construídas na base das situações de bola parada, através das quais se estuda e treina soluções estereotipadas, que visam potenciar situações de finalização com variadas possibilidades de êxito. Por último, os exercícios competitivos são em todos os aspetos, semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol, logo são aqueles que mais se aproximam das suas condições reais (Castelo e Matos, 2013).

Segundo os mesmos autores, na tabela seguinte surge, de uma forma simplificada, a divisão destes métodos de treino:

Tabela 9- Métodos de Treino

Dimensão Horizontal		
Métodos de Preparação Geral (MPG)	Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Métodos Específicos de Preparação (MEP)
Potenciar as capacidades motoras	Desenvolvimento e consolidação de situações de ordem técnica e tática	
Dimensão Vertical		
Resistência	Aperfeiçoamento Técnico	Finalização
Força	Manutenção da Posse de Bola	Metaespecializados
Velocidade	Circuito	Padronizados
Flexibilidade	Lúdico/Recreativo	Setoriais
Alongamentos		Esquemas Táticos
		Competitivos

6.2 Análise dos Métodos de Treino (Macro ciclo)

6.2.1 Dimensão Horizontal

Em relação aos métodos de treino, a análise da dimensão horizontal encontra-se direcionada para três grandes grupos, sendo estes: Métodos de Preparação Geral (MPG), Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) e Métodos Específicos de Preparação (MEP). Assim, surge na seguinte tabela o número total de minutos com as respetivas percentagens referentes aos métodos de treino mais utilizados durante a época.

Tabela 10- Métodos de Treino (Dimensão Horizontal)

Métodos de Treino (Dimensão Horizontal)		Total (minutos)	%
Preparação Geral (MPG)	Geral	1800	17%
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Ap. Técnico	2581	25%
	M. Posse de Bola		
	Circuito		
	Lúdico/Recreativo		
Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	5974	58%
	Metaespecializados		
	Padronizados		
	Setores		
	Esquemas Táticos		
	Competitivos		
Total		10355	100

Dimensão Horizontal

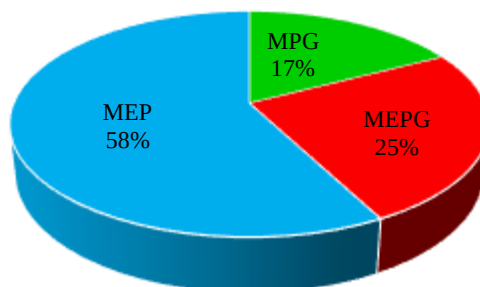


Figura 50. Métodos de Treino (Dimensão Horizontal)

De acordo com os dados recolhidos, conclui-se que os MEP (58%) destacam-se em relação aos MPG (17%) e aos MEPG (25%).

É fundamental referir que, apesar de haver esta discrepância em termos de percentagens, todos estes métodos são importantes no processo de treino. Os MPG e os MEPG caracterizam-se com sendo uma base de suporte para os MEP, sendo este último, aquele que possui maior importância, pois aproxima-se mais do princípio da especificidade.

Desta forma, podemos afirmar que os MPG se encontram direcionados para o desenvolvimento da vertente física do atleta, os MEPG procuram aperfeiçoar e apurar as qualidades técnicas, enquanto os MEP procuram dar ao atleta noções táticas acerca do jogo, para que este consiga encontrar soluções para os problemas que o jogo possui.

6.2.2 Dimensão Vertical

Após uma análise generalizada em relação aos métodos de treino numa dimensão horizontal, surge em seguida uma análise mais aprofundada em relação aos tipos de exercício realizados.

Tabela 11- Métodos de Treino (Dimensão Vertical)

Métodos de Treino												Total
Dimensão Horizontal	MPG	MEPG				MEP						
Dimensão Vertical	Geral	Ap. Técnico	M. Posse Bola	Circuito	Lúdico/Recreat.	Final.	Metaesp.	Padroniz.	Setores	Esq. Táticos	Competitivos	
Total (Min)	1800	871	1148	131	431	526	478	122	789	1285	2774	10355
Total (%)	17	9	11	1	4	5	5	1	8	12	27	100

Dimensão Vertical

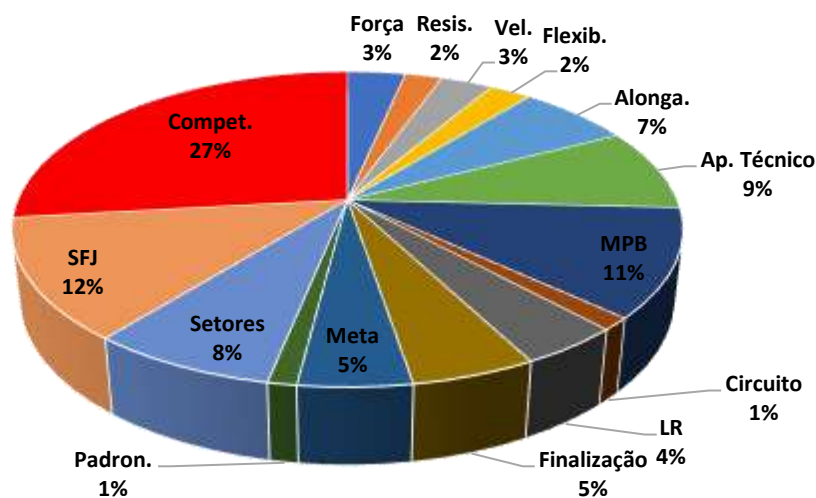


Figura 51. Métodos de Treino (Dimensão Vertical)

De acordo com a tabela e com o gráfico 8, verificamos que os métodos competitivos (27%) foram os mais utilizados durante a época, seguido das situações fixas de jogo (12%), manutenção de posse de bola (11%), aperfeiçoamento técnico (9%) e setores (8%). Em contrapartida, os métodos menos utilizados foram o trabalho de alongamento (7%) metaespecializados (5%), finalização (5%), lúdico-recreativos (4%), trabalho de força e

velocidade (3%), trabalho de resistência e flexibilidade (2%) e padronizado e em circuito (1%) respetivamente.

Em relação aos métodos competitivos, como já foi referido anteriormente, estes foram os mais utilizados durante a época (27%). Este método caracteriza-se como sendo o tipo de exercício mais rico em termos de conteúdo, pois permite desenvolver e aperfeiçoar a ideia de jogo, assim como preparar o próximo jogo do ponto de vista estratégico.

Estes exercícios realizam-se sob a forma de jogo, umas vezes em campo mais reduzido, outras em campo com dimensões maiores, umas vezes com muitos jogadores, outras com menos jogadores, dependendo dos objetivos que são estabelecidos. A situação de jogo era realizada praticamente todos os dias, na parte fundamental ou final do treino, procurando fazer um “transfer” dos exercícios realizados anteriormente, indo de encontro ao princípio da progressão.

As situações fixas de jogo representaram cerca de (12%). O facto de a equipa ter feito vários golos de bola parada ao longo da época, espelha bem este resultado. Estes exercícios eram realizados no último treino da semana (véspera de jogo), trabalhando quase sempre de forma isolada. Durante a semana abordava-se os esquemas táticos de uma forma integrada no exercício de jogo.

Em relação às bolas paradas defensivas, havia sempre uma equipa que simulava o posicionamento ou as combinações do adversário e outra que procurava contrariar estes comportamentos. Nas bolas paradas ofensivas, acontecia o mesmo, ou seja, havia uma equipa a simular a estrutura e posicionamento do adversário e outra equipa a procurar tirar proveito das debilidades ou espaços existentes.

Os exercícios de manutenção da posse de bola, representa o terceiro método mais utilizado com (11%). Uma das razões para o facto de este ser um tipo de exercício muito utilizado em treino prende-se com a ideia de jogo assente na posse de bola, no controlo, domínio e iniciativa de jogo.

Estes exercícios eram realizados ou na parte inicial do treino ou na parte fundamental. Relativamente à estrutura do exercício, este era realizado em dimensões maiores ou menores, com ou sem apoios, com ou sem balizas dependendo do objetivo pretendido. Em relação ao que se sucedeu com os métodos competitivos, este é um tipo de exercício que visa potenciar ações técnicas, melhorar a tomada de decisão e abordar ações táticas do jogo.

O aperfeiçoamento técnico surge em seguida com (9%), onde o objetivo deste era aperfeiçoar as questões técnicas (recepção, passe, drible e condução). Este era realizado em todos os treinos, na parte inicial do treino, complementando com exercícios de mobilidade articular. Através deste tipo de exercícios era possível corrigir e aperfeiçoar determinados gestos técnicos e pormenores, e ainda, inserir alguns aspetos que irão ser necessários no próximo jogo.

Logo depois, em quinto lugar, surge o método de Setores com (8%), onde foi um tipo de exercício também muito importante na consolidação da ideia de jogo, pois uma das ideias da equipa é privilegiar a ligação do jogo entre setores, procurando dar resposta a problemas que possam surgir em jogo.

Os metaespecializados, surgem em seguida com (5%), sendo um dos métodos menos utilizados. Este tipo de exercício tinha como objetivo principal abordar questões táticas, quer no aspeto individual, quer no aspeto coletivo, inserido no modelo de jogo.

Como se pode verificar no próximo capítulo, este método foi mais utilizado numa fase precoce da época, procurando dar aos atletas “ingredientes” que pudessem utilizar em jogo, de forma a poderem retirar o máximo proveito das ações individuais e coletivas.

Os exercícios de finalização representam cerca de (5%) e, tinham como objetivo não só aperfeiçoar determinados gestos técnicos no remate, como também trabalhar certos movimentos, posicionamentos e combinações que iriam ser necessárias em jogo. Os exercícios de finalização eram realizados no penúltimo treino ou, algumas vezes, no último treino do microciclo.

Os métodos lúdico-recreativos (4%) eram utilizados no primeiro treino da semana, inseridos na recuperação e no último treino antes do jogo. Este tinha como principal objetivo fortalecer a união do grupo e aliviar a tensão pós-competitiva e pré-competitiva. Para tal, eram realizados exercícios como futevolei, exercícios com estímulo auditivo ou visual, etc.

Os exercícios padronizados (1%), foram muito pouco abordados em treino, sendo que estes eram mais necessários em situações relacionadas com a vertente estratégica do jogo.

Os exercícios em circuito (1%) também foram os menos utilizados, sendo estes realizados como forma de potenciar a componente física e técnica. Estes eram realizados principalmente no dia da força específica, correspondendo muitas vezes à terça-feira.

Como os métodos de preparação geral eram realizados de uma forma isolada e, como possuem uma percentagem menor comparativamente com os outros métodos, surge em seguida a análise destes mesmos.

O trabalho de alongamentos (7%) apresenta uma percentagem considerável em relação aos restantes, pois todos os dias, na parte final do treino era realizada uma sessão com uma duração de aproximadamente seis minutos.

Em seguida, surge o trabalho de força e velocidade, respetivamente com 3%.

O trabalho de força era realizado à terça-feira, a seguir ao aquecimento e antes dos jogos condicionados, sob a forma de circuito, onde o objetivo era desenvolver a potência, força explosiva, pliometria e força resistente.

O trabalho de velocidade era realizado no último treino da semana, logo após o aquecimento. Neste exercício, procurava-se potenciar a aceleração e associar à velocidade, o tempo de reação através de estímulos auditivos ou visuais. Com o objetivo de o atleta procurar superar-se, este exercício era realizado muitas vezes em formato de competição.

A resistência, a par da flexibilidade (2%) surgem em último lugar nos exercícios menos utilizados.

O primeiro foi mais utilizado no período pré-competitivo, procurando melhorar a capacidade aeróbia dos atletas que tinham estado muito tempo sem atividade. A resistência, abordada no primeiro treino da semana, na parte final do treino, encontrava-se direcionada para os atletas que tinham menos tempo de jogo.

Por último, o trabalho de flexibilidade era realizado pelo menos uma vez por semana, logo após um aquecimento reforçado.

6.3 Volume dos Conteúdos de Treino

6.3.1 Macroциclo (Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo)

Tabela 12- Dados acerca do Volume de Treino

		Período Pré-Competitivo	%	Período Competitivo	%	Período Competitivo (1ª Fase)	Período Competitivo (2ª Fase)	Total
Calendário		19/8 – 5/9		7/9 – 31/3		7/9 – 21/12	29/12 – 31/3	
Microciclos		3	11%	25	89%	16	9	28
Nº de treinos		16	12%	116	88%	66	50	132
Volume de Treino		1336	13%	9019	87%	5188	3831	10355
Volume de Treino (média)		83		78		79	77	
Nº de Jogos	Oficiais	0	0%	26	100%	12	14	26
	Não Oficiais	5	83%	1	17%	1	0	6
	Total	5	16%	27	84%	13	14	32
Minutos de Competição	Oficiais	0	0%	2340	100%	1080	1260	2340
	Não Oficiais	450	83%	90	17%	90	0	540
	Total	450	16%	2430	84%	1170	1260	2880
Volume de Treino + Volume de Jogos		1786	13%	11449	87%	6358	5091	13235

A tabela 12, com o auxílio dos respetivos gráficos seguintes, ajuda a termos uma noção global de como foi a época no que se refere ao volume de treino e volume de jogo nos diferentes períodos competitivos.

Face ao período pandémico que vivemos e a todas as alterações e indefinições que foram surgindo, o período pré-competitivo, comparado com os anos anteriores, foi bastante curto.

Na tabela e nos seguintes gráficos verificamos também as diferenças existentes entre as duas fases que constituem o período competitivo.

De acordo com o seguinte gráfico, verificamos que, em termos de volume de treino houve um destaque maior para a primeira fase do campeonato (50%), seguido da segunda fase (37%) e por fim o período pré-competitivo (13%).

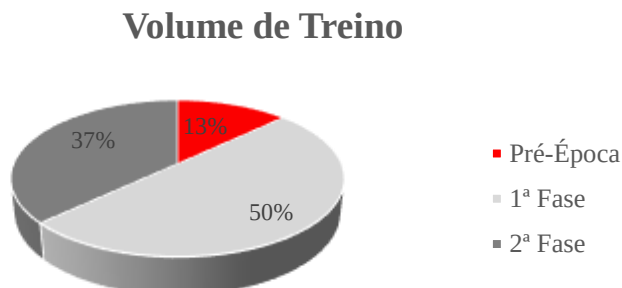


Figura 52. Volume de Treino Anual

No que se refere ao volume de jogos oficiais, constatamos que houve mais jogos na segunda fase do campeonato (54%) do que na primeira fase (46%).

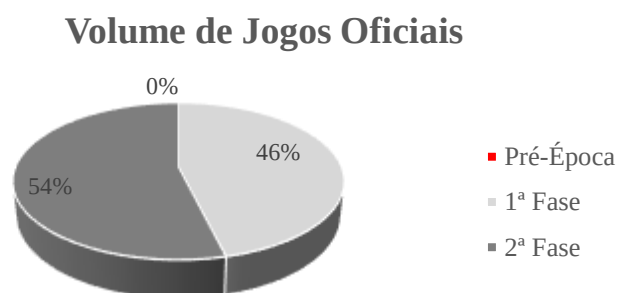


Figura 53. Volume de Jogos Oficiais

Em relação à junção entre o volume de treino e o volume de jogos oficiais, em termos globais, houve uma prevalência na primeira fase do campeonato com (48%), seguido da segunda fase (38%) e por último a pré-época (14%).

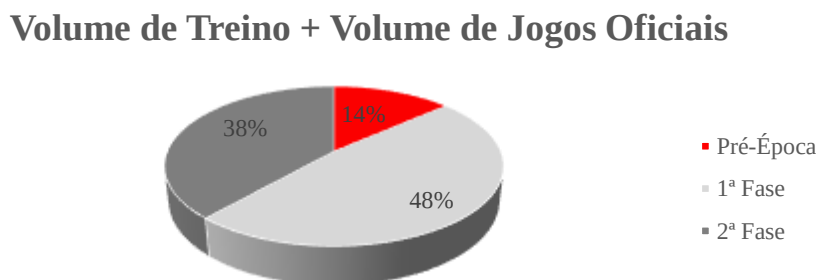


Figura 54. Volume de Treino + Volume de Jogos Oficiais

Em seguida, na tabela 13, surge uma comparação entre os diferentes métodos de treino utilizados nos dois períodos competitivos.

Tabela 13- Métodos de Treino (PPC vs PC)

Dimensão Horizontal	Dimensão Vertical	Pré-Competitivo		Competitivo	
		Total (minutos)	%	Total (minutos)	%
Preparação Geral (MPG) 17% 1800 minutos	Força	50	4	295	3
	Resistência	69	5	151	2
	Velocidade	35	3	277	3
	Flexibilidade	45	3	202	2
	Alongamentos	95	7	581	6
	Total	294	22	1506	16
Específicos de Preparação Geral (MEPG) 25% 2581 minutos	Ap. Técnico	145	11	726	8
	M. Posse de Bola	186	14	962	11
	Circuito	18	1	113	1
	Lúdico/Recreativo	60	4	371	4
	Total	409	31	2172	24
Específicos de Preparação (MEP) 58% 5974 minutos	Finalização	40	3	486	5
	Metaespecializados	130	10	348	4
	Padronizados	30	2	92	1
	Setores	73	5	716	8
	Esquemas Táticos	70	5	1215	14
	Competitivos	290	22	2484	28
	Total	633	47	5341	60
Total		1336	100	9019	100

De acordo com os seguintes gráficos, conseguimos analisar, de uma forma mais objetiva e concisa, os resultados obtidos da tabela anterior.

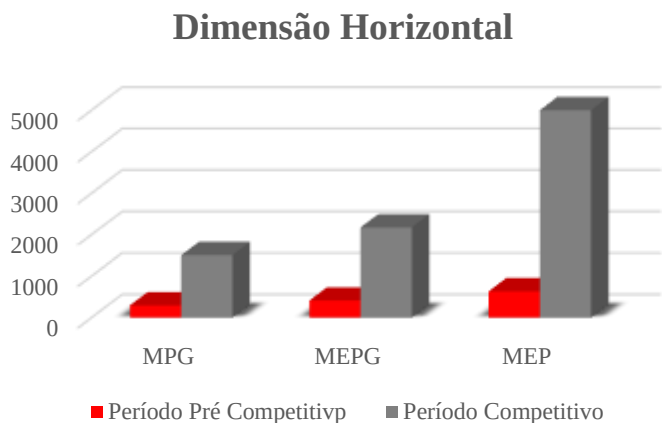


Figura 55. Dimensão Horizontal (PPC vs PC)

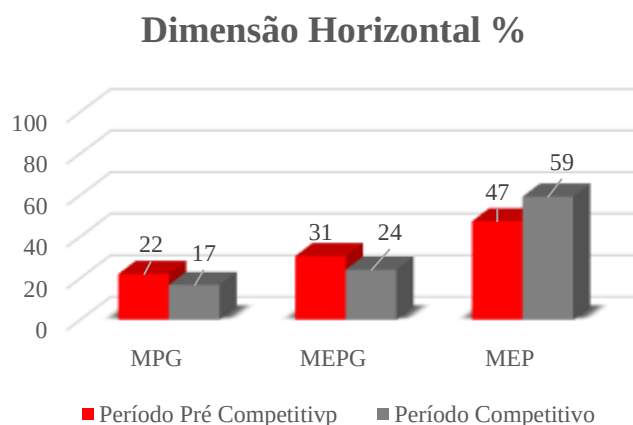


Figura 56. Dimensão Horizontal em Percentagem (PPC vs PC)

Numa dimensão horizontal, é possível verificar que em termos de percentagem, não existiu grandes diferenças dos métodos de treino nos diferentes períodos competitivos.

Segundo o gráfico (x), concluímos que os MEP foram os mais utilizados quer no período pré-competitivo (47%), quer no período competitivo (59%). Os MEPG surgem logo a seguir, 31% no período pré-competitivo e 24% no período competitivo. Por último, surgem os MPG, com 22% no período pré-competitivo e 17% no período competitivo. Dado o facto de estarmos no PPC, procurou-se dar maior ênfase à vertente física isolada, comparativamente ao PC.

Com estes resultados, conclui-se que, durante a época desportiva, nos diferentes períodos competitivos, o foco direccionou-se para os aspetos relacionados com o modelo de jogo.

De acordo com o gráfico seguinte, conseguimos realizar uma análise mais objetiva e específica (dimensão vertical) aos vários tipos de exercícios que constituem os diferentes métodos de treino.

Pré-Competitivo vs Competitivo

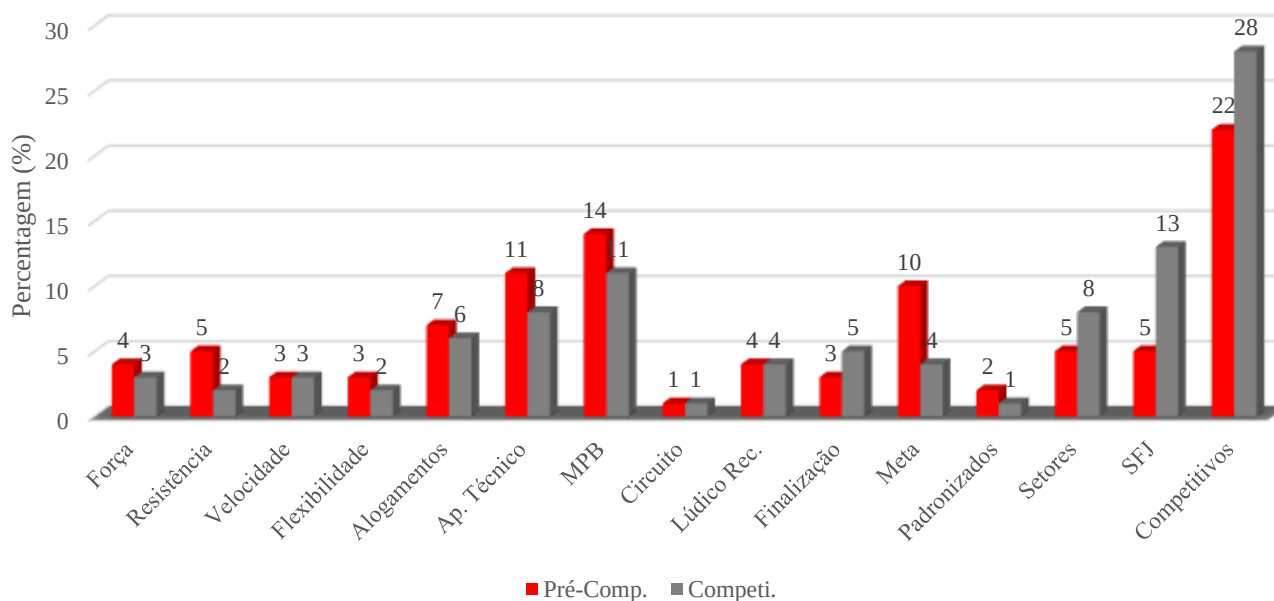


Figura 57. Dimensão Vertical (PPC vs PC)

De uma forma geral, é possível verificar que não existiram grandes discrepâncias de resultados entre os métodos de treino, nos diferentes períodos competitivos. Mesmo assim, onde existiram maiores diferenças, foram nas situações de bola parada e nos exercícios metaespecializados.

Em relação às situações de bola parada, na pré-época, estas não eram a prioridade e daí existir um valor mais baixo comparativamente com o período competitivo. Os exercícios metaespecializados tiveram maior relevância no período pré-competitivo, devido ao facto de ser necessário implementar e consolidar ideias dentro de cada posição.

Relativamente aos métodos de preparação geral (força, resistência, velocidade, flexibilidade e alongamentos) estes tiveram uma importância acrescida no que diz respeito à percentagem de utilização, comparando os períodos pré-competitivo e competitivo. Destas capacidades motoras, destaca-se a resistência, onde a diferença é de 3%. Uma das explicações para esta diferença, prende-se com o facto de os atletas terem estado muito tempo parados, devido à pandemia e, por isso, foi necessário haver um reforço desta capacidade motora.

Em relação ao período pré-competitivo, os exercícios que mais se destacaram em termos de percentagem de utilização foram o aperfeiçoamento técnico, manutenção da posse de bola, metaespecializados e competitivos. No período competitivo, os exercícios mais utilizados foram o aperfeiçoamento técnico, manutenção da posse de bola, setores, situações de bola parada e competitivos.

6.4 Análise ao número de microciclos

Durante a época desportiva, realizaram-se 33 microciclos de treino, onde se operacionalizaram 132 sessões de treino. De acordo com o gráfico, podemos constatar que o número de treinos por microciclo variou entre 1 e 6 e a média de treinos por microciclos foi 4.

Nos microciclos onde existiu um número igual ou inferior a 3 sessões de treino, correspondeu às semanas onde houve jogos a meio da semana.

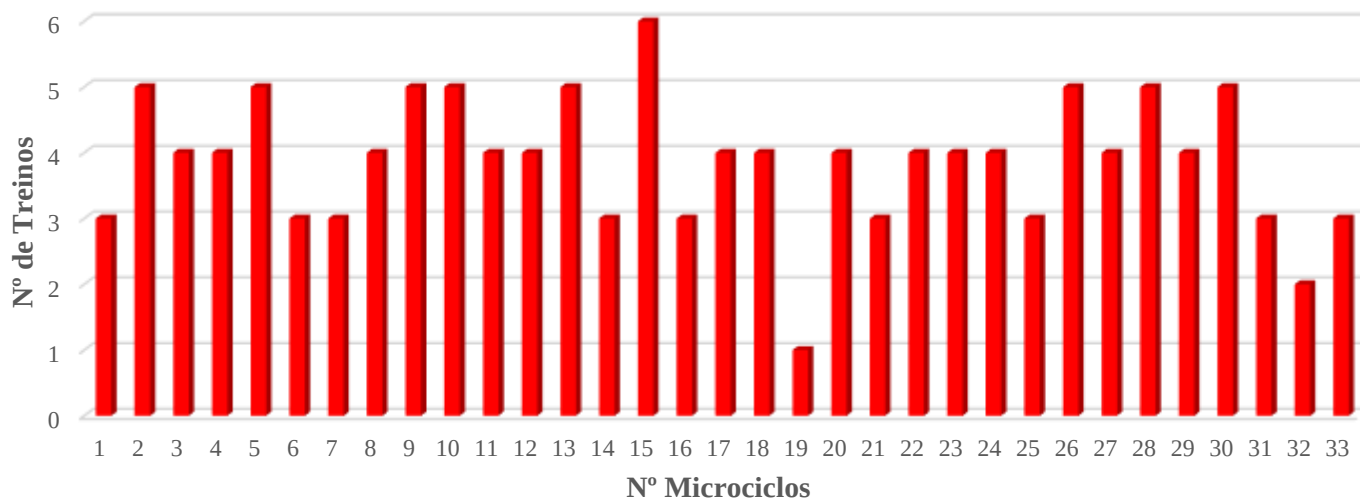


Figura 58. Microciclos de Treinos

6.5 Microciclo Padrão

Segundo Castelo e Matos (2013), um MC de treinos é composto por um conjunto de sessões de treino, distribuídas por diferentes dias, com o intuito de abordar, na sua generalidade, o desenvolvimento e aperfeiçoamento do modelo de jogo escolhido do treinador para a equipa e os aspetos que derivam da observação da competição.

Castelo (2009) afirma ainda que a criação do programa de preparação para o ciclo de treino compreende:

- 1) Número de treinos a efetuar durante este ciclo;
- 2) A sua duração e a gradação da intensidade do esforço;
- 3) Os exercícios mais específicos e idênticos, isto é, mais eficazes;
- 4) A possibilidade de efetuar um jogo/treino que servirá de teste ao plano tático e às missões táticas a desempenhar pelos diferentes elementos da equipa.

Periodo		Microciclo Padrão						
Dia Semana		Sábado	Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Componente		Jogo	Folga	Recuperação	Força Especifica	Resistência Especifica	Velocidade Especifica	Velocidade/ Estratégico
Competitivo	Dominante			TACTICO-TECNICA: • Transição Defensiva • Organização Defensiva • Organização Ofensiva	TACTICO-TECNICA: • Transição Defensiva • Organização Defensiva • Transição Ofensiva • Organização Ofensiva	TACTICO-TECNICA: • Transição Ofensiva • Organização Ofensiva • Transição Defensiva • Organização Defensiva	TACTICO-TECNICA: • Transição Ofensiva • Organização Ofensiva	TACTICO-TECNICA: • Organização Ofensiva
	Objetivos			► Análise do último Jogo ► Ênfase nos Princípios e Sub – Princípios do nosso jogar • Recuperação Ativa • Equilibrar cargas (jogadores utilizados e não utilizados)	► Ênfase nos Princípios e Sub – Princípios do nosso Jogar: • Sistematizar e otimizar o pressing alto e as coberturas defensivas • Sistematizar e otimizar o jogo ofensivo – criação de oportunidades, combinações curtas, entradas e penetrações (verticais e diagonais) e finalização • Sistematizar a posse de bola • Sistematizar a reação nos momentos de perda e ganho da bola	► Análise de vídeo / powerpoint da equipa adversária ► Consolidar os grandes Princípios e Sub – Princípios do nosso Jogar: • Otimizar os princípios das transições ofensivas e defensivas – potenciando as reações após perda e ganho da bola • Potenciar e sistematizar a Manutenção da posse de bola (MPB) • Dominar o controlo defensivo em largura e profundidade (campo pequeno – linhas juntas)	► Potenciar a Velocidade de Jogo: • nas transições • na finalização Preparar a competição Recuperação passiva	► Potenciar a Velocidade de Reação: • nas transições of. / def. • na finalização Preparar a competição Recuperação passiva
	Conteúdos			• Análise do último jogo • Exercícios específicos de passe e jogos de passe • Jogos de ocupação racional do espaço • Jogos de posse bola • Situações de Finalização / Combinações	• Exercícios específicos de passe e Coordenação motora • Jogos de posse bola • Jogos de pressão • Jogos de transição • Situações de Finalização / Combinações • Estabelecer uma estratégia especifica para Jogo	• Análise do próximo adversário • Situações de jogo especificas em superioridade / inferioridade numérica (organização coletiva ou intersectorial ofensiva ou defensiva) • Jogos posicionais • Situações especificas de posse bola • Estabelecer uma estratégia especifica para o Jogo	• Jogos de ocupação racional do espaço • Exercícios específicos de passe / Coordenação motora / Flexibilidade dinâmica • Exercícios / Combinações especificas de Finalização (grupo ou coletivo) • Estratégia de Jogo	• Jogo Lúdico • Jogos de ocupação racional do espaço • Exercícios / Combinações especificas de Finalização Rápida • Situações de bola Parada • Estratégia de Jogo
	Dimen.			Médio	Pequeno	Grande	Médio	Pequeno
	Intens.			Baixa	Alta	Média	Média	Baixa
	Volum.			Baixo	Médio	Alto	Médio	Baixo
	Duração			Média	Curta	Longa	Média	Curta
	PSE			4	8	7	6	3

Figura 59. Microciclo Padrão (Jogo Sábado-Sábado)

De acordo com a figura 44, após a equipa ter tido jogo no Sábado, procurando não abdicar do padrão normal aplicado até ao presente, foi dada folga no dia seguinte, procurando ter em conta não só o aspeto fisiológico como também o aspeto psicológico, no que se refere à recuperação física e mental do atleta.

Na **Segunda-Feira**, sendo o primeiro treino de um microciclo habitual, isto é, jogo Sábado-Sábado, o treino inicia-se com a análise, em vídeo, do jogo anterior, de forma a mostrar aos atletas os aspetos positivos e negativos do jogo. Em seguida, no campo, seleciona-se os jogadores mais utilizados no jogo e os menos utilizados, com o objetivo de equilibrar as cargas destes mesmos. Neste treino, com os jogadores menos utilizados, realizam-se exercícios de passe, seguido de um exercício de posse de bola, terminando com jogo em campo mais reduzido. Com os jogadores mais utilizados, realiza-se um treino ligeiramente diferente, sendo utilizados como apoios nos exercícios de posse de bola e de jogo, terminando com uma corrida ligeira, seguido de alongamentos.

No dia seguinte (**Terça-Feira**), praticamente 72 horas de recuperação após o jogo, a capacidade motora principal abordada no treino é a força. Esta é realizada na primeira parte do treino, de uma forma isolada e, posteriormente de uma forma mais específica, indo de encontro ao princípio da especificidade. Neste treino, o grau de exigência e de intensidade aumenta em relação ao treino anterior (maior intensidade e menor volume). Os jogos condicionados em campo reduzido são os exercícios mais utilizados neste treino.

Na **Quarta-Feira**, o treino apresenta uma intensidade ligeiramente menor, mas com maior volume relativamente ao dia anterior, sendo que, a capacidade motora presente é a resistência específica. Os jogos de posse de bola e situações de jogo em espaços maiores são os exercícios mais utilizados neste treino.

Na **Quinta-Feira**, o treino inicia-se com a análise de vídeo acerca do nosso próximo adversário, com o objetivo de transmitir aos atletas a ideia de jogo, os pontos fortes e pontos fracos do nosso próximo adversário. Devido ao facto de se aproximar do jogo seguinte, o treino procura sobretudo incidir em exercícios com reduzido nível de complexidade, intensidade e volume moderado e, onde a velocidade específica esteja maioritariamente presente. Neste treino, realizam-se exercícios de transição ofensiva e defensiva, finalização e situações de jogo onde é abordado o plano estratégico.

Na **Sexta-Feira**, o treino inicia-se também com a análise de vídeo acerca do nosso próximo adversário, mas abordando apenas as bolas paradas ofensivas e defensivas. Sendo este,

o dia anterior ao jogo, procura-se trabalhar de igual modo a velocidade, com exercícios de reação, jogos de carácter lúdico e bolas paradas, ofensivas e defensivas. Tendo em conta que este é o último treino antes do jogo, os exercícios caracterizam-se por terem várias pausas e serem realizados a intensidades baixas.

A seguinte figura, procura esclarecer a forma como organizamos um microciclo atípico (Jogo Sábado-Quarta-Sábado).

Periodo		Microciclo Padrão							
Dia Semana		Sábado	Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado
Componente		Jogo	Folga	Recuperação	Velocidade Específica	Jogo	Recuperação	Velocidade/ Estratégico	Jogo
Competitivo	Dominante			TACTICO-TECNICA: • Transição Defensiva • Organização Defensiva • Organização Ofensiva	TACTICO-TECNICA: • Transição Ofensiva • Organização Ofensiva • Transição Defensiva • Organização Defensiva		TACTICO-TECNICA: • Transição Defensiva • Organização Defensiva • Organização Ofensiva	TACTICO-TECNICA: • Organização Ofensiva • Organização Defensiva	
	Objetivos			► Análise do último Jogo ► Ênfase nos Princípios e Sub – Princípios do nosso jogar • Recuperação Ativa • Equilibrar cargas (jogadores utilizados e não utilizados)	► Análise de vídeo / point da equipa adversária ► Potenciar a Velocidade de Jogo: • nas transições • na finalização Preparar a competição Recuperação passiva		► Análise do último Jogo ► Ênfase nos Princípios e Sub – Princípios do nosso jogar • Recuperação Ativa • Equilibrar cargas (jogadores utilizados e não utilizados)	► Potenciar a Velocidade de Reação: • nas transições of. / def. • na finalização Preparar a competição Recuperação passiva	
	Conteúdos			• Análise do último jogo • Exercícios específicos de passe e jogos de passe • Jogos de ocupação racional do espaço • Jogos de posse bola • Situações de Finalização / Combinações	• Análise do próximo adversário • Situações de jogo específicas em superioridade / inferioridade numérica (organização coletiva ou intersectorial ofensiva ou defensiva) • Jogos de ocupação racional do espaço • Estratégia de Jogo • Situações de bola Parada		• Análise do último jogo • Exercícios específicos de passe e jogos de passe • Jogos de ocupação racional do espaço • Jogos de posse bola • Situações de Finalização / Combinações	• Jogo Lúdico • Jogos de ocupação racional do espaço • Exercícios / Combinações específicas de Finalização Rápida • Situações de bola Parada • Estratégia de Jogo	
	Dimen.			Médio	Pequeno		Médio	Pequeno	
	Intens.			Baixa	Baixa		Baixa	Baixa	
	Volum.			Baixo	Médio		Baixo	Baixo	
	Duração			Média	Curta		Média	Curta	
	PSE			4	5		4	3	

Figura 60. Microciclo Padrão (Jogo Sábado-Quarta-Sábado)

Num microciclo atípico, na **Segunda-Feira**, o treino inicia-se com a análise, em vídeo, do jogo anterior, de forma a mostrar aos atletas os aspetos positivos e negativos do último jogo. Em seguida, no campo, selecionam-se os jogadores mais utilizados no jogo e os menos utilizados, com o objetivo de equilibrar as cargas destes mesmos. Com vista a preparar o próximo jogo, neste treino, apesar de ser realizado em conjunto, em alguns exercícios existe uma diferenciação de tarefas entre os jogadores mais utilizados e os menos utilizados.

Na **Terça-Feira**, o treino inicia-se com a análise de vídeo, acerca do nosso próximo adversário. Sendo este, o dia anterior ao jogo e, consequentemente, o último treino antes do mesmo, procura-se trabalhar a velocidade através de exercícios de transição, situações de jogo onde são abordados o plano estratégico e as bolas paradas ofensivas e defensivas; os exercícios caracterizam-se por terem várias pausas e serem realizados a intensidades baixas.

Após o jogo de quarta-feira, na **Quinta-Feira**, o treino inicia-se como sempre, com a análise em vídeo do jogo anterior. Em termos de objetivos e conteúdos a abordar nos exercícios, este treino é muito parecido ao treino realizado na segunda-feira.

Na **Sexta-Feira**, o treino inicia-se com a análise de vídeo acerca do nosso próximo adversário. Sendo este, o dia anterior ao jogo, procura-se trabalhar a velocidade de uma forma isolada, seguido de situações de jogo procurando abordar o plano estratégico e finalizando com as bolas paradas ofensivas e defensivas.

6.6 Avaliação e Controlo do Treino

O processo de avaliação e controlo de treino é essencial para estudar a carga de treino pois, através deste, é possível encontrar uma relação entre as cargas de treino prescritas e a resposta fisiológica dos jogadores ao estímulo aplicado.

Medidas referentes à frequência cardíaca, lactato sanguíneo e perceção subjetiva de esforço (PSE) são habitualmente utilizadas para avaliar a carga interna.

Gabbett (2016), citado por Cardoso (2018), refere que através do controlo das mudanças fisiológicas induzidas pelos esforços, é possível verificar o nível de carga de cada atleta, podendo otimizar o seu desempenho e reduzir assim o risco de lesões.

6.6.1 Escala Subjetiva de Esforço

A escala Subjetiva de Esforço é um método simples, prático e tradicionalmente utilizado para detetar e interpretar sensações emitidas pelo corpo durante a realização de um exercício.

Para que se realize a avaliação da Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), a escala que mais se utiliza é a escala de Borg (Borg, 1998).

A PSE está elaborada para ser um indicador de intensidade de esforço no âmbito da prescrição de exercício para atletas (Foster, 1998). Este mesmo autor, adaptou a escala utilizada até ao momento, tendo esta 11 níveis (entre 0 e 10), relativos à intensidade de esforço.

Apesar de estas serem subjetivas, acabam por conferir um nível elevado de validade, fiabilidade e sensibilidade, respeitando assim os fatores determinantes para a sua utilização (Haddad et al. 2017) citado por Clemente e Silva (2021).

A PSE foi utilizada durante a presente época, sendo esta realizada através de um questionário online enviado para o grupo do “WhatsApp” dos atletas, onde estes tinham que classificar o seu estado físico utilizando a escala de Foster (0-10). Sendo o treino de manhã, esta avaliação era realizada perto da hora de jantar, pois desta forma era possível a equipa técnica ter uma noção do estado físico geral dos atletas, podendo assim programar a sessão de treino do dia seguinte.

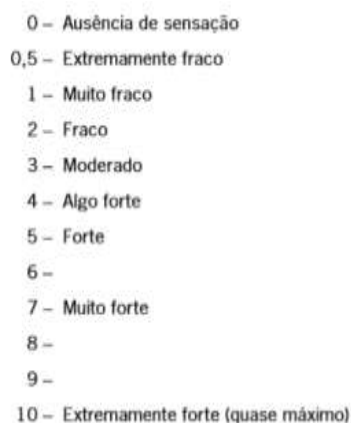


Figura 61. Percepção Subjetiva de Esforço (Foster, 1998)

Antes de começar a aplicar esta ferramenta de avaliação, foi necessário explicar várias vezes aos jogadores, os objetivos e a importância que esta avaliação representa para a equipa técnica e para os próprios atletas.

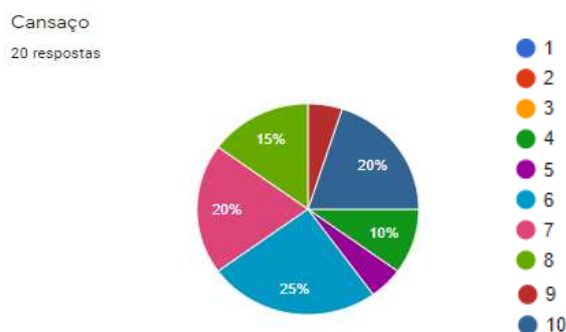


Figura 62. Avaliação da PSE realizada após um treino

Capítulo 7

Processo Competitivo

7.1 Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa de Sub 23 da AAC/OAF disputou na época desportiva 2020/2021, duas competições oficiais, a Liga Revelação e a Taça Revelação, ambas organizadas pela Federação Portuguesa de Futebol.

Na Liga Revelação competiam catorze equipas, distribuídas por duas séries de sete equipas. Destas duas séries de sete equipas, apuravam-se para a fase seguinte (apuramento de campeão) as primeiras três equipas de cada série. As restantes oito equipas foram disputar o apuramento para a Taça Revelação, onde nesta série eram apurados os dois primeiros classificados.

Assim, as equipas que disputaram a Taça Revelação foram estes dois primeiros classificados, mais as restantes seis equipas que se encontravam a disputar a fase de apuramento de campeão.

A equipa de Sub 23 da AAC/OAF terminou a primeira fase em sexto lugar, com catorze pontos, realizando doze jogos, somando quatro vitórias, dois empates e seis derrotas, marcando dezoito golos e sofrendo vinte e dois.

No apuramento para a Taça Revelação, a equipa terminou em quarto lugar com trinta pontos, realizando quatorze jogos e somando seis vitórias, cinco empates e três derrotas, marcando trinta e três golos e sofrendo dezanove golos. É importante destacar que da primeira fase para o apuramento para a Taça Revelação, as equipas partiram com metade dos pontos conquistados.

7.2 Calendário Competitivo

Em seguida, apresenta-se o calendário competitivo correspondente às duas provas oficiais onde a equipa esteve inserida.

As tabelas 14 e 15 referem-se respetivamente ao calendário e à classificação da primeira fase da Liga Revelação.

Tabela 14- Calendário (1ª Fase)

Calendário Competitivo							
Liga Revelação (1ª Fase)							
1ª Volta				2ª Volta			
Jornada	Jogo		Resultado	Jornada	Jogo		Resultado
1ª	SC Braga	Académica	2-1	8ª	Académica	SC Braga	0-1
2ª	Folga			9ª	Folga		
3ª	Académica	Boavista	2-1	10ª	Boavista	Académica	1-2
4ª	Famalicão	Académica	2-0	11ª	Académica	Famalicão	2-2
5ª	Académica	Leixões	1-2	12ª	Leixões	Académica	1-2
6ª	Rio Ave	Académica	1-3	13ª	Académica	Rio Ave	2-2
7ª	Académica	Vitória SC	1-3	14ª	Vitória SC	Académica	4-2

Tabela 15- Classificação (1ª Fase)

Tabela Classificativa Liga Revelação (1ª Fase)								
		Jogos	V	E	D	GM	GS	Pontos
1º	SC Braga	12	7	2	3	19	11	23
2º	Leixões	12	7	2	3	23	16	23
3º	Famalicão	12	5	3	4	18	16	18
4º	Rio Ave	12	5	2	5	16	17	17
5º	Vitória SC	12	4	3	5	15	19	15
6º	Académica/OAF	12	4	2	6	18	22	14
7º	Boavista	12	2	2	8	14	22	8

 Apurados para a Fase de Campeão

As tabelas 16 e 17 referem-se respetivamente ao calendário e à classificação do apuramento para a Taça Revelação.

Tabela 16- Calendário (Apuramento Taça Revelação)

Calendário Competitivo							
Apuramento Taça Revelação							
1ª Volta				2ª Volta			
Jornada	Jogo		Resultado	Jornada	Jogo		Resultado
1ª	Académica	Boavista	2-2	8ª	Boavista	Académica	2-2
2ª	Benfica	Académica	0-0	9ª	Académica	Benfica	4-1
3ª	Académica	Portimonense	1-2	10ª	Portimonense	Académica	3-2
4ª	C. Piedade	Académica	3-3	11ª	Académica	C. Piedade	4-0
5ª	Académica	Sporting	3-3	12ª	Sporting	Académica	2-1
6ª	Vitória SC	Académica	1-3	13ª	Académica	Vitória SC	3-0
7ª	Académica	Rio Ave	4-0	14ª	Rio Ave	Académica	0-1

Tabela 17- Classificação (Apuramento Taça Revelação)

Tabela Classificativa Apuramento Taça Revelação								
		Jogos	V	E	D	GM	GS	Pontos
1º	SL Benfica	14	8	4	2	27	14	39
2º	Portimonense	14	10	2	2	23	13	35
3º	Sporting CP	14	6	5	3	25	20	30
4º	Académica	14	6	5	3	33	19	30
5º	Vitória SC	14	2	7	5	21	24	21
6º	Boavista	14	3	5	6	20	21	18
7º	Rio Ave	14	1	3	10	13	32	15
8º	Cova da Piedade	14	2	5	7	17	36	13

 Apurados para a Taça Revelação

Dados sobre a equipa:

- Uma das equipas com mais golos marcados na junção das duas competições (51 golos);
- Em termos de desempenho global, em 14 equipas, fomos a 6ª melhor equipa do campeonato.

7.3 Evolução da Classificação e dos Resultados ao longo do Campeonato

Em seguida, na figura 48 e nos seguintes gráficos, observamos a evolução, em termos classificativos, ao longo da época desportiva.

	1ª Fase														Apuramento Taça Revelação													
Casa/Fora	F		C	F	C	F	C	C		F	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	F	C	F	C	C	F		
Jornada	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª
Classificação	5	5	3	4	5	4	6	6	6	6	6	4	4	6	4	5	7	6	5	4	3	3	4	4	4	4	4	
Resultado	D		V	D	D	V	D	D		V	E	V	E	D	E	E	D	E	E	V	V	E	D	V	D	V	V	V

Figura 63. Evolução da classificação e dos resultados no campeonato

Sabendo que o trabalho com jovens é caracterizado por ser um processo que requer tempo, é possível verificar na figura 48 e nos seguintes gráficos que, em termos de resultados, na primeira metade da época, a equipa apresentou um desempenho pouco regular. Em contrapartida, na fase de Apuramento para a Taça Revelação, apesar de a equipa não ter começado bem, rapidamente inverteu os resultados, apresentando um desempenho mais regular e positivo.

O pior período decorreu entre a 13ª jornada da 1ª Fase e a 5ª jornada do Apuramento para a Taça Revelação onde a equipa esteve 7 jogos sem conseguir ganhar.

Ao inverso, o melhor momento da equipa correspondeu ao período entre a 4ª jornada e a 14ª do Apuramento para a Taça Revelação, tendo conseguido 21 pontos em 33 possíveis (11 jogos, 6 vitórias, 3 empates e apenas 2 derrotas).



Figura 64. Evolução da Classificação na 1ª Fase

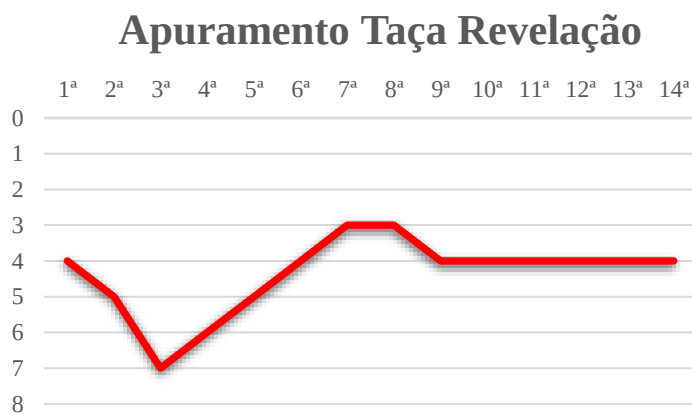


Figura 65. Evolução da Classificação no Apuramento para a Taça Revelação

7.4 Análise dos Golos Marcados e Sofridos

Neste subcapítulo, surge uma análise realizada aos golos marcados e sofridos, procurando ter uma noção objetiva acerca de possíveis falhas ou até mesmo, aspetos que devem merecer mais atenção. Esta análise consistiu em perceber qual o intervalo de tempo, o momento do jogo e a zona do campo, onde a equipa marca ou sofre mais golos.

7.4.1 Análise dos Golos Marcados

Em relação à análise dos golos marcados, de acordo com os seguintes gráficos, conclui-se que a equipa marcou a maior parte dos seus golos nos intervalos de tempo (45-60 minutos) e (61-75 minutos). Após esta análise é possível verificar que a equipa após o intervalo apresenta uma resposta muito positiva.

Em relação ao momento do jogo, a equipa marca mais golos através de lances de organização ofensiva, seguido de bolas paradas e, por fim, transições ofensivas. No que se refere aos lances de bola parada, dos 17 golos marcados, 6 foram de canto, 6 foram de penalti e 4 de livre. Destaca-se ainda que, muitos destes golos marcados de canto ou livre, foram lances estudados.



Figura 66. Golos Marcados (Minutos)

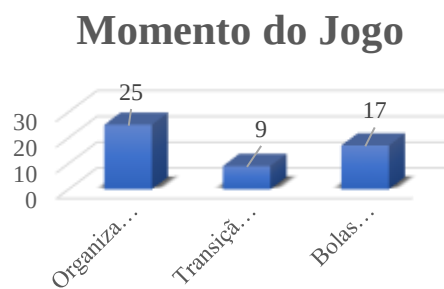


Figura 67. Golos Marcados (Momento do Jogo)

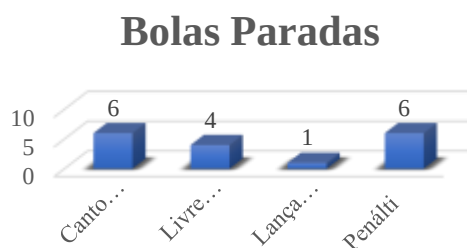


Figura 68. Golos Marcados (Bolas Paradas)



Figura 69. Mapa das Zonas do Campo (Golos Marcados)



Figura 70. Zonas do Campo (Golos Marcados)

7.4.2 Análise dos Golos Sofridos

No que diz respeito aos golos sofridos, segundo os seguintes gráficos, conclui-se que a equipa sofreu a maior parte dos seus golos, nos primeiros 30 minutos de jogo. De acordo com esta análise, é possível verificar que a equipa apresenta uma resposta não muito positiva nos primeiros minutos de jogo.

Em relação ao momento do jogo, a equipa sofre mais golos através de lances de organização, seguido de bolas paradas e, por fim, transições. No que se refere aos lances de bola parada, dos 13 golos sofridos, 4 foram de canto, 6 foram de livre e 3 de penalti.

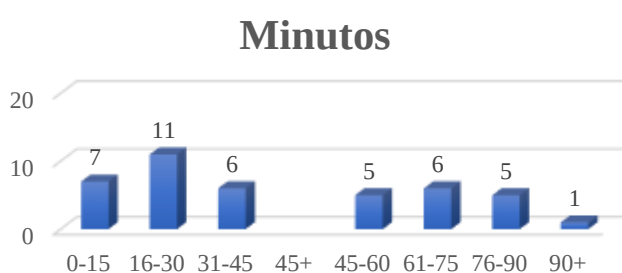


Figura 71. Golos Sofridos (Minutos)

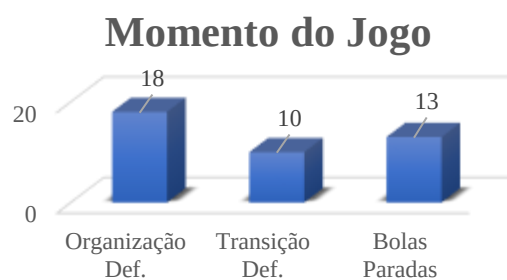


Figura 72. Golos Sofridos (Momento do Jogo)

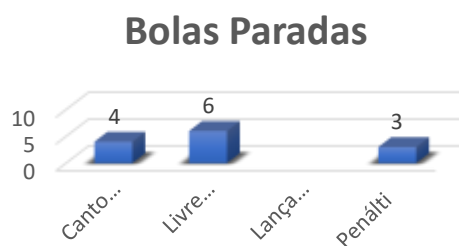


Figura 73. Golos Sofridos (Bolas Paradas)



Figura 74. Mapa das Zonas do Campo (Golos Sofridos)



Figura 75. Zonas do Campo (Golos Sofridos)

7.5 Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual

No que se refere ao volume competitivo, de acordo com a informação anteriormente referida, foram realizados 26 jogos oficiais, perfazendo um total de 2340 minutos jogados em todas as competições.

Nos anexos 3, 4 e 5 verificamos em cada jornada, o volume competitivo de cada atleta, o número de golos marcados e a disciplina ao longo da época desportiva.

Capítulo 8

Aplicação de um Questionário

Questionário

Importância da observação e análise de jogo no alto rendimento

8.1 Introdução

Ao longo dos últimos anos, temos vindo a depararmo-nos com um aumento do número de investigações e de interessados em ingressar na área da Observação e Análise de Jogo.

No futebol, esta área define-se como sendo imprescindível para caracterizar as exigências específicas impostas aos jogadores em contexto competitivo (Carling, 2005), citado por Gama (2017).

Esta mesma área tem vindo a adquirir uma grande relevância junto de investigadores e treinadores, contribuindo para um conhecimento mais aprofundado sobre o jogo e também para a melhoria da performance das equipas e dos atletas (Garganta, 2001; Sarmiento, Anguera, Pereira, Campaniço, & Leitão, 2016).

Carling (2001), citado por Gama (2013) refere que, cada vez mais os treinadores procuram obter um maior rendimento dos seus jogadores, levando-os por isso a procurar melhores ferramentas e meios, com o intuito de aperfeiçoar o desempenho coletivo.

Esta mesma área permite não só melhorar o rendimento da própria equipa, (procurando aperfeiçoar os aspetos positivos e corrigir os aspetos negativos) como também estudar os comportamentos dos adversários, auxiliando o treinador na definição do plano estratégico do jogo. Assim, Tobar (2018) afirma que o planeamento estratégico de cada jogo, assenta e é um acrescento qualitativo (logo sem perda de identidade) ao jogar da equipa.

Desta forma, Carneiro (2016) conclui que, a Análise de Jogo, no que diz respeito à análise das equipas adversárias, revela-se como um complemento estratégico fundamental, ao qual todos os treinadores querem aceder e, nesse sentido, torna-se importante que nas estruturas técnicas das seleções exista, pelo menos, um elemento responsável e com funções específicas nesta área.

8.2 Objetivos

A aplicação deste questionário (adaptado de Costa, 2019) tem como objetivo central perceber qual a importância que os treinadores atribuem à Observação e Análise de Jogo em contexto de alto rendimento.

Pretende-se também conhecer a importância que estes atribuem a determinadas tarefas no seu dia a dia e ainda, verificar se existem, por parte dos participantes, opiniões diferentes ou semelhantes em relação a esta temática.

8.3 Amostra

A escolha da amostra teve como base três aspetos:

- Desempenhar funções de treinador principal, treinador-adjunto ou analista;
- Competir em campeonatos profissionais;
- Possuir pelo menos o nível I de treinador.

Desta forma, a amostra é constituída por 15 treinadores, sendo destes, 5 treinadores principais, 5 treinadores-adjuntos e 5 analistas. Todos estes competem no continente europeu, mais concretamente nas primeiras e segundas ligas de Portugal, Itália e Ucrânia.

8.4 Instrumentos

Desta forma, procedeu-se à elaboração de um questionário online (anexo 8), procurando que este, fosse de encontro aos objetivos pretendidos.

Em relação à estrutura do questionário, procurou-se que este fosse realizado de forma online, permitindo assim uma aceleração no que se refere à obtenção de respostas. Procurou-se também que as questões fossem simples e práticas, não suscitando por isso qualquer dúvida.

Para elaborar o questionário online, recorreu-se à plataforma “Formulários do Google”, pois esta, para além de ser simples e prática, possibilitava um acompanhamento das respostas obtidas.

Assim, o questionário encontrava-se organizado da seguinte forma:

1. Cabeçalho, onde surgia a minha identificação, seguida da identificação da universidade/faculdade e, por fim, o objetivo do questionário;
2. Dados Gerais, composto pela identificação dos participantes, o seu grau de treinador, habilitações literárias e os anos de experiência como treinador, treinador-adjunto ou analista;
3. Questões relacionadas com a Observação e Análise de Jogo, onde os participantes teriam que atribuir um grau de importância.

As respostas às questões estão organizadas de acordo com a escala adaptada de likert, de 1 a 5, onde o:

- 1 corresponde a “Nada importante”;
- 2 corresponde a “Pouco importante”;
- 3 corresponde a “Importante”;
- 4 corresponde a “Muito importante”;
- 5 corresponde a “Extremamente importante”.

8.5 Procedimentos

Antes de proceder ao envio dos questionários aos participantes, foi realizado um teste com uma amostra reduzida (5 elementos) com o intuito de verificar se existia algum problema relacionado com a interpretação das questões.

Após realizar esta verificação, procedeu-se ao envio do link do questionário online para os participantes, tendo sido estes questionários preenchidos de forma não presencial.

Perante a demora de algumas respostas, este procedimento decorreu entre os meses de dezembro e maio.

8.6 Análise Estatística

Em relação à análise estatística foi utilizada a estatística descritiva, que fornece resultados e resumos simples em relação às questões colocadas. Os dados recolhidos por parte dos participantes, foram tratados através da plataforma “Formulários do Google” e apresentados através de gráficos circulares e de barras.

Destaca-se ainda que, todas as respostas foram de escolha múltipla para facilitar o preenchimento do questionário.

8.7 Discussão e Resultados

Como já foi mencionado anteriormente, o objetivo deste estudo era verificar a importância que os treinadores atribuem à Observação e Análise de Jogo em contexto de alto rendimento.

Desta forma, irá proceder-se a uma análise de cada questão, procurando reforçar as conclusões com ideias de diversos autores.

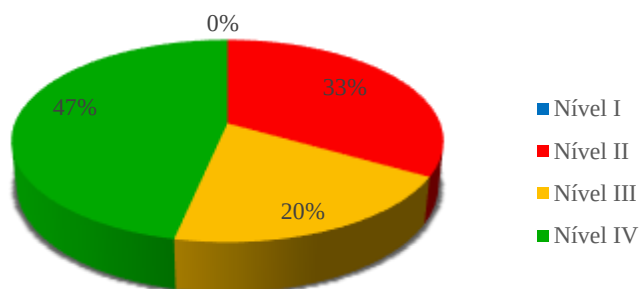


Figura 76. Resposta à questão "Qual o nível de Treinador?" (Pergunta 2)

De acordo com o Gráfico anterior é possível observar que, em relação aos participantes do questionário, 47% possuem o nível IV, 20% o nível III e 33% o nível II.

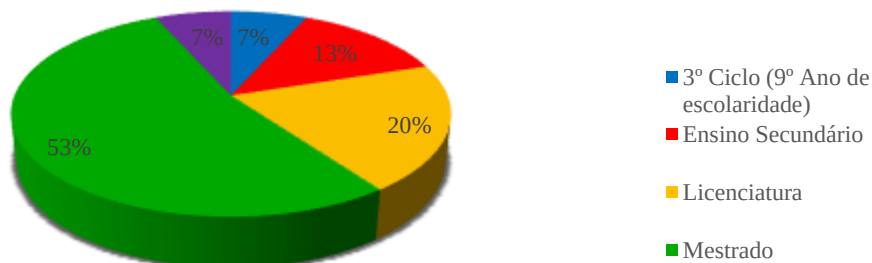


Figura 77. Resposta à questão "Qual o grau académico?" (Pergunta 3)

Em relação à terceira pergunta, verificamos que a grande maioria (80%) dos participantes possuem um grau académico equivalente ou superior a licenciatura. Destes 80%, 53% possuem o grau de mestre na área do treino desportivo.

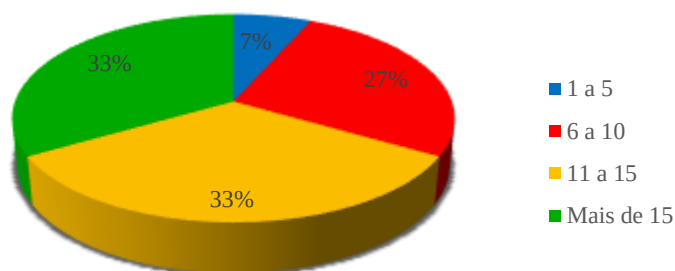


Figura 78. Resposta à questão "Anos de experiência como Treinador/Treinador-adjunto/Analista?" (Pergunta 4)

Observando o Gráfico 26 conclui-se que a grande maioria dos inquiridos possui mais de 11 anos de experiência nas suas funções.

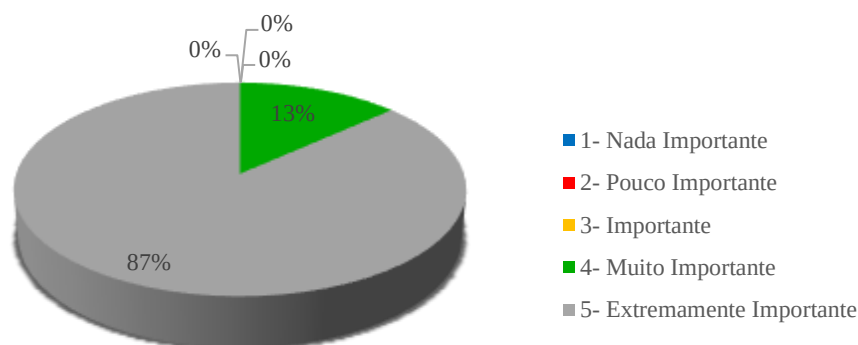


Figura 79. Resposta à questão "Que importância atribui a um Gabinete de Observação e Análise?" (Pergunta 5)

No que diz respeito à questão relacionada com a importância de um gabinete de Observação e Análise, a opinião é praticamente unânime. Os treinadores de facto atribuem uma extrema importância (87%) à existência deste gabinete.

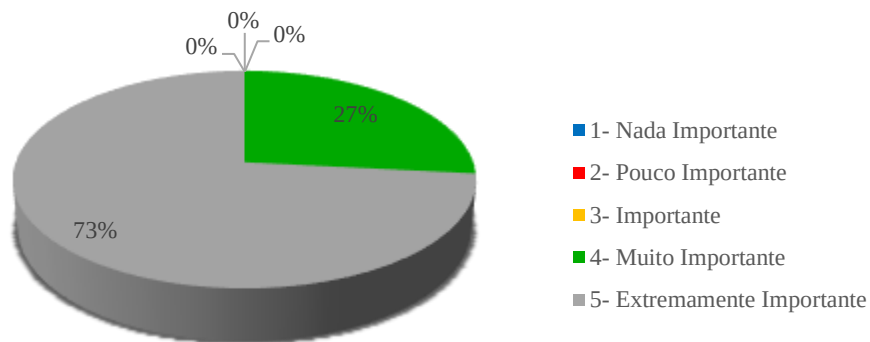


Figura 80. Resposta à questão "Que importância atribui ao trabalho de um Analista de Jogo no seio de uma equipa?" (Pergunta 6)

Relativamente à importância que possui o trabalho de um analista no seio de uma equipa, de acordo com o Gráfico 28, verificamos que as respostas são muito idênticas em relação à questão anterior, onde 73% atribuem uma extrema importância a estas funções.

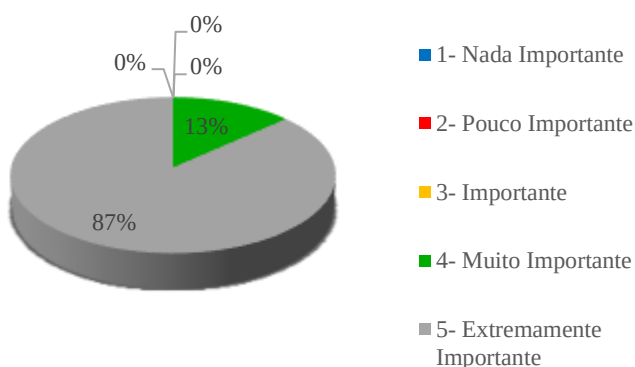


Figura 81. Resposta à questão "Que importância atribui à análise da própria equipa?" (Pergunta 7)

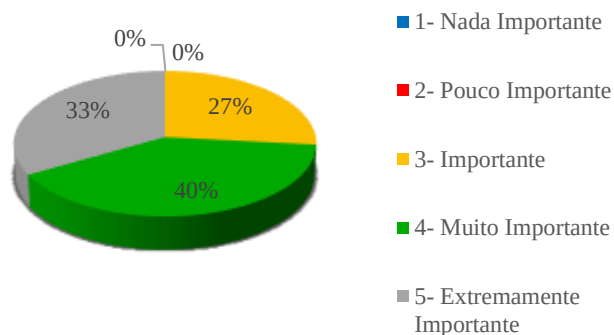


Figura 82. Resposta à questão "Que importância atribui à análise da equipa adversária?" (Pergunta 8)

Em relação à análise da própria equipa e da equipa adversária, ao observar os Gráfico 29 e 30, conclui-se que os treinadores atribuem uma extrema importância à análise da própria equipa (87%) e atribui muita importância à análise do adversário (40%). De acordo com estes resultados, conclui-se que os treinadores se focam mais com a sua equipa do que com o adversário.

Em seguida, surge a importância que os treinadores atribuem à análise do jogo anterior em cada um dos três treinos.

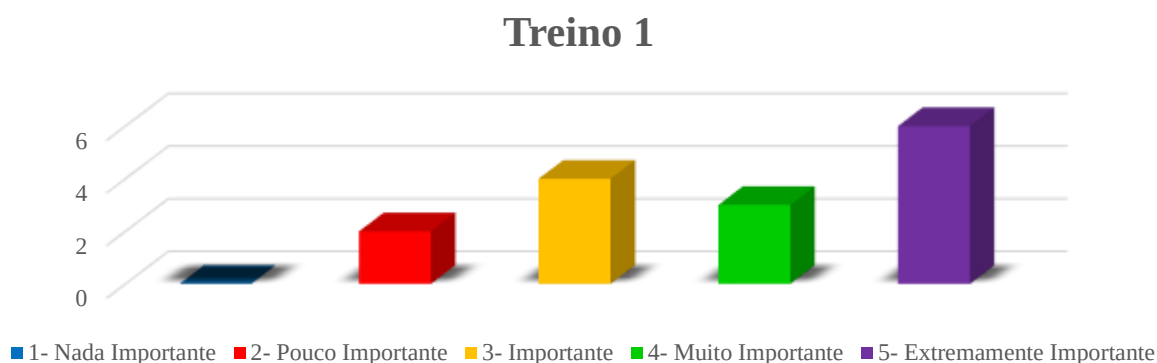


Figura 83. Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do jogo anterior em cada um dos treinos?" (Pergunta 9)

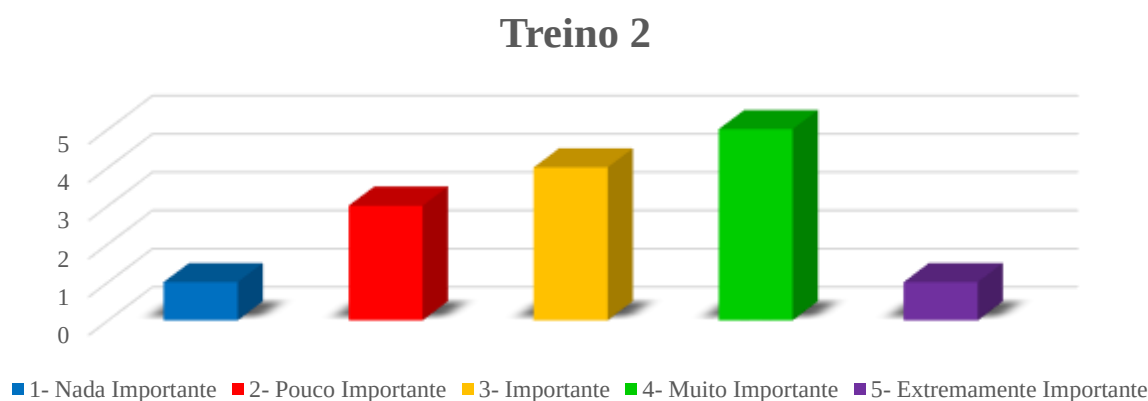


Figura 84. Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do jogo anterior em cada um dos treinos?" (Pergunta 9)



Figura 85. Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do jogo anterior em cada um dos treinos?" (Pergunta 9)

No que se refere à análise do jogo anterior, verificamos que os treinadores, direcionam o seu foco, no primeiro e segundo treino do microciclo. No terceiro e último treino do microciclo, os treinadores diferem um pouco nas suas opiniões. Uma grande percentagem acha que ainda é importante ter presente o jogo anterior e outra grande percentagem acha pouco importante.

Os gráficos seguintes mostram a importância que os treinadores atribuem à análise do adversário em cada um dos três treinos.

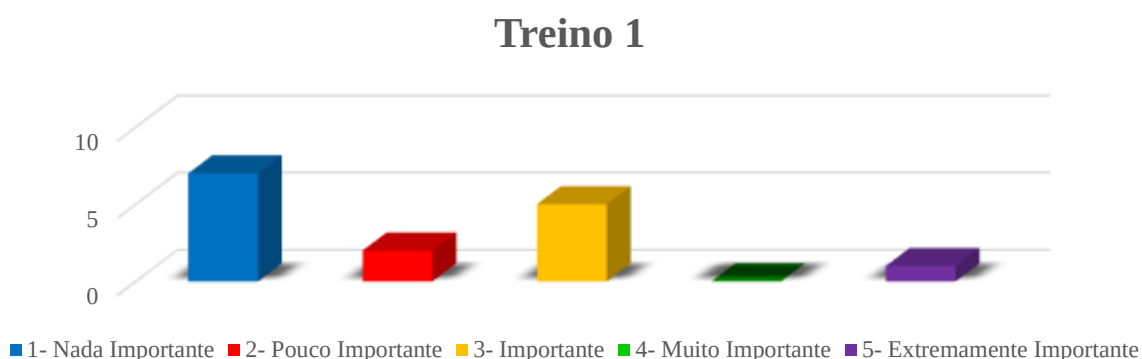


Figura 86. Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do adversário em cada um dos treinos?" (Pergunta 10)

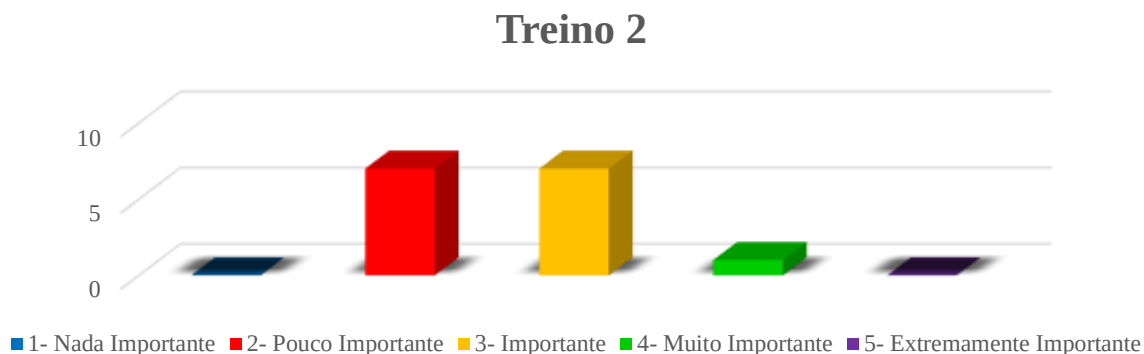


Figura 87. Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do adversário em cada um dos treinos?" (Pergunta 10)

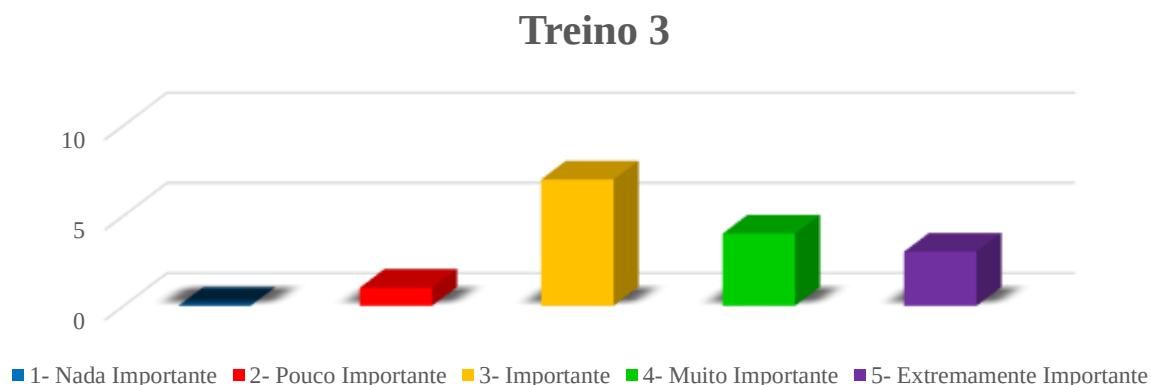


Figura 88. Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do adversário em cada um dos treinos?" (Pergunta 10)

Em relação à análise do adversário, verificamos que os treinadores, de uma forma geral, atribuem mais importância a esta, no terceiro e último treino da semana. Assim, conclui-se que, no primeiro treino, o treinador procura focar-se mais na sua equipa e no segundo e terceiro treinos, o foco direciona-se para o adversário.

Os próximos gráficos referem-se à importância que os treinadores atribuem ao desenvolvimento do seu modelo de jogo.

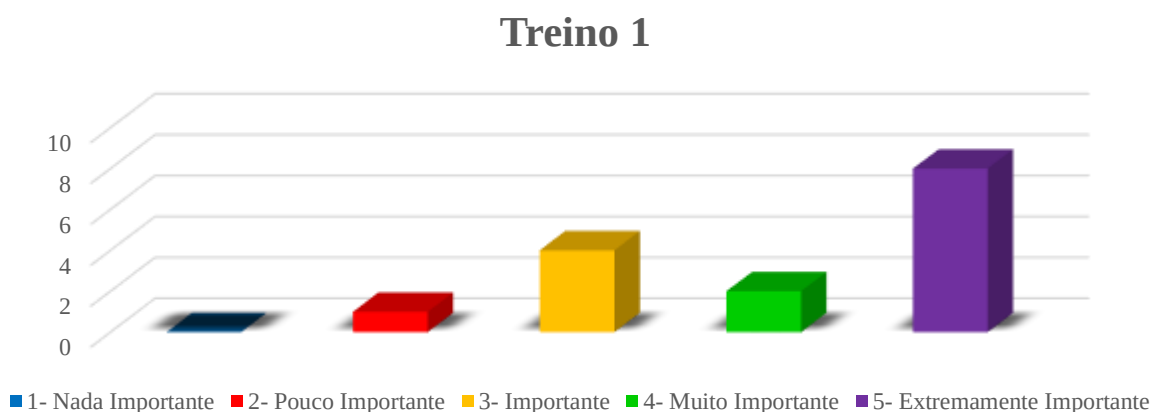


Figura 89. Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à consolidação da ideia de jogo em cada um dos treinos?" (Pergunta 11)

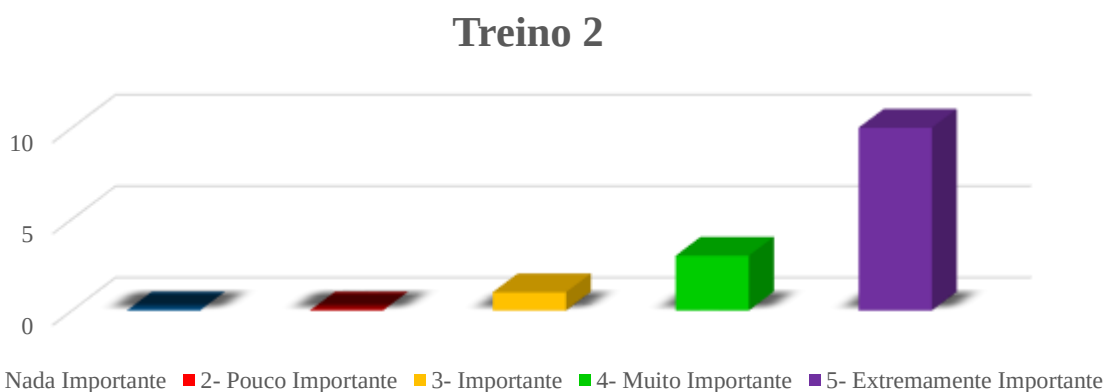


Figura 90. Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à consolidação da ideia de jogo em cada um dos treinos?" (Pergunta 11)

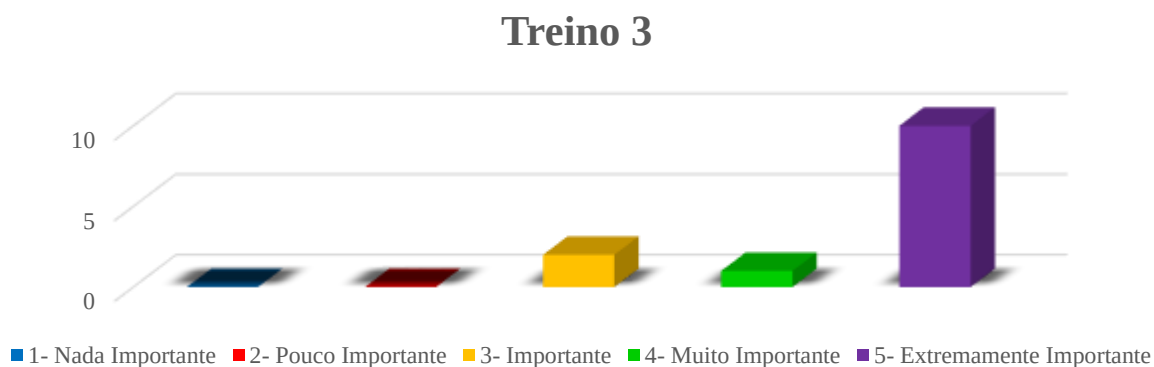


Figura 91. Resposta à questão "Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à consolidação da ideia de jogo em cada um dos treinos?" (Pergunta 11)

Os gráficos anteriores permitem concluir que os inquiridos, nos três treinos da semana, atribuem uma extrema importância à consolidação do modelo de jogo, olhando para este, como sendo a base de todo o processo.

Elaborado de forma Escrita

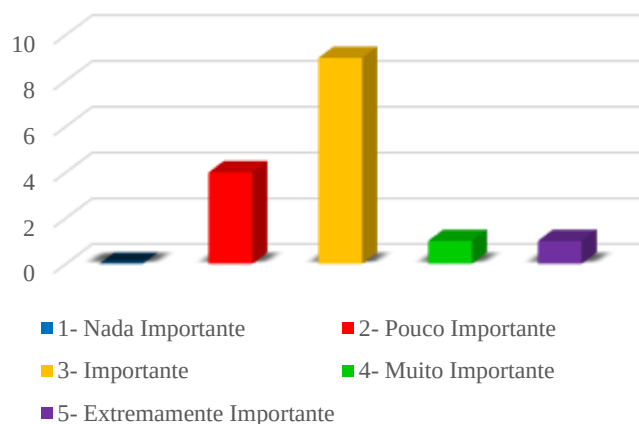


Figura 92. Resposta à questão "Relativamente à análise do adversário enviada à equipa técnica, que importância atribui ao relatório elaborado de forma escrita?" (Pergunta 12)

Elaborado através de Vídeo

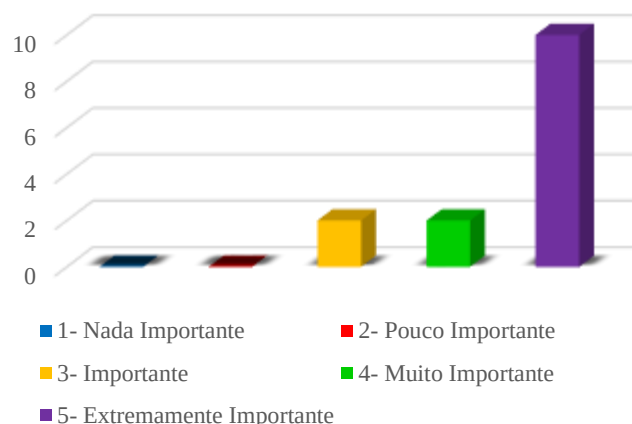


Figura 93. Resposta à questão "Relativamente à análise do adversário enviada à equipa técnica, que importância atribui ao relatório elaborado através de vídeo?" (Pergunta 12)

No que diz respeito à forma como a informação relativa ao adversário é enviada à equipa técnica, de acordo com os gráficos, verificamos que, os inquiridos atribuem uma extrema importância ao envio da informação através de vídeo em relação à forma escrita. Mesmo assim, quando o relatório é elaborado de forma escrita, as opiniões diferem um pouco, sendo que uma pequena percentagem atribui pouca importância e uma grande percentagem atribui alguma importância.

Os seguintes gráficos pretendem mostrar os aspetos que os treinadores mais valorizam na análise do adversário.

Análise Estatística

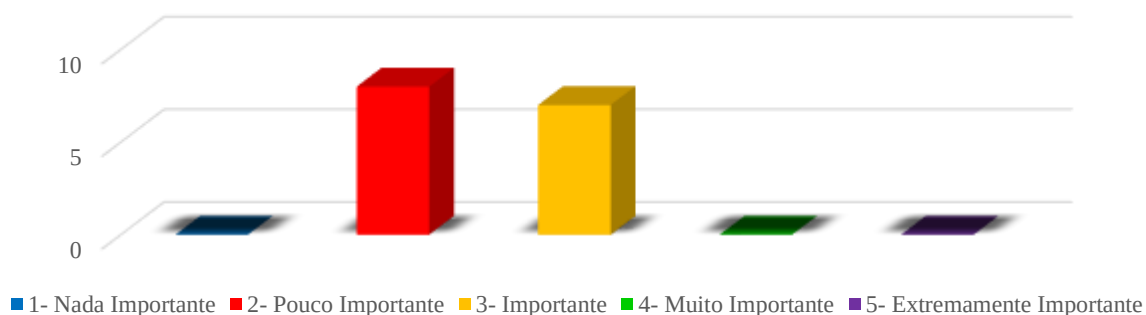


Figura 94. Resposta à questão "Na análise do adversário, quais os aspetos que considera mais importantes?" (Pergunta 13)

Análise Coletiva

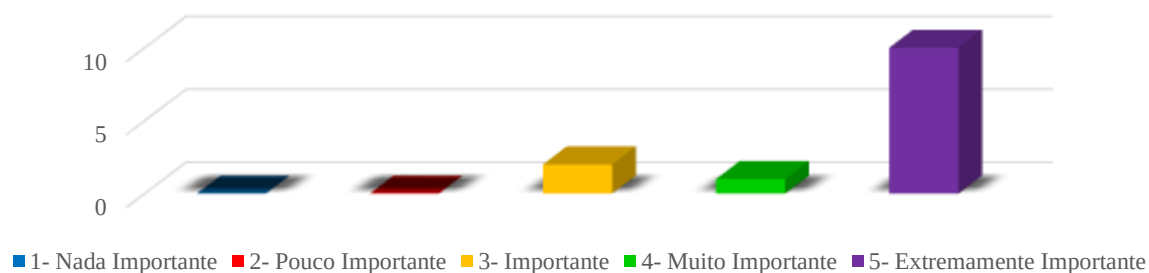


Figura 95. Resposta à questão “Na análise do adversário, quais os aspetos que considera mais importantes?” (Pergunta 13)

Análise Individual

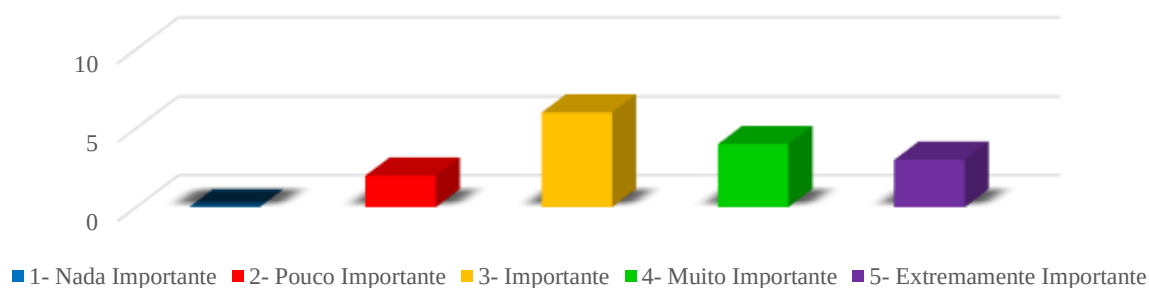


Figura 96. Resposta à questão “Na análise do adversário, quais os aspetos que considera mais importantes?” (Pergunta 13)

Analisando os gráficos anteriores, verifica-se que os inquiridos atribuem pouco ou alguma importância à análise estatística. Em contrapartida, atribuem uma extrema importância à análise coletiva, ou seja, à forma como o adversário se organiza e coloca em prática a sua ideia de jogo. No que toca à análise individual, as respostas são um pouco heterogéneas, sendo que, a grande maioria atribui alguma ou muita importância a esta mesma.

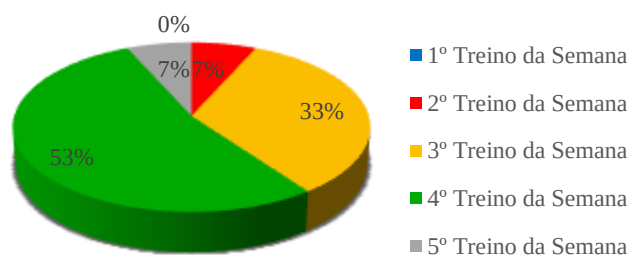


Figura 97. Resposta à questão “Na análise do adversário, num microciclo composto por (5 unidades de treino), qual o dia que acha mais apropriado para realizar a apresentação aos jogadores?” (Pergunta 14)

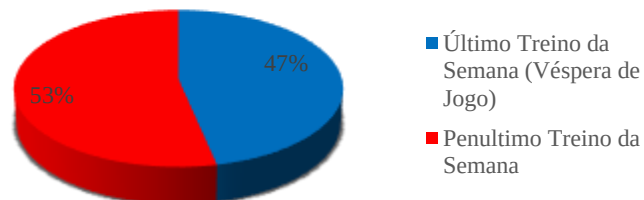


Figura 98. Resposta à questão “Na análise do adversário, num microciclo composto por (5 unidades de treino), qual o dia que acha mais apropriado para realizar a apresentação das Bolas Paradas aos jogadores?” (Pergunta 15)

Observando o Gráfico 45, verificamos que os inquiridos escolhem o 4º dia da semana (penúltimo treino) para realizar a apresentação aos jogadores, acerca do vídeo do adversário.

Já em relação à apresentação das bolas paradas, as respostas apresentam resultados idênticos, embora prevaleça a apresentação no penúltimo treino da semana.

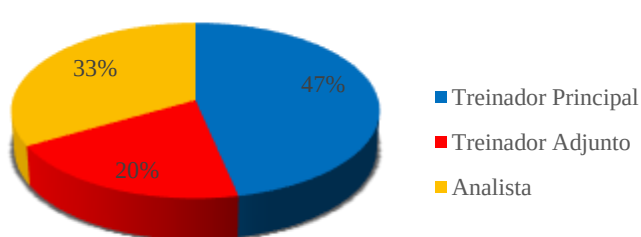


Figura 99. Resposta à questão "Na apresentação do vídeo acerca do adversário, quem considera que deve apresentar?" (Pergunta 16)

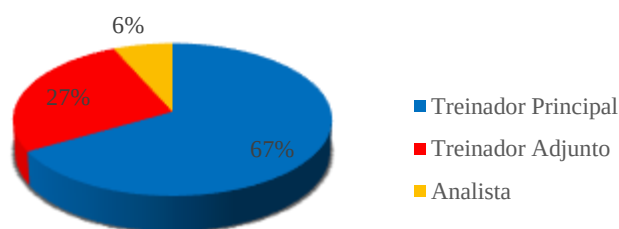


Figura 100. Resposta à questão "Na apresentação do vídeo da própria equipa, em relação ao jogo anterior, quem considera que deve apresentar?" (Pergunta 17)

De acordo com o Gráfico 47, conclui-se que o treinador principal (47%) deve ser o responsável pela apresentação do vídeo acerca do adversário.

Em relação ao Gráfico 48, o mesmo acontece com a apresentação da própria equipa relativamente ao jogo anterior, onde a esmagadora maioria acha que deve ser o treinador principal (67%).

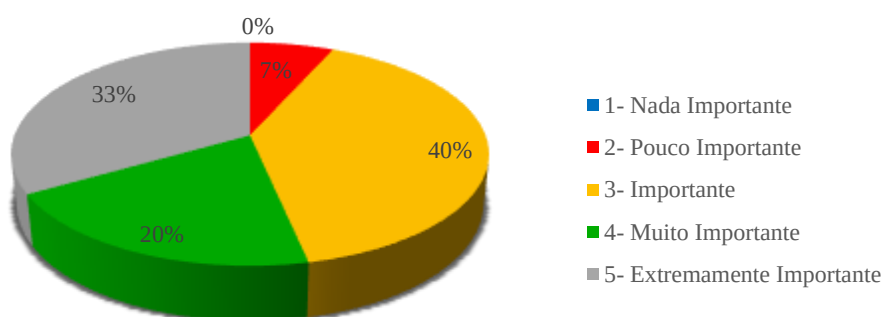


Figura 101. Resposta à questão "Em dia de Jogo, durante este mesmo, que importância atribui ao envio de vídeos por parte do Analista para o Treinador-Adjunto ou Principal?" (Pergunta 18)

No que se refere ao Gráfico 49, as respostas apresentam alguma variabilidade, sendo que, a maior parte (40%) defende que é importante, em dia de jogo, o envio de vídeos por parte do Analista para o Treinador-adjunto ou Principal.

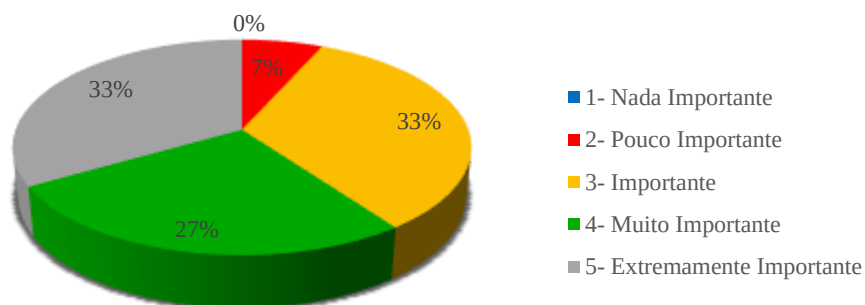


Figura 102. Resposta à questão "Em dia de Jogo, ao intervalo, que importância atribui à apresentação de clips de vídeos (aspetos positivos ou negativos) aos jogadores?" (Pergunta 19)

Em relação ao Gráfico 50, os inquiridos dividem as opiniões entre o importante e o extremamente importante, no que se refere à apresentação de clips de vídeo ao intervalo (aspetos positivos e negativos). Mesmo assim, existe uma pequena percentagem (7%) de treinadores que defendem que não é importante esta apresentação aos jogadores ao intervalo.

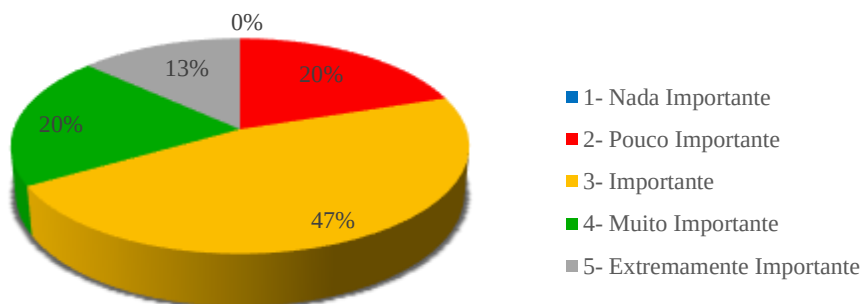


Figura 103. Resposta à questão "Durante a semana de treinos, que importância atribui ao envio de clips de vídeo de treino (aspetos positivos ou negativos) aos jogadores?" (Pergunta 20)

De acordo com o Gráfico 51, no que toca ao envio de clips de vídeo de treino (aspetos positivos ou negativos) aos jogadores, os inquiridos divergem um pouco nas suas opiniões, embora a maioria (47%) concorde que é importante enviar.

8.8 Conclusões

- A existência de um gabinete de Observação e Análise revela ser fundamental para a obtenção de resultados positivos;
- A Observação e Análise da própria equipa e do adversário apresenta uma extrema importância no que se refere à preparação das equipas, apesar de existir uma importância acrescida para a análise da própria equipa;
- Em relação à forma como é apresentada a informação referente ao adversário, os inquiridos preferem-na através de vídeo;
- Os treinadores defendem que o treinador principal deve ser o responsável por apresentar os vídeos aos jogadores, quer da própria equipa, quer do adversário.

Capítulo 9

Considerações Finais

9.1 Reflexão

O presente estágio que deu origem a este trabalho desenvolvido, teve início no dia 19 de Agosto de 2020, na equipa de Sub 23 da Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, e terminado no dia 2 de Abril de 2021.

Analisando todo o percurso ao longo desta época, constato que foi um ano difícil e desgastante, mas muito enriquecedor e produtivo, pois esta experiência contribuiu para o meu crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional.

O facto de haver uma grande autonomia por parte de todos os elementos da equipa técnica, contribuiu imenso para a minha evolução, para a forma como consegui colocar em prática toda a vertente teórica adquirida ao longo do meu percurso académico. Devido ao bom ambiente vivido, à competência dos treinadores e à constante partilha de conhecimentos, tudo isto, contribuiu bastante para o crescimento individual e coletivo de toda a equipa.

Em relação às funções e à escolha do local de estágio, senti desde o começo da época, que era importante ter uma experiência destas, onde pudesse sentir-me útil e onde tivesse uma autonomia maior, para poder transmitir aos atletas, o meu conhecimento absorvido das minhas últimas experiências no futebol profissional.

Decidi começar a carreira de treinador como Analista, pois acredito que um treinador quanto mais souber sobre o jogo, mais fácil é a sua intervenção diante dos atletas em “ensinar-lhes o jogo”. Desempenhar estas funções de Analista desperta em mim uma curiosidade e uma procura constante por atingir o patamar de excelência. Para se atingir este patamar são necessárias imensas horas de observação de jogos, discussão e partilha de ideias. Sendo uma área muito procurada atualmente pelos treinadores, para se ter sucesso é necessário fazer a diferença, procurar novos métodos e aperfeiçoar as técnicas utilizadas. É fundamental também nesta área saber observar, interpretar, analisar e detetar todos os pormenores, a fim de auxiliar os atletas a potenciar o seu rendimento desportivo.

O Modelo de Observação que foi criado, engloba muitas horas de trabalho, reflexão, leitura, vivências e experiências que fui tendo ao longo dos anos, sendo que este modelo, representa uma ferramenta fundamental no meu dia-a-dia de trabalho, servindo de linha orientadora para o resultado final. Após a criação deste, sinto que o trabalho que produzi ao longo da época teve um objetivo, um sentido, onde este é realizado de uma forma mais organizada, rápida, com critério e com mais qualidade. Esta organização encontra-se relacionada

com as diferentes etapas do processo, isto é, toda a recolha de informação é devidamente filtrada até chegar à equipa técnica e posteriormente aos jogadores.

Tal como foi referido nos capítulos anteriores, este modelo é muito semelhante, em termos de ideias, ao modelo de jogo, ou seja, este apresenta uma ideia bem vincada, possui princípios bem definidos, está em constante evolução e não é estanque. Assim, a forma como foi apresentada toda a documentação, a implementação de novas ideias e métodos e a utilização de novas ferramentas tecnológicas representou uma evolução deste mesmo modelo, fazendo com que o trabalho que produzi saísse mais valorizado.

Ao longo da época, surgiram algumas dificuldades que fazem parte do percurso do treinador e de uma equipa e é necessário estar preparado para poder dar uma resposta positiva aos problemas que possam surgir.

Uma das dificuldades sentidas foi o facto de ter que conciliar a vida académica com a vida profissional, obrigando muitas vezes a ter que me superar, adaptar e organizar, de modo que eu conseguisse, como se diz no futebol, “estar em todas as competições”, dando sempre uma resposta positiva.

Durante esta época, surgiram também algumas dificuldades relacionadas com a pandemia que atravessamos, obrigando muitas vezes a ter que alterar planeamentos e ter que adaptar ao contexto em que vivemos atualmente. Devido a esta pandemia e às constantes alterações que eram realizadas, o período pré-competitivo caracterizou-se como sendo mais curto do que o normal, tendo durado apenas duas semanas. Juntando a esta, outra dificuldade sentida foi o facto de haver grandes alterações no plantel, comparando com o ano anterior. Por outro lado, a maior parte dos atletas eram provenientes da equipa de juniores, o que de certa forma facilitou um pouco a implementação de ideias em relação ao nosso modelo de jogo. Perante o facto de termos à nossa frente um plantel muito jovem, onde a grande maioria eram estudantes e alguns tinham que faltar aos treinos por causa das aulas, obrigava-nos a ter que alterar e adaptar o planeamento das sessões de treino.

Durante a época, aconteceu com muita regularidade descerem atletas da equipa profissional para a equipa de Sub 23, sendo que esta questão obrigava muitas vezes a termos que gerir todos os aspetos (motivacionais e tático-estratégicos) relacionados com o plantel, de uma forma muito cuidadosa.

O facto de lidar com jovens atletas, não considerando uma dificuldade, mas sim um desafio, foi algo que me estimulou bastante a refletir e evoluir para poder ter uma intervenção qualitativa junto destes. A forma como interagimos, o conteúdo que utilizamos, as estratégias que usamos e a forma como procuramos estimular o atleta a acreditar nas nossas ideias é algo desafiante e motivador em nós treinadores.

Em relação à Observação e Análise, dada a quantidade de tarefas que existiram, era importante ter havido mais recursos humanos para poder, não só distribuir melhor o trabalho, mas também criar momentos de discussão e partilha de determinadas ideias e temas.

Todas estas dificuldades foram vistas de uma forma positiva, onde se procurou, acima de tudo, encontrar soluções para todos os problemas que foram surgindo.

A questão relacionada com a liderança, foi um dos aspetos onde tive a preocupação de melhorar, pois esta, na minha opinião representa a base de todo o processo. A existência da disciplina, da ordem, das regras e do respeito, leva a que todo o trabalho que se produz posteriormente, traga consigo resultados mais positivos. Desta forma, ser líder é saber andar em equilíbrio em relação às suas intervenções, sabendo interpretar as várias situações, com o objetivo de utilizar a melhor intervenção, procurando sempre com que os atletas olhem para o treinador como um exemplo.

Em relação ao estudo realizado neste relatório, acerca da importância da Observação e Análise de Jogo no alto rendimento, este revela ser mais um momento de reflexão sobre este tema que tem vindo a adquirir uma elevada curiosidade por parte dos treinadores. A aplicação do questionário tinha como objetivo ficar a conhecer algumas ideias em termos de dinâmicas de trabalho, funções, tarefas e planeamento acerca da OAJ. Como forma de sugestão, sugiro que os próximos estudos sejam realizados com uma amostra maior e mais diversificada no que se refere à nacionalidade dos treinadores e ao país onde estes se encontram a desempenhar as suas funções.

Ainda inserido nesta temática, apesar de em Portugal já existirem vários estudos acerca da OAJ, deveriam existir mais, onde estes fossem mais aprofundados e mais utilizados pela comunidade desportiva, a fim de auxiliar os Treinadores e os Analistas em diversas vertentes.

9.2 Conclusões

Realizando uma apreciação global acerca deste estágio é possível retirar algumas conclusões importantes acerca da Observação e Análise de Jogo e da Análise do Processo de Treino.

Em relação à Análise do Processo de Treino:

- É importante existir uma classificação para os exercícios, a fim de perceber em que direção se encontra o processo de treino;
- Os exercícios de treino são uma forma de o Treinador transmitir as suas ideias do modelo de jogo, aos atletas;
- Utilizando a taxonomia de Castelo & Matos (2013), durante esta época, os métodos específicos de preparação foram os mais utilizados, comparados com os restantes (MPG e MEPG);
- Em relação aos MEP, os exercícios mais utilizados em treino foram os Competitivos (27%), seguido das Situações Fixas de Jogo (12%) e por fim os exercícios por Setores (8%);
- Nos MEPG, destaca-se a Manutenção da Posse de Bola (11%), seguido do Aperfeiçoamento técnico (9%);
- Por último, nos MPG, destacam-se os Alongamentos (7%), a Força (3%) e a Velocidade (3%);
- Em relação à periodização do macrociclo, constata-se que os MEP se destacaram nos dois períodos da época (PPC e PC). Os MEPG e os MPG baixaram ligeiramente os valores do PPC para o PC. Os MPG sofreram uma diminuição em termos de utilidade devido ao facto de o foco se encontrar direccionado para a consolidação do modelo de jogo;
- No PPC destaca-se a utilização dos MPG, como forma de potenciar as capacidades físicas dos atletas, exercícios de aperfeiçoamento técnico, manutenção da posse de bola e os metaespecializados, procurando incutir ideias e comportamentos dentro de cada posição;
- Já em relação ao PC, os exercícios competitivos, as situações fixas de jogo, o trabalho por setores e os exercícios de finalização apresentam uma maior relevância comparados com o PPC;

- Relativamente ao volume de treino, houve um destaque superior para a primeira fase do campeonato (50%), comparado com a segunda fase (37%) e o PPC (13%);
- No que diz respeito ao volume de jogos oficiais, constata-se que houve mais jogos na segunda fase (54%), do que na primeira fase do campeonato (46%).

Em relação à Observação e Análise de Jogo:

- Apresenta uma grande importância na dinâmica de trabalho, planeamento e preparação das equipas para a competição;
- Esta área serve de complemento ao trabalho que é realizado dentro de campo;
- Relativamente à própria equipa destaca-se pela importância que esta representa para a correção, aperfeiçoamento e consolidação de vários aspetos que surgem em treino e em jogo;
- Em relação à análise do adversário, esta representa um acréscimo fundamental ao plano estratégico traçado para o jogo;
- A Criação de um Modelo de OAJ constitui uma parte muito importante na dinâmica de trabalho nesta mesma área, pois todo o processo é realizado de uma forma mais rápida, simples, eficaz e organizada.
- Neste mesmo Modelo, todo o processo contempla três fases, sendo estas: Planeamento/Preparação, Observação/Análise e Apresentação e Aplicação.
- Este modelo não é estanque, estando em constante evolução e alteração em função das ideias pretendidas pelo Treinador e em função do contexto onde a equipa está inserida;
- O Analista deve ser um profissional com competências direcionadas para as vertentes tecnológica, conhecimento sobre o jogo, comunicação e gestão de recursos humanos.

Referências Bibliográficas

- *A Académica* (1995), Edições Asa., Patrocínio Secretaria de Estado da Cultura;
- Almeida, R. M. G. L. D. (2014). Da conceitualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Lisboa: Relatório final de estágio não publicado
- Associação Académica de Coimbra. (2021a). A Mística. Associação Académica de Coimbra: Organismo Autónomo de Futebol. Consult. 12 dez 2020, disponível em <http://www.academica-oaf.pt/home/a-mistica/o-qcanelaoq/>;
- Barbosa, A. (2014). *Os jogos por de trás do Jogo*. Lisboa: Prime Books;
- Borg, G. (1998). *Borg's Perceived exertion and pain scales*. Champaign: Human Kinetics.
- Cardoso, M. (2018). Avaliação e Controlo de Treino: Intervenção na prevenção de lesões numa equipa Profissional de Futebol. Relatório de Estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Carling, C., Mark Williams, A., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis – A systematic approach to improving performance*. London: Routledge – Taylor & Francis Group;
- Carneiro, J. (2016). O modus operandi de um Analista do Jogo de Futebol. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (2009). Futebol – *Organização Dinâmica do Jogo*. (3ªEd). Lisboa: Centros de Estudo de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- Castelo, J. & Matos, L., (2013). Futebol – *Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. (3ª Ed) Lisboa: Visão e contextos;
- Clemente, F. & Silva, R. (2021). *Avaliar para Treinar: Um guia prático de avaliação e controlo do treino para o treinador*. (1ªEd): Primebooks;
- Costa, C. (2019). Observação e Análise do jogo enquanto processo fundamental para o sucesso competitivo em Futebol. Relatório de Estágio Profissionalizante realizado nos sub-19 da Leixões Sport Club Futebol SAD. Porto: C. Costa. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P.J., & Mesquita, I. (2010) Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Journal of Physical Education*, 21 (3), 443-455;
- Gama, J. (2013). Network – Análise da interação da dinâmica do jogo de futebol. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra (FCDEF. UC), Coimbra;
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos métodos para observar e analisar o jogo de futebol*: Primebooks;
- Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (FADEUP), Porto;
- Garganta, J. (2001a). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise de jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64;
- Garganta, J. (2001b). Futebol e ciência. Ciência e Futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, nº40. Retirado a 12 de Abril de 2021 de <http://www.efdeportes.com/efd40/fcienc.htm>;
- Garganta, J. (2006). Futebol: uma arte em busca da ciência e da consciência. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, XXI, 123, 21-25.
- Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto;
- Gil, A. (2012). Futebol: Análise do Resultado Final. Estudo de Quatro Ligas Profissionais Europeias. Lisboa: Dissertação de Mestrado apresentado à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- Hughes, M., & James, N. (2008). Notacional analysis of soccer. In F. Prot (Ed.), 5.º International Scientific Conference on Kinesiology (pp. 644 -660). Zagreb: Croacia;
- Lago, C. (2009). The Influence of Match Location, Quality of Opposition and Match Status on Possession Strategies in Professional Association Football. *Journal of Sports Sciences*, 27:13, 1463-1469;
- Lago - Peñas, C., Lago - Ballesteros, J., Dellal, A., & Gomez, M. (2010). Game - related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from Spanish soccer league. *Journal of Sports and Medicine*, 9, 288 -293;

- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*: Primebooks
- Luz, N., & Pereira, L. (2011). *Mourinho – Nos Bastidores das Vitórias*: Primebooks;
- Kormelink, H. & Seeverens, T. (Eds.). (1999). *Match analysis and game preparation*. Pennsylvania: Reedswain.
- Pacheco, R. (2005). *Segredos de balneário. A palestras dos treinadores de futebol antes do jogo*. S. Pedro de Estoril: Prime Books;
- Pedreño, J. (2018). *Scouting en Fútbol. Del Fútbol base al rendimiento*. (2ª edição). MC Sports. Vigo;
- Prieto, F. R., Paullis, J. C., & Rodríguez, A. P. (2014). Diferencias del juego entre la selección Española de fútbol y sus rivales. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3 (2), 1-8;
- Proença, J. (1986). Organização e Planeamento do Sistema de Treino Desportivo. *Revista Horizonte* 2 (12), I-XII;
- Reilly, T. & Williams, A.M. (Ed.) (2003). *Science and Soccer*. Taylor & Francis Group;
- Santana, J., & Mesquita, J. (2011). *Académica: História do futebol* (2ª Ed). Coimbra: Edições Almedina;
- Santos, P. (2012). O Modus Operandi de um Departamento de Scouting de Futebol. Porto: Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2016). Patterns of play in the fast attack of FC Barcelona, Manchester United and FC Internazionale Milano – A Mixed Method Approach. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16 (1), 31 -42.
- Silva, P., Castelo, J., & Santos, P. (2011). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª Liga portuguesa profissional de futebol na época 2005/2006. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, (25) 3, 441-453;
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática – Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol* (1ª Ed.) Estoril, Portugal: Prime Books;
- Vázquez, Á. V. (2012). *Fútbol. Del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos*. Coruña: MC Sports;
- Vaz, V., & Dias, G. (2016). *Abordagem das Networks no Desporto: Fundamentos e aplicações práticas*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra;

- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar*. Lisboa: Primebooks;

Anexos

Anexo 1

Relatório de Jogo



ACADÉMICA

Relatório Jogo



Académica/OAF



Sporting CP



LIGA REVELAÇÃO SUB-23

Data: 27-01-2021

Hora: 15:00

Local: Estádio Sérgio Conceição

Resultado: 3-3



ACADÉMICA

Line UP



3-3



Nº	Nome
1	Daniel Azevedo
2	João Paiva
3	João Tiago
4	Silvério
5	Peixoto
6	Vasco
7	Diogo Santos
8	Pedro Pinho
9	Tito
10	Pedro Pinto
11	Leandro

Suplentes	
12	Bernardo
13	Miguel Ventura
14	Manga
15	Caio
16	Josué Gago
17	Tomás
18	Rafinha
19	Flávio
20	Genino

Min	Substituições	
22'	17	7
77'	18	11
84'	15	16



ACADÉMICA



Análise Global

Sendo o jogo contra uma das melhores equipas do campeonato, a equipa procurou ter iniciativa no jogo, tinha muita qualidade e critério no último terço.

Havia versatilidade no jogo, alternando situações de jogo curto e jogo longo, procurando variar o ritmo do jogo, conseguindo aproveitar as superioridades numéricas e posicionais criadas nos condutores laterais. Do ponto de vista do plano de jogo, esta foi cumprido com sucesso. Com algumas falhas a equipa está a um bom nível, sempre com as linhas próximas, bem compacta e procurando controlar a profundidade e a estabilidade.

Organização Ofensiva

Aspectos Positivos

- Iniciativa no jogo
- Criação de superioridades nos condutores
- Versatilidade no jogo
- Ligação entre setores
- Variação do ritmo do jogo

Aspectos a Melhorar

- Ligação com o último terço
- Finalização (zona de decisão)

Organização Defensiva

Aspectos Positivos

- Linhas próximas evitando jogo entre linhas da adversária
- Controlo da profundidade
- Bloqueio das adversárias nos condutores laterais

Aspectos a Melhorar

- Em situações de cruzamento (interferências na área)
- Controlo de posição por parte dos laterais

Transição Ofensiva

Aspectos Positivos

- Chegada à área com várias jogadoras e com critério
- Objetividade
- Critério

Aspectos a Melhorar

- Definição na área

Transição Defensiva

Aspectos Positivos

- Posição a porta

Aspectos a Melhorar

- Vigilância de interferências do transição (adversária)

Bolas Paradas

Aspectos Positivos

- Lancos do 2º Golo (certo resultado)

Aspectos a Melhorar

- Organização e marcação em alguns lances de bola parada diferentes

Anexo 2

Apresentação à Equipa





Anexo 3

Volume Competitivo

Nome	1ª Fase												Total	2ª Fase												Total	Total Global		
	1ª Volta						2ª Volta							1ª Volta						2ª Volta									
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª		13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	22ª	23ª	24ª			25ª	26ª
PF	90	90	90	0	90	0	0	90	90	90	90	90	810	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	90	45	315	1125
AG	0	0	0	90	0	90	90	0	0	0	0	0	270	90	90	90	0	0	90	90	0	90	90	90	90	0	0	810	1080
BR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	45	45
LF	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
CB	0	17	8	90	90	45	72	0	0	0	0	90	412	85	90	46	90	90	0	0	0	0	0	0	0	0	90	491	903
AS	90	73	0	0	0	0	0	90	90	90	90	45	568	0	0	13	0	0	90	90	90	11	90	90	90	90	0	654	1222
AP	90	90	90	90	0	90	90	8	2	45	0	0	595	90	0	0	0	90	90	90	90	65	90	90	90	90	45	920	1515
FM	0	0	0	0	90	90	72	90	90	90	90	0	612	90	90	90	90	0	1	0	0	0	0	0	0	7	90	458	1070
VT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	10
JT	90	90	82	90	90	45	0	90	90	90	90	90	937	90	89	90	90	90	90	90	90	90	90	90	85	83	0	1157	2094
AA	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	10
PV	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90	0	0	0	1	0	90	90	0	90	90	90	90	0	80	621	711
RD	90	68	14	0	1	0	0	82	88	45	0	45	433	0	62	46	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	243	676
MV	9	22	76	90	90	65	90	24	7	45	90	0	608	0	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	73	681
PP	85	17	90	90	89	90	90	90	83	89	90	0	903	90	90	79	89	90	90	90	90	79	65	62	90	0	0	1004	1907
ZM	0	55	90	0	0	0	0	24	75	45	62	90	441															0	441
VG	90	90	90	90	90	90	90	90	90	0	90	0	900	90	90	90	90	90	90	79	90	89	90	90	90	83	0	1151	2051
CC	0	0	0	0	1	0	0	0	7	1	0	45	54	13	1	11	1	0	0	11	0	1	0	0	0	7	90	135	189
RC	90	73	68	58	7	0	41	0	0	0	0	0	337	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	337
RP	0	35	76	32	89	45	72	66	15	0	28	45	503	60	39	26	0	6	5	11	4	11	10	20	22	21	90	325	828
GP	0	0	0	37	0	0	0	0	0	0	0	45	82	0	0	0	1	0	0	18	0	6	0	10	5	14	90	144	226
JG	0	0	0	0	0	6	18	0	0	0	0	45	69	0	0	26	17	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	53	122
LD	90	90	82	81	67	25	72	8	75	0	3	59	652	85	89	64	73	77	89	79	86	84	80	80	90	90	45	1111	1763
FC	0	0	0	52	0	0	0	1	15	0	0	45	113	5	1	44	28	13	1	18	15	6	25	0	22	0	75	253	366
TC	81	68	22	0	0	25	18	66	83	57	69	45	534	77	90	64	62	58	69	0	0	79	25	70	31	69	0	694	1228
DS	19	22	8	9	23	65	49	82	0	90	87	0	454	0	51	90	89	32	21	72	75	0	45	28	0	0	0	503	957
RX	71	90	14	81	83	45	90	0	0	0	0	31	505	30	1													31	536
TT	0	0	0	9	7	0	18	90	90	33	21	90	358	90	89	90	89	90	85	79	90	84	45	28	68	21	0	948	1306
MA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	16	27	27

Anexo 4

Mapa de Disciplina

	1ª Fase												2ª Fase														
	1ª Volta						2ª Volta						1ª Volta							2ª Volta							
Nome	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	22ª	23ª	24ª	25ª	26ª	Total
PF																											0
AG						A																					1
BN																											
LF																											0
CB																										A	1
AS								A							VA												1
AP	A						A													A				A			4
FM																A											1
VT																											0
JT					A						A				A	A			A								5
AA																											0
PV																											0
RD																											0
MV			A		A																						2
PP	A		A		A				A					A		A		A				A		A			9
ZM											A																1
VG										A					A									A			3
CC															A						A						2
RC				A			A																				2
RP				A																						A	2
GP																											0
JG																											0
LD											A									A		A			A		4
TT							A										A										2
FC																				A						A	2
TC																A											1
DS					A																						1
RX													A														1
MA																											0

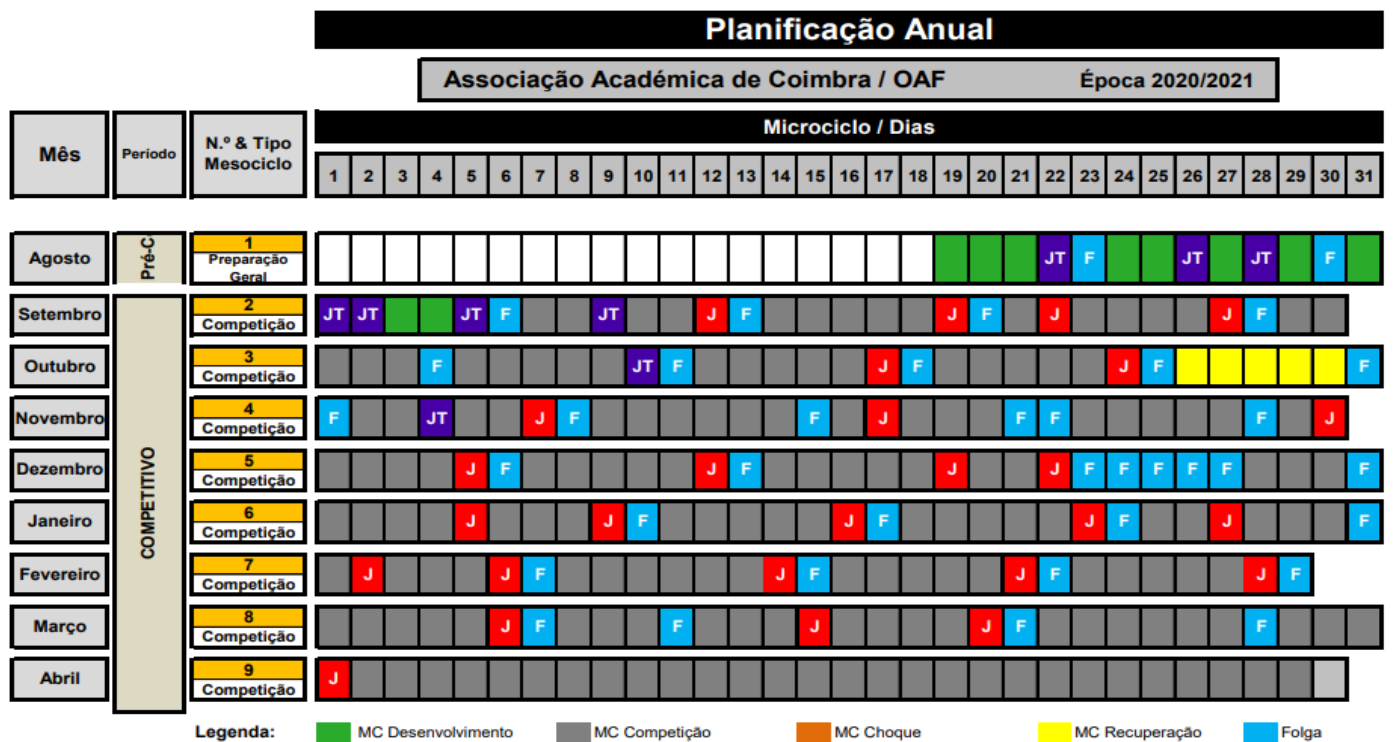
Anexo 5

Mapa de Golos

	1ª Fase												2ª Fase																
	1ª Volta						2ª Volta						1ª Volta								2ª Volta								
Nome	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	22ª	23ª	24ª	25ª	26ª	Total		
PF																											0		
AG																											0		
BN																											0		
LF																											0		
CB																											0		
AS	1																										1		
AP																											0		
FM																											0		
VT																											0		
JT																				1							1		
AA																											0		
PV												1															1		
RD																											0		
MV																											0		
PP									1						1	1	1	1			3						8		
ZM																											0		
VG													1				1		1								3		
CC																											0		
RC																											0		
RP		1											1										1				3		
GP																			1						1		2		
JG																											0		
LD		1																1	1	1				1	1		6		
TT																		1							1		2		
FC																											0		
TC						1			1								1				1	2					6		
DS								2			1					2											5		
RX				1	2							1															4		
MA																											0		

Anexo 6

Cronograma



Anexo 7

Rotinas em Dia de Jogo

Jogo às 11 horas	
Rotinas	Horário
Concentração no Estádio	9:00
Montagem e Verificação dos aparelhos	9:10
Ida ao Campo	9:30
Equipar	9:35
Preparar Aquecimento	9:45
Palestra	10:00
Aquecimento	10:25
Últimas Informações (Táticas e Motivacionais)	10:50
Última verificação dos aparelhos	10:52
Início do Jogo	11:00
Intervalo	11:45
Ida ao Balneário	11:45
Palestra ao intervalo/Visualização de Vídeos	11:50
Início da 2ª Parte	12:00
Final do Jogo	12:45

Dia Competitivo

Jogo em Casa			
Jogo às 11 horas		Jogo às 15 horas	
Rotinas	Horário	Rotinas	Horário
Pequeno-Almoço (casa)	8:30	Almoço (casa)	12:00
Concentração no Estádio	9:20	Concentração no Estádio	13:20
Ida ao Campo	9:30	Ida ao Campo	13:30
Equipar	9:40	Equipar	13:40
Palestra	10:00	Palestra	14:00
Aquecimento	10:25	Aquecimento	14:25
Últimas Informações (Táticas e Motivacionais)	10:50	Últimas Informações (Táticas e Motivacionais)	14:50
Chamada por parte do Árbitro	10:55	Chamada por parte do Árbitro	14:55
Início do Jogo	11:00	Início do Jogo	15:00
Intervalo	11:45	Intervalo	15:45
Palestra ao intervalo	11:50	Palestra ao intervalo	15:50
Reaquecimento	11:58	Reaquecimento	15:58
Início da 2ª Parte	12:00	Início da 2ª Parte	16:00
Final do Jogo	12:45	Final do Jogo	16:45
Reforço Alimentar	13:00	Reforço Alimentar	17:00

Jogo Fora			
Jogo às 11 horas		Jogo às 15 horas	
Rotinas	Horário	Rotinas	Horário
Pequeno-Almoço (casa)	6:45	Concentração (Academia)	9:30
Concentração (Academia)	7:30	Almoço (Restaurante)	11:45
Reforço Alimentar	8:45	Caminhada	12:45
Chegada ao Campo	9:30	Deslocação para o Estádio	13:15
Ida ao Campo	9:35	Chegada ao Campo	13:30
Equipar	9:40	Ida ao Campo	13:35
Palestra	10:00	Equipar	13:40
Aquecimento	10:25	Palestra	14:00
Últimas Informações (Táticas e Motivacionais)	10:50	Aquecimento	14:25
Chamada por parte do Árbitro	10:55	Últimas Informações (Táticas e Motivacionais)	14:50
Início do Jogo	11:00	Chamada por parte do Árbitro	14:55
Intervalo	11:45	Início do Jogo	15:00
Palestra ao intervalo	11:50	Intervalo	15:45
Reaquecimento	11:58	Palestra ao intervalo	15:50
Início da 2ª Parte	12:00	Reaquecimento	15:58
Final do Jogo	12:45	Início da 2ª Parte	16:00
Almoço	13:30	Final do Jogo	16:45
		Reforço Alimentar	17:00

Anexo 8

Questionário

Questionário: Qual a importância da observação e análise de jogo no alto rendimento?

Mestrado em Treino de Alto Rendimento - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias - Lisboa

Pedro Miguel de Almeida Cardoso Borges

**Obrigatório*

Dados Gerais

1- Nome (Primeiro e Último) *

A sua resposta _____

2- Grau de Treinador *

☐ Nível I

☐ Nível II

☐ Nível III

☐ Nível IV

3- Habilitações Literárias *

☐ 3º Ciclo (9º Ano de escolaridade)

☐ Ensino Secundário

☐ Licenciatura

☐ Mestrado

☐ Doutoramento

☐ Outra: _____

4- Experiência como Treinador/Treinador Adjunto/Analista *

- ☐ 1 a 5 anos
- ☐ 6 a 10 anos
- ☐ 11 a 15 anos
- ☐ Mais de 15 anos

Qual o grau de importância que atribui a cada uma das categorias?

Nesta parte do questionário, é solicitado que classifique cada uma das categorias consoante o grau de importância:

1- Nada Importante 2- Pouco Importante 3- Importante 4- Muito Importante 5- Extremamente Importante

5- Que importância atribui a um Gabinete de Observação e Análise? *

- ☐ 1 - Nada Importante
- ☐ 2 - Pouco Importante
- ☐ 3 - Importante
- ☐ 4 - Muito Importante
- ☐ 5 - Extremamente Importante

6- Que importância atribui ao trabalho de um Analista de Jogo no seio de uma equipa? *

- ☐ 1 - Nada Importante
- ☐ 2 - Pouco Importante
- ☐ 3 - Importante
- ☐ 4 - Muito Importante
- ☐ 5 - Extremamente Importante

7- Que importância atribui à análise da própria equipa? *

- ☐ 1 - Nada Importante
- ☐ 2 - Pouco Importante
- ☐ 3 - Importante
- ☐ 4 - Muito Importante
- ☐ 5 - Extremamente Importante

8- Que importância atribui à análise da equipa adversária? *

- ☐ 1 - Nada Importante
- ☐ 2 - Pouco Importante
- ☐ 3 - Importante
- ☐ 4 - Muito Importante
- ☐ 5 - Extremamente Importante

9- Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do jogo anterior em cada um dos treinos? *

	1 - Nada Importante	2 - Pouco Importante	3 - Importante	4 - Muito Importante	5 - Extremamente Importante
Treino 1	☐	☐	☐	☐	☐
Treino 2	☐	☐	☐	☐	☐
Treino 3	☐	☐	☐	☐	☐

10- Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à Análise do adversário em cada um dos treinos? *

	1 - Nada Importante	2 - Pouco Importante	3 - Importante	4 - Muito Importante	5 - Extremamente Importante
Treino 1	☐	☐	☐	☐	☐
Treino 2	☐	☐	☐	☐	☐
Treino 3	☐	☐	☐	☐	☐

11- Num microciclo de treinos, composto por (3 unidades de Treino), que importância atribui à consolidação da ideia de jogo em cada um dos treinos? *

	1 - Nada Importante	2 - Pouco Importante	3 - Importante	4 - Muito Importante	5 - Extremamente Importante
Treino 1	☐	☐	☐	☐	☐
Treino 2	☐	☐	☐	☐	☐
Treino 3	☐	☐	☐	☐	☐

12- Relativamente à análise do adversário enviada à equipa técnica, que importância atribui: *

	1 - Nada Importante	2 - Pouco Importante	3 - Importante	4 - Muito Importante	5 - Extremamente Importante
Ao relatório elaborado de forma escrita?	☐	☐	☐	☐	☐
Ao relatório elaborado através de vídeo?	☐	☐	☐	☐	☐

13- Na análise do adversário, quais os aspetos que considera mais importantes? *

	1 - Nada Importante	2 - Pouco Importante	3 - Importante	4 - Muito Importante	5 - Extremamente Importante
Análise Individual	☐	☐	☐	☐	☐
Análise Coletiva	☐	☐	☐	☐	☐
Análise Estatística	☐	☐	☐	☐	☐

14- Na análise do adversário, num microciclo composto por (5 unidades de treino), qual o dia que acha mais apropriado para realizar a apresentação aos jogadores? *

- ☐ 1º Treino da Semana
- ☐ 2º Treino da Semana
- ☐ 3º Treino da Semana
- ☐ 4º Treino da Semana
- ☐ 5º Treino da Semana

15- Na análise do adversário, num microciclo composto por (5 unidades de treino), qual o dia que acha mais apropriado para realizar a apresentação das Bolas Paradas aos jogadores? *

- ☐ Último Treino da Semana (Véspera de Jogo)
- ☐ Penúltimo Treino da Semana

16- Na apresentação do vídeo acerca do adversário, quem considera que deve apresentar? *

- ☐ Treinador Principal
- ☐ Treinador Adjunto
- ☐ Analista

17- Na apresentação do vídeo da própria equipa, em relação ao jogo anterior, quem considera que deve apresentar? *

- ☐ Treinador Principal
- ☐ Treinador Adjunto
- ☐ Analista

18- Em dia de Jogo, durante este mesmo, que importância atribui ao envio de vídeos por parte do analista para o treinador Adjunto ou Principal? *

- ☐ 1 - Nada Importante
- ☐ 2 - Pouco Importante
- ☐ 3 - Importante
- ☐ 4 - Muito Importante
- ☐ 5 - Extremamente Importante

19- Em dia de Jogo, ao intervalo, que importância atribui à apresentação de clips de vídeos (aspetos positivos ou negativos) aos jogadores? *

- ☐ 1 - Nada Importante
- ☐ 2 - Pouco Importante
- ☐ 3 - Importante
- ☐ 4 - Muito Importante
- ☐ 5 - Extremamente Importante

20- Durante a semana de treinos, que importância atribui ao envio de clips de video de treino (aspetos positivos ou negativos) aos jogadores? *

☐ 1 - Nada Importante

☐ 2 - Pouco Importante

☐ 3 - Importante

☐ 4 - Muito Importante

☐ 5 - Extremamente Importante

Grato pela disponibilidade e colaboração.
Pedro Miguel Borges

Submeter

Anexo 9

Plano de Treino

ACADÉMICA									
Data: 15/10/2020 Hora: 17h					Organização Ofensiva e Defensiva				
Módulo: 8					Material:				
Unidade de Ensino: 13					- 23 jogadores				
Local: Pista Académica					- 20min				
Nome: 18					- 10min (4 grupos)				
EQUIPAMENTOS		REFRIGERANTES		MATERIAIS		AVANÇAMENTOS			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Feedback

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab Go CA Crédito Agrícola

ACADÉMICA									
Data: 15/10/2020 Hora: 17h					Organização Ofensiva e Defensiva				
Módulo: 8					Material:				
Unidade de Ensino: 13					- 23 jogadores				
Local: Pista Académica					- 20min				
Nome: 18					- 10min (4 grupos)				
EQUIPAMENTOS		REFRIGERANTES		MATERIAIS		AVANÇAMENTOS			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Feedback

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab Go CA Crédito Agrícola

ACADÉMICA									
Data: 15/10/2020 Hora: 17h					Organização Ofensiva e Defensiva				
Módulo: 8					Material:				
Unidade de Ensino: 13					- 23 jogadores				
Local: Pista Académica					- 20min				
Nome: 18					- 10min (4 grupos)				
EQUIPAMENTOS		REFRIGERANTES		MATERIAIS		AVANÇAMENTOS			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Feedback

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab Go CA Crédito Agrícola

ACADÉMICA									
Data: 15/10/2020 Hora: 17h					Organização Ofensiva e Defensiva				
Módulo: 8					Material:				
Unidade de Ensino: 13					- 23 jogadores				
Local: Pista Académica					- 20min				
Nome: 18					- 10min (4 grupos)				
EQUIPAMENTOS		REFRIGERANTES		MATERIAIS		AVANÇAMENTOS			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Feedback

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab Go CA Crédito Agrícola

ACADÉMICA									
Data: 15/10/2020 Hora: 17h					Organização Ofensiva e Defensiva				
Módulo: 8					Material:				
Unidade de Ensino: 13					- 23 jogadores				
Local: Pista Académica					- 20min				
Nome: 18					- 10min (4 grupos)				
EQUIPAMENTOS		REFRIGERANTES		MATERIAIS		AVANÇAMENTOS			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Feedback

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab Go CA Crédito Agrícola