

VASCO JOSÉ DIAS DUARTE SILVA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NAS EQUIPAS SENIORES
DO SPORTING CLUBE LINDA-A-VELHA E CASA PIA
ATLÉTICO CLUBE 2018/2019**

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Co-Orientador: Professor Mestre Luís António Guedes Caldeira

Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2019

VASCO JOSÉ DIAS DUARTE SILVA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NAS EQUIPAS SENIORES
DO SPORTING CLUBE LINDA-A-VELHA E CASA PIA
ATLÉTICO CLUBE 2018/2019**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção de Grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, defendido em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 02/03/2020, perante o júri nomeado pelo despacho nº 67/2020, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha
Co-Orientador: Professor Mestre Luís António Guedes Caldeira
Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2019

Dedicatória

À minha Família, as Pessoas da minha Vida!

À minha Avó Cremilde, por todo o carinho e atenção, pelo exemplo de luta e superação e por me fazeres ver que a vida só vale a pena ser vivida ajudando o próximo. Sei que agora estás em paz e que vais continuar a rezar por nós.

Aos meus Pais Graça e Rui. Não tenho palavras para descrever tudo o que fazem por mim, mesmo não concordando com as minhas decisões. São um exemplo de amor, companheirismo, trabalho, dedicação e perseverança. O meu maior orgulho é ser vosso filho.

À minha Irmã Cláudia, pelo carinho, amizade e exemplo de vida. É bom ver que a mensagem da Avó e dos Pais também passou para ti.

À Natacha, por seres quem és e por fazeres de mim uma pessoa melhor todos os dias. Obrigado por todo o amor, apoio e compreensão.

A vocês devo tudo o que sou.

Agradecimentos

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

À Faculdade de Educação Física e Desporto, por nos proporcionar a oportunidade de aprofundar o conhecimento geral e específico relacionado com a modalidade de futebol.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, diretor do Curso de Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, pelo constante estímulo de reflexão crítica que incute nos seus alunos.

Ao Professor Luís Caldeira pela orientação deste estágio e respetivo relatório, pela atenção, disponibilidade, paciência e ensinamentos transmitidos durante o percurso.

Aos restantes Professores do Mestrado, em especial ao Professor José Curado, por me ter despertado para uma temática que cada vez mais considero fundamental na atividade do treinador, a definição da sua filosofia.

Ao Sporting Clube Linda-a-Velha (SCLV) e ao Casa Pia Atlético Clube (CPAC), nas pessoas dos seus Presidentes, por me terem recebido e aceite de braços abertos, permitindo-me realizar o processo de estágio.

Aos seus Treinadores Principais, pelo exemplo, pela oportunidade de aprendizagem e por confiarem no meu trabalho.

Aos restantes elementos das Equipas Técnicas (André Ferreira, João Lopes, Carlos Simões e Valter Onofre) e colegas de Mestrado, por todos os momentos de partilha e reflexão que tanto nos fazem crescer.

Finalmente, agradeço a todos os Atletas que tive a oportunidade e privilégio de treinar até aos dias de hoje, especialmente aos do SCLV e CPAC. São vocês os verdadeiros heróis, que muito sacrificam em prol deste Desporto que todos adoramos.

Resumo

O processo de estágio, enquadrado no Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, foi realizado em duas equipas distintas: na equipa de seniores A do Sporting Clube Linda-a-Velha (SCLV) e, posteriormente, na equipa de seniores A do Casa Pia Atlético Clube (CPAC).

As diferentes realidades vão ser exploradas ao longo deste relatório, que se inicia com a introdução ao contexto do estágio e aos seus objetivos, seguindo-se a caracterização dos clubes, equipas técnicas e plantéis. Posteriormente, são abordadas as filosofias dos treinadores principais e a definição de objetivos para a temporada, os modelos de jogo, de treino e de observação e análise de performance. Através da análise aos métodos de treino utilizados nos períodos competitivos verificou-se um volume total de 9565 minutos de atividade. Os Métodos Específicos de Preparação (MEP) foram os mais utilizados, ocupando 44% do volume total de treino no SCLV e 41% no CPAC, fruto da procura de trabalhar em especificidade relativamente ao modelo de jogo adotado por cada equipa. A presença nas competições foi também alvo de análise.

Finalmente, é apresentado um estudo de revisão bibliográfica sobre os estilos de tomada de decisão do treinador, o que os influencia e os seus efeitos na satisfação dos atletas e na sua intenção de continuar a prática da modalidade.

Palavras-chave: Futebol, Metodologia de Treino, Observação e Análise de Jogo, Estilos de Tomada de Decisão

Abstract

The internship process, as part of the Master's Degree in Football - from Youth to High Performance, was carried out in two different teams: the Sporting Clube Linda-a-Velha (SCLV) first team and, later, in the first team of Casa Pia Atlético Clube (CPAC).

The different realities will be explored throughout this report, which begins with the introduction of the internship context and its objectives, followed by the characterization of clubs, coaches and squads. Subsequently, the main coaches' philosophies and goal setting for the season, game models, training and observation and performance analysis are discussed. Through the analysis to the training methods used in the competitive periods, a total volume of 9565 minutes of activity was verified. Specific Preparation Methods (SPM) were the most used, occupying 44% of the total training volume in SCLV and 41% in CPAC, because of the idea to work in specificity in relation to the game model adopted by each team. The presence in the competitions was also a target of analysis.

Finally, it is presented a study of bibliographic review about the coach's decision-making styles, what influences them and their effects on the satisfaction of athletes and their intention to continue the practice of the sport.

Keywords: Football, Coaching Methodology, Observation and Game Analysis, Decision-Making Styles

Abreviatura, siglas e símbolos

A – Cartão amarelo

AA – Duplo cartão amarelo

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

AV - Avançado

CPAC – Casa Pia Atlético Clube

CL – Corredor Lateral

CC – Corredor Central

CJ – Centro de Jogo

CP – Campeonato de Portugal

DL – Defesa Lateral

DD – Defesa Direito

DC – Defesa Central

DE – Defesa Esquerdo

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

ETD – Esquemas Táticos Defensivos

ETO – Esquemas Táticos Ofensivos

EXT - Extremo

FC – Frequência Cardíaca

FCJ – Fora do Centro de Jogo

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GDMS - *General Decision-Making Style*

GPS – Sistema Posicionamento Global

GR – Guarda-Redes

JA – Jogador-Alvo

JDC – Jogos Desportos Coletivos

LCA – Ligamento Cruzado Anterior

MA – Médios Ala

MC – Médio Centro

MD – Médio Ala Direito

ME – Médio Ala Esquerdo

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEP-Comp – Métodos Específicos de Preparação - Competitivos

MEP-Comp-JR – Métodos Específicos de Preparação – Competitivos através de jogos reduzidos

MEP-Comp-JT – Métodos Específicos de Preparação – Competitivos através de jogo de preparação

MEP-Comp-sit – Métodos Específicos de Preparação – Competitivos através de aproximação a situações reais de jogo

MEP-ET - Métodos Específicos de Preparação – Esquemas Táticos

MEP-Final – Métodos Específicos de Preparação - Finalização

MEP-Final-ind – Métodos Específicos de Preparação – Finalização individual

MEP-Final-UPD – Métodos Específicos de Preparação – Finalização com último passe de dentro

MEP-Final-UPF – Métodos Específicos de Preparação – Finalização com último passe de fora

MEP-Final-vag – Métodos Específicos de Preparação – Finalização por vagas

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MEPG-Descont – Métodos Específicos de Preparação Geral - Descontextualizados

MEPG-Lúd - Métodos Específicos de Preparação Geral - Lúdico-Recreativos

MEPG-MPB – Métodos Específicos de Preparação Geral - Manutenção Posse Bola

MEPG-MPB-Ered-Man – Métodos Específicos de Preparação Geral – Manutenção Posse Bola em espaços reduzidos e com objetivo apenas de manutenção

MEPG-MPB-Ered-OT – Métodos Específicos de Preparação Geral – Manutenção Posse Bola em espaços reduzidos e com objetivos táticos múltiplos

MEPG-MPB-Ereg-Man – Métodos Específicos de Preparação Geral – Manutenção Posse Bola em espaços regulamentares e com objetivo apenas de manutenção

MEPG-MPB-Ereg-OT – Métodos Específicos de Preparação Geral – Manutenção Posse Bola em espaços regulamentares e com objetivos táticos múltiplos

MEPG-MPB-3eq – Métodos Específicos de Preparação Geral – Manutenção Posse Bola com 3 equipas

MEP-Meta – Métodos Específicos de Preparação - Metaespecializados

MEP-Padron – Métodos Específicos de Preparação - Padronizados

MEP-Setor – Métodos Específicos de Preparação - Setoriais

MEP-Setor-inter - Métodos Específicos de Preparação – trabalho de 2 ou mais setores

MEP-Setor-intra – Métodos Específicos de Preparação – trabalho de apenas 1 setor

MO – Médio Ofensivo

MPG – Métodos de Preparação Geral

MPG-Coor – Métodos de Preparação Geral - Coordenação motora

MPG-Flex - Métodos de Preparação Geral – Flexibilidade

MPG-For – Métodos de Preparação Geral - Força

MPG-MA – Métodos de Preparação Geral - Mobilização Articular

MPG-Res – Métodos de Preparação Geral - Resistência

MPG-Vel – Métodos de Preparação Geral - Velocidade

PIE – Plano Individual de Estágio

PPB – Perda da Posse de Bola

PRO – Campeonato Pro-Nacional

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

RPB – Recuperação da Posse de Bola

SCLV – Sporting Clube Linda-a-Velha

SNU – Suplente não utilizado

SU – Suplente utilizado

T – Titular

UT – Unidade de Treino

V – Cartão vermelho direto

————→ Passe

-----→ Movimento

Índice Geral

Dedicatória.....	I
Agradecimentos.....	II
Resumo	III
Abstract.....	IV
Abreviatura, siglas e símbolos.....	V
Índice de tabelas	XI
Índice de figuras	XIII
Introdução	16
Capítulo I – Plano individual de estágio (PIE)	21
1.1. Objetivos gerais e respetivas estratégias	22
1.2. Objetivos específicos e respetivas estratégias.....	22
1.3. Funções e tarefas do treinador estagiário	23
Capítulo II – Análise contextual do processo de estágio	25
2.1. Caracterização geral dos clubes.....	26
2.2. Recursos humanos, materiais e estruturais.....	28
2.2.1. Recursos humanos.....	28
2.2.2. Recursos materiais	29
2.2.3. Recursos estruturais	30
2.3. Caracterização das equipas técnicas	31
2.4. Caracterização dos plantéis	32
2.5. Caracterização do quadro competitivo	34
Capítulo III – Filosofia do Treinador, Liderança e Definição de Objetivos.....	39
3.1. Filosofia do Treinador e Liderança	40
3.2. Definição de objetivos.....	41
Capítulo IV – Modelos: uma planificação conceptual.....	44

4.1. Enquadramento conceptual	45
4.2. Modelos de jogo adotados.....	47
4.2.1. Sistema de jogo	48
4.2.2. Organização ofensiva.....	50
4.2.3. Transição defensiva.....	55
4.2.4. Organização defensiva.....	56
4.2.5. Transição ofensiva	60
4.2.6. Esquemas táticos ofensivos	62
4.2.7. Esquemas táticos defensivos	63
4.3. Modelo de treino	64
4.4. Modelo de observação e análise de desempenho.....	68
4.4.1. Observação e Análise da própria equipa	69
4.4.2. Observação e Análise de adversário	71
Capítulo V – Planificação estratégica – O processo de treino.....	74
5.1. Microciclo padrão.....	75
5.2. Métodos de treino	79
5.2.1. Período Competitivo no SCLV	82
5.2.2. Lesões no Período Competitivo no SCLV	87
5.2.3. Período Competitivo no CPAC	88
5.2.4. Lesões nos Períodos Competitivos no CPAC	94
5.3. Controlo de treino	95
5.4. Análise comparativa dos volumes de treino (SCLV vs CPAC)	96
Capítulo VI – Processo Competitivo	99
6.1. Análise das competições oficiais	100
6.2. Classificações finais e evolução durante a competição	101
6.3. Evolução dos resultados	103
6.4. Análise ao volume competitivo coletivo e individual	106

6.5. Dia da competição.....	108
Capítulo VII – Revisão bibliográfica sobre os estilos de tomada de decisão do Treinador ...	111
7.1. Resumo	112
7.2. Introdução.....	113
7.3. Metodologia	115
7.4. Resultados	115
7.5. Discussão	121
7.6. Conclusões.....	124
Capítulo VIII – Considerações finais.....	125
8.1. Conclusões.....	126
8.2. Reflexões e Sugestões para o futuro	129
Referências bibliográficas	131

Índice de tabelas

Tabela 1 – Objetivos gerais do treinador estagiário e respetivas estratégias.....	22
Tabela 2 – Objetivos específicos comuns do treinador estagiário e respetivas estratégias	23
Tabela 3 – Objetivos específicos do treinador estagiário para cada um dos clubes e respetivas estratégias	23
Tabela 4 – Caracterização do SCLV e do CPAC	26
Tabela 5 – Escalões representados no SCLV e no CPAC na época 2018/2019	28
Tabela 6 – Recursos humanos do SCLV e do CPAC na época 2018/2019.....	29
Tabela 7 - Recursos materiais disponíveis em ambos os clubes	29
Tabela 8 - Recursos estruturais do SCLV e CPAC	30
Tabela 9 – Função e tarefas das Equipas Técnicas do SCLV e CPAC.....	31
Tabela 10 – Caracterização dos jogadores do SCLV e do CPAC.....	32
Tabela 11 - Calendário do SCLV no campeonato Pro-Nacional na época 2018/2019.....	34
Tabela 12 – Classificação do Campeonato Pro-Nacional após a 5ª jornada	35
Tabela 13 - Calendário do CPAC na série D do Campeonato de Portugal na época 2018/2019	36
Tabela 14 – Classificação da série D do Campeonato de Portugal 2018/2019 após a 22ª jornada	37
Tabela 15 – Jogos do <i>playoff</i> de promoção à Ledman LigaPro	37
Tabela 16 - Categorias e subcategorias de cada um dos momentos do jogo de futebol.....	46
Tabela 17 - Princípios gerais dos modelos de jogo do SCLV e CPAC – tarefas ofensivas e defensivas	48
Tabela 18 – Comportamentos defensivos padrão a realizar de acordo com referências visuais	60
Tabela 19 – Microciclo padrão para a observação e análise de jogo no CPAC.....	73
Tabela 20 – Períodos competitivos e transitórios do SCLV e CPAC	76
Tabela 21 – Microciclo padrão das equipas seniores do SCLV a CPAC para os períodos competitivos.....	79
Tabela 22 – Códigos dos métodos de treino e respetiva definição	80
Tabela 23 – Volume e percentagem de métodos de treino do período competitivo no SCLV	83
Tabela 24 – Volume dos Métodos de Preparação Geral (MPG) no SCLV	85
Tabela 25 – Volume dos Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) no SCLV	86
Tabela 26 – Volume dos Métodos Específicos de Preparação (MEP) no SCLV	87

Tabela 27 – Lesões e tempo de ausência durante o período competitivo no SCLV	88
Tabela 28 – Volume e percentagem de métodos de treino dos períodos competitivos no CPAC	90
Tabela 29 - Volume dos Métodos de Preparação Geral (MPG) no CPAC	91
Tabela 30 - Volume dos Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) no CPAC	92
Tabela 31 - Volume dos Métodos Específicos de Preparação (MEP) no CPAC	93
Tabela 32 - Lesões e tempo de ausência durante o período competitivo no CPAC	95
Tabela 33 – Tabela de contingência para a comparação entre métodos de treino	98
Tabela 34 – Tabela de contingência para a comparação dos MPG	98
Tabela 35 – Tabela de contingência para a comparação dos MEPG	98
Tabela 36 – Tabela de contingência para a comparação dos MEP	98
Tabela 37 – Resumo dos resultados do SCLV e do CPAC nas diferentes competições	101
Tabela 38 – Resultados do SCLV na época 2018/2019	104
Tabela 39 – Resultados do CPAC na época 2018/2019	106
Tabela 40 – Resultados da influência de diferentes variáveis nos estilos de tomada de decisão do Treinador	117

Índice de figuras

Figura 1 – Símbolo do SCLV	27
Figura 2 – Símbolo do CPAC.....	27
Figura 3 – Plantel do SCLV com a distribuição dos Jogadores por posição, no sistema 1-4-2-3-1	33
Figura 4 – Plantel do CPAC com a distribuição dos Jogadores por posição, no sistema 1-3-4-3	33
Figura 5 – Valores defendidos pelas equipas do SCLV e do CPAC	41
Figura 6 - Sistema de jogo principal SCLV (1-4-2-3-1).....	49
Figura 7 - Sistema de jogo alternativo SCLV (1-3-4-3).....	49
Figura 8 - Sistema de jogo alternativo SCLV (1-4-4-2).....	49
Figura 9 – Sistema de jogo principal CPAC (1-3-4-3)	49
Figura 10 – Sistema de jogo alternativo CPAC (1-3-5-2)	49
Figura 11 - Posicionamento e soluções curtas no pontapé de baliza	50
Figura 12 - Posicionamento e solução longa no pontapé de baliza.....	50
Figura 13 – 1ª fase de construção do SCLV	51
Figura 14 – 1ª fase de construção do CPAC.....	51
Figura 15 - 1ª fase de construção e ligação em profundidade	51
Figura 16 - 2ª fase de construção – jogo exterior. Ligação pelo DL.....	52
Figura 17 - 2ª fase de construção – jogo exterior. Ligação pelo MC.....	52
Figura 18 – 2ª fase construção. VCJ pela linha defensiva	52
Figura 19 – 2ª fase construção. VCJ pela linha média.....	52
Figura 20 - 2ª fase de construção – jogo interior SCLV	53
Figura 21 – 2ª fase de construção – jogo interior CPAC	53
Figura 22 – Criação de situações de finalização (ruturas) e equilíbrio defensivo (SCLV).	54
Figura 23 – Criação de situações de finalização (cobertura ofensiva) e equilíbrio defensivo (SCLV).....	54
Figura 24 – Criação de situações de finalização e equilíbrio defensivo (CPAC)	54
Figura 25 - Fase de finalização com situação de cruzamento (SCLV).....	55
Figura 26 - Transição defensiva – PPB no CC.....	56
Figura 27 - Transição defensiva – PPB no CL.	56
Figura 28 - Posicionamento inicial do bloco defensivo do SCLV em 1-4-4-2. Campo dividido em setores e corredores.....	57

Figura 29 - Posicionamento com bola no CC.....	57
Figura 30 - Posicionamento com bola a entrar no CL.	57
Figura 31 - Posicionamento defensivo com bola no 1/2 campo defensivo.	58
Figura 32 - Posicionamento defensivo em zonas de cruzamento.....	58
Figura 33 – Posicionamento defensivo inicial do CPAC em bloco médio-alto.....	59
Figura 34 – Posicionamento intermédio do bloco defensivo do CPAC	59
Figura 35 – Posicionamento mais baixo do bloco defensivo do CPAC	60
Figura 36 - Transição ofensiva - verticalidade. AV como JA.....	61
Figura 37 - Transição ofensiva (SCLV) – reorganização do processo ofensivo. Saída da zona de pressão em largura.....	62
Figura 38 – Cantos ofensivos SCLV.....	62
Figura 39 – Cantos ofensivos CPAC	62
Figura 40 - Livres laterais ofensivos SCLV	62
Figura 41 – Livres laterais ofensivos CPAC	62
Figura 42 - Livres frontais ofensivos SCLV	63
Figura 43 – Livres frontais ofensivos CPAC	63
Figura 44 - Lançamentos laterais ofensivos SCLV.....	63
Figura 45 – Lançamentos laterais ofensivos CPAC.....	63
Figura 46 - Cantos defensivos SCLV	63
Figura 47 – Cantos defensivos CPAC	63
Figura 48 - Livres laterais defensivos SCLV	64
Figura 49 – Livres laterais defensivos CPAC	64
Figura 50 - Livres frontais defensivos SCLV.....	64
Figura 51 – Livres frontais defensivos CPAC.....	64
Figura 52 - Lançamentos laterais defensivos SCLV.....	64
Figura 53 – Lançamentos laterais defensivos CPAC.....	64
Figura 54 – Exercício de 3 contra 3 com 2 apoios exteriores (3x3+2).....	66
Figura 55 – Exercício descontextualizado dividido por 4 estações	66
Figura 56 – Enquadramento do processo de observação e análise de desempenho da própria equipa no ciclo semanal.....	69
Figura 57 – Volume de treino (em minutos) dos microciclos do período competitivo da equipa do SCLV	83

Figura 58 – Distribuição geral dos métodos de treino utilizados no período competitivo no SCLV	84
Figura 59 – Distribuição dos Métodos de Preparação Geral (MPG)	85
Figura 60 – Distribuição dos Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	86
Figura 61 - Distribuição dos Métodos Específicos de Preparação (MEP)	87
Figura 62 - Volume de treino (em minutos) dos microciclos do período competitivo da equipa do CPAC	89
Figura 63 - Distribuição geral dos métodos de treino utilizados no período competitivo no CPAC	90
Figura 64 - Distribuição dos Métodos de Preparação Geral (MPG)	92
Figura 65 - Distribuição dos Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	93
Figura 66 - Distribuição dos Métodos Específicos de Preparação (MEP)	94
Figura 67 – Evolução da classificação do SCLV no Pro-Nacional	102
Figura 68 – Evolução da classificação do CPAC na 1ª fase do Campeonato de Portugal	103

Introdução

O Futebol tem-se apresentado, nas últimas décadas, como o Jogo Desportivo Coletivo (JDC) mais atrativo e mediático a nível mundial, com um impacto significativo na sociedade (Correia & Brito, 2016; Garganta, 1997). É um desporto que opõe duas equipas com 11 jogadores, cujo objetivo é introduzir a bola na baliza da equipa adversária e evitar que a mesma seja introduzida na sua própria baliza, respeitando as leis do jogo.

O papel do treinador no desenvolvimento sociocultural

Sendo uma atividade fundamentalmente humana, o treinador, enquanto líder, tem um papel fundamental, tendo de adaptar as suas atitudes e comportamentos ao contexto social e cultural onde está inserido (Kidman & Hanrahan, 2010). Os mesmos autores defendem que o treinador deverá ter a capacidade de gerir todo o tipo de situações que envolvem a sua equipa e tomar decisões de acordo com a sua experiência, conhecimento e valores pessoais.

De acordo com Cassidy, Jones & Potrac (2016) a abordagem do treinador ao processo de treino deverá ser centrada no atleta, tendo em consideração o ser humano “por inteiro”, com a sua personalidade, ideias e emoções e visando sempre o seu desenvolvimento, desportivo e pessoal. Através da prática desportiva, o atleta deverá levar para a vida valores como o respeito pelo próximo, a responsabilidade, a disciplina, a ética, o compromisso e a superação, contribuindo para uma sociedade “melhor”. O Futebol, enquanto JDC, promove ainda a cooperação, o trabalho em equipa, a união e a amizade, capacitando todos os envolvidos de que nada se consegue sozinho (Collins, Barber, Moore & Laws, 2011).

Mesmo no desporto de rendimento, contexto em que se enquadrou o estágio realizado, o treinador deverá garantir que o resultado não se sobrepõe às necessidades do atleta, evitando baixos níveis de compromisso e motivação ou mesmo que os atletas percam o respeito e a confiança no seu líder (Cassidy et al., 2016; Collins et al., 2011; Wooden & Carty, 2009). Os Treinadores do SCLV e CPAC tiveram sempre essa preocupação, procurando ajudar a desenvolver o Homem para além do Jogador e tomando decisões que fossem acima de tudo justas e coerentes.

A importância dos estilos de tomada de decisão do treinador

Ao longo da temporada o processo de tomada de decisão por parte dos treinadores principais ocorreu diariamente, abrangendo uma variedade de situações e contextos, tais como o modo de gestão dos atletas e equipa técnica, a seleção e operacionalização dos exercícios de treino ou os ajustes a fazer durante as situações competitivas. Ao planificar a sua atividade necessita de conhecer a cultura da instituição e as características dos jogadores, para poder utilizar os métodos adequados, devendo manter no treino um clima de evolução (Castelo, 2009; Oliveira, 2004).

A tomada de decisão está relacionada com o uso da informação do ambiente para determinar qual a resposta necessária (Araújo, Hristovski, Seifert, Carvalho & Davids, 2017). O processo da tomada de decisão é aquele que seleciona a ação correta de acordo com as circunstâncias correntes, o contexto e as experiências anteriores, estando a sua qualidade associada à qualidade da informação percetiva recebida e ao conhecimento do contexto envolvente (Guia, 2009).

Os estilos de tomada de decisão, apesar de não serem a base do processo, são parte integrante do mesmo e torna-se importante compreender a natureza do comportamento individual que vai influenciar o estilo preferencial de cada um. Os estilos podem então ser utilizados para compreender o indivíduo, as suas ações e a sua relação aos requisitos da tarefa (Rowe, Mason, Dickel, Mann & Mockler, 1994).

Tornou-se então importante o estudo destes estilos em treinadores, procurando compreender o que os influencia e qual o seu efeito na satisfação, motivação e rendimento dos atletas e equipas que treina. Tal estudo é apresentado no Capítulo VII do presente relatório.

O rendimento no Desporto

Como referido anteriormente, o processo de estágio foi realizado em duas equipas seniores que, apesar de não pertencerem a um contexto profissional, tinham o rendimento como principal objetivo da temporada.

A abordagem ao treino desportivo com atletas seniores, nomeadamente na modalidade de Futebol, terá de ser naturalmente diferente à abordagem a ter em conta no Futebol jovem, desde logo pelas diferenças no Ser Humano que pratica a atividade (Cassidy et al., 2016; Kidman & Hanrahan, 2010). As diferenças na abordagem ao processo de treino surgem desde

logo nos conteúdos e capacidades motoras a desenvolver, mas também ao nível da interação treinador-atleta e no modo como é abordado o resultado desportivo.

É de realçar, no entanto, que o treino pode ser visto, numa perspetiva pedagógica, como uma forma de ensinamento, podendo esta premissa ser aplicada na atividade com jovens que estão em fases iniciais da sua formação desportiva, bem como no “desenvolvimento da capacidade de os jogadores atuarem em circunstâncias de complexidade tática elevada e em função de modelos e ideias de jogo gradativamente mais sofisticados” (Farias, 2018, p.51).

No desporto de rendimento, onde os resultados têm (ou deveriam ter) maior influência naquilo que é o trabalho do treinador comparativamente à área do trabalho com jovens (Kidman & Hanrahan, 2010), o processo competitivo é fundamental. Para que o processo de aprendizagem e evolução dos jogadores e da equipa seja exponenciado, é fundamental que os contextos que lhes são apresentados em treino realcem as realidades da competição, facilitando, assim, as tomadas de decisão e as ações motoras de resposta aos problemas que os praticantes têm de resolver durante uma partida de Futebol (Castelo, 1994). Esta relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição é sustentada pelo conceito de especificidade, que defende que devem ser treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo, possibilitando um maior *transfer* das aquisições operadas no treino para o contexto específico da competição (Garganta, 1997).

A importância da observação e análise de performance no rendimento desportivo

A análise do jogo de Futebol, tendo por base a observação da atividade dos jogadores e das equipas, tem vindo a assumir cada vez maior importância na preparação desportiva, sendo mesmo parte integrante do processo de treino (Carling, Williams & Reilly, 2005). Os mesmos autores defendem que a elevada preocupação dos treinadores em obter um maior rendimento dos seus jogadores levam-nos a procurar melhores meios com o objetivo de aperfeiçoar o desempenho competitivo.

O desenvolvimento tecnológico tem permitido a evolução nesta área emergente, nomeadamente com a descoberta do vídeo ou, mais recentemente, com a utilização de sistemas *tracking*, que permitem maior especificidade na análise das dinâmicas que ocorrem em treino e competição (Rodrigues, 2011).

A análise da própria equipa permite aos treinadores identificarem, moldarem e corrigirem comportamentos em treino, para que os mesmos surjam em competição, sendo uma

ferramenta importante no auxílio do desenvolvimento individual e coletivo. A análise aos adversários torna-se importante para a definição da componente estratégica do jogo, procurando com isso anular os pontos fortes e explorar os pontos débeis de cada oponente, sempre tendo em vista o resultado desejado no jogo, a vitória (Ventura, 2013).

A observação e análise de jogo da própria equipa foi utilizada pelas duas equipas onde esteve inserido o treinador estagiário, tendo sido, na opinião do mesmo, uma ferramenta importante na avaliação individual e coletiva e no auxílio ao processo de treino. No CPAC foi também realizada, pelo estagiário, a observação e análise dos adversários, tendo-se revelado fundamental para que o treinador principal pudesse definir a estratégia a adotar em cada jogo, com o intuito de “enganar” o adversário. No subcapítulo 4.4 do presente relatório é aprofundado o trabalho realizado nesta área durante o processo de estágio.

Trabalho desenvolvido pelo estagiário

A realização deste estágio, inserido no quadro curricular do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição realizado pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, visou a aprendizagem e evolução do treinador a todos os níveis, oferecendo também uma dimensão mais prática ao curso. O processo de formação de um treinador de futebol é longo e contínuo, com um grau de especificidade progressiva e que exige grande compromisso e dedicação por parte dos intervenientes.

O estágio foi realizado em duas equipas de dois clubes e realidades distintas: inicialmente, na equipa de Seniores A do SCLV que disputou o Campeonato Pro-Nacional (PRO) da Associação de Futebol de Lisboa (AFL) e, posteriormente, na equipa de Seniores A do CPAC, que competiu na série D do Campeonato de Portugal (CP) da Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Os objetivos das duas equipas foram claros desde o primeiro dia: no SCLV assegurar a manutenção no PRO; no CPAC garantir um lugar no *playoff* de acesso à LigaPro e, posteriormente, competir pela subida de divisão.

Com este relatório o treinador estagiário procurou registar todos os elementos processuais onde esteve envolvido, quer pela prática quer pela observação, de forma a poder refletir sobre as tarefas diárias realizadas, fazendo um *transfer* dos conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano do referido curso.

No SCLV, o estagiário teve a função de treinador adjunto principal, auxiliando o treinador principal na conceção e operacionalização dos modelos de treino e jogo e sendo o responsável pela observação e análise da própria equipa. No CPAC, o estagiário teve a função de treinador adjunto secundário, tendo como principais tarefas a observação e análise de jogo da própria equipa e do adversário, bem como auxiliar os restantes treinadores no processo de treino.

Esta mudança de contexto, equipa técnica, funções e tarefas estimulou a capacidade de superação e rápida adaptação do estagiário, uma vez que a mesma ocorreu em pleno período competitivo. Estas duas características são essenciais, do ponto de vista do estagiário, para quem está ligado ao desafiante e “instável” mundo do Desporto e especialmente do Futebol.

Próximos capítulos

Após apresentação do Plano Individual de Estágio (PIE), são analisados os dois contextos em que o estagiário esteve envolvido, caracterizando-se os clubes, planteis, equipas técnicas e quadros competitivos. Posteriormente, são apresentadas as filosofias dos treinadores principais e os objetivos das equipas para a temporada desportiva, seguindo-se a apresentação dos modelos de jogo, de treino e de observação e análise de jogo.

Em seguida, procurou realizar-se uma análise detalhada aos métodos de treino utilizados durante os períodos competitivos, comparando estatisticamente os resultados obtidos nos dois clubes.

Finalmente, é apresentada uma revisão bibliográfica sobre os estilos de tomada de decisão do treinador, o que os pode influenciar e qual o seu efeito na satisfação dos atletas e na sua vontade de continuar a prática da modalidade.

Capítulo I – Plano individual de estágio (PIE)

No plano individual de estágio (PIE) serão abordados os objetivos gerais e específicos do treinador estagiário, bem como as estratégias utilizadas para os atingir, sendo ainda dissecadas as suas funções e tarefas durante a época desportiva 2018/2019.

1.1. Objetivos gerais e respetivas estratégias

Os objetivos gerais do treinador para o referido estágio visaram o desenvolvimento em competências generalizadas de carácter profissional, relacional e humano, tendo sido utilizadas determinadas estratégias de modo a que os mesmos fossem cumpridos (Tabela 1).

Tabela 1 – Objetivos gerais do treinador estagiário e respetivas estratégias

OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS
Contribuir para uma relação positiva dentro da equipa técnica	Ser fiel aos valores do respeito, humildade e responsabilidade; ser comunicativo, mas acima de tudo bom ouvinte e observador
Desenvolver uma relação positiva e profissional com os jogadores	
Desenvolver competências a nível comunicacional e de liderança	Preparar as comunicações previstas, sendo assertivo e usando linguagem simples
Desenvolver competências na organização e planeamento do treino ao longo da época desportiva	Conhecimento dos modelos de jogo, treino e análise, bem como das características de todos os jogadores do plantel. Comunicação constante com a restante equipa técnica
Aperfeiçoar competências ao nível da análise do treino e competição	Constante reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes
Contribuir para que os objetivos das equipas fossem alcançados	Foco na aprendizagem e evolução dos Atletas e das Equipas. Cumprir com as tarefas definidas

1.2. Objetivos específicos e respetivas estratégias

Os objetivos específicos do treinador estagiário visaram o desenvolvimento em competências mais técnicas e em tarefas ou contextos específicos. Assim, para além dos objetivos específicos comuns aos dois clubes (Tabela 2), foram também delineados objetivos a atingir em cada um deles (Tabela 3).

Tabela 2 – Objetivos específicos comuns do treinador estagiário e respetivas estratégias

OBJETIVOS ESPECÍFICOS COMUNS	ESTRATÉGIAS
Contribuir para a fluidez e intensidade das sessões de treino	Ser um elemento ativo, estando ou não diretamente envolvido no exercício a ser realizado
Preparar os Atletas física e mentalmente para a entrada em competição (aquecimento pré-jogo)	Preparação prévia dos exercícios a realizar e posterior reflexão; feedbacks simples e estimulando o foco do Atleta na tarefa

Tabela 3 – Objetivos específicos do treinador estagiário para cada um dos clubes e respetivas estratégias

SCLV	ESTRATÉGIAS	CPAC	ESTRATÉGIAS
Aperfeiçoamento da efetividade da tomada de decisão durante o jogo	Foco na dinâmica do jogo e comunicação com o treinador principal sobre as possíveis soluções para os problemas criados pelo adversário	Capacidade para cumprir com os prazos de entrega dos vídeos e relatórios de análise à competição	Criação de um planeamento semanal e ser rigoroso no cumprimento do mesmo
Desenvolvimento da intervenção em treino, melhorando a pertinência, timing e tipo de feedback dado ao longo dos exercícios	Conhecimento profundo dos objetivos, estrutura e dinâmicas do exercício (preparação); foco na aprendizagem do atleta; reflexão crítica pós-treino		

1.3. Funções e tarefas do treinador estagiário

No SCLV, o treinador estagiário desempenhou a função de treinador adjunto principal, estando em contacto permanente com o treinador principal, auxiliando-o em todas as tarefas diárias e procurando perceber a razão das decisões tomadas, de forma a poder cumprir com os objetivos gerais e específicos delineados.

Mais concretamente, o treinador estagiário foi responsável por auxiliar o treinador principal na conceção dos modelos de jogo e de treino, das unidades e exercícios de treino e sua operacionalização. Nas unidades de treino, a cooperação entre os elementos da equipa técnica foi uma constante em todas as fases das mesmas, permitindo a sua fluidez e intensidade.

No que toca à competição, para além de ser responsável pelo aquecimento pré-jogo, também tinha liberdade para dar feedback aos atletas antes, durante e pós-jogo, sempre em consonância com a mensagem passada pelo treinador principal e com o modelo de jogo adotado. A comunicação entre treinador principal e adjunto foi uma constante, procurando o segundo auxiliar na tomada de decisão do primeiro, sempre tendo em vista o crescimento da equipa e dos atletas.

Relativamente à área de observação e análise, o treinador estagiário tinha também como função a criação, edição e apresentação ao plantel de um vídeo de curta duração de análise ao jogo anterior e lançamento da semana em termos de conteúdos técnico-táticos a desenvolver no microciclo.

No CPAC, o treinador estagiário desempenhou a função de treinador adjunto secundário, com maior foco na área de observação e análise, quer da própria equipa quer dos adversários, realizando relatórios e vídeos para apresentação à restante equipa técnica e, posteriormente, ao plantel. Nas unidades de treino era responsável pela parte inicial e retorno à calma, auxiliando o treinador principal e o treinador adjunto principal na parte fundamental. No que respeita ao dia da competição, auxiliava o treinador adjunto principal no aquecimento e era responsável pelo aquecimento dos jogadores suplentes durante o jogo.

Esta mudança, não apenas de clube mas também de equipa técnica e, consequentemente, de funções, constituiu um desafio interessante à capacidade do treinador estagiário em se adaptar a uma nova realidade, novos métodos de trabalho e nova liderança, procurando sempre utilizar as estratégias necessárias para o cumprimento dos objetivos gerais e específicos estabelecidos para o estágio e referidos no capítulo anterior.

Capítulo II – Análise contextual do processo de estágio

Segundo Raposo (2002), a primeira fase do planeamento do treino é a análise da situação ou contexto em que os atletas e as equipas vão estar inseridos. É a partir desta análise que posteriormente podem ser definidos os objetivos para a temporada desportiva, bem como delineada a periodização, os modelos de jogo e de treino, a dinâmica das cargas e a distribuição dos conteúdos de treino.

Assim, neste capítulo, vai ser feita uma breve caracterização dos clubes onde foi realizado o processo de estágio, dos seus recursos humanos, materiais e estruturais, bem como das equipas técnicas, plantéis e calendários competitivos na época 2018/2019.

2.1. Caracterização geral dos clubes

Apesar da curta distância que os separa geograficamente, o SCLV e o CPAC são dois clubes distintos, cada um com a sua história, a sua identidade, os seus objetivos e recursos para os atingir. Na Tabela 4 é feita uma breve caracterização da história das duas entidades.

Tabela 4 – Caracterização do SCLV e do CPAC

Informação	SCLV	CPAC
Fundação	1 outubro 1937	3 julho 1920
Fundadores	Manuel Vitorino, Augusto d'Oliveira e Augusto Berneaud	Grupo de ex-alunos da escola Casa Pia de Lisboa, entre eles Cândido de Oliveira e Ricardo Ornelas
1º Presidente	António Ramalho	Alfredo Soares
Equipa percursora	Linda-a-Velha Futebol Clube	Equipa de futebol da Real Casa Pia de Lisboa
Primeiras instalações	Atual mercado de Linda-a-Velha	Campo das Laranjeiras
Atuais instalações	Parque Desportivo Fernando Magalhães	Estádio Pina Manique
Modalidades praticadas	Futebol	Futebol, Lutas amadoras, Hóquei em campo
Atletas praticantes	Cerca de 250 Atletas	Cerca de 500 Atletas (250 no Futebol)

As raízes do SCLV estão ligadas às perturbações políticas e sociais, ocorridas na década de 20, que despoletaram a vinda do General Gomes da Costa e das suas tropas do Porto até Lisboa. Na capital, aliaram-se ao comandante da região militar de Lisboa, o General Domingos d'Oliveira, tendo Linda-a-Velha sido escolhida para ser o quartel general do cerco à

capital, devido ao seu posicionamento geoestratégico (Fernandes, 2013, 24 de Agosto). As tropas realizavam, com frequência, jogos de futebol num campo localizado em frente ao quartel e a paixão pelo desporto levou, em 1926, à fundação do Linda-a-Velha Futebol Clube.

Onze anos depois era então fundado o SCLV, cujo símbolo é representado por um leão, mas cujas cores principais são o vermelho e o branco, assim decidido equitativamente pela simpatia clubística dos que apoiavam o Sport Lisboa e Benfica e dos que torciam pelo Sporting Clube de Portugal.

O Futebol é a única modalidade praticada atualmente, com uma aposta muito forte no futebol de formação.

Relativamente ao CPAC, as suas raízes estão intimamente ligadas à escola Casa Pia de Lisboa, entidade com mais de 200 anos de história. Fundada em 1780 por Diogo Inácio de Pina Manique, passou, em pouco tempo, de uma instituição de recolhimento de crianças órfãs e abandonadas para uma grande instituição de solidariedade social, uma escola moderna, com mais de mil alunos (Tavares, n.d.). O seu objetivo era despertar nos jovens alunos qualidades, aptidões e competências que, de um modo geral, constituíssem uma valiosa ferramenta para enfrentar a vida ativa. A vivência numa escola como a Casa Pia alimentava uma mística própria e um espírito lutador que ainda hoje persiste em milhares de ex-alunos.

Foi com este sentimento lutador e de solidariedade que foi fundado o CPAC, tendo sido, durante vários anos, representado apenas por alunos da Casa Pia de Lisboa. “Os gansos”, alcunha pela qual também é conhecido o clube, participaram no I Campeonato Nacional de Futebol juntamente com as equipas da Académica, Académico, Barreirense, Belenenses, Benfica, Porto e Sporting e foram a primeira equipa portuguesa a jogar em Paris, frente ao campeão da época, o Cercle Athletic de Paris (Tavares, n.d.).

Ao contrário do SCLV, o CPAC é um clube eclético onde são praticadas as mais variadas modalidades, das quais se destacam o Futebol, pela competitividade da sua equipa principal no CP, e as lutas amadoras.



Figura 1 – Símbolo do SCLV



Figura 2 – Símbolo do CPAC

Na Tabela 5 estão representados os escalões de Futebol que representam cada um dos clubes, bem como as competições onde estão inseridos.

Tabela 5 – Escalões representados no SCLV e no CPAC na época 2018/2019

Escalão	Ano de nascimento	Competição	
		SCLV	CPAC
Seniores A		Pro-Nacional AFL	Campeonato de Portugal Série D FPF
Seniores B			AFL
Juniiores	2001/2000	2ª Divisão Nacional	Série E FPF
Juvenis A	2002	AFL	Nacional FPF
Juvenis B	2003		AFL
Iniciados A	2004		AFL
Iniciados B	2005		AFL
Iniciados C1	2005/2006		AFL
Infantis A	2006		Futebol 9
Infantis B	2007		Futebol 9 e Futebol 7
Benjamins	2008		Futebol 7
Traquinas	2009		Futebol 7
Petizes	2010		Futebol 7
Escola de Formação	2004-2012		Torneios locais

Ao nível da formação são dois clubes com alguma expressão a nível regional, sendo os seus Atletas muitas vezes solicitados para fazerem parte de clubes com maior expressão, como o C.F. “Os Belenenses”, o Sport Lisboa e Benfica e o Sporting Clube de Portugal. A nível competitivo procuram dar-se a conhecer a nível nacional, com a participação de equipas nos campeonatos nacionais, e internacional, com a participação em vários torneios realizados fora do país.

2.2. Recursos humanos, materiais e estruturais

De forma a que o processo de formação e desenvolvimento dos Atletas seja contínuo e sustentável, os clubes necessitam de ter recursos humanos, materiais e estruturais que permitam esse mesmo desenvolvimento.

2.2.1. Recursos humanos

No Desporto, tal como no mundo empresarial, as pessoas são o grande motor de desenvolvimento das instituições e o seu maior fator de sucesso (Cassidy et al., 2016). As estruturas do SCLV e do CPAC, apesar de pequenas, são compostas por pessoas humildes e

trabalhadoras, que procuram dar sempre o seu melhor em prol do desenvolvimento do clube. Na Tabela 6 estão descritos os recursos humanos das duas instituições.

Tabela 6 – Recursos humanos do SCLV e do CPAC na época 2018/2019

Recursos humanos		
Função	SCLV	CPAC
Direção	13 elementos	10 elementos
Assembleia Geral	4 elementos	7 elementos
Conselho Fiscal	5 elementos	7 elementos
Treinadores	Cerca de 40	Cerca de 40
Treinadores Guarda-Redes	3	5
Coordenador Técnico	1	1
Coordenador Formação	1	1
Fisioterapeutas	3	5
Técnico de equipamentos	1	1
Responsável pelas instalações	1	1

Em ambos os clubes as equipas técnicas eram constituídas por 4 elementos: treinador principal, dois treinadores adjuntos (um deles o treinador estagiário) e treinador de guarda-redes (ver subcapítulo 2.3).

2.2.2. Recursos materiais

De maneira a que os recursos humanos pudessem realizar as suas funções e para que o processo de treino tivesse a qualidade necessária para o desenvolvimento dos atletas e equipas, os clubes proporcionaram os seguintes recursos materiais:

Tabela 7 - Recursos materiais disponíveis em ambos os clubes

Recursos materiais	
SCLV	CPAC
Cerca de 200 bolas oficiais distribuídas pelos diversos escalões;	Cerca de 300 bolas oficiais distribuídas pelos diversos escalões;
4 balizas de futebol 11 (2 fixas e 2 amovíveis);	8 balizas de futebol 11 (6 fixas e 2 amovíveis);
6 balizas de futebol 7 (2 fixas e 4 amovíveis);	4 balizas de futebol 7 (todas amovíveis);
6 balizas de futebol 5 (todas amovíveis);	6 balizas de futebol 5 (todas amovíveis);
10 mini-balizas;	10 mini-balizas;
Arcos, varas e barreiras;	Arcos, varas, barreiras e estacas de diferentes tipos;
Marcas e cones de diferentes alturas e cores;	Marcas e cones de diferentes alturas e cores;
1 Escada de coordenação;	3 escadas de coordenação;

Coletes de 4 cores diferentes; 2 câmaras de filmar com tripé; 2 bolas medicinais; 2 carrinhas de 9 lugares para transporte de Atletas	Coletes de 2 cores diferentes; Projektor e câmara de filmar com tripé; Tapetes, bossus, bolas medicinais e de pilates, elásticos e steps
--	---

2.2.3. Recursos estruturais

Apesar de não apresentarem estruturas profissionais, tanto o SCLV como o CPAC possuem as infraestruturas básicas para o desenvolvimento de um trabalho competente dos seus recursos humanos e permitindo que os Atletas tenham as condições necessárias para se focarem apenas nos processos de treino e competição.

Tabela 8 - Recursos estruturais do SCLV e CPAC

Recursos estruturais	
SCLV	CPAC
1 campo sintético destinado aos escalões que praticam Futebol de 9 e de 11 com bancada com capacidade para cerca de 1000 pessoas;	1 campo relvado destinado à equipa de Seniores A com bancada com capacidade para cerca de 2500 pessoas;
1 campo sintético destinado aos escalões que praticam Futebol de 7;	2 campos sintéticos de Futebol 11 destinados à equipa de Seniores B e aos escalões de formação (Futebol 9 e Futebol 7 também praticados nestes campos);
1 campo sintético de Futebol 5, utilizado para a escola de formação (sem competição);	
10 balneários totalmente equipados e divididos por escalões;	2 balneários para a equipa de Seniores A (1 para o Plantel, 1 para a equipa técnica) e 6 balneários destinados às restantes equipas;
Auditório com capacidade para cerca de 40 pessoas, com TV para apresentação de vídeos/relatórios;	Departamento médico composto por 2 salas para tratamentos dos Atletas;
Departamento médico composto por 2 salas para tratamento dos Atletas;	Rouparia;
Rouparia;	Secretaria;
Salas de reunião para a direção e para os técnicos;	Sala de armazenamento de material;
Secretaria;	Ginásio;
Sala de armazenamento de material;	Restaurante;
Bar;	Museu;
Parque de estacionamento para cerca de 150 carros	Parque de estacionamento para cerca de 150 carros

No CPAC a equipa de Seniores A tem o seu próprio espaço, com um campo relvado apenas utilizado pela própria equipa, havendo uma separação física relativamente às instalações utilizadas pelos restantes escalões do clube. Este facto permite que o trabalho seja feito de forma

mais tranquila, para além das vantagens logísticas associadas. O CPAC está, de momento, a procurar melhorar as suas instalações para a equipa de Seniores A, com a construção de salas de reunião para os treinadores e o melhoramento do ginásio e posto médico.

No SCLV o contexto é diferente, uma vez que apenas existe um campo de Futebol de 11 que tem de ser partilhado por todas as equipas que praticam este formato do jogo. A equipa de Seniores A tem, por exemplo, que partilhar o campo com a equipa de Seniores B num dos dias da semana, dificultando não só a logística como a preparação da equipa para a competição.

2.3. Caracterização das equipas técnicas

O treinador estagiário fez parte de duas equipas técnicas distintas durante a época 2018/2019, tendo, como já foi referenciado anteriormente, cumprido diferentes funções em cada uma.

As duas equipas técnicas eram compostas por 4 elementos, o treinador principal, dois treinadores adjuntos e um treinador de guarda-redes, sendo acompanhadas pelo coordenador técnico e por fisioterapeutas. Apesar de serem equipas técnicas com poucos elementos, foram sempre organizadas e com divisão de tarefas bem definidas (Tabela 9).

Tabela 9 – Função e tarefas das Equipas Técnicas do SCLV e CPAC

Equipas Técnicas		
Função	SCLV	CPAC
Treinador Principal	Liderança da equipa técnica e grupo de trabalho; responsável pelo planeamento semanal; conceção e operacionalização das unidades e exercícios de treino; responsável pela orientação da equipa em competição	
Treinador Adjunto 1	Treinador Estagiário. Auxílio ao Treinador Principal na conceção e operacionalização das unidades e exercícios de treino e na sua tomada de decisão; responsável pelo aquecimento para competição; análise de vídeo da própria equipa (jogo anterior)	Auxílio ao Treinador Principal na conceção e operacionalização das unidades e exercícios de treino e na sua tomada de decisão; responsável pelo aquecimento para competição
Treinador Adjunto 2	Auxílio ao Treinador Principal na operacionalização das unidades e exercícios de treino; auxílio ao Treinador Adjunto no aquecimento para competição	Treinador Estagiário. Auxílio ao Treinador Principal na operacionalização das unidades e exercícios de treino; auxílio ao Treinador Adjunto no aquecimento para competição. Análise de jogo da própria equipa e adversário
Treinador Guarda-Redes	Responsável pelo treino específico dos Guarda-Redes	

Os fisioterapeutas e o coordenador técnico acompanhavam as equipas no seu dia-a-dia, sendo que o segundo fazia a ponte entre a equipa técnica e a direção, exercendo também a função de delegado ao jogo nos dias de competição.

2.4. Caracterização dos planteis

O plantel do SCLV foi sofrendo alterações ao longo da temporada. Aquando da entrada da equipa técnica no dia 15 de outubro o plantel era composto por 24 atletas, tendo sido utilizados, ao longo da temporada, um total de 33 jogadores. No CPAC, aquando da entrada da equipa técnica no dia 19 de fevereiro, o plantel era composto por 25 atletas, tendo sido utilizados, ao longo da temporada, um total de 19 jogadores. Na Tabela 10 é feita uma breve caracterização dos dois planteis.

Tabela 10 – Caracterização dos jogadores do SCLV e do CPAC

Característica	SCLV	CPAC
Nº jogadores no plantel inicial	24	25
Nº jogadores utilizados em jogos oficiais	33	19
Entradas durante a época	8	-
Saídas durante a época	7	-
Guarda-Redes	4	5
Defesas	Laterais (3), Centrais (6)	Centrais (6)
Médios	Centro (8), Ofensivos (3)	Ala (3), Centro (5)
Avançados	Extremos (7), Avançados (4)	Avançados (6)
Média de idades	Aproximadamente 22 anos	Aproximadamente 26 anos
Nacionalidades	Portuguesa (31), Guineense (1), Angolana (1)	Portuguesa (19), Brasileira (2), Cabo-verdiana (2), Angolana (1), Canadiana (1)
Proveniência	SCLV (11), Escalões jovens SCLV (4), Escalões jovens outros clubes (1), Equipa B (3, durante a temporada), Outros clubes (12), Sem clube (2)	CPAC (8), Escalões jovens CPAC (1), Outros clubes (16)

Sendo o PRO realizado a nível distrital, a entrada e saída de jogadores acontece com maior frequência comparativamente aos campeonatos profissionais e semiprofissionais, uma vez que não existem os chamados mercados de transferências. Isto deve-se ao facto de os jogadores não terem de assinar contratos de trabalho com os clubes que representam. Tal já não acontece no CP onde competiu o CPAC, havendo por isso uma maior estabilidade ao nível da constituição do plantel.

O SCLV apresentou um dos planteis mais jovens da competição, com uma média de idades de aproximadamente 22 anos, inferior à média de idades de todo o campeonato (aproximadamente 25 anos), tendo contribuído, para tal, a presença de 5 atletas seniores de primeiro ano. A criação da equipa B no início da presente temporada revelou-se fundamental, não só para o desenvolvimento de jovens atletas, mas funcionando também como principal fonte de recrutamento para a equipa A, com a integração definitiva de 3 elementos e a presença constante de outros atletas nas suas unidades de treino.

O CPAC, por seu lado, apresentou um plantel mais experiente (média de idades de aproximadamente 26 anos) e competitivo, tendo em conta as ambições na sua série do CP.

Nas Figuras 3 e 4 estão distribuídos os jogadores por posição, tendo em conta os sistemas de jogo maioritariamente utilizados no SCLV e CPAC, respetivamente. No caso do SCLV, estão representados a vermelho os atletas que saíram durante a época.



Figura 3 – Plantel do SCLV com a distribuição dos Jogadores por posição, no sistema 1-4-2-3-1



Figura 4 – Plantel do CPAC com a distribuição dos Jogadores por posição, no sistema 1-3-4-3

2.5. Caracterização do quadro competitivo

A equipa de Seniores A do SCLV disputou o PRO da AFL, bem como a taça da respetiva associação. O PRO foi disputado por 16 equipas, num total de 30 jornadas, em que cada equipa enfrentava todos os adversários por duas vezes (casa e fora). Apenas o primeiro classificado seria promovido ao CP, enquanto os últimos três classificados seriam relegados para a Divisão de Honra da AFL, sendo que este número poderia ser aumentado para um máximo de 6 equipas, caso as equipas que fossem despromovidas do CP fossem também elas filiadas na AFL.

A equipa técnica assumiu funções após a 5ª jornada, tendo realizado o primeiro jogo contra Os Bucelenses (Tabela 11). O último jogo do treinador estagiário antes da mudança para o CPAC ocorreu à 20ª Jornada, frente ao Damaiense, tendo realizado 16 jogos oficiais como treinador adjunto no SCLV (15 no PRO e 1 na taça AFL).

Tabela 11 - Calendário do SCLV no campeonato Pro-Nacional na época 2018/2019

1ª volta			2ª volta		
Jornada	Data	Jogo	Jornada	Data	Jogo
1	16/9/2018	SCLV vs Sintra Football	16	20/1/2019	Sintra Football vs SCLV
2	23/9/2018	Coutada vs SCLV	17	27/1/2019	SCLV vs Coutada
3	30/9/2018	SCLV vs Alta Lisboa	18	10/2/2019	Alta Lisboa vs SCLV
4	7/10/2018	U. Tires vs SCLV	19	17/2/2019	SCLV vs U. Tires
5	14/10/2018	SCLV vs Damaiense	20	24/2/2019	Damaiense vs SCLV
6	21/10/2018	Bucelenses vs SCLV	21	10/3/2019	SCLV vs Bucelenses
7	28/10/2018	SCLV vs Lourinhanense	22	17/3/2019	Lourinhanense vs SCLV
8	4/11/2018	Atl. Tojal vs SCLV	23	24/3/2019	SCLV vs Atl. Tojal
9	11/11/2018	SCLV vs V.F. Rosário	24	31/3/2019	V.F. Rosário vs SCLV
10	18/11/2018	Ponterrolense vs SCLV	25	7/4/2019	SCLV vs Ponterrrolense
11	2/12/2018	SCLV vs Águias Musgueira	26	14/4/2019	Águias Musgueira vs SCLV
12	9/12/2018	Pêro Pinheiro vs SCLV	27	28/4/2019	SCLV vs Pêro Pinheiro
13	16/12/2018	SCLV vs Fut. Benfica	28	5/5/2019	Fut. Benfica vs SCLV
14	6/1/2019	Ericeirense vs SCLV	29	12/5/2019	SCLV vs Ericeirense
15	13/1/2019	SCLV vs Atl. Malveira	30	19/5/2019	Atl. Malveira vs SCLV

Aquando da entrada da equipa técnica, o SCLV encontrava-se na 15ª posição com 1 empate e 4 derrotas (Tabela 12).

Tabela 12 – Classificação do Campeonato Pro-Nacional após a 5ª jornada

Lugar	Equipa	Jogos	V	E	D	GM	GS	Pontos
1º	At. Malveira	5	4	0	1	9	5	12
2º	Fut. Benfica	5	4	0	1	8	5	12
3º	Pêro Pinheiro	5	3	2	0	7	2	11
4º	Ponterrolense	5	3	0	2	6	8	9
5º	At. Tojal	5	2	2	1	8	6	8
6º	Damaiense	5	2	2	1	7	6	8
7º	Coutada	5	2	2	1	5	5	8
8º	Sintra Football	5	2	1	2	4	4	7
9º	Alta Lisboa	5	2	1	2	6	5	7
10º	Tires	5	2	1	2	5	4	7
11º	V.F. Rosário	5	2	0	3	4	4	6
12º	Bucelenses	5	2	0	3	7	9	6
13º	Lourinhanense	5	2	0	3	6	4	6
14º	Ericeirense	5	0	3	2	6	8	3
15º	SCLV	5	0	1	4	1	7	1
16º	Águias Musgueira	5	0	1	4	4	11	1

No final das 30 jornadas, o SCLV acabou por ficar na 15ª posição, não tendo conseguido assegurar a manutenção no PRO.

Relativamente à taça AFL, é uma prova a eliminar que é disputada por todos os clubes dos campeonatos distritais filiados na respetiva associação, composta por 9 eliminatórias no total, em que duas equipas se defrontam num único jogo para decidir qual prossegue na prova. O SCLV foi eliminado na 4ª eliminatória pelo Pêro Pinheiro, fora de casa, com o resultado de 2-1.

A equipa de Seniores A do CPAC disputou a série D do CP e a Taça de Portugal, competições organizadas pela FPF. O CP foi disputado por 72 equipas divididas por 4 séries, num total de 34 jornadas, em que cada equipa enfrentou todos os adversários da sua série por duas vezes (casa e fora). As últimas 5 equipas de cada série foram despromovidas aos campeonatos distritais, enquanto os 2 primeiros classificados de cada série disputaram um *playoff* de acesso à Ledman LigaPro, subindo de divisão as duas melhores equipas do campeonato.

A equipa técnica assumiu funções após a 22ª jornada, tendo realizado o primeiro jogo contra o Angrense (Tabela 13).

Tabela 13 - Calendário do CPAC na série D do Campeonato de Portugal na época 2018/2019

1ª volta			2ª volta		
Jornada	Data	Jogo	Jornada	Data	Jogo
1	12/8/2018	Louletano vs CPAC	18	20/1/2019	CPAC vs Louletano
2	19/8/2018	CPAC vs Moura	19	27/1/2019	Moura vs CPAC
3	26/8/2018	Pinhalnovense vs CPAC	20	3/2/2019	CPAC vs Pinhalnovense
4	2/9/2018	CPAC vs O. Montijo	21	10/2/2019	O. Montijo vs CPAC
5	20/12/2018	Praiense vs CPAC	22	17/2/2019	CPAC vs Praiense
6	23/9/2018	CPAC vs Angrense	23	24/2/2019	Angrense vs CPAC
7	7/10/2018	Vasco Gama Vidigueira vs CPAC	24	3/3/2019	CPAC vs Vasco Gama Vidigueira
8	14/10/2018	CPAC vs Oriental	25	10/3/2019	Oriental vs CPAC
9	28/10/2018	Ferreiras vs CPAC	26	17/3/2019	CPAC vs Ferreira
10	4/11/2018	CPAC vs Sp. Ideal	27	24/3/2019	Sp. Ideal vs CPAC
11	11/11/2018	Armacenenses vs CPAC	28	31/3/2019	CPAC vs Armacenenses
12	18/11/2018	CPAC vs Sacavenense	29	7/4/2019	Sacavenense vs CPAC
13	2/12/2019	CPAC vs Olhanense	30	14/4/2019	Olhanense vs CPAC
14	9/12/2018	Redondense vs CPAC	31	19/4/2019	CPAC vs Redondense
15	15/12/2018	CPAC vs 1º Dezembro	32	28/4/2019	1º Dezembro vs CPAC
16	6/1/2019	Amora vs CPAC	33	5/5/2019	CPAC vs Amora
17	13/1/2019	CPAC vs Real	34	12/5/2019	Real vs CPAC

Aquando da entrada da equipa técnica em funções a situação classificativa do CPAC no CP estava indefinida, com a possível perda de 6 pontos devido a problemas administrativos. Na Tabela 14 está descrita a classificação após a 22ª jornada e não tendo em conta esse processo administrativo.

Tabela 14 – Classificação da série D do Campeonato de Portugal 2018/2019 após a 22ª jornada

Lugar	Equipa	Jogos	V	E	D	GM	GS	Pontos
1º	Praiense	22	17	3	2	37	11	54
2º	Casa Pia	22	15	0	7	51	19	45
3º	Real	22	13	5	4	34	14	44
4º	Oriental	22	12	6	4	30	14	42
5º	Amora	22	11	5	6	30	24	38
6º	Olhanense	22	11	4	7	36	24	37
7º	O. Montijo	22	10	4	8	34	24	34
8º	1º Dezembro	22	9	7	6	32	22	34
9º	Sp. Ideal	22	7	9	6	24	27	30
10º	Pinhalnovense	22	8	6	8	31	30	30
11º	Armazenenses	22	7	8	7	24	28	29
12º	Sacavenense	22	7	7	8	32	27	28
13º	Louletano	22	4	12	6	19	22	24
14º	Vasco Gama	22	5	5	12	21	43	20
15º	Angrense	22	5	5	12	19	35	20
16º	Moura	22	5	5	12	26	38	20
17º	Ferreiras	22	2	8	12	15	43	14
18º	Redondense	22	0	1	21	16	66	1

No final das 34 jornadas o CPAC terminou na 2ª posição, tendo-se apurado para o *playoff* de promoção à Ledman LigaPro. Na Tabela 15 estão descritos os jogos realizados nesse mesmo *playoff*, que a equipa acabou por vencer.

Tabela 15 – Jogos do *playoff* de promoção à Ledman LigaPro

Eliminatória	Data	Jogo	Local
¼ final	25/5/2019	CPAC vs Espinho	Pina Manique
¼ final	2/6/2019	Espinho vs CPAC	Fiães
½ final	9/6/2019	CPAC vs Praiense	Pina Manique
½ final	16/6/2019	Praiense vs CPAC	Praia da Vitória
Final	23/6/2019	Vilafranquense vs CPAC	Jamor

Relativamente à Taça de Portugal, é uma prova a eliminar que é disputada por todos os clubes dos campeonatos nacionais filiados na FPF, composta por 8 eliminatórias no total, em que duas equipas se defrontam num único jogo para decidir qual prossegue na prova, com exceção das meias-finais que são jogadas a duas mãos (casa e fora). O CPAC foi eliminado na

4ª eliminatória pelo FC Paços Ferreira da Ledman LigaPro, fora de casa, com o resultado de 3-1, sendo que a equipa técnica há qual pertenceu o treinador estagiário não chegou a realizar nenhum jogo nesta prova.

No Capítulo VI será feita uma análise competitiva mais profunda das duas realidades vividas pelo treinador estagiário na temporada 2018/2019.

Capítulo III – Filosofia do Treinador, Liderança e Definição de Objetivos

O carácter é muito mais importante que a reputação

Wooden & Carty (2009)

No presente capítulo são apresentadas as filosofias dos treinadores principais de SCLV e CPAC que serviram de linha condutora para a mentalidade e comportamentos a ter em treino e competição, bem como os objetivos das duas equipas para a temporada 2018/2019.

3.1. Filosofia do Treinador e Liderança

No âmbito desportivo, a função do treinador é de extrema responsabilidade e importância e obriga a uma atualização constante da informação, de modo a que possa exercer essa mesma função de forma coerente e eficaz.

Olhando para a definição de treinar, podemos afirmar que é “tornar apto a desempenhar determinada atividade; preparar para a prática de um desporto através de exercícios apropriados” (Dicionário infopedia de Língua Portuguesa, 2003-2019) e que é “um processo social, relacional e pedagógico, ou seja, uma atividade entre pessoas inseridas num determinado contexto cultural” (Cassidy et al., 2016).

É então necessário que o processo de treino e tudo o que o envolve tenha uma base, uma organização e um rumo a seguir, sendo a filosofia do treinador fundamental para o desenrolar do mesmo. Kidman & Hanrahan (2010) definem a filosofia do treinador como sendo o conjunto de valores e crenças com que o mesmo dirige o treino, ideia acompanhada por Martens (2012) e Cassidy et al. (2016) que consideram os aspetos morais, éticos e sociais o fio condutor de tudo o que envolve o processo de treino. Sem uma filosofia os comportamentos tornam-se casuísticos e reativos, podendo mesmo ir contra os valores e crenças que o treinador defende (Cassidy et al., 2016).

Tendo o processo de estágio sido realizado em dois contextos distintos, o estagiário teve o privilégio de vivenciar e aprender com dois treinadores principais com ideias e valores diferenciados, não apenas relativamente ao processo de treino, mas também no que respeita à forma de liderar um grupo de trabalho.

Tal como defendem Cassidy et al. (2016), para chegar ao resultado desejado as equipas necessitam de desenvolver primeiro o seu carácter, definir-se enquanto grupo. É neste prisma que entra a filosofia do treinador principal, que definiu uma linha condutora relativamente à mentalidade e aos comportamentos a ter em treino e competição (Figura 5).



Figura 5 – Valores defendidos pelas equipas do SCLV e do CPAC

A comunicação desta identidade aos atletas ocorreu no início do segundo microciclo, tendo o primeiro microciclo servido como momento de análise/avaliação do contexto de desenvolvimento do grupo de trabalho, nomeadamente nos subsistemas de tarefa e socio afetivo, tal como sugerem os autores Peralta & Lourenço (2011). Apesar de não ter sido utilizado, o questionário desenvolvido pelos referidos autores poderia ter sido uma mais valia para uma avaliação mais concreta do grupo de trabalho nos subsistemas referidos.

Fundamental foi, no entanto, a criação de contextos de treino que permitissem que os atletas incorporassem esses mesmos valores e crenças e assumissem como sua a identidade da equipa. Dois exemplos: no SCLV, de maneira a estimular a capacidade de sacrifício, o treinador principal prescrevia exercícios que sabia que os Atletas não gostavam de realizar; no CPAC eram muitas vezes criados contextos menos favoráveis para um atleta ou uma equipa, como ter de reverter o resultado de um jogo constantemente (a equipa iniciava o exercício já em desvantagem), procurando estimular a perseverança e a capacidade de superação na procura de inverter essa situação menos favorável.

3.2. Definição de objetivos

A definição de objetivos é uma prática comum na sociedade atual, quer sejam de natureza pessoal ou profissional, e podem ser considerados como o concluir de um percurso ou caminho.

Nos JDC, como o Futebol, esta é também uma prática corrente em todos os clubes, nomeadamente com a definição de objetivos quantitativos para as suas equipas. É preciso, no entanto, fazer uma análise ao contexto onde se está inserido, de modo a que tais objetivos sejam específicos, mensuráveis, atingíveis, relevantes e tenham um prazo para o qual devam ser atingidos (Locke & Latham, 1985).

No SCLV, a equipa técnica entrou em funções a seguir à 5ª jornada do campeonato, com a equipa em penúltimo lugar, com apenas 1 ponto conquistado e com um grupo de atletas desmotivado e pouco competitivo. Foi definido, em conjunto com a direção do clube, que a manutenção no PRO era o grande objetivo da temporada.

A estratégia comunicativa da equipa técnica passou por procurar tirar o foco do resultado e da tabela classificativa e colocá-lo em algo que os atletas conseguissem controlar, como os seus comportamentos, mentalidade e capacidade de concentração na tarefa de treino. Assim, o objetivo principal, definido entre equipa técnica e atletas em conjunto, foi o de todos os intervenientes serem e darem o melhor que conseguirem, procurando atingir o seu potencial máximo.

No CPAC, a equipa técnica entrou em funções a seguir à 22ª jornada do campeonato, com a situação na tabela classificativa indefinida devido a um processo administrativo que previa a retirada de 6 pontos ao Clube. Foi definido, em conjunto com a direção do clube, que a equipa iria procurar ficar nos dois primeiros lugares da Série D do CP, independentemente da decisão das instâncias superiores relativamente ao referido processo.

Em ambos os clubes foram sendo criados, com o decorrer da época, objetivos qualitativos, de processo, onde a equipa ou o atleta procuravam melhorar em determinadas tarefas, propostas pela equipa técnica. Enquanto no CPAC estes objetivos eram criados semanalmente, consoante a performance da equipa no jogo anterior e as características do próximo adversário, no SCLV foram definidos objetivos logo numa fase inicial.

O primeiro objetivo criado foi o de melhorar o processo defensivo da equipa, nomeadamente a capacidade de o bloco se manter coeso, com espaços reduzidos entre setores, e de fechar bem o espaço interior, impedindo que os adversários jogassem por dentro desse mesmo bloco. Este objetivo foi criado após análise, em vídeo, dos jogos realizados pela equipa até à entrada em funções da equipa técnica, tendo sido considerado prioritário para que a equipa concedesse menos situações de finalização ao adversário e elevasse o seu nível competitivo. Ainda no processo defensivo e tendo em conta as características da competição, elevar o número de duelos aéreos e segundas bolas ganhas foram também metas propostas pela equipa técnica.

Ofensivamente, a meta principal foi aumentar o número de situações de finalização por jogo, quer em organização ofensiva através de jogo interior, exterior ou profundo, quer em transição ofensiva com saídas rápidas para aproveitar a momentânea desorganização da

estrutura adversária. Foram criados princípios e dinâmicas, no fundo, soluções, para que a equipa apresentasse esta variabilidade no seu jogo (ver subcapítulo 4.2).

Estes indicadores (defensivos e ofensivos) eram analisados, em vídeo, após cada partida realizada.

Relativamente aos objetivos individuais estes foram sendo criados pontualmente em ambos os clubes e tendo em conta as principais dificuldades do atleta em questão, visando a sua evolução enquanto praticante da modalidade. Os planos individuais não vão, no entanto, ser apresentados neste documento pelo facto de terem sido desenvolvidos pelo treinador principal e o treinador estagiário não ter tido acesso aos mesmos.

Capítulo IV – Modelos: uma planificação conceptual

Falhar em preparar-se, é preparar-se para falhar

Benjamin Franklin

Neste capítulo é abordada a planificação conceptual utilizada no SCLV e no CPAC, consubstanciada nos respetivos modelos de jogo adotados, modelos de treino e modelos de observação e análise de performance.

4.1.Enquadramento conceptual

O Futebol é um JDC em que duas equipas se enfrentam com o objetivo de se superarem uma à outra e cujas ações de ataque e defesa, baseadas em relações de cooperação e oposição, ocorrem num contexto de elevada imprevisibilidade e variabilidade (Garganta, 1995).

Para que o processo de aprendizagem e evolução dos jogadores e da equipa seja exponenciado, é fundamental que os contextos que lhes são apresentados em treino realcem as realidades da competição, facilitando, assim, as tomadas de decisão e as ações motoras de resposta aos problemas que os praticantes têm de resolver durante uma partida de Futebol (Araújo et al., 2017; Castelo, 1994). Esta relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição é sustentada pelo conceito de especificidade, que defende que devem ser treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo, possibilitando um maior *transfer* das aquisições operadas no treino para o contexto específico da competição (Garganta, 1997; Tobar, 2013).

Identificado o fio condutor a nível mental e comportamental que a equipa deveria seguir, bem como os objetivos a atingir na presente temporada, é fundamental descortinar de que modo foi direcionada e orientada a trajetória da preparação dos praticantes.

Sendo o processo de treino, numa perspetiva cibernética, um sistema orgânico complexo, necessitará, como qualquer outro sistema, de organização, direção e planeamento (Proença, 1986). A organização permite retirar o carácter casuístico ao processo de treino, sistematizando-o, enquanto que o planeamento é o processo de análise, definição de objetivos, programação da intervenção, mobilização dos meios necessários e estabelecimento dos mecanismos de controlo que dão corpo e transmitem conteúdo à organização (Proença, 1986).

O estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que visam direcionar e orientar a preparação da equipa exprime-se, em última análise, num modelo de jogo da equipa (Castelo et al., 1996), consubstanciado a partir da análise das características atuais dos praticantes, da cultura do país e do clube e pela conceção de jogo do próprio treinador, sendo o principal objetivo construir uma forma eficaz de jogar que se venha a adquirir o mais rapidamente possível através da aplicação de exercícios de treino (Carvalhal, 2002; Silva,

2008). A modelação de jogo permite, deste modo, determinar objetivos de aprendizagem e de treino, construir e selecionar exercícios e constatar o progresso dos praticantes em relação aos modelos de referência (Castelo, 2009).

Assim, a definição de um modelo de jogo assentará na definição de princípios gerais e específicos para cada momento do jogo: organização ofensiva e defensiva, transição defensiva e ofensiva e esquemas táticos (Castelo, 2009; Correia & Brito, 2016; Silva, 2008; Tobar, 2013). Para cada um dos referidos momentos poderão ser destacadas as seguintes categorias e subcategorias, apresentadas na Tabela 16 (Castelo, 2009; Correia & Brito, 2016).

Tabela 16 - Categorias e subcategorias de cada um dos momentos do jogo de futebol

Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Esquemas Táticos
- Sistema de jogo		- Sistema de jogo		
- Método de jogo:		- Método de jogo:		
*Ataque posicional		* Defesa individual		
* Ataque rápido		* Defesa zona		
* Contra-ataque		* Defesa mista		
- Fases ofensivas:		* Defesa zona		
* Construção (1ª e 2ª fases)	- Perda da posse de bola	- Fases defensivas:	- Recuperação da posse de bola	- Pontapé de canto
*Criação de situações de finalização	- Pressão no portador	* Equilíbrio defensivo	- 1º passe após recuperação	- Livre lateral
* Finalização	- Coberturas	* Recuperação defensiva	- Saída de zona de pressão	- Lançamento lateral
- Princípios específicos:	- Recuperação defensiva	* Defesa propriamente dita	- Objetividade	- Penalti
* Penetração	- Concentração defensiva	- Princípios específicos:	- Reorganização ofensiva	- Posicionamento
* Cobertura ofensiva	- Falta tática	* Contenção	- Missões táticas específicas	- Missões táticas específicas (dependente do posicionamento)
* Mobilidade	- Missões táticas específicas	* Cobertura defensiva		
* Espaço		* Equilíbrio		
- Portador da bola		* Concentração		
- Centro de jogo		- Nº jogadores atrás da linha da bola		
- Fora do centro de jogo		- Basculação defensiva		
- Ritmos de jogo		- Organização setorial		
- Trocas posicionais		- Missões táticas específicas		
- Ângulos de passe				
- Missões táticas específicas				

Esta definição para cada momento do jogo não pretende fragmentar o mesmo em elementos, mas sim facilitar a criação de cenários de organização que envolvam o seu conteúdo. Garganta (1997) afirma que o equilíbrio defensivo é o argumento fundamental de um bom ataque e que com bola se defende e ataca e sem bola se ataca e defende, reiterando a importância da interligação dos diferentes momentos do jogo.

Sendo o Futebol um desporto coletivo que está em constante transformação, o modelo de jogo deverá ser evolutivo, tendo em conta as tendências evolutivas das formas de jogar e dos comportamentos dos jogadores. Simultaneamente, terá de ser adaptativo, de forma a que os praticantes possam ter a liberdade de exprimir as suas próprias capacidades. Deverá, sempre, ser entendido como uma referência e não como um modelo a atingir em absoluto (Castelo, 2009; Tobar, 2013).

4.2. Modelos de jogo adotados

No SCLV, a idealização do modelo de jogo por parte da equipa técnica ocorreu dias antes da entrada em funções, após análise individual de todos os atletas e dos jogos realizados pela equipa até esse momento, bem como do contexto e cultura do clube e características da competição a disputar.

O treinador principal do SCLV tem uma visão muito particular do jogo, também enquanto espetáculo, respeitando o lado mais emocional dos adeptos que pagam bilhete para ir ver algo que lhes crie essa emoção, sentimentos e um misto de sensações que os leve da tranquilidade à euforia num ápice. Desta forma, a ideia fundamental do “nosso jogar” foi respeitar o objetivo do jogo, a procura constante de atingir a baliza adversária, quer através de jogo combinativo ou mais profundo, procurando controlar o adversário e o jogo com bola. Queríamos, portanto, uma equipa com mentalidade ofensiva, não perdendo, nunca, o seu equilíbrio e coesão defensiva.

Este respeito pelo objetivo do jogo traduz-se, também, no respeito pelos seus princípios fundamentais de procurar a superioridade, evitar a igualdade e recusar a inferioridade numérica e pelos princípios específicos do ataque (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço) e da defesa (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração) (Castelo, 1994).

Pelo seu carácter evolutivo e adaptativo, “o desenvolvimento de um modelo não é um processo de curta duração” (Bompa, 1990). No CPAC, pelo facto de a equipa técnica ter entrado

em funções já numa fase avançada da época, foi decidido manter a identidade de jogo que vinha sendo desenvolvida pela anterior equipa técnica. Para além da observação e análise dos jogos realizados até à altura, foram encetados contactos com os anteriores responsáveis de forma a clarificar alguns dos princípios gerais e específicos que norteavam o jogar da equipa.

Apesar dos sistemas de jogo, princípios específicos e dinâmicas serem diferentes nos dois clubes, os princípios gerais do jogar eram semelhantes (Tabela 17).

Tabela 17 - Princípios gerais dos modelos de jogo do SCLV e CPAC – tarefas ofensivas e defensivas

PRINCÍPIOS GERAIS SCLV E CPAC	
Tarefas Ofensivas	Tarefas Defensivas
- Circulação rápida da bola	- Equipa junta
- Atrair e procurar espaço/homem livre	- Equipa capaz de se posicionar e atuar em bloco médio e bloco alto
- Agressividade	- Agressividade
- Equipa equilibrada	- Comunicação
- Variabilidade (jogo exterior + jogo interior + jogo profundo)	- Entreajuda

Assim, desde o primeiro treino, o trabalho a realizar teve um fio condutor baseado no jogar preconizado para a equipa e os exercícios eram criados em função desse mesmo jogar.

4.2.1. Sistema de jogo

No futebol, o conceito de sistema de jogo ou sistema tático resume-se a um dispositivo ou distribuição topológica dos jogadores pelo terreno de jogo, de acordo com o respetivo estatuto posicional (Garganta, 1997).

Durante a época 2018/2019, a equipa de Seniores A do SCLV utilizou 3 sistemas de jogo distintos: o sistema principal foi o 1-4-2-3-1 (Figura 6), tendo o 1-3-4-3 (Figura 7) e o 1-4-4-2 (Figura 8) sido utilizados estrategicamente, consoante o resultado do jogo e/ou os comportamentos técnico-táticos do adversário durante o mesmo, não abdicando, nunca, dos princípios gerais descritos na Tabela 17.



Figura 6 - Sistema de jogo principal SCLV (1-4-2-3-1).

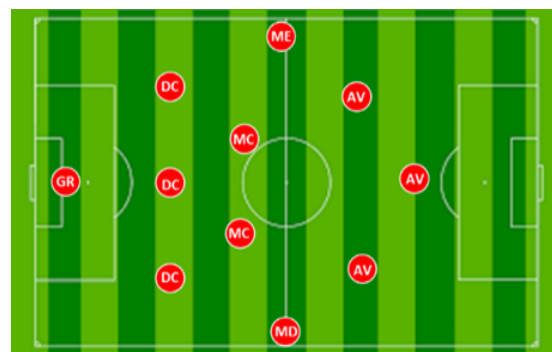


Figura 7 - Sistema de jogo alternativo SCLV (1-3-4-3).



Figura 8 - Sistema de jogo alternativo SCLV (1-4-4-2).

Na equipa de Seniores A do CPAC foram utilizados dois sistemas táticos durante a temporada 2018/2019: o sistema principal foi o 1-3-4-3 (Figura 9), tendo o 1-3-5-2 (Figura 10) sido utilizado como sistema alternativo.



Figura 9 – Sistema de jogo principal CPAC (1-3-4-3)



Figura 10 – Sistema de jogo alternativo CPAC (1-3-5-2)

No entanto, a denominação dos jogadores segundo o seu posicionamento no terreno de jogo (defesas, médios, extremos e avançados) designa apenas o seu papel dominante, uma vez que no decorrer do jogo a sua atividade e funções transcendem largamente o limite imposto por tal denominação (Castelo, 2009).

Assim, os sistemas de jogo acima descritos serviram apenas como uma referência posicional para os jogadores, sendo os princípios gerais e específicos de todos os momentos do jogo as grandes referências para o jogar preconizado para a equipa. Serão apresentados, de seguida, esses mesmos princípios e as dinâmicas para os sistemas 1-4-2-3-1 (SCLV) e 1-3-4-3 (CPAC), por terem sido os sistemas maioritariamente utilizados pelas equipas.

4.2.2. Organização ofensiva

Como já foi referido anteriormente, as duas equipas procuravam, através de um jogo de posse e circulação da bola, desorganizar a estrutura defensiva do adversário.

Assim, desde o pontapé de baliza que as equipas procuravam sair curto e apoiado, de preferência pelos Defesas Centrais (DC), posicionados à largura da grande área. No SCLV um dos Médio Centro (MC) baixava para ser referência no corredor central (Figura 11), enquanto que no CPAC essa referência era o DC do meio. A largura era garantida pelos Defesas Laterais (DL) no SCLV e pelos Médios-Ala (MA) no CPAC. Nesta fase ofensiva é fundamental o papel do Guarda-Redes (GR) como elemento de superioridade numérica e de Variação do Centro do Jogo (VCJ), essencialmente quando o DC portador da bola sofre pressão do adversário. Caso o adversário bloqueasse todas as saídas curtas, as equipas subiam e concentravam-se sobre um dos Corredores Laterais (CL) onde se posicionava o Avançado (AV), Jogador-Alvo (JA) para a bola longa do GR (Figura 12). O posicionamento era semelhante nas duas equipas, alterando apenas o jogador que ocupava determinada posição devido ao sistema tático utilizado.

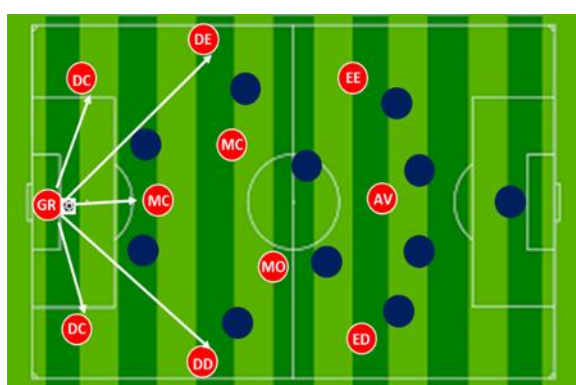


Figura 11 - Posicionamento e soluções curtas no pontapé de baliza

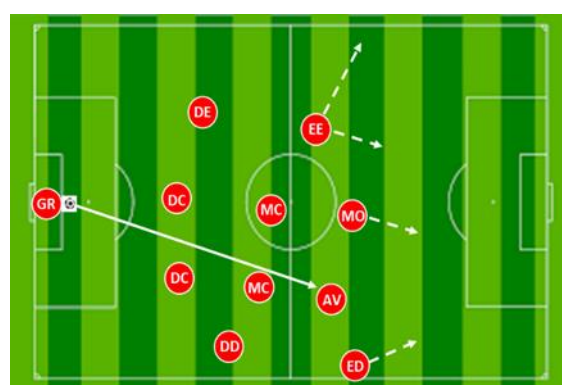


Figura 12 - Posicionamento e solução longa no pontapé de baliza

A criação de superioridade numérica no centro de jogo visa a eliminação da linha de pressão adversária e é fundamental que esta superioridade se vá criando desde a 1ª fase de

construção. Nesta fase procura-se uma circulação segura, mas rápida da bola: no SCLV utilizando os 4 defesas e um dos MC, procurando atrair o adversário com o intuito de encontrar o jogador ou o espaço livre para poder penetrar dentro da estrutura defensiva do oponente (Figura 13); no CPAC utilizando essencialmente os 3 DC e os 2 MC, procurando invadir a estrutura adversária pelo corredor central, sendo que os MA baixavam caso o DC mais próximo fosse pressionado (Figura 14). Em caso de pressão alta por parte do adversário o GR continua a ser solução para criar essa superioridade. A criação de losangos e triângulos nesta fase é importante para que o portador da bola tenha linhas de passe à direita, à esquerda e por dentro, podendo ser utilizado o princípio do 3º atacante (combinação indireta) para ultrapassar a linha de pressão adversária.

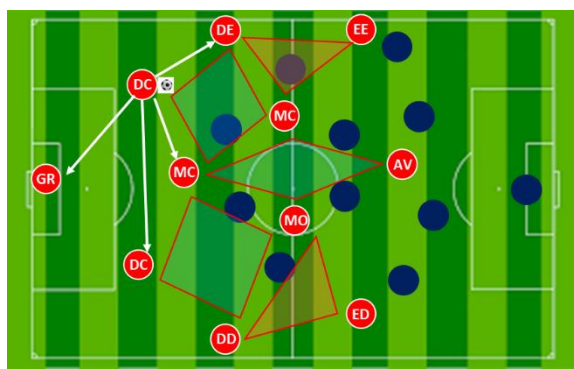


Figura 13 – 1ª fase de construção do SCLV

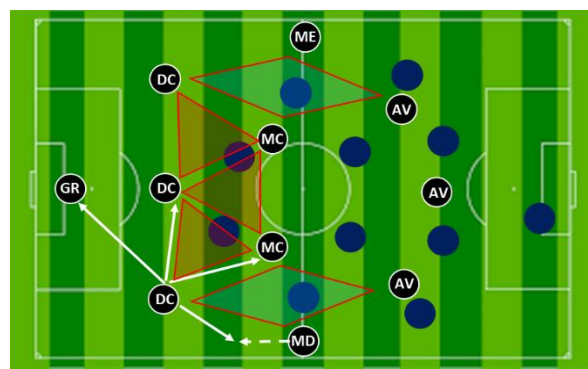


Figura 14 – 1ª fase de construção do CPAC

Se o jogador livre (sem pressão) for o DL ou o MC mais recuado (um dos MC, no CPAC), a primeira leitura a fazer é se a linha defensiva adversária está subida. Se assim for, a opção prioritária é explorar de imediato a profundidade (Figura 15), de preferência para os EXTS nos corredores laterais (entre Central e Lateral, no CPAC).

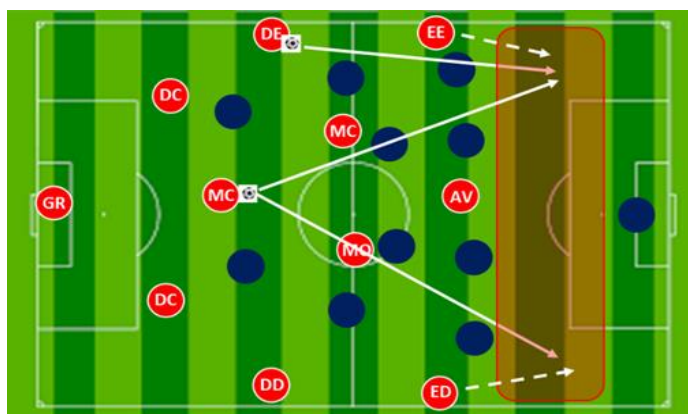


Figura 15 - 1ª fase de construção e ligação em profundidade

Na 2ª fase de construção a progressão no terreno de jogo pode ser feita através de jogo exterior ou interior.

No jogo exterior o princípio era atrair o adversário a um dos CL para, após rápida VCJ, procurar criar superioridade numérica no CL contrário. No SCLV, esta superioridade podia ser conseguida através de duas dinâmicas: a primeira, com a linha defensiva mais fechada (DL mais por dentro) sendo o EXT a garantir a largura e com o MO entrelinhas (Figura 16) e a segunda, onde um dos MC descai sobre um dos CL, permitindo a projeção do DL e o movimento interior do EXT (Figura 17).

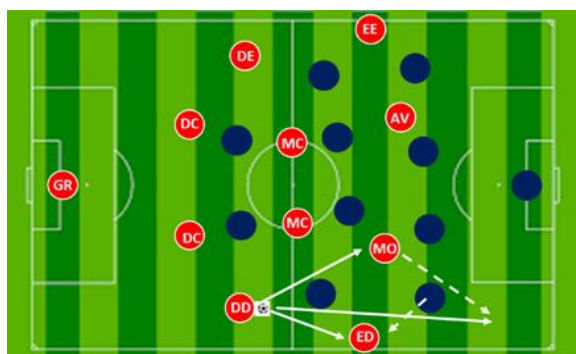


Figura 16 - 2ª fase de construção – jogo exterior. Ligação pelo DL.

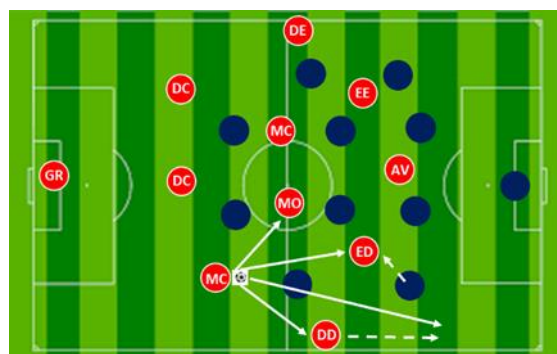


Figura 17 - 2ª fase de construção – jogo exterior. Ligação pelo MC.

No CPAC, a dinâmica envolvia essencialmente movimentos contrários do Ala e do AV mais próximo, procurando arrastar o Lateral e/ou o Extremo adversário, permitindo ao Central conduzir até fixar e encontrar homem ou espaço livre (Figura 18). Em caso de ser um dos MC a variar, o passe longo em diagonal para o MA em largura era o mais utilizado (Figura 19).

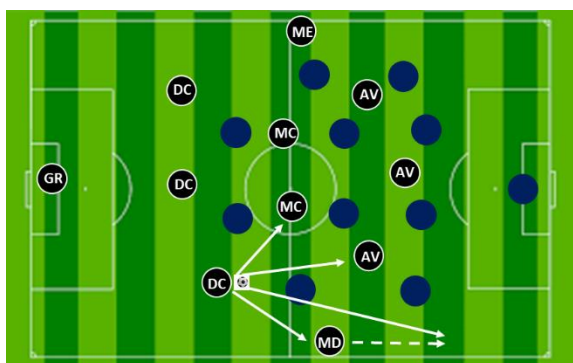


Figura 18 – 2ª fase construção. VCJ pela linha defensiva

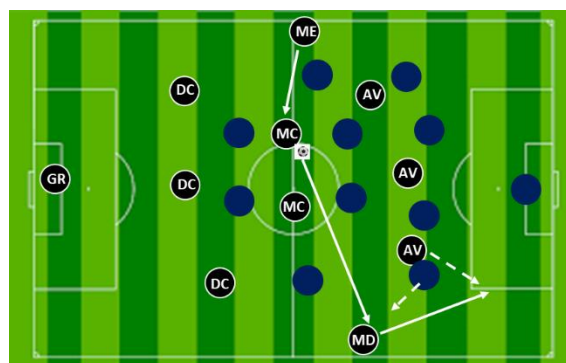


Figura 19 – 2ª fase construção. VCJ pela linha média

No jogo interior o princípio era atrair o adversário através de passes entre DC e MC, de maneira a criar espaço entre as suas linhas média e defensiva, aproveitado pelo movimento

em apoio do AV. Para que este espaço exista é também fundamental o movimento dos EXTS entre o DC e o DL do oponente, arrastando assim a sua linha defensiva. No SCLV, Os DL projetam-se garantindo a largura e um dos MC, bem como o MO, oferecem linha de passe frontal ao AV para poderem definir de frente para a baliza adversária (Figura 20). No CPAC, existiam sempre 5 homens por dentro, em diferentes linhas e trabalhando uns em função dos outros (Figura 21).

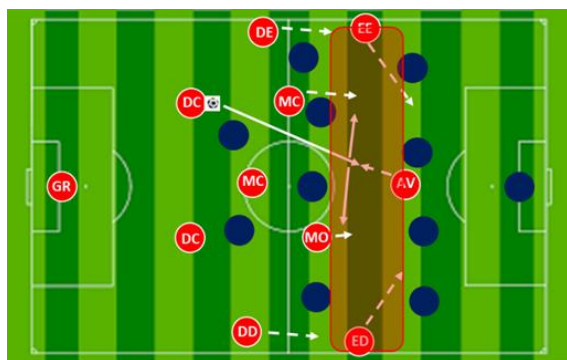


Figura 20 - 2ª fase de construção – jogo interior SCLV



Figura 21 – 2ª fase de construção – jogo interior CPAC

Esta variabilidade de soluções entre jogo profundo, jogo exterior e jogo interior permite, posteriormente, que a equipa tenha múltiplas soluções nas fases de criação de situações de finalização e na própria finalização, dificultando o modo como o adversário organiza o seu processo defensivo.

Na fase de criação de situações de finalização os grandes princípios são o aumento da velocidade, da mobilidade e da agressividade de modo a causar ou aproveitar os desequilíbrios conseguidos nas fases de construção. Foi estimulado, por exemplo, que o primeiro toque fosse sempre orientado para a frente, de modo a atacar a última linha do adversário.

Nesta fase a ocupação dos espaços é fundamental. A largura tem de estar sempre garantida (DL ou EXT no SCLV, MA no CPAC), assim como o espaço entrelinhas (EXT, MO e/ou AV). A profundidade é garantida através de movimentos de rutura (EXT, MO, MA e/ou AV) que visam criar situações em que o jogador encare de frente apenas o GR adversário ou, em último caso, crie espaço entrelinhas pelo arrastamento da linha defensiva. Extrema importância para a presença constante de coberturas ofensivas (DC, DL ou MC) para que a bola possa circular para o corredor contrário e assim sair de zonas de maior concentração de jogadores, explorando, posteriormente, situações de 1x1 com os DL, MA ou EXT onde é estimulada a sua criatividade.

Não menos importante é o equilíbrio que as equipas devem manter, sobretudo nesta fase de criação de situações de finalização. As equipas deverão estar sempre preparadas, do ponto de vista posicional, para o momento de transição defensiva. Assim, o equilíbrio defensivo é garantido por 4 elementos, numa estrutura de 3+1, que visa a proteção dos 3 corredores e do espaço entrelinhas. No SCLV fazem parte desta estrutura os dois DC, um DL e um MC ou os dois MC, caso os dois DL estejam projetados em simultâneo (Figuras 22 e 23). No CPAC, esta estrutura é sempre formada pelos três DC e por um dos MC (Figura 24). Nota ainda para o posicionamento mais adiantado do GR, no controlo do espaço em profundidade.

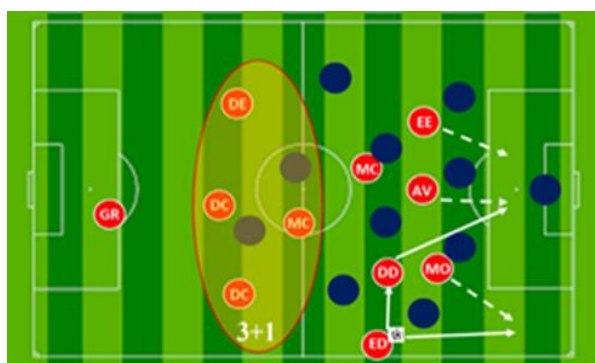


Figura 22 – Criação de situações de finalização (ruturas) e equilíbrio defensivo (SCLV).

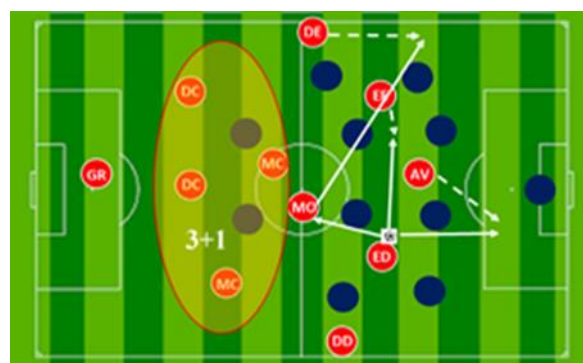


Figura 23 – Criação de situações de finalização (cobertura ofensiva) e equilíbrio defensivo (SCLV).

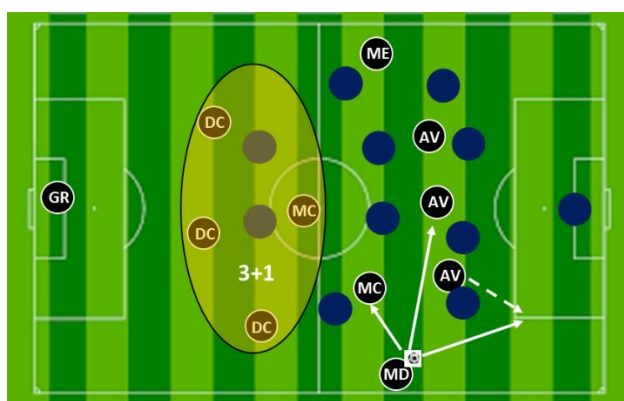


Figura 24 – Criação de situações de finalização e equilíbrio defensivo (CPAC)

A fase de finalização, sendo o culminar de todo o processo ofensivo, está intimamente relacionada com a forma como a equipa se comporta nas fases anteriormente descritas. Sendo a variabilidade um dos seus princípios gerais (Tabela 17), a fase de finalização também o será. Assim, esta poderá surgir através de movimentos de rutura, de remates de meia distância e de cruzamentos, apelando à qualidade, velocidade e criatividade dos jogadores.

Em situação de cruzamento (Figura 25) deverá haver uma ocupação racional dos espaços de finalização (1º poste, 2º poste, marca de penalti e entrada da área). Esta ocupação pretende-se que seja efetuada em linhas diferentes, de modo a que a trajetória da bola tenha sempre um destino possível. No SCLV, como referência, o AV deveria ocupar preferencialmente o 1º poste, o EXT do lado contrário o 2º poste, o MO perto da marca de penalti e um dos MC à entrada da área. Estes jogadores poderão permutar posições de maneira a dificultar a marcação por parte dos adversários. Deverá haver uma cobertura ofensiva (DD na Figura 26) ao jogador que vai executar o cruzamento e a estrutura de equilíbrio deverá manter-se.

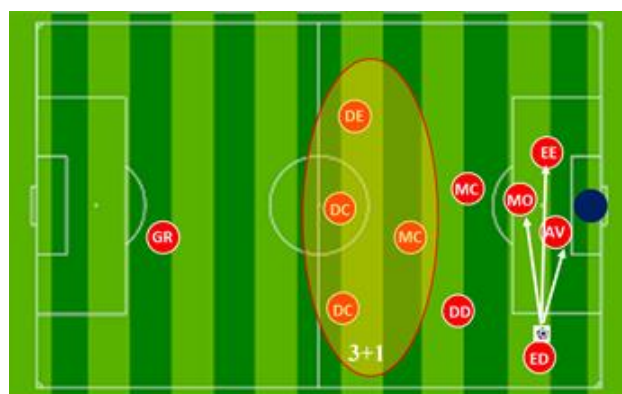


Figura 25 - Fase de finalização com situação de cruzamento (SCLV)

No CPAC apareciam em zonas de finalização os 3AV e o MA do lado contrário, ficando um dos MC como cobertura e o outro fazendo parte do equilíbrio defensivo (3+1). No caso de ser um dos AV a cruzar, o MA servia de cobertura e um dos MC aparecia em zonas de finalização.

4.2.3. Transição defensiva

O momento de transição defensiva começava a ser preparado no momento de organização ofensiva, nomeadamente com os posicionamentos de cobertura ofensiva e de equilíbrio (3+1).

Em ambos os clubes, após Perda da Posse de Bola (PPB), toda a equipa teria de mudar a mentalidade de ofensiva para defensiva, o mais rápido possível. Através desta mudança, as equipas tornavam-se mais agressivas, pressionando de imediato o portador da bola e aproximando-se das linhas de passe mais próximas (jogadores perto do Centro de Jogo (CJ)),

com o objetivo de recuperar a posse de bola o mais rápido e longe da nossa baliza possível ou, em último caso, provocar o erro ao adversário.

Os elementos em equilíbrio, principalmente os DC, eram responsáveis por vigiar e controlar as referências ofensivas do adversário, normalmente o(s) seu(s) AV, procurando antecipar essa solução.

Se a PPB ocorresse na 1ª ou no início da 2ª fase de construção ou se o oponente conseguisse sair da pressão efetuada, as equipas mantinham a concentração defensiva e temporizavam até à recuperação defensiva dos jogadores que saíram na pressão. Em caso de desequilíbrio posicional da estrutura de equilíbrio as equipas procuravam travar a progressão do adversário, através de falta, com interrupção de jogo.

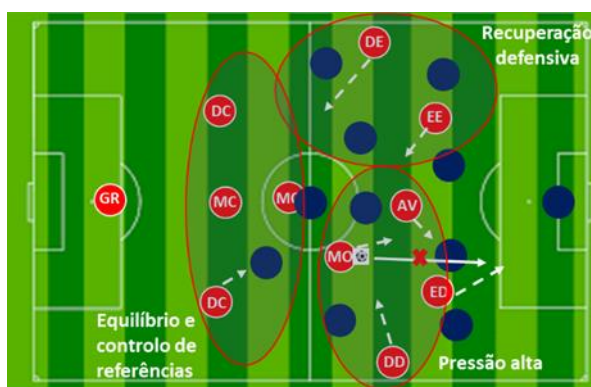


Figura 26 - Transição defensiva – PPB no CC.

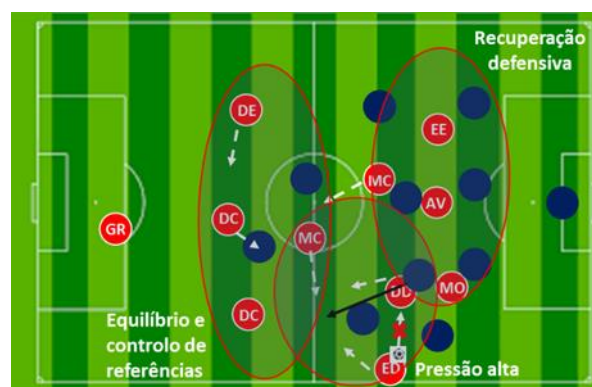


Figura 27 - Transição defensiva – PPB no CL.

4.2.4. Organização defensiva

Em organização defensiva, a ideia fundamental era manter a equipa curta e organizada, esperando o momento certo para pressionar e causar dificuldades ao adversário.

No SCLV, a equipa partia de um posicionamento inicial em 1-4-4-2, em bloco intermédio, onde o MO se juntava ao AV formando a 1ª linha defensiva (Figura 28). Este bloco, respeitando o método defensivo zonal, posicionava-se em 35m (distância entre a 1ª e a última linha defensiva) e teria de ser agressivo, comunicativo e solidário.



Figura 28 - Posicionamento inicial do bloco defensivo do SCLV em 1-4-2. Campo dividido em setores e corredores.

De modo a ser agressivo foram definidos indicadores de pressão, ou seja, indicadores que levassem os jogadores a mudar a sua atitude e pressionar o portador da bola, fechando as linhas de passe próximas e obrigando o adversário a errar ou a jogar longo. Estes indicadores foram: mau passe, má receção, bola no ar, bola dentro do bloco defensivo e adversário a receber de costas para a nossa baliza.

Quando o adversário tinha bola no CC toda a equipa se posicionava nesse mesmo corredor (Figura 29), enquanto que se a bola estivesse no CL a equipa defendia em 2 corredores, o da bola e o CC (Figura 30).

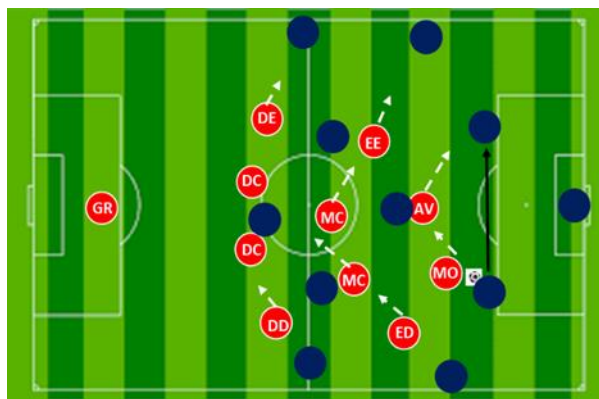


Figura 29 - Posicionamento com bola no CC.

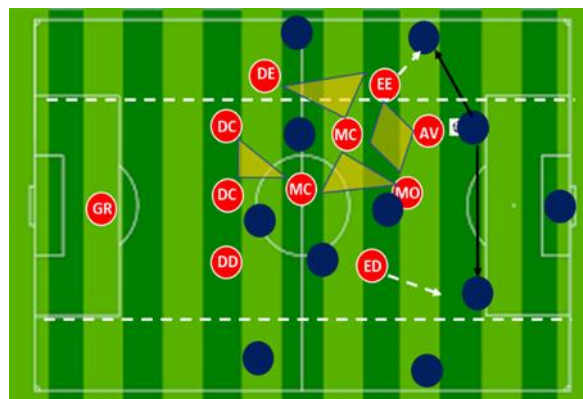


Figura 30 - Posicionamento com bola a entrar no CL.

O AV e o MO trabalhavam em diagonal, um realizando contenção sobre o portador da bola e o outro fechando a linha de passe para o Médio Defensivo (MDEF) adversário. Também em diagonal trabalhavam os 2 MC, estando mais subido no terreno o MC do lado da bola que funcionava como cobertura defensiva, enquanto o outro se posicionava em triângulo com os 2 DC, equilibrando a estrutura defensiva. Caso houvesse nova VCJ para o DC inicial, quem saía a pressionar era o EXT contrário (ED na Figura 30), de modo a que a equipa não estivesse em constante basculação defensiva. Quando a bola entrava no CL, o DL desse lado aproximava

ligeiramente do EXT adversário, sendo que os restantes elementos da linha defensiva teriam de ajustar para dar cobertura a esse DL e controlar o espaço em profundidade. Se a bola entrasse nas costas desse DL, o primeiro responsável por essa cobertura era o DC mais próximo, tendo que haver um ajuste rápido do MC de equilíbrio de modo a manter a linha defensiva com 3 elementos no CC.

Quando o adversário conseguia invadir o nosso 1/2 campo defensivo, a equipa defendia com 9 jogadores atrás da linha da bola, deixando o AV na frente como referência para o momento de transição ofensiva (Figura 31). Na defesa de zonas de cruzamento a equipa teria de ter um jogador na contenção, outro na cobertura e formar uma estrutura de 3+2 dentro da área de modo a proteger as várias zonas de finalização do adversário (Figura 32).

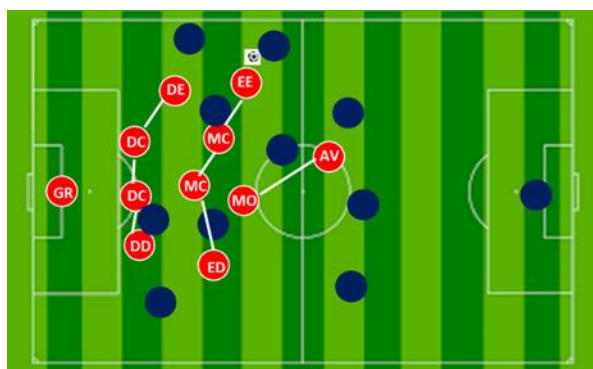


Figura 31 - Posicionamento defensivo com bola no 1/2 campo defensivo.

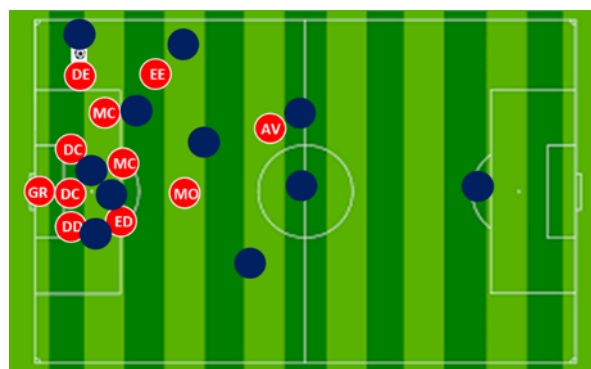


Figura 32 - Posicionamento defensivo em zonas de cruzamento.

No CPAC, a equipa partia de um posicionamento inicial em 1-3-4-3 em bloco médio-alto, compacto, com os 3 AV a fechar o corredor central e a procurar pressionar logo a primeira bola curta vinda do GR adversário (Figura 33). Quando o AV de fora saía no DC adversário, setor médio encurtava, com o MA a aproximar do DL adversário e o MC no centro de jogo a funcionar como cobertura defensiva. MC contrário e linha defensiva basculavam e o MA contrário baixava para formar linha defensiva de 4 elementos.

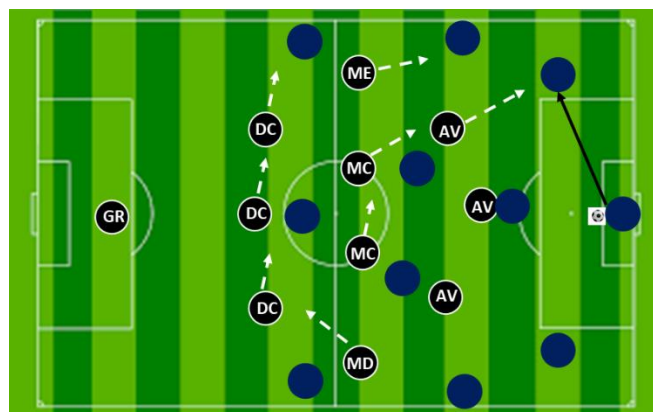


Figura 33 – Posicionamento defensivo inicial do CPAC em bloco médio-alto

Quando o adversário estava em fase de construção, a principal preocupação era a de fechar o CC, mantendo sempre a equipa curta e controlando o espaço em profundidade. Os AV exteriores já saltavam nos DL (e não nos DC como na 1ª fase). Os MA já se posicionavam mais perto dos DC, começando a formar linha defensiva de 5 elementos (Figura 34). Caso houvesse VCJ (e o MA do lado contrário estivesse baixo) a equipa ia baixando o bloco, procurando-se proteger dos movimentos de rutura do adversário e obrigando-o a circular em largura.

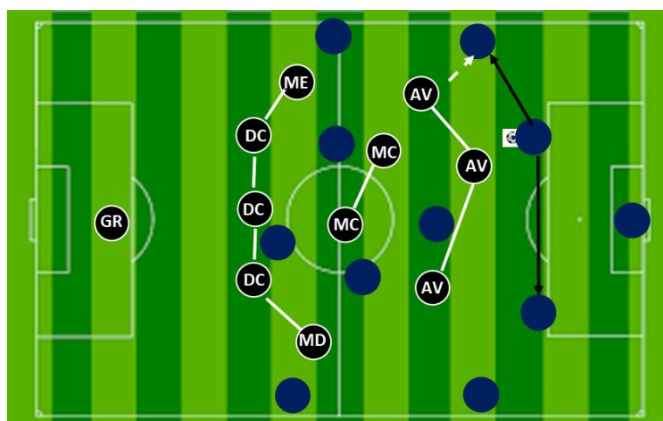


Figura 34 – Posicionamento intermédio do bloco defensivo do CPAC

Quando o adversário entrava em criação, a equipa assumia claramente duas linhas (5+4) (Figura 35), deixando o AV mais na frente para servir de referência na transição ofensiva. Em caso de passe entrelinhas era um dos DC a encurtar no recetor, procurando antecipar ou impedir a sua rotação. Se em último caso um dos DC tivesse de sair no CL, o MC mais próximo entrava para compor a linha defensiva.

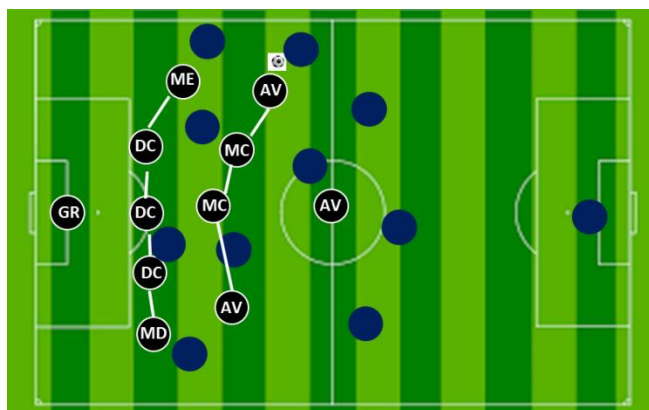


Figura 35 – Posicionamento mais baixo do bloco defensivo do CPAC

A linha defensiva tinha a linha da grande área como referência de posicionamento, procurando defender sempre à frente da mesma. Em caso de defesa de zonas de cruzamento a estrutura não alterava relativamente ao demonstrado na Figura 35.

Para as duas equipas foram também definidos comportamentos padrão de acordo com referências visuais defensivas (Tabela 18), de maneira a que toda a equipa reagisse da mesma forma.

Tabela 18 – Comportamentos defensivos padrão a realizar de acordo com referências visuais

Referências visuais defensivas (comportamentos padrão)	
Passe horizontal	Basculação (mover o setor em função da bola)
Passe vertical para jogador de costas	Pressão e redução do espaço entrelinhas
Bola descoberta (adversário sem pressão)	Perfil da linha defensiva e ajuste de apoios para antecipar passe em profundidade
Passe ao AV	Pressão do DC mais próximo. Restantes defesas formam 2ª linha, fechando espaço interior
Passe para trás	Encurtamento coletivo e redução espaço entrelinhas

4.2.5. Transição ofensiva

Em ambas as equipas, o momento de transição ofensiva começava a ser preparado no momento de organização defensiva, procurando recuperar a posse de bola ainda no 1/2 campo ofensivo para atacar de imediato a baliza do adversário.

Após Recuperação da Posse de Bola (RPB) toda a equipa teria de mudar a mentalidade de defensiva para ofensiva, o mais rápido possível, procurando de imediato ser vertical e objetiva nas suas ações de maneira a aproveitar o desequilíbrio da estrutura defensiva adversária, através de ataques rápidos ou contra-ataques.

Para tal, a primeira ação após RPB tinha um peso importante no desenrolar da transição. Se o adversário direto tivesse sido batido, o jogador deveria iniciar condução de bola até fixar novo adversário, soltando-a depois para o jogador livre (sem marcação/pressão). Em caso de não haver esse espaço para condução, a equipa deveria procurar o mais rápido possível (no máximo em 2 passes) o AV, funcionando este como JA, maioritariamente em apoio (Figura 36). A partir daí a equipa teria de ocupar os 3 corredores de maneira a alongar a estrutura defensiva adversária, ação desenvolvida essencialmente pelos 2 EXT. O MO e um dos MC serviam de suporte ao AV, jogando de frente para a baliza adversária. A velocidade e a mobilidade eram fundamentais para que a transição pusesse em sentido o oponente e o “empurrasse” na direção da sua baliza.

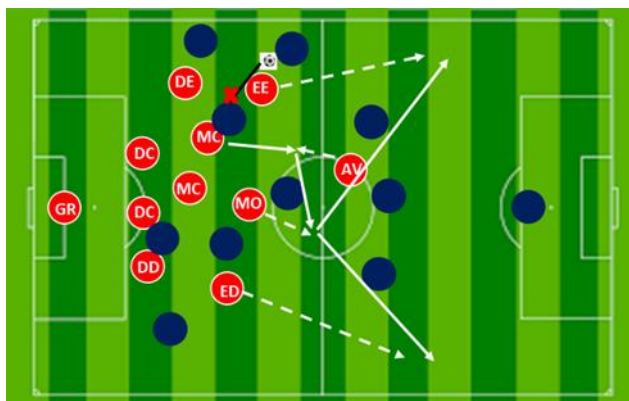


Figura 36 - Transição ofensiva - verticalidade. AV como JA.

Em caso de não haver possibilidade de ser vertical, por pressão efetiva do adversário, a equipa deveria retirar a bola da zona de pressão através de combinações diretas ou indiretas, reorganizando o seu processo ofensivo. A largura teria de ser sempre garantida, pelos DL ou EXT (SCLV) e pelos MA (CPAC), de modo a que a bola pudesse circular para o corredor com menor concentração defensiva. Na Figura 37 está representado um exemplo de transição ofensiva explorado no SCLV.

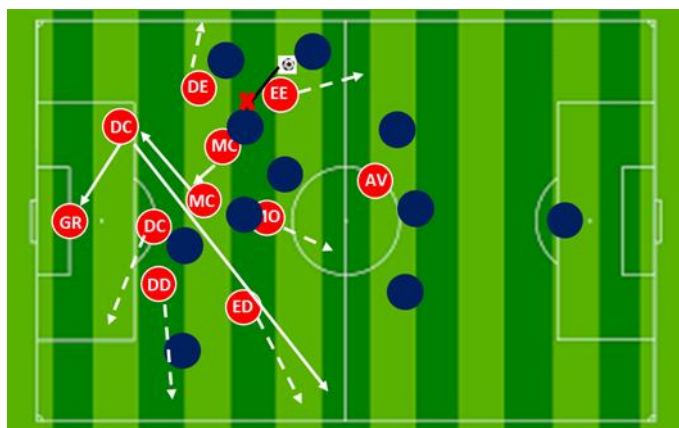


Figura 37 - Transição ofensiva (SCLV) – reorganização do processo ofensivo. Saída da zona de pressão em largura.

4.2.6. Esquemas táticos ofensivos

Relativamente aos esquemas táticos ofensivos (ETO), as equipas técnicas definiram posicionamentos base e apresentaram diferentes dinâmicas para a marcação de cantos (Figuras 38 e 39), livres laterais (Figuras 40 e 41), livres frontais (Figuras 42 e 43) e lançamentos laterais (Figuras 44 e 45).

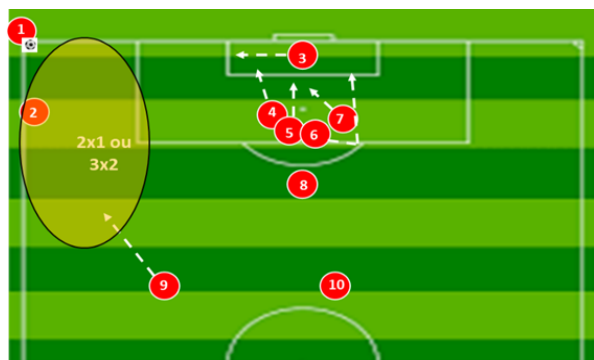


Figura 38 – Cantos ofensivos SCLV

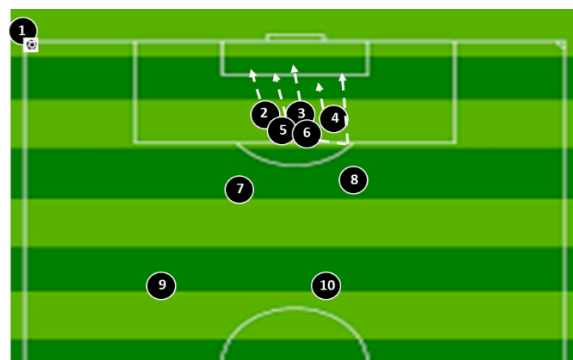


Figura 39 – Cantos ofensivos CPAC

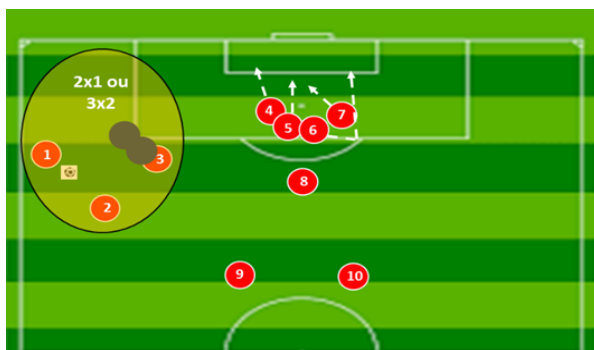


Figura 40 - Livres laterais ofensivos SCLV

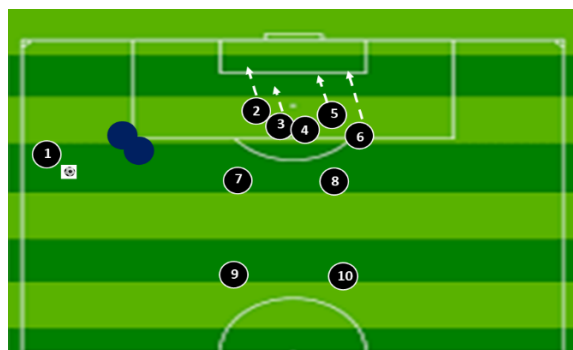


Figura 41 – Livres laterais ofensivos CPAC

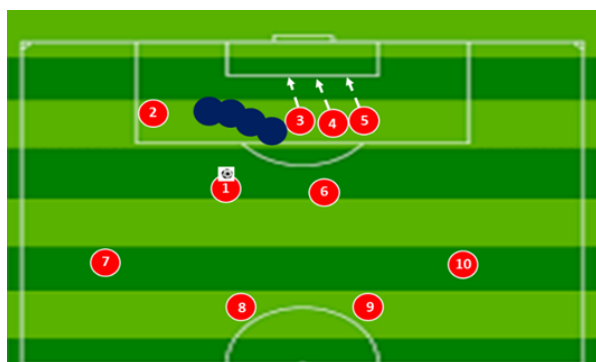


Figura 42 - Livres frontais ofensivos SCLV

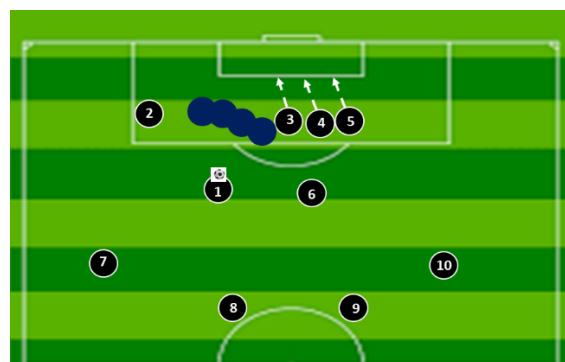


Figura 43 – Livres frontais ofensivos CPAC

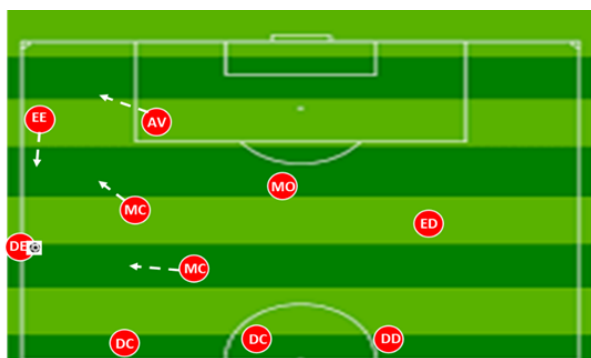


Figura 44 - Lançamentos laterais ofensivos SCLV

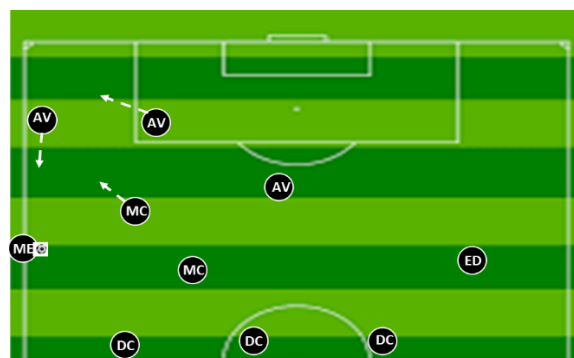


Figura 45 – Lançamentos laterais ofensivos CPAC

4.2.7. Esquemas táticos defensivos

Para os Esquemas Táticos Defensivos (ETD) foram também definidos posicionamentos base para cantos (Figuras 46 e 47), livres laterais (Figuras 48 e 49), livres frontais (Figuras 50 e 51) e lançamentos laterais (Figuras 52 e 53), tendo em consideração dois objetivos: não sofrer golo e procurar fazer golo após RPB, aproveitando o posicionamento ofensivo do adversário. O tipo de marcação utilizada foi a zona, em ambas as equipas.

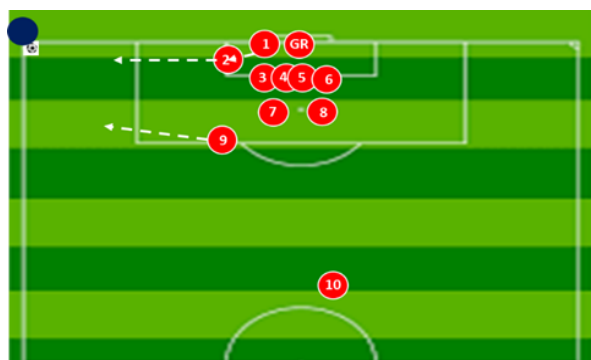


Figura 46 - Cantos defensivos SCLV

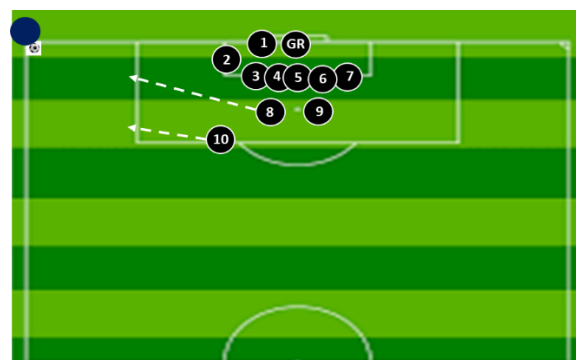


Figura 47 – Cantos defensivos CPAC



Figura 48 - Livres laterais defensivos SCLV

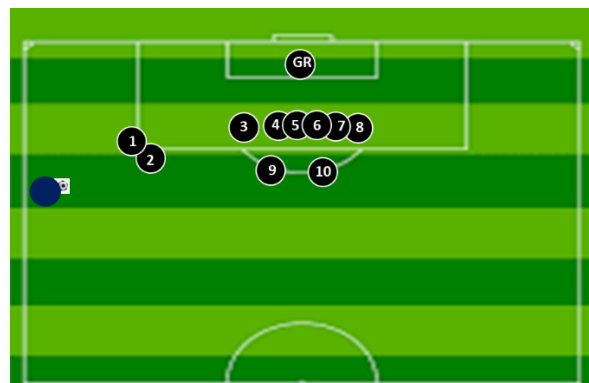


Figura 49 – Livres laterais defensivos CPAC

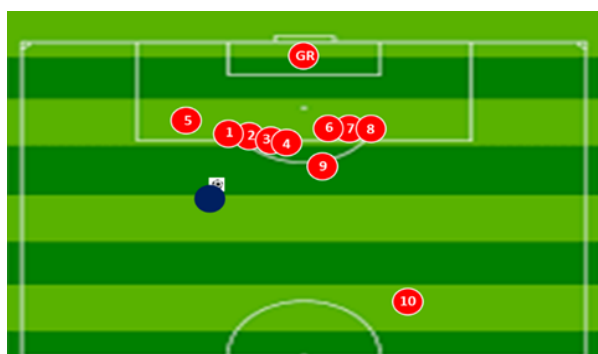


Figura 50 - Livres frontais defensivos SCLV



Figura 51 – Livres frontais defensivos CPAC



Figura 52 - Lançamentos laterais defensivos SCLV

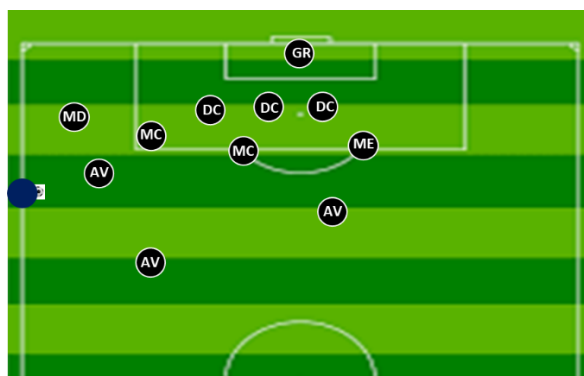


Figura 53 – Lançamentos laterais defensivos CPAC

4.3. Modelo de treino

No Desporto, a competição deve ser entendida como situação de prova do treino desportivo. É necessário, assim, que exista uma relação estreita entre treino e competição de modo a que seja possível alcançar o objetivo da otimização do rendimento desportivo. Esta relação é baseada na congruência entre o modelo de jogo e o modelo de treino (Carvalho, 2002; Castelo, 2009; Correia & Brito, 2016; Silva, 2008; Tobar, 2013).

Para ser operacionalizado, o modelo de jogo necessita de um modelo de treino específico e bem definido, que realce as realidades da competição e facilite, desse modo, as tomadas de decisão e as ações motoras de resposta aos problemas que surgem durante cada jogo (Araújo et al., 2017). Torna-se então fundamental que o modelo de jogo seja o referencial do modelo de treino, devendo o Treinador procurar as metodologias de treino que promovam o desenvolvimento da forma de jogar pretendida e das funções ou tarefas específicas dos jogadores nos diferentes momentos do jogo (Castelo, 2009; Silva, 2008). Esta ideia é também defendida por Verkhoshansky (2002), que refere que um dos momentos mais importantes da atividade do treinador se situa na escolha e tomada de decisão acerca da elaboração da estratégia global do treino, na busca de variantes ótimas da sua estruturação, em todos os seus níveis e etapas, em todos os seus conteúdos e detalhes, e em relação a todos os aspetos do treino.

Para Teodorescu (2003), Matveiev (1986) e Bompa (1990) o exercício de treino é o principal meio de preparação dos atletas e equipas, procurando desenvolver e aperfeiçoar as dimensões psicossocial, tática, física e técnica essenciais para a obtenção de um elevado desempenho em competição.

Sendo o Futebol um Desporto praticado por Seres Humanos, a dimensão que mais preponderância terá em todo o processo é a psicossocial. Antes de jogador o praticante é e sempre será Homem, com as suas emoções, sentimentos e pensamentos, independentemente do exercício a realizar ser específico ou descontextualizado. Sérgio (2013) afirma que se o treinador não compreender os homens e as mulheres que saltam, correm e rematam nunca poderá compreender os saltos, as corridas e os remates e que “a tática não é algo que, unicamente, se escreva num papel, tem de trabalhar-se e viver-se...com pessoas e por pessoas!” (Sérgio, 2013, p.54).

Nesta perspetiva, as dimensões com maior ênfase no modelo de treino das equipas de Seniores A do SCLV e do CPAC na época 2018/2019 foram a psicossocial e a tática, através da operacionalização dos modelos de jogo adotados, descritos anteriormente. Ainda assim e segundo defende Castelo (2009), não se deve inferir a absoluta opção por metodologias de treino específicas, uma vez que existirão momentos em que se poderão selecionar métodos de treino com vista ao aperfeiçoamento de um determinado gesto técnico, como o passe ou o remate, ou ao desenvolvimento das capacidades condicionais de resistência, força e velocidade.

São vários os autores (Frade cit. por Tobar, 2013; Oliveira, 2004; Tamarit, 2007) que referem, por exemplo, que se deve procurar alternar o padrão de contração muscular dominante

em cada sessão de treino entre dois jogos, sendo estas contrações caracterizáveis por 3 indicadores fundamentais: a velocidade, a duração e a tensão.

Nas Figuras 54 e 55 estão representados dois exercícios, específico e descontextualizado respetivamente, em que se procurou desenvolver a tensão da contração muscular.



Figura 54 – Exercício de 3 contra 3 com 2 apoios exteriores (3x3+2)



Figura 55 – Exercício descontextualizado dividido por 4 estações

A tensão da contração muscular é estimulada em ambos os exercícios. No 3x3+2 (Figura 54) os Atletas estão constantemente em acelerações, travagens e mudanças de direção de maneira a cumprir com os objetivos táticos propostos para o referido exercício. No exercício das 4 estações (Figura 55) as acelerações, travagens e mudanças de direção também estão presentes, mas são realizadas sem nenhum objetivo tático adjacente. São ainda introduzidos os diferentes tipos de saltos para completar o trabalho de tensão da contração muscular.

No entanto, e tendo em conta que a dimensão tática foi privilegiada, a prioridade foi a de trabalhar as questões técnicas e físicas de forma integrada, com exercícios específicos, onde se procurava desenvolver e aperfeiçoar os princípios gerais e específicos do modelo de jogo adotado. Assim, e tendo em conta a taxonomia criada por Castelo (2009), os treinos no SCLV e no CPAC dividiram-se em duas vertentes: uma englobando os Métodos de Preparação Geral (MPG) e que visava dotar os atletas de meios para que a resposta física às exigências do jogo e do treino fosse mais capaz; outra englobando os Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) e os Métodos Específicos de Preparação (MEP) cujo objetivo se centrava no desenvolvimento do modelo de jogo adotado, dotando os atletas de ferramentas que lhes permitissem ultrapassar os problemas colocados na competição. Nota para a maior utilização dos MEP em ambas as equipas (46% no SCLV, 40% no CPAC). No SCLV seguiram-se os MEPG (32%) e os MPG (22%). No CPAC seguiram-se os MPG (32%) e os MEPG (28%).

Esta questão vai ser aprofundada mais à frente neste trabalho, quando forem discutidos os métodos de treino utilizados durante os períodos competitivos da temporada (subcapítulo 5.2 – Métodos de treino).

Nos MPG estavam englobados todos os exercícios que visavam o desenvolvimento das capacidades motoras como a força, resistência, velocidade, coordenação e flexibilidade, bem como os aquecimentos e retorno à calma em que não era utilizada a bola. Nestes métodos estava também integrado o trabalho complementar de prevenção de lesões, realizado apenas no CPAC.

São vários os estudos (Dvorak, Junge, Derman, & Schwellnus, 2011; Orhant, Carling, & Cox, 2010; Parry & Drust, 2006) que demonstram que as lesões são a principal causa de indisponibilidade dos atletas para treinar e jogar. Häggglund et al. (2013) concluíram ainda que a maior disponibilidade dos atletas está associada a um maior número total de pontos conquistados, em ligas europeias de futebol. Torna-se então importante abordar o risco de lesões no futebol e a importância de um trabalho eficaz para a sua prevenção.

A maioria das lesões no futebol ocorrem nos membros inferiores (Ekstrand, Häggglund & Waldén, 2011), nomeadamente ao nível dos isquiotibiais (Ekstrand et al., 2011), em que o seu estiramento ou rutura estão entre as lesões que têm maior risco de reincidência (Arnason, Andersen, Holme, Engebretsen, & Bahr, 2008). É fundamental, no início da pré-temporada, a realização de testes isocinéticos que permitam descortinar eventuais desequilíbrios musculares, bilaterais ou no rácio isquiotibiais/quadríceps, que aumentam o risco de lesão na coxa (Croisier, Ganteaume, Binet, Genty & Ferret, 2008). Este risco parece também ser superior em atletas mais velhos e em atletas que apresentem menor amplitude de movimento (Henderson, Barnes & Portas, 2010). Os mesmos autores sugerem que os atletas mais potentes, pela maior intensidade dos seus movimentos, poderão estar sujeitos a maior incidência de lesão nos músculos isquiotibiais, sobretudo na sua ação excêntrica e em caso de desequilíbrio (Henderson et al., 2010).

A redução da incidência de ruturas ou estiramentos nestes músculos poderá ser conseguida através da implementação de um programa de intervenção baseado no desenvolvimento de capacidades como a força excêntrica e a flexibilidade (Arnason et al., 2008; Henderson et al., 2010).

Outra estrutura muito afetada por lesões devido à prática de futebol é o joelho, nomeadamente o ligamento cruzado anterior (LCA), levando a períodos de inatividade mais prolongados (Gonçalves & Soares, 2000). Estes autores sugerem que um reduzido nível de

força nos flexores do joelho e um baixo quociente entre isquiotibiais/quadrícipite contribuem para o aparecimento de lesões nestas estruturas osteoarticulares (Gonçalves & Soares, 2000). Diferenças entre a capacidade de força dos flexores da perna dominante e não dominante são sugeridas também como fator de risco (Aires & Horta, 1995).

As lesões na articulação tibiotársica são também comuns no futebol (Brito et al., 2012). São lesões maioritariamente traumáticas (Brito et al., 2012) mas cuja incidência pode diminuir se for efetuado um correto trabalho proprioceptivo (Verhagen et al., 2004; Hupperets, Verhagen & Mechelen, 2008; Mohammadi, 2007).

Outra patologia relativamente comum no desporto é a pubalgia, estimando-se que entre 10% a 18% dos jogadores de futebol sofram, ou já tenham sofrido, este tipo de lesão (Holmich, Holmich & Bjerg, 2004; Kachingwe, Aimie & Grech, 2008). É caracterizada por um processo inflamatório que afeta a sínfise púbica, produzindo alterações nesta articulação e que podem estar associados a fatores intrínsecos ou extrínsecos (Maffey & Emery, 2007). Os intrínsecos, estão relacionados com a constituição do próprio atleta e podem acarretar desequilíbrios musculares importantes. Atletas de estatura baixa e ombros largos, dismetria de membros inferiores ou hiper-lordose lombar são características que se enquadram nestes fatores. Os fatores extrínsecos estão diretamente relacionados com a prática desportiva, e dependem de uma série de questões tais como: ‘*overtraining*’, alongamentos deficientes, utilização de material inadequado e excessos quantitativos, como os erros na coordenação e progressão do treino (Maffey & Emery, 2007).

4.4. Modelo de observação e análise de desempenho

A análise do jogo de Futebol, tendo por base a observação da atividade dos jogadores e das equipas, tem vindo a assumir cada vez maior importância na preparação desportiva, sendo mesmo parte integrante do processo de treino (Carling et al., 2005).

Os mesmos autores defendem que a elevada preocupação dos treinadores em obter um maior rendimento dos seus jogadores levam-nos a procurar melhores meios com o objetivo de aperfeiçoar o desempenho competitivo. Garganta (1997) realça ainda que este tipo de abordagem é muito útil para a obtenção de conhecimento acerca do comportamento dos jogadores e equipas, permitindo a avaliação das variáveis funcionais e estruturais do rendimento do jogo de Futebol.

Os estudos centrados na observação e análise de jogo têm procurado quantificar a atividades dos atletas, focando-se essencialmente na descrição das dimensões física e técnica (Sarmiento, Marcelino, Anguera, Campaniço & Matos, 2014), sendo fundamental e pertinente outro tipo de análise mais qualitativa que consiga, de um ponto de vista mais específico, obter informação que seja posteriormente utilizada para melhorar o desempenho em treino ou a preparação para o próximo jogo (Sarmiento et al., 2014), questões às quais os treinadores tendem a dar mais importância.

Os instrumentos de análise devem então incluir os princípios táticos da equipa, conferindo especificidade à análise de desempenho em jogo e relacionando-se com os conteúdos desenvolvidos no processo de treino, permitindo a recolha de informação sobre o modelo de jogo da equipa observada através da dinâmica de interação dos princípios táticos desenvolvida pelos jogadores (Garganta, 2001).

Conclui-se, então, que os modelos de jogo, treino e observação e análise de jogo deverão estar interligados, permitindo maior especificidade no processo de treino e maior objetividade na análise da competição (Castelo, 2009).

4.4.1. Observação e Análise da própria equipa

Apesar das diferenças nos recursos humanos, materiais e estruturais entre o SCLV e o CPAC, em ambos os clubes as equipas técnicas, nomeadamente os seus treinadores principais, compreenderam a importância desta ferramenta para o melhoramento do rendimento individual e coletivo e procurou utilizá-la ao longo da temporada. Esta ferramenta permitiu ainda a definição de objetivos de trabalho para os microciclos, nomeadamente o que se seguia ao jogo observado e analisado (Figura 56).

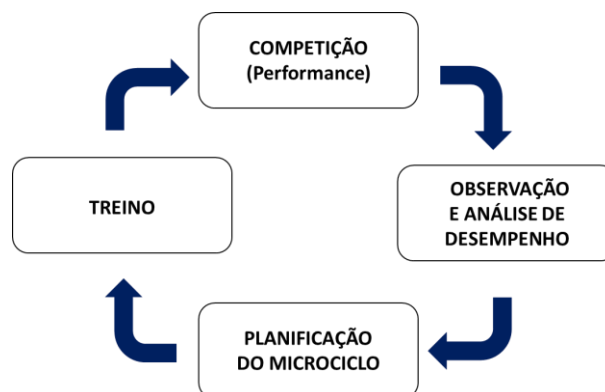


Figura 56 – Enquadramento do processo de observação e análise de desempenho da própria equipa no ciclo semanal

No SCLV todos os jogos eram filmados (casa e fora) por um elemento da equipa técnica, enquanto no CPAC o mesmo não acontecia, uma vez que o Clube tinha acesso a uma plataforma online, o InStat®, que filmava todos os jogos da competição, permitindo o seu download e permitindo que os elementos da equipa técnica realizassem outras tarefas.

A observação era feita através da visualização do vídeo da partida, sendo analisadas qualitativamente todas as dimensões do jogo (tática, técnica, física e psicológica), tendo sempre como referencial o modelo de jogo preconizado para a equipa. Nota para a avaliação psicológica, que tinha em conta não só o comportamento e a tomada de decisão do jogador mas, fundamentalmente, a sua linguagem corporal ao longo da partida.

No SCLV, a análise era realizada pelo treinador principal e pelo estagiário, independentemente, e discutida entre ambos no dia posterior ao jogo. No CPAC, essa análise era unicamente realizada pelo treinador estagiário. A partir das conclusões obtidas eram delineados os objetivos a atingir no microciclo seguinte e o estagiário era responsável pela edição de um vídeo, de curta duração e dividido por momentos do jogo, que seria posteriormente apresentado ao plantel. A análise era feita com recurso ao software Videobserver® que permitia de forma fácil visualizar o vídeo e marcar os momentos mais importantes do jogo, segundo um conjunto de categorias criadas previamente e relacionadas com o modelo de jogo adotado de cada equipa. A construção e edição do compacto para apresentar ao plantel era realizada com recurso ao programa Windows Movie Maker.

A apresentação do vídeo era realizada com dois objetivos: mostrar, através de imagens, comportamentos e ações positivas e a corrigir (sobretudo do ponto de vista coletivo), de maneira a que o feedback não fosse apenas auditivo, e introduzir os conteúdos a desenvolver durante o microciclo seguinte. Desta forma, os jogadores ficariam a saber não só o que iriam trabalhar, mas também as razões inerentes à realização de determinado tipo de trabalho.

No CPAC era também realizada uma análise quantitativa notacional durante o jogo, pelo treinador adjunto, onde era obtida informação sobre os golos, remates, cantos, foras-de-jogo, faltas e ações disciplinares das duas equipas.

Pontualmente foram também realizadas, pelo treinador estagiário, análises táticas individuais com o intuito de corrigir ou aperfeiçoar determinadas ações de um atleta. Para tal era criado um vídeo com o compacto das referidas ações, posteriormente apresentado ao jogador em questão. Este tipo de análises era realizado sempre que o treinador principal pretendia, sendo que o treinador estagiário tinha liberdade para sugerir a apresentação de conteúdos individuais sempre que identificasse a repetição de situações importantes de corrigir.

4.4.2. Observação e Análise de adversário

A observação e análise de adversários foi apenas realizada no CPAC, sendo uma tarefa específica do treinador estagiário.

Esta análise permitia ao treinador principal ter um conhecimento profundo sobre o próximo adversário, auxiliando na definição da parte estratégica do jogo, procurando contrariar os pontos fortes e aproveitar as debilidades de cada oponente (Ventura, 2013). José Mourinho (citado por Amieiro, 2005) vai de encontro a esta ideia, explicando que, em função do adversário, costuma apostar em dois ou três detalhes importantes para ir trabalhando durante o microciclo, preparando melhor a sua equipa para o que vai enfrentar na competição.

A observação das equipas adversárias era feita de forma indireta, através de vídeo, devido à falta de recursos humanos para observar de forma direta, '*in loco*'. A obtenção dos vídeos do adversário era conseguida através da plataforma online InStat®, sendo observados e analisados no mínimo 3 jogos de cada adversário, de maneira a que fosse possível a identificação de padrões em cada momento de jogo (Ventura, 2013). A análise era feita com recurso ao software Videobserver® e a criação e edição do compacto realizada no Windows Movie Maker.

Para auxiliar no processo de observação do adversário foram construídas seis grelhas que permitiam de forma rápida reunir informação pertinente e estruturada dos jogos observados (Anexo 1).

Na grelha da informação geral dos jogos observados procuravam-se descortinar, entre outros fatores, a equipa titular e as substituições realizadas pelo treinador, bem como os sistemas táticos utilizados. Na grelha referente à organização defensiva procurava compreender-se os comportamentos da equipa nas fases de bloco defensivo, recuperação defensiva e equilíbrio, bem como as suas relações setoriais e intersetoriais. Na grelha referente à transição ofensiva procurava perceber-se de que modo a equipa reagia ao momento de RPB. Na grelha do momento de organização ofensiva a informação recolhida dizia respeito aos comportamentos do adversário nas 4 fases do momento: 1ª fase de construção, 2ª fase de construção, criação de situações de finalização e finalização propriamente dita. Na transição defensiva procurava-se compreender de que modo a equipa reagia ao momento de PPB, enquanto na grelha referentes aos esquemas táticos destacavam-se os comportamentos nos cantos, livres laterais, livres frontais, lançamentos de linha lateral e penaltis, tanto defensiva como ofensivamente.

Utilizando as mesmas grelhas, era também realizado um relatório da equipa adversária e entregue apenas à equipa técnica, em formato PDF, no primeiro dia do microciclo. A estrutura do relatório era a que se segue:

- 1) Capa: nome e símbolo do adversário e competição a que se referia
- 2) Informação geral: dados do clube (fundação, associação de futebol a que pertence, estádio em que compete, nome do presidente, treinador e treinador adjunto), possível 11 titular (disposto segundo o sistema de jogo preferencial), possíveis alternativas ao 11 titular, jogadores-chave da equipa e resultados recentes
- 3) Análise individual: avaliação a cada elemento do plantel adversário (estatura, pé preferencial e características que mais se destacavam, pela positiva e/ou negativa, em cada vertente do jogo: física, técnica, tática, psicológica)
- 4) Pontos fortes, pontos a explorar e possível estratégia de jogo: sistema a utilizar e comportamentos a ter em atenção em todos os momentos do jogo (organização ofensiva e defensiva e transição ofensiva e defensiva)
- 5) Descrição da organização ofensiva, fase de construção do adversário
- 6) Descrição da organização ofensiva, fases de criação e finalização do adversário
- 7) Descrição da transição defensiva do adversário
- 8) Descrição da organização defensiva do adversário
- 9) Descrição da transição ofensiva do adversário
- 10) Descrição dos esquemas táticos do adversário: cantos, livres laterais, livres frontais, lançamentos laterais e penaltis, quer ofensivos, quer defensivos

A observação e análise do jogo, tal como defende Castelo (2009), assumiu então particular importância na preparação do jogo, especialmente no CPAC. Na Tabela 19 (página seguinte) está descrito o microciclo padrão para a observação e análise, realizado pelo treinador estagiário no CPAC, com jogo ao Domingo.

A observação e análise da própria equipa era realizada normalmente no dia posterior ao jogo (2ª feira), bem como o vídeo para apresentar ao plantel no dia seguinte (3ª feira). A observação e análise dos adversários ia decorrendo ao longo da semana, sendo o relatório do próximo adversário entregue na 2ª feira e o respetivo vídeo apresentado ao plantel na 6ª feira. Os adversários começavam então a ser analisados na semana anterior ao jogo que iriam disputar com o CPAC.

Tabela 19 – Microciclo padrão para a observação e análise de jogo no CPAC

Domingo	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	Domingo
JOGO	Entregar relatório próximo adversário	Apresentar vídeo Equipa	Finalizar vídeo próximo adversário	Observar adversário	Apresentar vídeo próximo adversário	Completar relatório adversário semana seguinte	JOGO
	Cortes e montagem vídeo equipa e individual	Observar adversário semana seguinte	Observar adversário semana seguinte	Observar adversário semana seguinte	Observar adversário semana seguinte	Iniciar vídeo adversário semana seguinte	

A definição e cumprimento deste microciclo padrão foi fundamental para o treinador estagiário se manter organizado e conseguir cumprir com os prazos estipulados para a entrega de relatórios e apresentação de vídeos.

Capítulo V – Planificação estratégica – O processo de treino

A estratégia sem tática é o caminho mais lento para a vitória. Tática sem estratégia é o ruído da derrota.

Sun Tzu

Na estratégia, decisiva é a aplicação.

Napoleão Bonaparte

A planificação estratégica é, segundo Castelo et al. (1996, p.471) “consubstanciada pela elaboração de planos estratégicos de intervenção que se traduzem em modificações pontuais e temporárias (funcionalidade especial) da expressão táctica de base do praticante ou da equipa, isto é, da sua funcionalidade geral”. No entanto, esta planificação deverá, primeiramente, desenvolver conteúdos de treino que potenciem todas as condições de imprevisibilidade que o jogo causa (Castelo, 2009).

Neste capítulo vão ser apresentados e discutidos os processos de treino realizados nas equipas de Seniores A do SCLV e do CPAC na época 2018/2019, nomeadamente o microciclo padrão, a estrutura de uma Unidade de Treino (UT), os exercícios tipo para cada dia da semana e os métodos de treino utilizados, dividindo-os nas suas dimensões horizontal e vertical, para o período competitivo.

5.1. Microciclo padrão

Após análise do contexto, definição de objetivos e criação dos modelos de jogo, treino e observação e análise de performance, é necessário operacionalizar o plano, ou seja, datar, periodizar, definir e distribuir conteúdos de treino e estabelecer a dinâmica das cargas (Raposo, 2002).

Primeiramente foi delineado o planeamento anual, dividido em período competitivo I, período transitório e período competitivo II, com as datas das competições e das UT a realizar durante toda a época desportiva. Tendo em conta que a equipa técnica iniciou funções no SCLV após a 5ª jornada do PRO, o período pré-competitivo não foi introduzido nos planeamentos anuais. No entanto, foi procurado saber junto das anteriores equipas técnicas qual o trabalho realizado durante esse período, considerado fundamental na preparação dos atletas para a competição (Castelo, 2009). Assim, as equipas técnicas no SCLV e CPAC procuraram informar-se sobre a duração do mesmo período, o número de treinos realizados e a sua duração média, o tipo de esforço pretendido e a sua progressão ao longo dos microciclos e se tinha sido realizado algum tipo de trabalho complementar (de ginásio ou prevenção de lesões). Com este tipo de informação e após avaliação das capacidades dos atletas, as equipas técnicas estariam melhor preparadas para definir que tipo de trabalho e esforço estariam os atletas preparados para realizar (Castelo, 2009). Na Tabela 20 da página seguinte são apresentados os diferentes períodos para cada uma das equipas.

Tabela 20 – Períodos competitivos e transitórios do SCLV e CPAC

	Períodos		
	Competitivo I	Transitório	Competitivo II
SCLV	15 outubro a 17 dezembro	18 dezembro a 2 janeiro	3 janeiro a 19 fevereiro
CPAC	20 fevereiro a 12 maio	13 maio a 19 maio	20 maio a 23 junho

Esta divisão do processo de treino em períodos, com objetivos específicos, facilita a construção e evolução de uma forma de jogar, coletiva e individual e, simultaneamente, permite o controlo desse processo (Castelo et al., 1996).

Estes períodos são posteriormente divididos em períodos mais curtos, normalmente de uma semana ou entre competições, denominados microciclos. No SCLV, cada microciclo dos períodos competitivos era composto por 3 UT (3ª, 5ª e 6ª feiras), enquanto no CPAC era composto por 5 UT (3ª, 4ª, 5ª, 6ª e sábado), com ambas as competições a ocorrerem ao domingo. Em cada microciclo pretendia-se que as equipas resolvessem os problemas de jogo dentro de uma determinada lógica, ou seja, procurou-se induzir adaptações nas diferentes escalas da equipa (individual, grupal, setorial e coletiva) e respetivas interações, de modo a fazer emergir os padrões de jogo pretendidos (Maçãs & Brito, 2000) . Para potenciar essas adaptações foi criado um microciclo padrão para os períodos competitivos que respeitasse a articulação entre os princípios gerais e específicos do modelo de jogo adotado, bem como o binómio esforço-recuperação.

Assim, e apesar da estrutura das UT ser similar (parte inicial, parte fundamental e retorno à calma), em cada dia da semana é abordado um nível de organização diferente do “jogar”, gerindo assim as exigências que cada um envolve.

Em ambos os clubes, no dia posterior ao jogo (2ª feira) a equipa tinha folga, uma vez que se considerou o descanso mental como essencial e mais necessário à recuperação dos jogadores.

Na 3ª feira começavam a ser desenvolvidos os objetivos delineados para o microciclo, nomeadamente através da realização de exercícios em que se procuravam trabalhar princípios específicos e a sua interação. Era o dia dedicado ao regime de tensão da contração muscular, sendo para isso estimuladas as acelerações, travagens, saltos e mudanças de direção. No CPAC esta abordagem diferiu, no entanto, para os jogadores que tinham jogado mais de 60 minutos no jogo anterior, uma vez que 48 horas após a competição os jogadores ainda não estão totalmente recuperados do esforço realizado (Bompa, 1990; Castelo et al., 1996). Estes atletas realizavam então um treino de recuperação ativa, mais curto e menos intenso que os restantes.

No SCLV tal não aconteceu, uma vez que os atletas tinham folga novamente no dia seguinte (4ª feira).

Maioritariamente foram utilizados jogos em espaços reduzidos (20x15m até 45x20m) e com número reduzido de jogadores (1x1 até 4x4), promovendo as ações anteriormente descritas. Devido ao elevado número de contrações excêntricas, os tempos dos exercícios eram também eles curtos (1 até 4 min), sendo realizadas mais séries (2 até 6), sempre com os tempos de recuperação adequados entre cada uma. Como já foi referido anteriormente (Subcapítulo 4.3. - Modelo de treino), foram também utilizados, embora com menor frequência, exercícios descontextualizados, sem objetivos táticos e com o único intuito de trabalhar a capacidade condicional em questão. As UT tinham duração entre 30 e 50 minutos para os jogadores que faziam recuperação ativa e entre 70 e 80 minutos para os jogadores que trabalhavam em tensão da contração muscular.

Na 4ª feira o plantel do SCLV folgava novamente (recuperação passiva). A equipa técnica defendia que a este nível deveriam ser realizadas 4 UT por microciclo, embora não o tenha implementado por variadas razões (rotina do plantel, recursos estruturais, etc.). No CPAC era o dia dedicado ao regime de tensão da contração muscular, desta vez já realizado por todos os jogadores do plantel que estivessem disponíveis. Os exercícios eram de cariz semelhante aos abordados para o dia de 3ª feira, onde se procuravam recriar situações do centro de jogo, com muito contacto e obrigando os jogadores a procurar mobilidade. As UT tinham duração entre 70 e 80 minutos.

Na 5ª feira (3 dias antes da competição) o regime aplicado em ambos os clubes era o de duração da contração muscular, realizando-se, para tal, exercícios que solicitassem deslocamentos mais longos e maior amplitude visual (Silva, 2008). Eram trabalhados os princípios gerais e específicos do modelo de jogo adotado, nomeadamente a articulação entre setores e corredores. O nível de complexidade era superior ao do treino de 4ª feira, uma vez que eram utilizados espaços mais amplos (40x40m até campo inteiro) e maior número de jogadores (5x5 até 11x11). A maior quantidade de informação transmitida aos jogadores neste dia também contribuía para esse aumento de complexidade, uma vez que eram abordadas todas as escalas do jogo (individual, grupal, setorial e coletiva) (Maçãs & Brito, 2000). Os tempos dos exercícios eram também mais longos (6 até 15 min) embora com menor número de séries (1 até 3). A dinâmica destas situações promove um esforço muito semelhante ao da competição que pretendemos (Silva, 2008). As UT tinham duração entre 80 e 90 minutos.

Na 6ª feira (2 dias antes da competição) o regime aplicado nos dois clubes era o de velocidade da contração muscular, realizando-se exercícios que solicitassem deslocamentos e execuções rápidas, mas sem grande grau de tensão, ou seja, sem ações excêntricas (saltos, travagens, mudanças de direção) (Silva, 2008). Eram trabalhados os princípios específicos do modelo de jogo adotado, nomeadamente situações de transição ofensiva e defensiva, onde se procurava que a equipa aumentasse o ritmo de jogo, bem como situações setoriais. De modo a trabalhar apenas a componente da velocidade de deslocamento foram também realizados exercícios descontextualizados, maioritariamente em estafetas, onde também se procurava estimular a competitividade e espírito de grupo. As relações numéricas eram normalmente desequilibradas (2x1 até 10x8) e o espaço a utilizar era amplo (30x30 até meio campo) (Silva, 2008). Os tempos dos exercícios variavam entre os 5 e os 20 minutos embora o tempo de execução fosse relativamente curto, de maneira a cumprir com o regime indicado. Para tal, foram utilizados muitas vezes os exercícios por vagas, contemplando sempre o tempo de recuperação necessário entre execuções (densidade 1:6/1:7). As UT tinham duração entre 70 e 80 minutos.

No sábado a equipa do SCLV folgava novamente, competindo no dia seguinte. No CPAC era realizada uma sessão de treino de curta duração (máximo 50 minutos), onde se relembavam alguns aspetos estratégico-táticos treinados durante a semana, sempre sem grande esforço e complexidade, ou seja, sem oposição. Sendo o principal objetivo deste treino servir de pré-ativação para a competição do dia seguinte, os jogos lúdicos foram uma constante.

A Tabela 21 (página seguinte) resume o microciclo padrão utilizado nos períodos competitivos dos dois clubes.

Tabela 21 – Microciclo padrão das equipas seniores do SCLV a CPAC para os períodos competitivos

	Domingo	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	Domingo
SCLV	JOGO	Folga	Tensão da contração muscular	Folga	Duração da contração muscular	Velocidade da contração muscular	Folga	JOGO
			Princípios específicos		Princípios gerais e específicos	Princípios específicos		
CPAC	JOGO	Folga	Recuperação ativa vs Tensão contração muscular	Tensão da contração muscular	Duração da contração muscular	Velocidade da contração muscular	Ativação	JOGO
				Princípios específicos	Princípios gerais e específicos	Princípios específicos		

As equipas técnicas passaram sempre a mensagem ao plantel de que, para além do treino, o repouso e a alimentação eram fundamentais para chegar ao domingo em condições de realizar a melhor performance possível.

5.2. Métodos de treino

Após apresentação do microciclo semanal e das condicionantes estruturais dos exercícios de treino para cada dia, torna-se importante a classificação desses mesmos exercícios de treino.

Este tema tem sido alvo de vários estudos e reflexões por parte da comunidade científica, não havendo, no entanto, uma fórmula única e correta de abordar o treino desportivo da modalidade Futebol. Tal como sugere Garganta (1995), existem várias formas de jogar e de conseguir o resultado desejado, assim como várias maneiras e métodos de treinar. Neste trabalho será utilizada a taxonomia proposta por Castelo (2009), em que são ordenados os métodos, de carácter geral e específico, existentes para o treino de Futebol e que se ajustam às realidades de treino das equipas.

Nesta taxonomia são então considerados três grupos (dimensão horizontal): os Métodos de Preparação Geral (MPG), que não incluem a bola como elemento central da decisão e ação dos jogadores, sendo por isso descontextualizados da essência do jogo; os Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) que incluem a bola como elemento fundamental do exercício mas sem o elemento do golo em baliza regulamentar defendida por um GR; e os Métodos Específicos de Preparação (MEP) que são os que mais se aproximam a situações reais de jogo, por utilizarem a bola e a ação de finalização.

Serão abordadas, em seguida, as subdivisões de cada um dos grupos (dimensão vertical) que foram considerados pelas equipas técnicas ao longo da temporada. Na Tabela 22 é então feita uma descrição das categorias consideradas e os códigos utilizados nas tabelas e gráficos apresentados ao longo do capítulo.

Tabela 22 – Códigos dos métodos de treino e respetiva definição

Código	Definição
MPG	Métodos de Preparação Geral (sem bola)
MPG-MA	Métodos de Preparação Geral que visam o trabalho de mobilização articular
MPG-Res	Métodos de Preparação Geral que visam o trabalho de resistência
MPG-For	Métodos de Preparação Geral que visam o trabalho de força
MPG-Vel	Métodos de Preparação Geral que visam o trabalho de velocidade
MPG-Coor	Métodos de Preparação Geral que visam o trabalho de coordenação e propriocepção
MPG-Flex	Métodos de Preparação Geral que visam o trabalho de flexibilidade
MEPG	Métodos Específicos de Preparação Geral (com bola, mas sem finalização em baliza regulamentar defendida por GR)
MEPG-Descont	Métodos Específicos de Preparação Geral que visam o tipo de trabalho descontextualizado (técnica individual, passe)
MEPG-MPB	Métodos Específicos de Preparação Geral que visam a Manutenção da Posse de Bola
MEPG-MPB-Ered-Man	Métodos Específicos de Preparação Geral cujo objetivo maior é a Manutenção da Posse de Bola em espaços reduzidos
MEPG-MPB-Ered-OT	Métodos Específicos de Preparação Geral que tem objetivos táticos múltiplos, para além da Manutenção da Posse de Bola, em espaços reduzidos
MEPG-MPB-Ereg-Man	Métodos Específicos de Preparação Geral cujo objetivo maior é a Manutenção da Posse de Bola em espaços regulamentares

MEPG-MPB-Ereg-OT	Métodos Específicos de Preparação Geral que tem objetivos táticos múltiplos, para além da Manutenção da Posse de Bola, em espaços regulamentares
MEPG-MPB-3eq	Métodos Específicos de Preparação Geral que visam a Manutenção da Posse de Bola com 3 equipas
MEPG-Lud	Métodos Específicos de Preparação Geral com objetivos lúdico-recreativos
MEP	Métodos Específicos de Preparação (com bola e com ações de finalização em baliza regulamentar defendida por GR)
MEP-Final	Métodos Específicos de Preparação que visam trabalho de finalização
MEP-Final-ind	Métodos Específicos de Preparação que visam o trabalho de finalização individual
MEP-Final-vag	Métodos Específicos de Preparação que visam o trabalho de finalização por vagas
MEP-Final-UPF	Métodos Específicos de Preparação que potenciam a finalização com o último passe a ser feito por fora (cruzamentos)
MEP-Final-UPD	Métodos Específicos de Preparação que potenciam a finalização com o último passe a ser feito por dentro (ruturas)
MEP-Meta	Métodos Específicos de Preparação que visam o trabalho integrado das funções individuais, intra e inter setoriais, de forma Metaespecializada
MEP-Padron	Métodos Específicos de Preparação que visam a sistematização de padrões de circulações táticas
MEP-Setor	Métodos Específicos de Preparação que visam o trabalho de um ou mais setores nas suas relações, características e funções específicas
MEP-Setor-intra	Métodos Específicos de Preparação que visam o trabalho de apenas um setor
MEP-Setor-inter	Métodos Específicos de Preparação que visam o desenvolvimento de relações entre dois ou mais setores
MEP-Comp	Métodos Específicos de Preparação com situações com ou sem condicionantes/alterações estruturais específicas, que visam a aproximação à competição
MEP-Comp-JT	Métodos Específicos de Preparação em que é feito um jogo de preparação com outra equipa
MEP-Comp-JR	Métodos Específicos de Preparação em que são desenvolvidos Jogos Reduzidos
MEP-Comp-sit	Métodos Específicos de Preparação em que se são desenvolvidos jogos em espaços regulamentares, aproximando-se de situação real de jogo
MEP-ET	Métodos Específicos de Preparação onde se desenvolvem ações de Esquemas Táticos, ofensivos e defensivos

Seguidamente, serão abordados os processos de treino das equipas do SCLV e do CPAC nos períodos competitivos, fazendo-se, posteriormente, uma comparação entre ambos.

É importante referir que no período competitivo o que se pretendeu foi que o rendimento dos Atletas se mantivesse em patamares elevados, pelo facto da competição se realizar todas as semanas. A preocupação central foi a manutenção da capacidade de desempenho da equipa de acordo com o modelo de jogo adotado, tendo sempre em conta as necessidades dos Jogadores (Castelo et al., 1996). O desgaste da competição e das próprias sessões de treino obrigaram a que fosse feita uma gestão do volume e densidade do processo de treino, permitindo um equilíbrio entre esforço e recuperação, fundamental para evitar estados de fadiga perto da competição (Castelo et al., 1996).

5.2.1. Período Competitivo no SCLV

No SCLV foram realizados 17 microciclos nos períodos competitivos, tendo os microciclos 10 e 11 feito parte do período de transição, que não vai ser considerado nesta análise. No período competitivo I realizaram-se 9 microciclos, enquanto no período competitivo II realizaram-se 8 microciclos, perfazendo um volume total de treino de 3795 minutos. A este volume total de treino, junta-se um volume total de jogo de 1544 minutos, perfazendo um volume total de atividade de 5339 minutos.

Através da análise da Figura 57 (página seguinte), verificamos que o volume total de treino por microciclo variou entre 210 e 240 minutos, com exceção do microciclo 12 (160 minutos) em que apenas foram realizadas 2 UT em virtude de ser o microciclo seguinte ao período de transição (término a meio da semana).

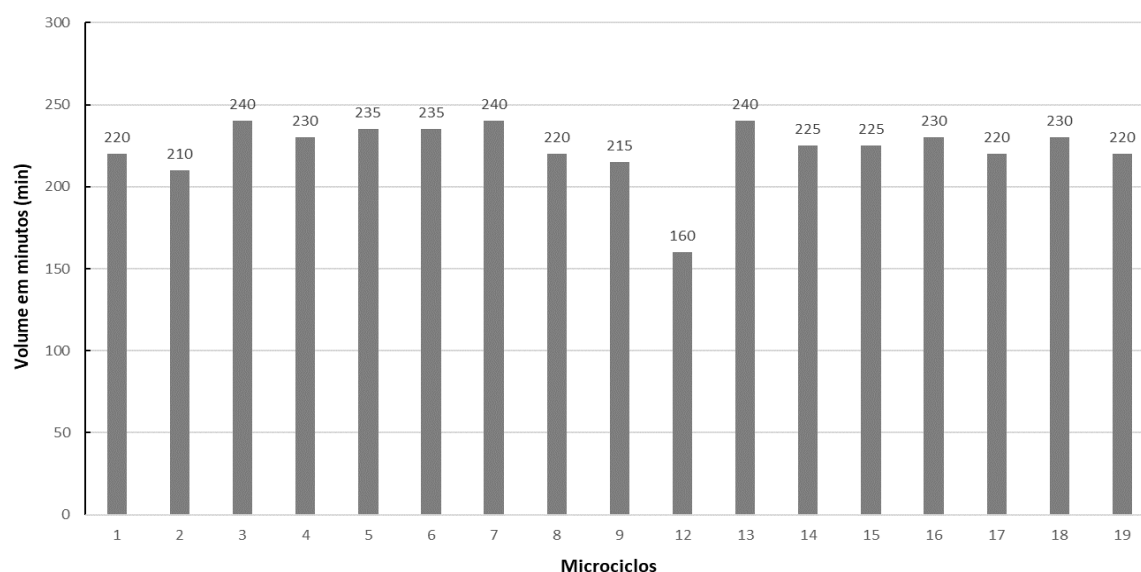


Figura 57 – Volume de treino (em minutos) dos microciclos do período competitivo da equipa do SCLV

Na Tabela 23 e Figura 58 são considerados os volumes de treino consoante os métodos de treino utilizados. Analisando a Tabela 23 verificamos a predominância dos MEP (44% e 1651 min), seguido dos MEPG (33% e 1269 min) e dos MPG (23% e 875 min). Estando no período competitivo e realizando apenas 3 UT por microciclo, a equipa técnica focou o seu processo de treino em exercícios que envolvessem a bola e que procurassem que a equipa desenvolvesse a sua forma de jogar.

Tabela 23 – Volume e percentagem de métodos de treino do período competitivo no SCLV

Método de treino	Volume (min)	%
MPG	875	23
MEPG	1269	33
MEP	1651	44
TOTAL	3795	100

Analisando, através da Figura 58 presente na página seguinte, a distribuição geral dos métodos de treino, verificamos que os exercícios mais utilizados foram os MEP-Comp (23%), os MEPG-MPB (21%) e os MEPG-Descont (10%). Tendo em conta que a Equipa Técnica procurava que as sessões de treino tivessem um carácter progressivo relativamente aos conteúdos a desenvolver, faz sentido que estes três métodos tenham sido os mais utilizados. Esses conteúdos começavam por ser abordados através de MEPG-Descont, com exercícios técnicos e de passe que serviam também de aquecimento, havendo, posteriormente, um *transfer*

para os MEPG-MPB e MEP-Comp. Relativamente aos restantes métodos de treino, a sua utilização variou entre 1% e 7%, com destaque para os MEP-Final (7%), os MEP-Setor (5%) e os MPG-MA (5%) e MPG-Flex (6%), estes dois últimos realizados praticamente em todas as UT, em exercícios da parte inicial e retorno à calma, respetivamente.

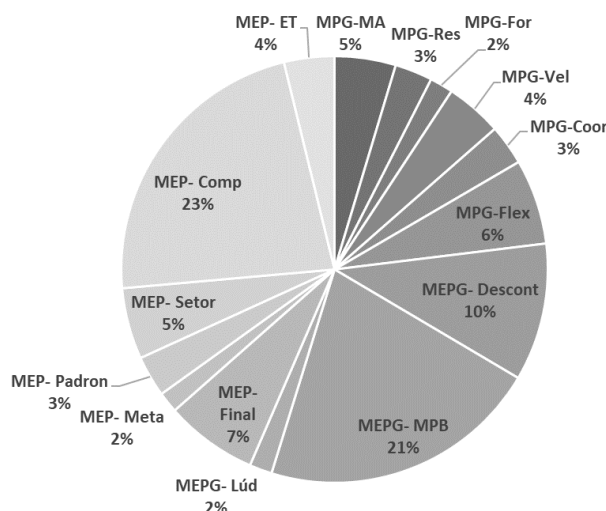


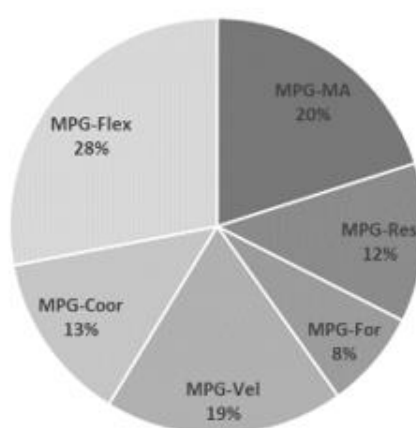
Figura 58 – Distribuição geral dos métodos de treino utilizados no período competitivo no SCLV

Em seguida, vai ser analisada a dimensão vertical de cada um dos grandes métodos de treino, iniciando-se essa análise com os MPG.

Através da Tabela 24 e Figura 59 apresentadas na página seguinte, verificamos que os MPG-Flex (28% e 245 min) foram os mais utilizados, pelo facto de após cada UT serem realizados alongamentos musculares no retorno à calma, seguidos dos MPG-MA (20% e 176 min), realizados no início de cada UT para mobilizar articulações e preparar o corpo para o esforço a realizar. Relativamente aos restantes MPG, é de salientar a mais baixa utilização de MPG-For (8% e 67 min), pelo facto de a equipa técnica entender que poderia trabalhar esta capacidade condicional de forma integrada nas restantes dimensões do treino. Os MPG-Vel (19% e 163 min), foram trabalhados maioritariamente de forma isolada e através de exercícios de estafetas, estimulando desta forma a competitividade e espírito de grupo.

Tabela 24 – Volume dos Métodos de Preparação Geral (MPG) no SCLV

Método de treino	Volume (min)
MPG-MA	176
MPG-Res	108
MPG-For	67
MPG-Vel	163
MPG-Coor	116
MPG-Flex	245
TOTAL	875

**Figura 59** – Distribuição dos Métodos de Preparação Geral (MPG)

Na Tabela 25 e Figura 60, apresentadas na página seguinte, estão representados o volume e a distribuição dos MEPG utilizados durante os períodos competitivos, respetivamente. Podemos constatar a importância dos exercícios de MPB, perfazendo um total de 808 minutos, correspondentes a cerca de 64% dos MEPG. Dentro dos MEPG-MPB, são de realçar os exercícios que visavam o cumprimento de objetivos táticos múltiplos, para além da MPB, consoante eram realizados em espaços reduzidos (18% e 230 min) ou espaços regulamentares (20% e 250 min). Como exemplo de objetivos táticos múltiplos pode ser referido o facto de a equipa ter de conquistar determinados espaços, nomeadamente em largura ou profundidade, utilizando a MPB como um meio para o atingir.

Os MEPG-MPB que visavam apenas a MPB variaram consoante o espaço reduzido (13% e 168 min) ou o espaço regulamentar (10% e 125 min). A MPB utilizando 3 equipas (MEPG-MPB-3eq) foi apenas realizada durante 35 min, correspondendo a 3% dos MEPG.

Relativamente aos restantes métodos, é de realçar a importância dos MEPG-Descont (31% e 396 min), utilizados muitas vezes até como aquecimento e introdução aos conteúdos a

desenvolver posteriormente na parte fundamental da UT. Os MEPG-Lud tiveram menor peso (5% e 65 min), sendo utilizados essencialmente para fomentar o espírito de grupo.

Tabela 25 – Volume dos Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) no SCLV

Método de treino	Volume (min)
MEPG-Descont	396
MEPG-MPB-Ered-Man	168
MEPG-MPB-Ered-OT	230
MEPG-MPB-Ereg-Man	125
MEPG-MPB-Ereg-OT	250
MEPG-MPB-3eq	35
MEPG-Lud	65
TOTAL	1269

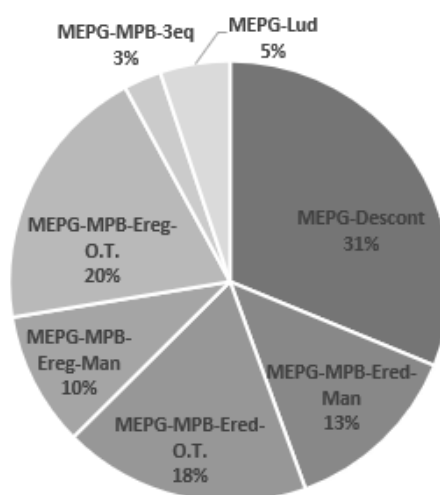


Figura 60 – Distribuição dos Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)

Finalmente, é feita a análise ao volume e distribuição dos MEP (Tabela 26 e Figura 61 da página seguinte, respetivamente). Os MEP-Comp totalizaram 52% (857 min) dos MEP, com especial destaque para os MEP-Comp-sit (21% e 340 min) e para os MEP-Comp-JR (20% e 337 min), com os MEP-Comp-JT a completarem a restante percentagem e volume (11% e 180 min). Seguiram-se os MEP-Final (15% e 266 min), onde as diferenças entre cada subcategoria foram residuais (entre 2% e 5%).

As relações entre 2 ou mais setores foram também realizadas com alguma frequência (10% dos MEP e 160 min), enquanto o trabalho envolvendo apenas um setor foi realizado durante 45 min (3%).

Foram ainda realizados MEP-ET (9% e 145 min), MEP-Padron (7% e 118 min) e, com menor expressão, MEP-Meta (4% e apenas 60 minutos).

Tabela 26 – Volume dos Métodos Específicos de Preparação (MEP) no SCLV

Método de treino	Volume (min)
MEP-Final-ind	35
MEP-Final-vag	68
MEP-Final-UPF	89
MEP-Final-UPD	74
MEP-Meta	60
MEP-Padron	118
MEP-Setor-intra	45
MEP-Setor-inter	160
MEP-Comp-JT	180
MEP-Comp-JR	337
MEP-Comp-sit	340
MEP-ET	145
TOTAL	1651

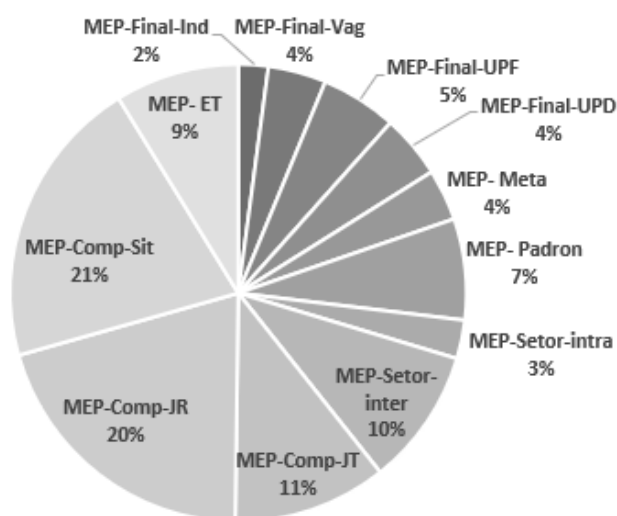


Figura 61 - Distribuição dos Métodos Específicos de Preparação (MEP)

5.2.2. Lesões no Período Competitivo no SCLV

Na Tabela 27 (página seguinte) são descritas as lesões que ocorreram durante os períodos competitivos no SCLV, bem como o período de ausência que derivou de cada uma.

Contabilizaram-se 7 lesões, todas em atletas diferentes, não se tendo verificado reincidência em nenhum dos casos. Das lesões ocorridas, duas delas foram musculares, afetando os isquiotibiais e a lombar. As restantes afetaram regiões ósseas ou articulações, nomeadamente joelho, tibiotársica, metatarso e púbis.

A lesão nos isquiotibiais deveu-se, provavelmente e segundo o departamento clínico do clube, à dificuldade de adaptação do atleta às cargas de treino iniciais impostas pela equipa técnica. É de notar que esta lesão ocorreu no microciclo 2. A lesão na região lombar foi associada, também pelo departamento clínico, à dureza do piso sintético onde se realizavam as UT. A pubalgia foi associada a descompensações musculares do atleta ao nível dos adutores, enquanto as restantes lesões tiveram origem traumática.

Relativamente ao tempo de paragem, variou de lesão para lesão e de atleta para atleta, como nos casos da entorse tibiotársica, em que um dos atletas necessitou de mais uma semana para reintegrar o treino de forma não condicionada. O jogador que fraturou o metatarso viu a sua época terminada, uma vez que foi necessário recorrer a intervenção cirúrgica para corrigir o problema.

Tabela 27 – Lesões e tempo de ausência durante o período competitivo no SCLV

Jogador	Tempo de ausência	Lesão
DC1	1 mês	Tensão isquiotibiais
MC4	2 meses	Entorse joelho
AV3	Até fim da época	Fratura metatarso
AV2	1 semana	Dor região lombar
MC3	3 semanas	Pubalgia
ED1	2 semanas	Entorse tibiotársica
AV1	3 semanas	Entorse tibiotársica

5.2.3. Período Competitivo no CPAC

No CPAC foram realizados 17 microciclos nos períodos competitivos, tendo o microciclo 13 feito parte do período de transição, que não vai ser considerado nesta análise. No período competitivo I realizaram-se 12 microciclos, enquanto no período competitivo II se realizaram 5 microciclos, perfazendo um volume total de treino de 5770 minutos. A este volume total de treino, junta-se um volume total de jogo de 1646 minutos, perfazendo um volume total de atividade de 7416 minutos.

Através da análise da Figura 62, verificamos que o volume total de treino por microciclo variou entre 315 e 385 minutos, com exceção dos microciclos 1, 9 e 18 cujo valor foi inferior a 300 minutos por terem sido realizadas apenas 4 UT. No microciclo 1 pelo facto de a Equipa Técnica ter entrado em funções a uma 4ª feira, no microciclo 9 pelo facto de o jogo se ter realizado a uma 6ª feira e no microciclo 18 por terem sido dados 2 dias de folga ao plantel após terem alcançado a subida à Ledman LigaPro.

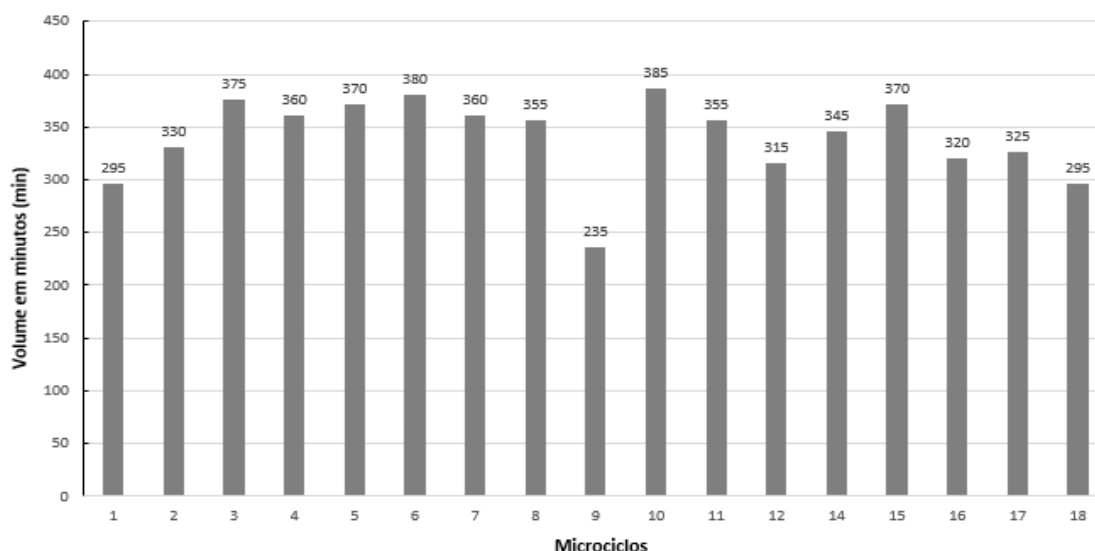


Figura 62 - Volume de treino (em minutos) dos microciclos do período competitivo da equipa do CPAC

O microciclo 10 teve uma organização ligeiramente diferente pelo facto de o jogo anterior se ter realizado na 6ª feira. Assim, no sábado e na 2ª feira a equipa teve direito a folga, tendo treinado no domingo com o grupo dividido em dois, como acontecia à 3ª feira no denominado microciclo padrão, em que quem tinha jogado mais de 60 min realizava exercícios de recuperação ativa e os restantes realizavam exercícios que promovessem alguma tensão da contração muscular. No treino de 3ª feira a equipa técnica procurou realizar exercícios de duração superior, iniciando o microciclo padrão na 4ª feira, com a tensão da contração muscular. O microciclo 10 foi, assim, aquele em que se verificou um maior volume de treino (385 min).

Na Tabela 28 e Figura 63, apresentados na página seguinte, são considerados os volumes de treino consoante os métodos de treino utilizados. Analisando a Tabela 29 verificamos a predominância dos MEP (41% e 2357 min), seguido dos MPG (33% e 1896 min) e dos MEPP (26% e 1517 min), sendo de notar a maior utilização dos MPG relativamente aos MEPP, devido essencialmente à realização de MPG-Res e MPG-Flex na parte inicial e de

retorno à calma, respetivamente, em todas as UT. Tal pode ser verificado na Figura 63, em que cada um dos referidos métodos correspondeu a 7% do volume total de treino nos períodos competitivos.

Tabela 28 – Volume e percentagem de métodos de treino dos períodos competitivos no CPAC

Método de treino	Volume (min)	%
MPG	1896	33
MEPG	1517	26
MEP	2357	41
TOTAL	5770	100

Analisando a distribuição geral dos métodos de treino (Figura 63), verificamos que os exercícios mais utilizados foram os MEP-Comp (18%) e os MEPG-Lúd (11%). Esta percentagem elevada de exercícios de carácter lúdico-recreativo está relacionada com a realização de “meinhos” na parte inicial de 3 UT por microciclo, à 3ª feira, 6ª feira e sábado, sendo que neste último dia antes da competição eram ainda realizados outros MEPG-Lúd, pelo baixo nível de intensidade e complexidade requerida na UT.

Os restantes métodos de treino poderão ser divididos em dois grupos. Do primeiro fazem parte os MEPG-MPB (9%), os MEP-Setor e os MEP-Final (ambos com 8%) e os MEPG-Descont, os MPG-Res e os MPG-Flex (todos com 7%). Do segundo grupo, e com menor expressão na distribuição geral dos métodos de treino, fazem parte os MPG-MA (6%), os MPG-For e MPG-Vel (ambos com 5%), os MPG-Coor e MEP-Meta (ambos com 3%) e os MEP-Padron e MEP-ET (com 2% e 1%, respetivamente).

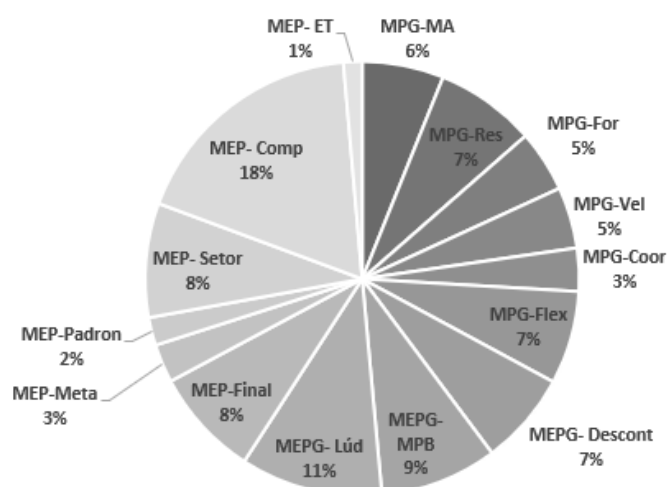


Figura 63 - Distribuição geral dos métodos de treino utilizados no período competitivo no CPAC

O treinador estagiário é, no entanto, da opinião que a % dos MEP-ET poderia ser superior, uma vez que as situações estáticas são cada vez mais preponderantes no resultado final de um jogo de Futebol (Castelo, 2009).

Em seguida, vai ser analisada a dimensão vertical de cada um dos grandes métodos de treino, iniciando-se essa análise com os MPG.

Através da Tabela 29 e Figura 64 (página seguinte), verificamos que os MPG-Res (23% e 432 min) e os MPG-Flex (21% e 400 min) foram os mais utilizados. As UT iniciavam-se sempre com os atletas a realizarem corrida contínua à volta do campo (com duração variável) e terminavam sempre com a realização de alongamentos. Seguiram-se os MPG-MA, perfazendo 18% dos MPG, com um volume de 351 min.

Com percentagens (14%) e volumes semelhantes temos os MPG-For (265 min) e MPG-Vel (263 min). É importante referir que o trabalho de prevenção de lesões, realizado 2 vezes por microciclo, foi incorporado pela equipa técnica nos MPG-For, perfazendo cerca de 85% do seu volume total, uma vez que esta capacidade condicional foi maioritariamente trabalhada através de exercícios específicos, como já foi referido anteriormente. Os MPG-Vel foram desenvolvidos essencialmente no dia de 6ª feira, sendo muitas vezes utilizados os exercícios por estafetas, que para além de estimularem a velocidade de deslocamento dos atletas, são propícios para o desenvolvimento das dinâmicas grupais.

Os MPG-Coor (10% e 185 min) eram realizados maioritariamente à 6ª feira e ao sábado, essencialmente como meio de ativação.

Tabela 29 - Volume dos Métodos de Preparação Geral (MPG) no CPAC

Método de treino	Volume (min)
MPG-MA	351
MPG-Res	432
MPG-For	265
MPG-Vel	263
MPG-Coor	185
MPG-Flex	400
TOTAL	1896

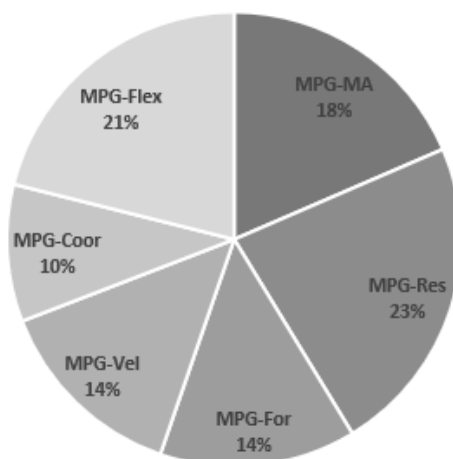


Figura 64 - Distribuição dos Métodos de Preparação Geral (MPG)

Na Tabela 30 e Figura 65 (página seguinte) estão representados o volume e a distribuição dos MEPG utilizados durante os períodos competitivos, respetivamente.

Os MEPG-Lúd representaram 40% dos MEPG utilizados no CPAC, com um volume de 612 min, seguidos dos MEPG-MPB (34% e 505 min) e dos MEPG-Descont (26% e 400 min). Nos MEPG-MPB, os exercícios com objetivos táticos múltiplos foram os mais utilizados, quer em espaços regulamentares (12% e 180 min), quer em espaços reduzidos (7% e 105 min). Os MEPG-MPB-Ereg-Man e os MEPG-MPB-3eq foram ambos realizados durante 90 min, correspondendo a 6% dos MEPG. Com menor expressão temos os MEPG-MPB-Ered-Man (3% e apenas 40 min).

Tabela 30 - Volume dos Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) no CPAC

Método de treino	Volume (min)
MEPG-Descont	400
MEPG-MPB-Ered-Man	40
MEPG-MPB-Ered-OT	105
MEPG-MPB-Ereg-Man	90
MEPG-MPB-Ereg-OT	180
MEPG-MPB-3eq	90
MEPG-Lúd	612
TOTAL	1517

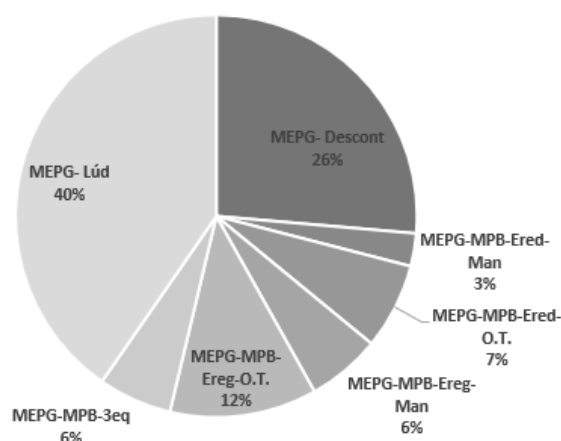


Figura 65 - Distribuição dos Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)

Por fim é feita a análise ao volume e distribuição dos MEP (Tabela 31 e Figura 66 da página seguinte, respetivamente). Verificamos a importância que foi dada ao desenvolvimento do modelo de jogo adotado e das relações entre Jogadores com os MEP-Comp-sit (19% e 437 min), MEP-Comp-JR (18% e 420 min) e MEP-Setor-inter (16% e 385 min) a serem os MEP mais utilizados. Seguiram-se os MEP-Final-ind (8% e 185 min), os MEP-Comp-JT (8% e 180 min) e os MEP-Meta (7% e 165 min). Os restantes MEP tiveram uma expressão inferior nas UT do CPAC (entre 3% e 5%), variando o volume de treino entre 80 min (MEP-ET) e 120 min (MEP-Padron).

Tabela 31 - Volume dos Métodos Específicos de Preparação (MEP) no CPAC

Método de treino	Volume (min)
MEP-Final-ind	185
MEP-Final-vag	100
MEP-Final-UPF	90
MEP-Final-UPD	90
MEP-Meta	165
MEP-Padron	120
MEP-Setor-intra	105
MEP-Setor-inter	385
MEP-Comp-JT	180
MEP-Comp-JR	420
MEP-Comp-sit	437
MEP-ET	80
TOTAL	2357

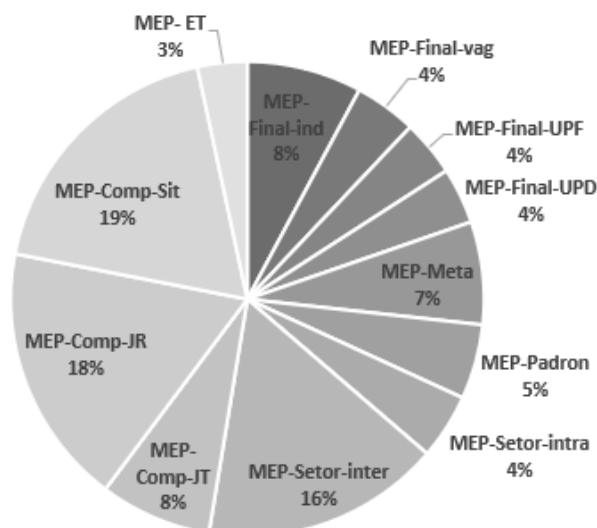


Figura 66 - Distribuição dos Métodos Específicos de Preparação (MEP)

5.2.4. Lesões nos Períodos Competitivos no CPAC

Na Tabela 32 (página seguinte) são descritas as lesões que ocorreram durante os períodos competitivos no CPAC, bem como o período de ausência que derivou de cada uma.

Contabilizaram-se 7 lesões, todas em atletas diferentes, não se tendo verificado reincidência em nenhum dos casos. Das lesões ocorridas, duas delas foram musculares, afetando os isquiotibiais e os gêmeos. As restantes afetaram regiões ósseas ou articulações, nomeadamente joelho, tibiotársica, pé e púbis.

As lesões musculares deveram-se, segundo o departamento clínico do clube, ao acumular de carga nos treinos. Estas lesões ocorreram no início do mês de março, sensivelmente um mês depois da entrada em funções da equipa técnica, tendo uma delas ocorrida em treino (AV3) e outra em jogo (GR1). A pubalgia foi associada a descompensações musculares do atleta ao nível dos abdominais (relativamente aos músculos adutores), provocando a inflamação do osso púbico. As lesões no joelho, pé e tibiotársica ocorreram todas em competição, sendo de origem traumática.

Relativamente ao tempo de paragem, variou de lesão para lesão e de atleta para atleta, como nos casos dos traumatismos no pé, em que um dos atletas necessitou de mais uma semana para reintegrar o treino de forma não condicionada.

Tabela 32 - Lesões e tempo de ausência durante o período competitivo no CPAC

Jogador	Tempo de ausência	Lesão
AV3	2 semanas	Contratura géméo
GR1	6 semanas	Rutura isquiotibiais
AV1	3 semanas	Traumatismo joelho
ME1	3 dias	Traumatismo pé
ME2	3 semanas	Pubalgia
MC4	1 mês	Traumatismo tibiotársica
DC3	1 semana	Traumatismo pé

5.3. Controlo de treino

São vários os autores (Castelo et al., 1996; Aroso, 2003) que referem a importância do controlo de treino em todo o processo, sendo uma área que tem vindo a evoluir nos últimos anos, nomeadamente com o avanço a nível tecnológico.

Este controlo pode ser feito a vários níveis e de variadas formas, sendo a análise de jogo uma das ferramentas mais utilizadas para aferir a distância entre o que se faz em treino e em competição (Garganta, 2001), nomeadamente ao nível da avaliação das componentes técnico-táticas. Esta análise foi realizada tanto no SCLV como no CPAC, tendo já sido abordada anteriormente.

No que diz respeito ao controlo das cargas de treino, estas podem ser monitorizadas através da utilização de sistemas de posicionamento global (GPS), que permitem a aquisição de uma série de indicadores válidos e confiáveis da carga externa colocada nos atletas, ou através da escala de Perceção Subjetiva de Esforço de Borg (PSE) que permite, ainda que com alguma subjetividade, aferir a carga interna dos atletas (Gaudino et al., 2015). Outra ferramenta não invasiva amplamente utilizada é o cardiofrequencímetro, que mede a frequência cardíaca (FC) do atleta no momento em que está a realizar a atividade, permitindo um controlo da intensidade da mesma (Bangsbo, Mohr & Krstrup, 2006).

Na opinião do treinador estagiário este foi um dos aspetos menos positivos do processo de estágio, uma vez que em ambos os clubes não foi realizado o controlo das cargas de treino, por opção dos treinadores principais. Em ambos não houve recursos financeiros para ter acesso a GPS ou cardiofrequencímetros e ambos os treinadores alegaram a subjetividade da PSE para a sua não realização.

5.4. Análise comparativa dos volumes de treino (SCLV vs CPAC)

Neste capítulo é feita uma comparação entre os períodos competitivos do SCLV e CPAC, onde se pretende explorar as semelhanças e diferenças existentes ao nível da utilização dos métodos de treino.

De modo a poder comparar a distribuição dos três grupos de métodos de treino (MPG, MEPG e MEP) e dos seus subgrupos, realizou-se um teste de análise estatística qui-quadrado para um nível de significância de 5%.

Foram utilizadas tabelas de contingência para testar as hipóteses:

- Hipótese nula (H_0): não existem diferenças na distribuição dos diferentes métodos nos dois Clubes
- Hipótese alternativa (H_1): existem diferenças na distribuição dos diferentes métodos nos dois Clubes

Para averiguar se se aceita ou rejeita H_0 , foi necessário calcular X^2 através da fórmula,

$$X^2 = \sum (O_i - E_i)^2 / E_i$$

onde O_i é o valor observado e E_i é o valor esperado, e comparar com o valor tabelado de $X^2_{(1-0.05)}$, calculando-se os graus de liberdade (GL) através da fórmula:

$$GL = (n^\circ \text{ linhas} - 1) \times (n^\circ \text{ colunas} - 1)$$

Analisando as distribuições dos três grandes grupos de métodos de treino (Tabela 33), verificamos que para um X^2 calculado de 2.720, inferior a $X^2_{(0.95)}$ com 2 GL (5.991), aceita-se H_0 , não existindo assim associação entre a distribuição dos métodos nos dois Clubes. As diferenças verificadas, principalmente ao nível dos MPG e MEPG, não são estatisticamente significativas, uma vez que o *p-value* é superior a 5% (nível de significância do estudo).

Relativamente aos MPG (Tabela 34) verificamos que $X^2 = 7.348 < X^2_{(0.95)} = 11.070$, para GL = 5, aceitando-se assim H_0 , não havendo diferenças significativas na distribuição entre os dois Clubes (*p-value* > 5%). As principais diferenças verificaram-se nos MPG-Res e MPG-For, ambos superiores no CPAC.

Para os MEPG (Tabela 35) verificamos que, para GL = 6, $X^2 = 42.750 > X^2_{(0.95)} = 12.592$. Assim, rejeita-se H_0 , havendo diferenças estatisticamente relevantes nas distribuições dos MEPG nos dois Clubes (*p-value* < 5%). As principais diferenças prendem-se com a maior

utilização dos MEPG-MPB-Ered-Man e dos MEPG-MPB-Ered-OT no SCLV, mas principalmente com a maior utilização dos MEPG-Lúd no CPAC, onde se verificou a maior diferença entre Clubes.

Finalmente, no que respeita aos MEP (Tabela 36), verificamos que $X^2 = 10.358 < X^2_{(0.95)} = 19.675$ (GL = 11), aceitando-se assim H_0 . As principais diferenças prenderam-se com a utilização dos MEP-Final-ind e MEP-Setor-inter (mais utilizados no CPAC) e dos MEP-ET (mais utilizados no SCLV), embora as diferenças não sejam significativas em termos estatísticos ($p\text{-value} > 5\%$).

Tabela 33 – Tabela de contingência para a comparação entre métodos de treino

Amostra (%)	MPG	MEPG	MEP	Total
SCLV	23	33	44	100
CPAC	33	26	41	100
Total	56	59	85	200

Tabela 34 – Tabela de contingência para a comparação dos MPG

Amostra (%)	MPG-MA	MPG-Res	MPG-For	MPG-Vel	MPG-Coor	MPG-Flex	Total
SCLV	20	12	8	19	13	28	100
CPAC	18	23	14	14	10	21	100
Total	38	35	22	33	23	49	200

Tabela 35 – Tabela de contingência para a comparação dos MEPG

Amostra (%)	MEPG-Descont	MEPG-MPB-Ered-Man	MEPG-MPB-Ered-OT	MEPG-MPB-Ereg-Man	MEPG-MPB-Ereg-OT	MEPG-MPB-3eq	MEPG-Lúd	Total
SCLV	31	13	18	10	20	3	5	100
CPAC	26	3	7	6	12	6	40	100
Total	57	16	25	16	32	9	45	200

Tabela 36 – Tabela de contingência para a comparação dos MEP

Amostra (%)	MEP-Final-ind	MEP-Final-vag	MEP-Final-UPF	MEP-Final-UPD	MEP-Meta	MEP-Padron	MEP-Setor-intra	MEP-Setor-inter	MEP-Comp-JT	MEP-Comp-JR	MEP-Comp-sit	MEP-ET	Total
SCLV	2	4	5	4	4	7	3	10	11	20	21	9	100
CPAC	8	4	4	4	7	5	4	16	8	18	19	3	100
Total	10	8	9	8	11	12	7	26	19	38	40	12	200

Capítulo VI – Processo Competitivo

*A maior vitória na competição é derivada
da satisfação interna de saber que você fez o seu
melhor.*

Wooden & Carty (2009)

Neste capítulo é feita uma análise aos dados da prestação coletiva e individual das duas equipas nas competições oficiais, a sua evolução ao longo da época, bem como os volumes de utilização. São descritas também aquelas que eram as rotinas das equipas nos dias de competição.

6.1. Análise das competições oficiais

No SCLV, onde o objetivo coletivo era o de manter a equipa no PRO, os resultados não foram os mais desejados (Tabela 37 da página seguinte), tendo alcançado a primeira vitória (2-1 frente ao Ponterrolense) apenas à 9ª jornada (a equipa técnica entrou em funções após a 5ª jornada). A maior série de jogos sem perder foi de 3, resultado de 3 empates (frente ao Futebol Benfica, Ericeirense e Atlético Malveira).

Até à mudança do treinador estagiário para o CPAC, o SCLV realizou 15 jogos no PRO, tendo obtido 3 vitórias, 5 empates e 7 derrotas, marcando 17 golos e sofrendo 21, estando nessa altura em 15º classificado. Relativamente à Taça AFL, foi realizado apenas um jogo pelo treinador estagiário, frente ao Santo António de Lisboa da 1ª divisão distrital da AFL, tendo o SCLV vencido por 4-3 após prolongamento. Dos 21 golos marcados nas duas competições, 17 tiveram origem em bola corrida e 4 de bola parada (1 canto e 3 penaltis). Dos 24 golos sofridos, 12 foram de bola corrida e 12 de bola parada, reforçando a importância deste momento na definição do resultado de um jogo de Futebol.

No CPAC o principal objetivo coletivo era estar presente no *playoff* das 8 melhores equipas do CP, que daria acesso a lutar pela subida de divisão aos campeonatos profissionais. Os bons resultados da 1ª fase permitiram que tal acontecesse, tendo o CPAC vencido 8 jogos, empatado 1 e perdido 3, com o registo de 20 golos marcados e 10 sofridos (a Equipa Técnica entrou em funções após a 22ª jornada). É de salientar que o empate ocorreu à 23ª jornada nos Açores frente ao Angrense e que uma das 3 derrotas teve lugar na última jornada da 1ª fase, frente ao Real Massamá, quando o apuramento para o *playoff* já tinha sido assegurado na 33ª jornada, após vitória por 1-0 frente ao Amora.

Nos jogos do *playoff* o contexto competitivo era diferente, uma vez que se disputavam eliminatórias a duas mãos, com um jogo em casa e outro fora. A equipa realizou 5 jogos, tendo vencido os dois jogos em casa, perdido os dois jogos fora e empatado o jogo da final, em campo neutro, mais concretamente no Estádio Nacional. Nos ¼ final o CPAC acabou por seguir para a próxima eliminatória através do desempate por grandes penalidades, batendo o Sporting

Clube Espinho por 4-2. Na ½ final o CPAC acabou por conseguir o apuramento para a final através da regra dos golos marcados nos jogos fora de casa, após ter vencido em casa o Sport Clube Praiense por 1-0 e perdido nos Açores por 2-1. O jogo da final, frente à União Desportiva Vilafranquense, terminou empatado 2-2 após prolongamento, tendo o CPAC vencido nas grandes penalidades por 4-2, sagrando-se campeão nacional do CP.

Nos 17 jogos efetuados o CPAC acabou com um registo de 25 golos marcados e 15 golos sofridos. Dos golos marcados registaram-se 17 com origem em bola corrida e 8 a partir de situações de bola parada (3 cantos, 2 penaltis, 3 livres diretos), enquanto que dos golos sofridos apenas 2 tiveram origem em situações de bola parada, ambos de penalti.

Tabela 37 – Resumo dos resultados do SCLV e do CPAC nas diferentes competições

Clube	Competição	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
SCLV	Pro-Nacional	3	5	7	17	21	- 4
	TAÇA AFL	1	0	0	4	3	+ 1
	TOTAL	4	5	7	21	24	- 3
CPAC	CP – 1ª Fase	8	1	3	20	10	+ 10
	CP - Playoff	2	1	2	5	5	0
	TOTAL	10	2	5	25	15	+ 10

6.2. Classificações finais e evolução durante a competição

Na Figura 67 está representada a evolução da classificação do SCLV no PRO, enquanto o treinador estagiário fez parte da equipa técnica. O primeiro jogo realizou-se na 6ª jornada e, após derrota com Os Bucelenses, a equipa desceu para o 16º lugar na tabela. A subida ao 15º lugar ocorreu após a 10ª jornada, com a vitória frente ao Ponterrolense. A equipa manteve-se nesta posição até final do campeonato (jornada 30), não tendo conseguido assegurar a manutenção no mesmo.

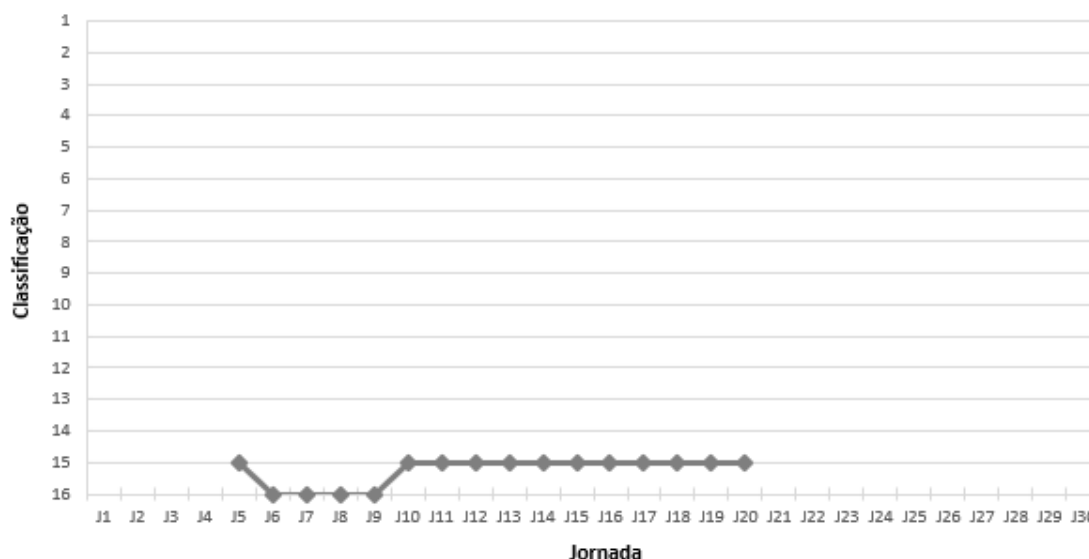


Figura 67 – Evolução da classificação do SCLV no Pro-Nacional

Na Figura 68 da página seguinte está representada a evolução da classificação do CPAC na 1ª fase do CP, a partir do momento em que o treinador estagiário passou a integrar a equipa técnica do clube.

Após o empate no terreno do Angrense (0-0) na jornada 23, o CPAC desceu do 2º para o 3º lugar da tabela classificativa, tendo recuperado na jornada 24 após vencer o Vasco da Gama da Vidigueira (2-1) e ter beneficiado da derrota do Real Massamá frente ao Amora (3-2). Na jornada 25, o CPAC perdeu frente ao Oriental (1-0) e o Real Massamá venceu o Louletano (3-1), tendo ocorrido nova troca de lugares entre os dois emblemas.

Na jornada 27, o CPAC venceu o Ideal por 2-0 e subiu ao 2º lugar da classificação, tendo permanecido nesse lugar até final da 1ª fase do CP, garantindo uma vaga entre as 8 melhores equipas do campeonato.

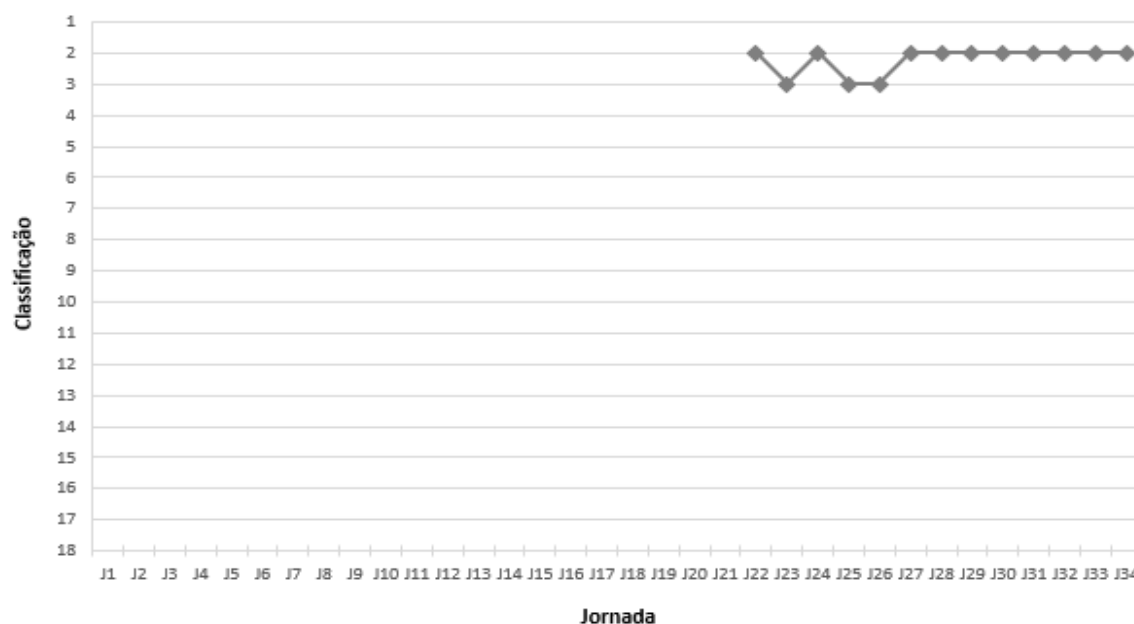


Figura 68 – Evolução da classificação do CPAC na 1ª fase do Campeonato de Portugal

6.3. Evolução dos resultados

Na Tabela 38 (página seguinte) estão descritos os resultados do SCLV na época 2018/2019, enquanto o treinador estagiário fez parte do clube. Após 3 jornadas onde a equipa não conseguiu ser competitiva e esteve abaixo da performance desejada, perdendo os 3 jogos por 2-0, veio uma série de 3 jogos sem perder, com um empate frente ao Vila Franca do Rosário e duas vitórias consecutivas, frente ao Ponterrolense e Águias da Musgueira.

O resultado da jornada 12 (3-0) espelha bem a diferença entre as duas equipas, uma vez que o Pêro Pinheiro era o líder do campeonato na altura, contando com um plantel vasto e de qualidade. A partir desse jogo e até à jornada 20, todos os jogos foram equilibrados e disputados até ao final, com os resultados a espelharem esse mesmo equilíbrio (4 empates, 3 derrotas por um gol de diferença e duas vitórias por um e dois golos de diferença, para a Taça AFL e jornada 18 do Pro-Nacional, respetivamente).

Nos jogos em casa, o SCLV venceu 1, empatou 3 e perdeu 3, marcando 10 golos e sofrendo 9. Nos jogos fora de casa registaram-se 3 vitórias, 2 empates e 4 derrotas, com um total de 11 golos marcados e 15 sofridos.

Apesar de a equipa ter conseguido ser competitiva a partir da jornada 9, o atraso pontual para as restantes equipas era já significativo e acabou por nunca ser recuperado até final do campeonato.

Tabela 38 – Resultados do SCLV na época 2018/2019

Data	Jornada	Adversário	Local	Resultado
21/10/2018	J6	Os Bucelenses	Estádio Júlio Camilo Alves - Bucelas	2-0
28/10/2018	J7	Lourinhanense	Parque Desportivo Fernando Magalhães – Linda-a-Velha	0-2
04/11/2018	J8	At. Tojal	Campo Meia Laranja – Santo Antão Tojal	2-0
11/11/2018	J9	V.F. Rosário	Parque Desportivo Fernando Magalhães – Linda-a-Velha	2-2
18/11/2018	J10	Ponterrolense	Campo Novo – Ponte do Rol	1-2
02/12/2018	J11	Águias Musgueira	Parque Desportivo Fernando Magalhães – Linda-a-Velha	5-0
09/12/2018	J12	Pêro Pinheiro	Parque de Jogos Pardal Monteiro – Pêro Pinheiro	3-0
16/12/2018	J13	Fut. Benfica	Parque Desportivo Fernando Magalhães – Linda-a-Velha	0-0
06/01/2019	J14	Ericeirense	Campo Henrique Tomás Frade - Ericeira	1-1
13/01/2019	J15	At. Malveira	Parque Desportivo Fernando Magalhães – Linda-a-Velha	2-2
20/01/2019	J16	Sintra Football	Campo Nº2 do Real Sport Clube - Massamá	1-0
27/01/2019	J17	Coutada	Parque Desportivo Fernando Magalhães – Linda-a-Velha	0-1
03/02/2019	3E	Santo António	Complexo Desportivo do Bairro da Boavista - Lisboa	3-4
10/02/2019	J18	Alta Lisboa	Complexo Desportivo do Alto do Lumiar – Charneca do Lumiar	2-4
17/02/2019	J19	U. Tires	Parque Desportivo Fernando Magalhães – Linda-a-Velha	1-2
24/02/2019	J20	Damaiense	Complexo Desportivo Eugénia e Joaquim Cannas da Silva - Damaia	0-0

Na Tabela 39, apresentada na página 106, estão representados os resultados do CPAC na época 2018/2019, a partir do momento em que o treinador estagiário passou a integrar o projeto.

Nos 6 primeiros jogos os resultados foram poucos constantes, resultado de 3 vitórias, 1 empate e 2 derrotas, uma das quais um pouco inesperada por ter sido em casa contra o Armacenenses, num jogo totalmente dominado pelo CPAC mas cujo resultado acabou por sorrir à equipa algarvia. Ainda assim, com estes resultados foi possível ao CPAC manter-se na luta

pelo 2º lugar na 1ª fase do CP, competindo diretamente com o Real SC, Oriental e Olhanense pela vaga.

A equipa reagiu da melhor maneira à derrota com o Armacenenses na jornada 28, tendo alcançado 5 vitórias consecutivas que lhe permitiram entrar na 34ª e última jornada já com o 2º lugar garantido, com 4 pontos à maior que o Real SC, adversário nessa ronda.

Nos ¼ final do *playoff*, o CPAC eliminou o Sp. Espinho nas grandes penalidades, após vitória por 1-0 em casa e derrota por 1-0 fora. Esta passagem à ½ final, fora de casa, deu uma confiança enorme a todo o grupo de trabalho, uma vez que o Sp. Espinho demonstrou ter um plantel e uma equipa técnica muito competente, para além de uma massa associativa muito numerosa e fervorosa, tendo apelado à união e superação de todos os envolvidos.

Na ½ final do *playoff*, após vencer o Praiense em casa por 1-0, o CPAC perdeu nos Açores por 2-1, tendo assegurado a passagem à final e consequente subida à Ledman LigaPro através da regra de golos marcados fora de casa.

Na final, disputada no mítico Estádio Nacional do Jamor, verificou-se um empate 2-2 após prolongamento, frente ao Vilafranquense. O CPAC viria a vencer nas grandes penalidades por 4-2.

Nos jogos em casa, o CPAC obteve 6 vitórias e 1 derrota, marcando 14 golos e sofrendo apenas 4. Nos jogos fora registaram-se 4 vitórias, 1 empate e 4 derrotas, com um total de 9 golos marcados e 9 sofridos.

Tabela 39 – Resultados do CPAC na época 2018/2019

Data	Jornada	Adversário	Local	Resultado
24/02/2019	J23	Angrense	Campo Municipal de Angra do Heroísmo - Açores	0-0
03/03/2019	J24	Vasco Gama Vidigueira	Estádio Pina Manique - Lisboa	2-1
10/03/2019	J25	Oriental	Estádio Engº Carlos Salema - Marvila	1-0
17/03/2019	J26	Ferreiras	Estádio Pina Manique - Lisboa	4-1
24/03/2019	J27	Sp. Ideal	Estádio Municipal da Ribeira Grande - Açores	0-2
31/03/2019	J28	Armacenenses	Estádio Pina Manique - Lisboa	1-2
07/04/2019	J29	Sacavenense	Campo do Sacavenense - Sacavém	1-2
15/04/2019	J30	Olhanense	Estádio José Arcanjo - Olhão	1-2
19/04/2019	J31	Redondense	Estádio Pina Manique - Lisboa	4-0
28/04/2019	J32	1º Dezembro	Campo Conde de Sucena - Sintra	1-2
05/05/2019	J33	Amora	Estádio Pina Manique - Lisboa	1-0
12/05/2019	J34	Real Massamá	Complexo Desportivo do Real SC - Massamá	2-0
25/05/2019	¼ final – 1ª mão	Sp. Espinho	Estádio Pina Manique - Lisboa	1-0
02/06/2019	¼ final – 2ª mão	Sp. Espinho	Estádio do Bolhão - Fiães	1-0 (2-4 G.P.)
09/06/2019	½ final – 1ª mão	Praiense	Estádio Pina Manique - Lisboa	1-0
16/06/2019	½ final – 2ª mão	Praiense	Estádio Municipal da Praia da Vitória - Açores	2-1
23/06/2019	Final	Vilafranquense	Estádio Nacional do Jamor - Oeiras	2-2 (2-4 G.P.)

6.4. Análise ao volume competitivo coletivo e individual

O treinador estagiário realizou 16 jogos oficiais como treinador adjunto pelo SCLV na época 2018/2019, 15 para o PRO e 1 para a Taça AFL. O volume competitivo total foi de 1544 min, sendo 1424 min referentes ao campeonato e 120 min à Taça. A este volume acrescem 180 min dos MEP-Comp-JT, referentes a 2 jogos de preparação realizados durante o Período Competitivo frente à equipa B do SCLV.

No Anexo 2 estão representados, de uma forma geral, os dados competitivos individuais dos atletas que fizeram parte do plantel do SCLV durante a temporada. A vermelho estão indicados os atletas (7) que saíram no decorrer da mesma. Os jogadores estão indicados segundo a sua posição principal, podendo ter sido utilizados noutras posições durante a temporada.

Dos 35 jogadores que fizeram parte do plantel foram utilizados 32 em jogos oficiais, 3 deles sendo ainda do escalão de Juniores A. Os volumes variaram entre 7 min e 1447 min, não tendo havido nenhum totalista em ambas as competições (GR1 e DD1 foram totalistas apenas no Pro-Nacional). Dos jogadores utilizados apenas 5 não foram titulares em nenhuma das partidas, sendo que 26 foram suplentes utilizados (MC1 foi o mais utilizado nesta condição) e 22 foram suplentes não utilizados (GR2 e DD2 os que mais estiveram nesta posição).

Como já foi referido anteriormente, o SCLV contabilizou um total de 21 golos marcados, tendo sido apontados por 9 Jogadores diferentes (MO1 foi o melhor marcador com 4), tendo a equipa beneficiado ainda de 2 autogolos. Dos 24 golos sofridos, 21 foram pelo GR1 (todos no campeonato) enquanto os outros 3 foram pelo GR2 (jogo da taça).

Relativamente à disciplina, contabilizaram-se 39 cartões amarelos, distribuídos por 16 atletas diferentes (DE1 o mais visado, com 7 amarelos). Não ocorreram expulsões, quer por duplo cartão amarelo (AA), quer por vermelho direto (V).

No âmbito do CPAC, o treinador estagiário realizou 17 jogos oficiais como treinador adjunto/analista na época 2018/2019, 12 para 1ª fase do CP (Série D) e 5 para o *playoff* da mesma competição. O volume competitivo total foi de 1646 min, distribuídos pelas 2 fases (1119 min e 527 min, respetivamente), a que acrescem os 180 min dos MEP-Comp-JT referentes aos dois jogos de preparação realizados no período competitivo, frente à equipa de seniores do Loures e à equipa de sub23 do Estoril-Praia.

No Anexo 3 estão representados, de uma forma geral, os dados competitivos individuais dos atletas que fizeram parte do plantel do CPAC durante a temporada, identificados pela sua posição principal no terreno de jogo, podendo, eventualmente, ter desempenhado outra função no decorrer de uma partida.

Dos 25 jogadores pertencentes ao plantel foram utilizados 19 em jogos oficiais, com o volume a variar entre 90 min e 1646 min, com o MD1 e o ME1 a serem os únicos totalistas. Destes 19 Atletas, 17 foram titulares pelo menos uma vez, 11 foram suplentes utilizados (MC4, AV3 e AV6 foram os mais utilizados nesta situação) e 14 foram suplentes não utilizados, com destaque para os DC5 e DC6.

O CPAC contabilizou um total de 25 golos marcados, apontados por 8 jogadores diferentes (AV4 foi o melhor marcador com 5 golos), tendo a equipa beneficiado também de 3 autogolos. Dos 15 golos sofridos, 14 foram pelo GR2 e 1 pelo GR1.

Relativamente à disciplina, contabilizaram-se 27 cartões amarelos distribuídos por 13 jogadores diferentes (DC4 foi o mais visado, com 6 amarelos). Ocorreram 2 expulsões por duplo cartão amarelo (AA) e 3 expulsões por vermelho direto (V).

6.5. Dia da competição

No SCLV, as rotinas do dia de competição mantiveram-se constantes ao longo da temporada, com exceção da hora de concentração da equipa, que variava consoante a localização do jogo (casa ou fora).

Assim, nos jogos em casa a equipa concentrava-se no Parque Desportivo Fernando Magalhães 1h30min antes do início da partida. Nos jogos fora o horário da concentração variava consoante a distância ao campo do adversário sendo que, no máximo, a concentração se realizou 2h30min antes do início da partida. A ideia é que a equipa estivesse no recinto de jogo sempre 1h30min antes do início da partida. As deslocações eram feitas em autocarro devidamente reservado pelo clube.

Por duas ocasiões, nos jogos em casa, o clube reservou um restaurante para que a equipa pudesse almoçar toda junta, sendo que a concentração no restaurante foi marcada para 4h antes do jogo, iniciando-se o almoço 3h45min antes do mesmo.

Após chegada ao recinto, os jogadores tinham 35min à sua vontade, podendo aproveitar para ir ver o estado do terreno ou pedir a intervenção do fisioterapeuta, caso necessário, sendo que teriam de estar equipados 55min antes do início do jogo, hora a que iniciava a palestra do treinador principal que durava, aproximadamente, 15min.

Os GR saíam para aquecimento 40min antes do apito inicial, com os restantes jogadores a saírem 35min antes, sendo estes 5min aproveitados para rever as situações de esquemas táticos. O aquecimento durava aproximadamente 25min, com o retorno ao balneário a acontecer 10min antes do início do jogo. Este retorno poderia ser ajustado consoante o tempo que a equipa de arbitragem indicava para início da identificação dos intervenientes.

Após o jogo, os atletas eram obrigados a tomar banho no local e era oferecido lanche a cada um, iniciando-se posteriormente a viagem de regresso no caso dos jogos fora.

As rotinas do dia de jogo no CPAC eram bem diferentes, especialmente nos jogos fora, pelo contexto da competição ser a nível nacional.

Nos jogos em casa, a equipa concentrava-se no Estádio Pina Manique 4h antes do jogo, almoçando todos juntos no restaurante localizado junto ao estádio. O almoço estava previsto para 3h45min antes da partida, seguindo-se um passeio nas imediações do estádio. 1h30 antes do jogo os jogadores iniciavam os respetivos tratamentos com os fisioterapeutas do clube, iniciando-se a palestra do treinador principal 1h antes do apito inicial. Os GR saíam para aquecimento 45min antes do jogo, com os restantes jogadores a saírem 40min antes. O regresso ao balneário acontecia 10min antes, podendo este tempo ser ajustado consoante informações da equipa de arbitragem.

As rotinas dos jogos fora de casa variavam consoante a distância ao recinto do adversário.

Nos jogos realizados perto de Lisboa, a equipa concentrava-se em Pina Manique 3h antes do início do mesmo, não havendo lugar ao almoço coletivo. O transporte para o campo adversário era feito através de autocarro devidamente reservado pelo clube. 1h30min antes do início da partida começavam os tratamentos com os fisioterapeutas, iniciando-se a rotina descrita acima para os jogos em casa.

Nos jogos realizados longe de Lisboa havia duas possibilidades: ir no próprio dia ou ir para estágio no dia anterior. As rotinas são descritas de seguida.

- Ida no próprio dia (Algarve):

- Concentração em Pina Manique 7h antes do jogo
- Viagem de autocarro até restaurante perto do estádio adversário
- Almoço coletivo 3h45min antes do jogo, em restaurante local
- Chegada ao estádio 1h45 antes do jogo
- Restante rotina semelhante à realizada nos jogos em casa
- Regresso de autocarro até Pina Manique

- Ida para estágio no dia anterior (Açores e jogos do *playoff*):

Sábado:

- Treino em Pina Manique às 9h30min
- Atletas e Staff iam almoçar com as respetivas famílias
- Concentração às 14h30min em Pina Manique

- Transporte para o local de estágio (autocarro ou avião + autocarro)
- Tempo livre até à hora de jantar (20h30min)
- Recolher aos quartos às 23h

Domingo (dia de jogo):

- Pequeno-almoço até 6h antes do jogo
- Tempo livre até à hora de almoço (3h45min antes do jogo)
- Passeio nas imediações do hotel
- Transporte para o recinto desportivo (chegada 1h45min antes do jogo)
- Restante rotina semelhante à realizada nos jogos em casa
- Regresso a Pina Manique (autocarro ou avião + autocarro)

Capítulo VII – Revisão bibliográfica sobre os estilos de tomada de decisão do Treinador

7.1. Resumo

Ao longo da temporada o processo de tomada de decisão por parte dos treinadores principais ocorreu diariamente, abrangendo uma variedade de situações e contextos, tais como o modo de gestão dos atletas e equipa técnica, a seleção e operacionalização dos exercícios de treino ou os ajustes a fazer durante as situações competitivas. Assumindo a importância deste processo de tomada de decisão (Araújo et al., 2017; Tenenbaum, Basevitch, Gershgoren, & Filho, 2013; Williams & Ward, 2007), justifica-se o estudo sobre os seus estilos, as variáveis que os influenciam e a sua influência nos atletas (individual) e equipa (coletivo).

Os estilos de tomada de decisão, apesar de não serem a base do processo, são parte integrante do mesmo e torna-se importante compreender a natureza do comportamento individual que vai influenciar o estilo preferencial de cada um. Os estilos podem então ser utilizados para compreender o indivíduo, as suas ações e a sua relação aos requisitos da tarefa (Rowe et al., 1994).

O presente estudo procura reunir conhecimento bibliográfico sobre o referido tema, apresentando resultados de outros autores de forma a elucidar os treinadores sobre a importância do desenvolvimento do conhecimento nesta área. A revisão da bibliografia permite constatar que o estilo de tomada de decisão do treinador tem influência nos seus atletas, nomeadamente na sua satisfação e intenção de continuar a praticar a modalidade, bem como no rendimento das suas equipas. Foi constatada também a influência da formação e experiência do treinador no seu estilo de tomada de decisão preferencial. Por fim procurou-se recolher informação sobre a forma como os treinadores se preparam para a tomada de decisão em situações competitivas.

Uma limitação deste estudo foi a incapacidade de esclarecer o contexto em que a tomada de decisão é feita, sugerindo assim que a investigação científica se debruce sobre esta temática.

Palavras-chave: Futebol, Treinador, Treino, Estilos de Tomada de Decisão, Experiência, Motivação, Preparação

7.2. Introdução

A atividade do treinador de futebol é complexa e diariamente desafiante. Para a desenvolver terá de ter em atenção os fundamentos científicos do desporto, técnico-pedagógicos, sociais e culturais, de modo a poder controlar as exigências da mesma.

Araújo (1994) refere que o treinador tem a obrigação de estar permanentemente atualizado, participando em programas de formação, investigando e procurando ser autodidata, com o propósito de promover a formação integral dos atletas e cumprir o papel de agente promotor de evolução da sua modalidade desportiva.

Nesta atividade multidisciplinar, o treinador depara-se com vários problemas como a ausência de equipas de trabalho estáveis e consolidadas, a indefinição entre a realidade e as expectativas de modo a poder estabelecer objetivos atingíveis ou a dificuldade em controlar as dimensões que determinam o rendimento (Guia, 2009). Para que o seu trabalho seja eficiente, é fundamental a criação de inúmeras relações interpessoais, que a transmissão de informação seja feita de forma simples e clara e a tomada de decisões que beneficiem a organização no geral, e a equipa que lidera em particular (Guia, 2009).

No Futebol, onde o ambiente é dinâmico e centrado em ações e movimentos distintos, devem ser desenvolvidas diferentes estratégias de forma a permitir ao atleta uma seleção, execução e alteração da resposta dada ao problema que o próprio jogo lhe coloca (Araujo, 2003). O mesmo autor afirma que o comportamento não é determinado apenas pela tarefa a desempenhar, pela estratégia e regras do jogo e pelas características dos jogadores (morfologia, fisiologia, cognição, emoção, etc.), mas pela interação de todos estes constrangimentos.

Sendo um processo humano complexo, a tomada de decisão deve equacionar três fatores: o indivíduo que toma a decisão, a situação onde terá lugar a decisão e a decisão propriamente dita (Araujo, 2003). Este processo de tomada de decisão está então intimamente ligado com o uso da informação do contexto envolvente, sendo a qualidade da decisão influenciada pela qualidade da informação percetiva recebida, bem como pelo conhecimento do contexto por parte do interveniente e pelas suas experiências passadas (Castelo, 1996).

Sendo a tomada de decisão, em última instância, um processo individual, torna-se importante compreender a natureza do comportamento individual que vai influenciar o estilo de tomada de decisão preferencial de cada um. Num contexto organizacional, os estilos de tomada de decisão podem ser utilizados para compreender o indivíduo, as suas ações e a sua relação aos requisitos da tarefa (Rowe et al., 1994).

Segundo Scott & Bruce (1995) existem 5 estilos: racional (abordagem lógica e estruturada à tomada de decisão), intuitivo (baseado em palpites, sentimentos e impressões), dependente (abordagem dependente do apoio de terceiros), esquivo (adia ou evita a tomada de decisões) e espontâneo (abordagem impulsiva, no momento). Para estes autores, os decisores resolvem os problemas de modo diferente, consoante o contexto em que estão inseridos. Assim, todos os estilos são válidos e apropriados, embora os autores defendam que uma parceria entre o estilo racional e intuitivo tem supremacia sobre os outros.

Rowe et al. (1994) identificaram 4 estilos de tomada de decisão: diretivo (fraca tolerância para a ambiguidade e tendência para se orientarem para assuntos de ordem técnica; são autoritárias e com uma grande necessidade de poder), analítico (personalidade virada para a resolução de problemas e aquisição de conhecimento), conceptual (orientação para a realização e para o relacionamento aberto com terceiros) e comportamental (preocupação com a organização e com o desenvolvimento de terceiros). Para os autores, o indivíduo que consegue identificar o estilo cognitivo e os valores orientadores dominantes dos outros pode prever melhor os respetivos comportamentos de tomada de decisão.

A capacidade de tomar decisões eficazes depende, segundo Afonso, Garganta & Mesquita (2012), da atenção com que o indivíduo está relativamente às *affordances* (oportunidades de ação) do meio e que estas capacidades atencionais poderão também ser utilizadas para anteciparem os resultados das suas ações e das ações dos adversários. Os mesmos autores atribuem ainda um papel fundamental à memória, considerando-a um sistema de referência para enquadrar os processos atencionais e antecipatórios.

Em situações competitivas, o treinador deverá decidir no momento preciso e em tempo reduzido, sendo que decisões precipitadas ou tardias supõem uma baixa eficácia na qualidade da tomada de decisão. Quando não há tempo para gerar e analisar alternativas, o indivíduo decide, automaticamente, com base no treino realizado previamente (Tenenbaum et al., 2013). A preparação para a competição torna-se, assim, uma etapa crucial para a eficácia do processo de tomada de decisão do treinador durante a mesma.

Os principais objetivos deste estudo, centrado nos estilos de tomada de decisão do treinador, são:

- Averiguar a influência da experiência no estilo preferencial de tomada de decisão do treinador
- Averiguar a influência do estilo de tomada de decisão do treinador na satisfação dos Atletas

- Apresentar soluções e estratégias para a eficácia do estilo de tomada de decisão

7.3. Metodologia

Este artigo baseou-se na revisão da literatura existente, incidindo em estudos sobre os estilos de tomada de decisão do treinador e procurando atingir os objetivos mencionados anteriormente. A pesquisa foi efetuada através das ferramentas do Google Académico, tendo também sido utilizada a base de dados da plataforma de gestão de referências bibliográficas Mendeley. As referências bibliográficas dos artigos já encontrados foram também uma fonte de artigos que se desejava consultar diretamente.

As palavras-chave utilizadas na pesquisa foram: Futebol, Treinador, Treino, Estilos de Tomada de Decisão, Experiência, Motivação, Preparação, bem como a respetiva tradução para a língua inglesa, *Soccer, Football, Coach, Training, Decision-Making Styles, Experience, Motivation, Preparation*.

Foram utilizados 26 artigos para a realização deste estudo, tendo a sua filtragem sido feita com base na leitura do título e, posteriormente, do resumo. Para os artigos a apresentar nos resultados procurou focar-se a pesquisa em artigos publicados a partir do ano 2010.

7.4. Resultados

A apresentação dos resultados está organizada consoante as questões a que se pretendeu dar resposta neste estudo.

Influência da experiência nos estilos de tomada de decisão

Baseado na escala *General Decision-Making Style* (GDMS), Giske, Benestad, Beate & Haraldstad (2013) procuraram estudar o estilo de tomada de decisão preferencial de treinadores de Futebol Noruegueses, bem como a influência das experiências como treinador e jogador de Futebol de elite na escolha desses mesmos estilos.

Os cinco estilos de decisão foram: racional (abordagem lógica e estruturada à tomada de decisão), intuitivo (baseado em palpites, sentimentos e impressões), dependente (abordagem

dependente do apoio de terceiros), esquivo (adia ou evita a tomada de decisões) e espontâneo (abordagem impulsiva, no momento) (Scott & Bruce, 1995).

Foram realizados questionários a 99 treinadores na Noruega, com uma idade média de 41 anos e com uma média aproximada de 13 anos de experiência na atividade.

Os resultados dos questionários revelaram que o estilo de tomada de decisão mais utilizado foi o racional ($M=3.71$) e que o estilo esquivo foi o menos utilizado ($M=2.19$), em que M seria a média da escala de 1 (discorda fortemente) a 5 (concorda fortemente) utilizada para cada estilo. O estilo intuitivo é também muito utilizado pelos treinadores Noruegueses ($M=3.31$), apesar de haver estudos, como o de Harren (1979), que revelam a menor eficácia do mesmo comparativamente ao estilo racional, que foi associado a um maior nível de certeza decisional e satisfação, bem como à maior persistência para a execução de planos.

Este estudo demonstra ainda que os treinadores com experiências a nível de elite (seleção nacional, 1ª ou 2ª divisões nacionais) revelaram médias superiores comparativamente a treinadores sem experiência a nível de elite (3ª ou 4ª divisões nacionais ou escalões jovens) para os estilos racional ($M=3.96$ vs $M=3.60$) e intuitivo ($M=3.60$ vs $M=3.16$), confirmando o que defende Afonso et al. (2012) de que um perito numa determinada área confia mais na sua intuição para tomar decisões do que um indivíduo não perito.

A experiência do treinador como jogador de Futebol de elite também parece influenciar o seu estilo de tomada de decisão, com preferência para o racional ($M=3.92$ vs $M=3.60$) e intuitivo ($M=3.52$ vs $M=3.20$), comparativamente ao treinador sem esse tipo de experiência. A experiência em treino e jogo como jogador facilita a tomada de decisões com base intuitiva, pelo conhecimento do contexto e diferente interpretação das situações que vão ocorrendo.

Noutro estudo, realizado por Sousa (2013), foi determinada a frequência com que os treinadores de Futebol Portugueses utilizavam cada um dos seguintes estilos de tomada de decisão (Rowe et al., 1994): diretivo, analítico, conceptual e comportamental.

O questionário utilizado (*Decision Style Inventory*) era composto por 20 questões, com 4 escolhas cada uma, em que o indivíduo devia responder atribuindo 8 pontos à que concorda mais, 4 à que concorda em segundo lugar, 2 à que concorda em terceiro lugar e 1 à que concorda em quarto lugar. Consequentemente o valor mais baixo possível de uma coluna é de 20 e o mais alto 160, sendo a mediana 60.

A amostra foi constituída por 40 treinadores em Portugal, com uma média de idades de aproximadamente 35 anos e com uma média de aproximadamente 9 anos a exercer a atividade.

Os resultados demonstraram uma preferência dos treinadores Portugueses para o estilo de tomada de decisão diretivo (M=82), seguindo-se o estilo analítico (M=79), conceptual (M=72) e comportamental (M=66), em que M representa a média dos resultados obtidos para cada estilo. Segundo Rowe et al. (1994) os líderes diretivos têm tendência para se orientarem para assuntos de ordem técnica e, como usam pouca informação e consideram poucas alternativas, são normalmente conhecidos pela sua rapidez e resultados. Os mesmos autores defendem que o hemisfério esquerdo do cérebro tem então predominância, refletindo-se num pensamento rápido e lógico, contrariamente à intuição e abstração, mais presentes no hemisfério direito.

Ainda no estudo de Sousa (2013) e utilizando o mesmo questionário, procurou verificar-se a influência do escalão etário, número de anos como treinador e nível UEFA de treinador na utilização dos referidos estilos de tomada de decisão. Os resultados são resumidos na Tabela 40 (adaptado de Sousa (2013)).

Tabela 40 – Resultados da influência de diferentes variáveis nos estilos de tomada de decisão do Treinador

Variável	Subcategoria	Estilos (Média)
Escalão etário	20-30 anos	Diretivo (79), Analítico (75), Conceptual (73), Comportamental (73)
	31-40 anos	Analítico (84), Diretivo (80), Conceptual (76), Comportamental (61)
	>40 anos	Diretivo (92), Analítico (82), Conceptual (64), Comportamental (62)
Anos como Treinador	Até 5 anos	Diretivo (79), Conceptual (76), Comportamental (74), Analítico (71)
	6-15 anos	Analítico (88), Diretivo (81), Conceptual (71), Comportamental (60)
	16-21 anos	Diretivo (86), Analítico (76), Comportamental (72), Conceptual (66)
	>21 anos	Diretivo (102), Analítico (90), Conceptual (59), Comportamental (50)

Nível de Treinador	Nível I	Diretivo (77), Conceptual (77), Analítico (73), Comportamental (73)
	Nível II	Analítico (88), Diretivo (81), Conceptual (72), Comportamental (58)
	Nível III	Diretivo (96), Analítico (82), Conceptual (63), Comportamental (60)
	Nível IV	Diretivo (100), Analítico (88), Comportamental (58), Conceptual (54)

De acordo com os resultados, pode-se constatar que as faixas etárias dos 20 aos 30 anos e dos maiores de 40 anos apresentam o valor médio mais alto no estilo diretivo, seguido do estilo analítico. Em relação à faixa etária dos treinadores dos 31 aos 40 anos, os dados obtidos indicam que o estilo analítico é o que apresenta o valor mais elevado, seguido do estilo diretivo. O estilo comportamental apresenta o valor mais baixo nas 3 faixas etárias. Através do teste estatístico verificou-se não existirem diferenças significativas entre os escalões etários nos estilos de tomada de decisão (Sousa, 2013).

Relativamente à variável “Anos como treinador”, é possível observar que o estilo diretivo é predominante em todas as subcategorias exceto para os treinadores que exercem a sua função entre 6 e 15 anos, onde predomina o estilo analítico. Através do teste estatístico realizado concluiu-se que no estilo diretivo e no estilo comportamental existem diferenças médias significativas entre os treinadores com até 5 anos de experiência e os que estão há mais de 21 anos na função. No estilo analítico observaram-se essas diferenças com os treinadores que têm até 5 anos de experiência e com os inquiridos que apresentam 6-15 anos de função (Sousa, 2013).

No que diz respeito ao “Nível de treinador”, constatou-se que os treinadores que possuem o Nível I, III e IV apresentaram valores médios mais elevados no estilo diretivo, enquanto que os treinadores com Nível II têm maior tendência para o estilo analítico. Através do teste estatístico realizado no estudo concluiu-se que nos estilos diretivo e conceptual existem diferenças médias significativas entre os treinadores que possuem o Nível I e os treinadores que possuem o nível IV. Já no estilo analítico podemos observar essas diferenças com os treinadores que têm o Nível I com os inquiridos que possuem o Nível II (Sousa, 2013).

Influência do estilo de tomada de decisão do Treinador na satisfação dos Atletas

Num estudo realizado por Noh, Lee & Bum (2018) procurou averiguar-se a influência do estilo de tomada de decisão do treinador de Futebol nas necessidades psicológicas básicas dos atletas (autonomia, competência e relacionamentos (Deci & Ryan, 2008)) e na sua vontade de continuar a praticar a referida atividade. Os estilos de tomada de decisão utilizados foram: racional, intuitivo, dependente, esquivo e espontâneo (Scott & Bruce, 1995).

A amostra foi constituída por 200 treinadores de clubes de futebol amador de Seoul e da província de Gyeonggi, na Coreia do Sul, com uma média de idades de aproximadamente 40 anos.

Os resultados da análise de correlação entre as variáveis em estudo demonstraram a correlação positiva dos estilos racional e intuitivo com as 3 necessidades psicológicas básicas, bem como com a intenção de continuar a praticar o Desporto. No entanto, o estilo dependente demonstrou influenciar negativamente a autonomia e os relacionamentos, sendo os últimos influenciados negativamente também pelo estilo esquivo. Estes dois estilos estão também negativamente correlacionados com a intenção de continuar a prática desportiva.

Relativamente à relação entre o estilo de tomada do treinador e as necessidades psicológicas básicas, os resultados demonstraram o efeito significativo do mesmo na variância da autonomia (21,7%), com os estilos racional ($\beta = 0.282$) e intuitivo ($\beta = 0.223$) a serem os mais preponderantes nessa variância, onde β é a distribuição de probabilidade contínua definida no intervalo $[0, 1]$. Os estilos explicaram ainda 11.8% da variância relativamente à competência, com o estilo racional a ser o que mais contribuiu para tal ($\beta = 0.214$). Finalmente, 16% da variância nos relacionamentos foram explicados pelo estilo de tomada de decisão do treinador, com os estilos racional ($\beta = 0.264$) e esquivo ($\beta = - 0.213$) a serem os mais preponderantes, embora a correlação entre o estilo esquivo e os relacionamentos seja negativa.

A intenção do atleta continuar a praticar a atividade é também influenciada pelo estilo de tomada de decisão do Treinador, explicando 28.7% da variância nessa intenção. Os estilos racional ($\beta = 0.356$), esquivo ($\beta = - 0.271$) e intuitivo ($\beta = 0.141$) foram os que mais contribuíram para essa variância, sendo que o estilo esquivo se correlacionava negativamente com a intenção do atleta de continuar a praticar a atividade.

Também as necessidades psicológicas básicas influenciaram a decisão do atleta em continuar a praticar Futebol, explicando 31.7% da sua variância, com os relacionamentos ($\beta = 0.401$) e a autonomia ($\beta = 0.267$) a serem determinantes nesse sentido.

Estratégias para a eficácia do estilo de tomada de decisão

Segundo Voight (2002) a tomada de decisão estratégica pode ser desenvolvida através da realização de jogos, em espaços reduzidos ou regulamentares, em que o feedback emitido e recebido pelos treinadores é fundamental no processo de aprendizagem dessa tomada de decisão. O mesmo autor afirma que o treinador terá de ter um papel ativo na condução das sessões de treino ao nível da instrução, questionamento e demonstração dos meios necessários para os atletas resolverem os problemas que os exercícios de treino lhes colocam, permitindo o desenvolvimento da tomada de decisão dos Jogadores e, conseqüentemente, do seu nível de prontidão.

Este nível de prontidão é, de acordo com Hersey & Blanchard (1977), um dos principais indicadores usados por líderes para determinarem os momentos em que o seu estilo de tomada de decisão deverá mudar. Conhecer o seu estilo preferencial e ter a capacidade de o ajustar consoante os atletas que treina e o contexto em que estão inseridos é fundamental para evitar climas de frustração na relação treinador-jogador e, conseqüentemente, tomadas de decisão menos eficazes.

Num estudo realizado por Rocha (2010), procurou verificar-se a influência do estilo de liderança de um treinador no rendimento individual e coletivo da equipa. Através do questionário realizado ao treinador, concluiu-se que este não tinha um estilo de liderança preferencial, ajustando a sua tomada de decisão e o seu comportamento em função da situação e dos atletas que tinha à disposição. Através do questionário realizado a todos os atletas da equipa sobre a perceção relativamente ao estilo de liderança do treinador, o autor conclui que em função da variabilidade de estilos adotados, o treinador é um líder naturalmente aceite, eficaz, competente, corajoso, otimista e ambicioso e que esta variabilidade é um fator determinante no rendimento individual (atleta) e coletivo (resultado).

Relativamente à tomada de decisão do treinador em competição, são vários os autores (Afonso et al., 2012; Almeida, Sarmiento, Kelly & Travassos, 2019; Williams & Ward, 2007) que confirmam a importância da preparação para que a mesma seja realizada de forma rápida e precisa, procurando influenciar positivamente o jogo e os seus jogadores.

Almeida et al. (2019) identificou no seu estudo 5 categorias que caracterizam a preparação do treinador para a tomada de decisão durante o momento competitivo: preparação pessoal, preparação estratégica, plano de ação para o jogo, decisões no jogo e gestão de decisões erradas. Identificou, ainda, as situações de jogo que mais influenciam esse processo de tomada de decisão: comportamento coletivo, comportamento individual e último jogo.

A preparação para a parte do jogo propriamente dita, através dos processos de treino e de observação e análise da própria equipa e adversário, permite ao treinador desenvolver a capacidade de reconhecimento de padrões e de antecipação de cenários, de modo a explorar os pontos débeis e evitar os pontos fortes do adversário sem que a equipa perca a sua identidade e princípios (Garganta, 2001).

Relativamente à preparação pessoal, os resultados de Almeida et al. (2019) demonstraram o maior foco na própria participação do treinador e na necessidade de este estar alerta para toda a informação possível de partilhar e no seu impacto na equipa. O foco e a postura deverão ser preparados, bem como a forma de lidar com a frustração e com os feedbacks a dar aos atletas.

7.5. Discussão

De acordo com Rowe et. al (1994) os estilos de decisão são apenas um aspeto do processo de decisão, pelo que o conhecimento dos estilos por si só não proporciona a base de uma tomada de decisão mais efetiva. Importa, no entanto, e como já foi referido anteriormente, compreender o comportamento individual nesse processo e as questões que o influenciam.

No estudo realizado com treinadores Noruegueses, o estilo racional foi o mais utilizado e o estilo esquivo o menos utilizado. Estudos anteriores comprovaram que o primeiro está relacionado com um maior grau de certeza decisional, maior satisfação e persistência na tarefa, enquanto o segundo está associado a um maior nível de stress (Harren, 1979). O constante evitamento ou adiamento da tomada de decisão não é compatível com a atividade e funções do treinador de Futebol. O mesmo se aplica ao estilo dependente, uma vez que o indivíduo está sempre dependente da confirmação de terceiros sobre as suas conclusões (Scott & Bruce, 1995).

A correlação positiva entre os estilos racional e intuitivo parece indicar que são duas variáveis compatíveis, apesar de os autores referirem que não existem outros estudos que suportem esta correlação, ao passo que a correlação entre os estilos intuitivo e espontâneo parece estar relacionada com as situações decisoriais sob constrangimentos temporais (Giske et al., 2013).

A experiência, quer como treinador quer como jogador, parece também influenciar o estilo de tomada de decisão do treinador, com os estilos racional e intuitivo a serem os preferenciais, comparativamente a treinadores com menor experiência nas duas atividades. O desenvolvimento da performance de uma equipa de futebol de elite é fortemente influenciado

pelas decisões do líder que, naturalmente, terão de estar associadas ao estilo racional (Scott & Bruce, 1995). Os autores referem, ainda, que o efeito da experiência como jogador no treinador de Futebol não está completamente esclarecido, assumindo, no entanto, a importância que as oportunidades de aprendizagem têm na eficácia dessa transição de funções.

No estudo realizado com treinadores Portugueses, constatou-se que o estilo de tomada de decisão mais encontrado foi o diretivo e o menos frequente foi o comportamental. Assim, e de acordo com Rowe et. al (1994), o uso do hemisfério esquerdo do cérebro tem predominância, refletindo-se num pensamento rápido, lógico e eficiente, ao contrário do hemisfério direito, onde o pensamento é mais abstrato e intuitivo. Esta tendência para o uso do hemisfério esquerdo do cérebro também se verificou quando foi analisada a variável escalão etário, com preferência para o estilo diretivo (20-30 anos e >40 anos) e analítico (31-40 anos).

Foram verificadas diferenças estatisticamente significativas na influência do número de anos de experiência e nível de treinador nos estilos de tomada de decisão. Nos estilos diretivo, comportamental e concetual verificaram-se as maiores diferenças entre os treinadores com até 5 anos de experiência e os que exercem a função há mais de 21 anos, bem como entre os treinadores que possuem o nível I e o nível IV. No estilo analítico essas diferenças verificaram-se entre treinadores com até 5 anos de experiência (e nível I) e que exercem a função entre 6-15 anos (e nível II). Conclui-se, então, que com o acumular de experiências práticas e o *know-how* conferido pela realização dos cursos de treinador, as tomadas de decisão tendem a ser mais rápidas e lógicas, enquadrando-se nos estilos diretivo e analítico e com o uso predominante do hemisfério esquerdo do cérebro (Sousa, 2013).

Devendo o processo de ensino-aprendizagem no Futebol ser centrado no atleta (Cassidy et al., 2016; Kidman & Hanrahan, 2010), é também importante compreender a influência dos estilos de tomada de decisão do treinador na satisfação e motivação dos atletas. No estudo apresentado e realizado com treinadores Sul-Coreanos (Noh et al., 2018), o estilo racional foi o que demonstrou ter um maior efeito na satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, confiança e relacionamento) dos atletas, bem como na sua intenção de continuar a prática da modalidade. O estilo esquivo, pelo contrário, foi o que demonstrou ter um efeito mais negativo na satisfação dos atletas, principalmente na sua necessidade de se relacionar com os outros, e consequentemente na intenção de continuar a praticar Futebol.

Estes resultados advêm dos diferentes processos através dos quais os treinadores racionais e esquivos chegam a uma conclusão e pela forma como assumem responsabilidades. De acordo com Scott & Bruce (1995), no estilo racional os indivíduos procuram basear as suas

tomadas de decisão após avaliação de todas as soluções possíveis, apresentando evidências sobre a importância dessa decisão, ao invés de forçar que os membros a sigam e executem. Este tipo de decisor assume as responsabilidades pelas suas próprias decisões, ao passo que no estilo esquivo o indivíduo se sente inseguro na tomada de decisão, adiando-a o máximo possível (Harren, 1979). Esta insegurança acaba por ser transmitida aos jogadores, diminuindo os seus níveis de satisfação e vontade de continuar a prática desportiva (Noh et al., 2018).

Concluiu-se também, neste estudo, que o relacionamento tem um maior impacto na intenção de continuar a prática, comparativamente à autonomia e competência. Os autores afirmam que os valores da cooperação e das relações interpessoais presentes na cultura Coreana são justificativos de tal facto. A cultura do país e do clube onde está inserido o treinador deverá, então, ter também influência no seu processo e estilo de tomada de decisão.

A competição é outro fator que influencia o processo e estilo de tomada de decisão, devido aos constrangimentos a nível temporal. A preparação do treinador para esses momentos parece ser uma questão central para a sua eficácia (Afonso et al., 2012; Williams & Ward, 2007).

O foco da preparação deverá estar em informações e situações que o treinador consegue controlar, evitando perdas de tempo e energia (Almeida et al., 2019). Segundo os autores, para além das questões táticas e estratégicas, a preparação pessoal é também vista como fundamental.

São já vários os estudos (Guia, 2009; Vicente, 2012) que sugerem a introdução do treino da tomada de decisão do treinador na sua atividade, visando o desenvolvimento das suas competências neste domínio. Para Klein (1997), o treino da tomada de decisão tende a ser útil para o treinador no que diz respeito à informação do contexto, nomeadamente no reconhecimento de pistas visuais ou padrões, podendo ser mais preciso nas suas expectativas devido ao conhecimento das probabilidades situacionais. Também Noce (2002) refere que o treinador deve participar em programas de treino de percepção, antecipação, decisão e comunicação, uma vez que deve ter a capacidade de analisar rapidamente situações complexas, antecipar problemas e conflitos sociais e decidir e reagir rapidamente de forma adequada, principalmente em situações competitivas.

7.6. Conclusões

Neste capítulo ficou reforçada a utilidade do treinador conhecer os estilos de tomada de decisão existentes, compreender o seu estilo preferencial e de que modo este pode influenciar as pessoas à sua volta, positiva ou negativamente.

Com o acumular de experiências práticas e o *know-how* conferido pela realização de diversos cursos e formações, as tomadas de decisão tendem a ser mais rápidas e lógicas, enquadrando-se mais em determinados estilos, como o racional, que demonstrou ter um maior efeito na satisfação dos atletas, bem como na sua intenção de continuar a prática da modalidade.

Nenhum estilo pode ser considerado como o “melhor” e o treinador deverá ser capaz de encontrar as melhores soluções nas situações mais complexas, contribuindo dessa forma para o sucesso da equipa que treina. Com isto, concluímos que os estilos de tomada de decisão podem variar conforme o contexto, as variáveis e a dimensão da tomada de decisão.

Assim, futuras investigações poderão ser realizadas para um melhor conhecimento sobre a forma como os treinadores de Futebol tomam decisões em diferentes contextos (formação vs alta competição, país de origem vs estrangeiro), aprofundando estratégias que facilitem a tomada de decisão eficiente nesta atividade multidisciplinar. Seria também interessante o cruzamento dos dados apresentados com dados de outros estudos realizados em populações semelhantes, uma vez que a cultura do país e do clube onde o treinador está inserido parece ter influência no seu processo e estilo de tomada de decisão, bem como na forma como os atletas percecionam e reagem aos diferentes estilos.

Mais especificamente, os estudos poderão incluir variáveis como a eficácia de treino, traços de personalidade e informações relacionadas com a preparação para a tomada de decisão, especialmente em situações competitivas.

Capítulo VIII – Considerações finais

Neste capítulo são apresentadas as conclusões do relatório de estágio referente a uma época desportiva extremamente rica, não só a nível desportivo como a nível do desenvolvimento do treinador estagiário enquanto parte integrante de duas excelentes equipas técnicas. É ainda feita uma reflexão sobre os aspetos positivos e a melhorar no futuro, tendo sempre em vista a evolução e a aprendizagem.

8.1. Conclusões

A principal conclusão a retirar deste processo de estágio vai de encontro à afirmação de Cassidy et al. (2016) de que o treino é “um processo social, relacional e pedagógico, ou seja, uma atividade entre pessoas inseridas num determinado contexto cultural”. É essencial, na função de treinador, a capacidade de reflexão sobre estas questões de natureza humana e relacional, de forma a criar ligações de respeito e confiança com e entre os atletas que treina. Este tipo de relações leva o atleta a sentir-se integrado e confiante, influenciando positivamente a sua performance desportiva (Cassidy et al., 2016).

O estagiário está inteiramente de acordo com os autores, tendo sido um dos principais objetivos pessoais deste estágio contribuir para a criação e manutenção de relações positivas com os atletas e restantes elementos da equipa técnica, algo que foi conseguido em ambos os clubes, através de valores como o respeito, o compromisso e a dedicação. O treinador estagiário também não tem dúvidas da importância que estas relações humanas tiveram nos resultados e performances realizadas pelas equipas do SCLV e do CPAC no decorrer na época. Apesar das boas performances das duas equipas, apenas no CPAC os objetivos foram plenamente alcançados, deixando um sentimento agrado, de que podia ter sido feito mais e melhor.

No que diz respeito aos restantes objetivos gerais para o processo de estágio, pode-se concluir que, de forma geral, foram todos alcançados, sentindo-se o estagiário melhor preparado a nível comunicacional, bem como nas áreas de organização e planeamento do treino e de observação e análise do treino e competição. Esta melhor preparação advém da experiência adquirida, quer pela apresentação dos vídeos de análise da própria equipa e do adversário, quer pela operacionalização dos exercícios de treino. Durante toda a temporada, o estagiário analisou, em vídeo, um total de 92 jogos. O número elevado de horas de observação e análise permitiu ainda aprofundar o conhecimento do jogo, das suas tendências e das estratégias utilizadas pelos vários treinadores para “enganar” o adversário.

Relativamente aos objetivos específicos, apesar de todos terem sido cumpridos, a mentalidade do aluno é de que poderia sempre ter feito melhor e que há sempre espaço para a aprendizagem, nomeadamente na pertinência e timing dos feedbacks emitidos durante os exercícios de treino e nas tomadas de decisão durante a competição.

Apesar das diferentes personalidades e filosofias dos dois treinadores principais, ambos se conseguiram adaptar ao contexto envolvente, uma vez que não começaram a época com as respetivas equipas. Foi também neste sentido que foi desenvolvida a revisão bibliográfica sobre os estilos de tomada de decisão do treinador, procurando identificar não só o estilo preferencial, mas também o seu efeito na satisfação dos jogadores e performance da equipa. Assim, o treinador principal do SCLV estaria enquadrado com os estilos racional (Scott & Bruce, 1995) ou analítico (Rowe et al., 1994), enquanto os estilos preferenciais do treinador principal do CPAC seriam o intuitivo (Scott & Bruce, 1995) ou o diretivo (Rowe et al., 1994). Estes estilos estão profundamente ligados à personalidade de cada um dos treinadores, bem como às suas experiências passadas como professor/coordenador e como jogador de Futebol profissional, respetivamente. Os estilos preferenciais de cada um enquadraram-se nos contextos encontrados, uma vez que o plantel do SCLV era um plantel jovem e com muita vontade de aprender, enquanto o plantel do CPAC era experiente, competitivo e com uma enorme vontade de vencer.

O facto de ter vivenciado de perto duas realidades distintas fez crescer o treinador estagiário na sua capacidade atencional e de adaptação ao contexto, obrigando-o a refletir diariamente de forma a aconselhar ou a compreender as tomadas de decisão dos treinadores principais. A adaptação ao contexto e ao estilo de tomada de decisão do treinador do CPAC foi um dos principais desafios durante a temporada, uma vez que o treinador estagiário se identifica maioritariamente com os estilos racional e analítico. Apesar de não se identificar totalmente com o estilo, as decisões foram sempre respeitadas e aceites, sendo que, sempre que havia abertura para tal, a equipa técnica discutia a situação em questão.

Ainda sobre o tema dos estilos de tomada de decisão do treinador, constatou-se através do artigo apresentado que estes são influenciados pelo número de anos de experiência na atividade. A influência na satisfação dos atletas e na sua intenção de continuar a prática da modalidade foi também verificada, com especial destaque para o estilo racional.

No Futebol, cada treinador tem a sua ideia de jogo que deve conseguir transpor para um modelo/referencial, a partir do momento em que começa a trabalhar com os seus jogadores. A definição de um modelo de jogo bem estruturado e com uma ligação coerente entre os seus

diferentes momentos e princípios é determinante para a construção de um modelo de treino lógico e integrado. Os modelos criados para o SCLV e CPAC e apresentados no decorrer deste relatório cumpriram com estes requisitos, permitindo não só a construção do modelo de treino, mas servindo de suporte ao processo de observação e análise da própria equipa.

Relativamente aos modelos de treino, as dimensões com maior ênfase nas equipas de Seniores A do SCLV e do CPAC na época 2018/2019 foram a psicossocial e a tática, através da operacionalização dos modelos de jogo adotados, sendo o exercício de treino uma ferramenta fundamental para essa operacionalização. Ainda assim, e segundo defende Castelo (2009), não se deve inferir a absoluta opção por metodologias de treino específicas, uma vez que existirão momentos em que se poderão seleccionar métodos de treino com vista ao aperfeiçoamento de um determinado gesto técnico, como o passe ou o remate, ou ao desenvolvimento das capacidades condicionais de resistência, força e velocidade.

Dentro do modelo de treino é importante classificar os exercícios de treino em função dos seus objetivos, complexidade comportamental e contextos situacionais por forma a direccionar o processo de treino no sentido em que queremos. Ambas as equipas técnicas seguiram a taxonomia proposta por Castelo (2009) na sua dimensão horizontal. Na dimensão vertical as equipas técnicas tinham caracterizações ligeiramente distintas, pelo que o treinador estagiário criou uma classificação semelhante para que o trabalho comparativo fosse viável.

Em ambos os clubes, os MEP tiveram mais preponderância relativamente aos MPG e MEPG, resultado que vai de encontro ao defendido por Castelo (2009) que refere que os MEP se constituem como a base da preparação dos jogadores e das equipas. Nos MEP, os exercícios mais utilizados nas duas equipas foram os competitivos, seja através de jogos reduzidos ou de jogos que se aproximassem mais à realidade da competição. Os exercícios setoriais e de finalização tiveram maior relevo no CPAC, enquanto que os esquemas táticos foram mais vezes realizados no SCLV. Para além das ideias e crenças dos dois treinadores principais, as diferenças verificadas entre os dois clubes prendem-se também com o contexto onde estão inseridos, uma vez que a escolha dos métodos e exercícios de treino depende do tempo disponível para a sua aplicação, bem como do nível de prontidão dos atletas para a competição, sendo ambos superiores no caso do CPAC. Estas diferenças permitiram, por exemplo, a realização de uma percentagem elevada de MEPG-Lud no CPAC, ao passo que no SCLV a grande maioria dos exercícios realizados eram de carácter aquisitivo.

Relativamente à área de observação e análise tática, uma das responsabilidades do treinador estagiário nas duas equipas técnicas, constatou-se a sua importância na preparação

das equipas para a competição, através da obtenção de informação qualitativa sobre os processos de jogo da própria equipa e dos adversários (apenas no CPAC). Esta informação era utilizada pelos treinadores principais para a definição dos objetivos do microciclo e, no caso do CPAC, para a definição da estratégia a utilizar no próximo jogo. O treinador estagiário sentiu que conseguiu também evoluir nesta área, traduzindo essa evolução numa maior capacidade de pensamento e leitura do jogo (ao vivo e em vídeo), no conhecimento e manuseamento dos mais variados instrumentos existentes e na capacidade de comunicação e transmissão de ideias à equipa técnica e aos atletas.

Relativamente aos processos competitivos, verificou-se um grande equilíbrio ao longo do PRO e do CP, não tendo ocorrido grandes oscilações na tabela classificativa para ambos os clubes. O CPAC apresentou resultados mais consistentes, tendo vencido 10 dos 17 jogos disputados, tendo o fator “casa” sido essencial para o sucesso da temporada desportiva. O CPAC apresentou também uma maior estabilidade ao nível dos jogadores utilizados em competição (19 no CPAC, 32 no SCLV), fator que também influencia a qualidade e o sucesso das dinâmicas apresentadas dentro das quatro linhas.

8.2. Reflexões e Sugestões para o futuro

Inicia-se esta reflexão começando por perceber se os objetivos das equipas para a temporada 2018/2019 foram cumpridos. Neste sentido, a nível dos objetivos competitivos acabou por ser uma temporada agri-doce, visto que o SCLV acabou por descer à Divisão de Honra Distrital, enquanto o CPAC acabou por conseguir a subida aos campeonatos profissionais. Apesar de o treinador estagiário não ter finalizado a época no SCLV, o papel que teve durante a mesma e principalmente as relações humanas criadas com os atletas e restantes treinadores deixaram uma forte marca no próprio. A mudança para um contexto “superior” foi encarada com um grande sentido de responsabilidade e essa mudança proporcionou experiências que o treinador estagiário jamais esquecerá. Para além do contato diário com jogadores de enorme qualidade e com uma equipa técnica muito competente, a possibilidade de estar presente em jogos de enorme competitividade e com estádios cheios deixa também um sentimento de orgulho. A passagem às meias finais do *playoff*, garantida em casa do Sporting Espinho perante mais de 8000 pessoas, foi uma experiência tremenda. O jogo nos Açores frente ao Praiense, que garantiu a subida de divisão ao CPAC, disputado sob condições climatéricas

extremas foi um exemplo de humildade, superação e cooperação. E o jogo da final, no mítico Estádio Nacional do Jamor, inesquecível. Nunca esquecendo os amigos do SCLV.

Mas como o resultado é apenas o fim, o culminar de toda a viagem, o dia-a-dia foi sempre o mais importante para o treinador estagiário. Neste sentido, os objetivos qualitativos e de desenvolvimento dos jogadores e equipas foram sempre a questão central de todo o processo. O treinador estagiário fica orgulhoso de saber que 3 jogadores do SCLV estão, na presente temporada 2019/2020, em situações competitivas “superiores”, nomeadamente no CP.

Relativamente ao processo de treino, o treinador estagiário sente que necessita de melhorar em vários aspetos, nomeadamente no controlo dos tempos de exercitação e pausa (especialmente nos que estimulam a tensão da contração muscular) e no timing e tipo de intervenção durante os exercícios.

O controlo do treino é uma área cada vez mais importante no Desporto e deverá ser utilizada com vista à gestão das cargas dos atletas, ajudando a prevenir estados de fadiga que aumentem o risco de lesão. A equipa técnica do CPAC teve isso em conta no início da presente temporada (2019/2020), começando a utilizar GPS nos treinos e jogos, apesar de na época anterior não ter contemplado esta área de intervenção.

Outra sugestão que o treinador estagiário deixa neste relatório é a preparação conjunta da equipa técnica para as sessões de treino a realizar, situação que por vezes não aconteceu nos dois clubes, por questões de gestão de tempo, entre outras. Esta preparação é fundamental, no entender do estagiário, para que a sessão seja fluida e para que a informação a ser transmitida aos atletas seja coerente em todos os aspetos.

Ainda, no decorrer da realização do presente relatório, o estagiário deparou-se com uma deficiência na aplicação prática dos estudos científicos realizados na área da análise de performance (Garganta, 2001; Wright, Carling & Collins, 2014). Bishop (2008) refere que este baixo *transfer* se deve ao facto de os estudos realizados serem pouco relevantes para os praticantes. Wright, Atkins, & Jones (2012) referem que apenas 2% dos treinadores selecionam indicadores de performance baseados na literatura académica, revelando que existe uma disparidade entre o foco do investigador e do treinador (Carling et al., 2005; Wright et al., 2014). Assim, existe uma necessidade de desenvolver o entendimento do jogo de forma a refinar os dados para que se tornem mais intuitivos para quem os aplica, os treinadores.

O estagiário vai continuar o seu processo de aprendizagem contínua, procurando sempre aliar a teoria e a prática e trabalhar para se adaptar às funções a realizar e ao contexto onde estiver inserido.

Referências bibliográficas

- Afonso, J., Garganta, J. & Mesquita, I. (2012). A tomada de decisão no desporto: o papel da atenção, da antecipação e da memória. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 14(5), 592–601. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2012v14n5p592>
- Aires, L. & Horta, L. (1995). Prevenção de Lesões no Futebol. In *Prevenção de Lesões no Desporto* (3rd ed., pp. 333–345). Lisboa: Editorial Caminho.
- Almeida, J., Sarmiento, H., Kelly, S. & Travassos, B. (2019). Coach decision-making in Futsal: from preparation to competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 711–723. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1648717>
- Amieiro, N. (2005). Defesa à zona no Futebol, um pretexto para reflectir sobre o “jogar”...bem, ganhando! Porto: Edição de Autor
- Araujo, D. (2003). A auto-organização da acção táctica: Comentário a Costa, Garganta, Fonseca e Botelho (2002). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3(3), 87-93. <https://doi.org/10.5628/rpcd.03.03.87>
- Araújo, D., Hristovski, R., Seifert, L., Carvalho, J. & Davids, K. (2017). Ecological cognition: expert decision-making behaviour in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 1-25. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1349826>
- Araújo, J. (1994). Ser Treinador. Lisboa: Editorial Caminho
- Arnason, A., Andersen, T. E., Holme, I., Engebretsen, L. & Bahr, R. (2008). Prevention of hamstring strains in elite soccer: an intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18(1), 40–48. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2006.00634.x>
- Aroso, J. (2003). Avaliação e Controlo do Treino no Futebol: Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Bangsbo, J., Mohr, M. & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665-674. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>
- Bishop, D. (2008). An Applied Research Model for the Sport Sciences. *Sports Medicine*, 38(3), 253–263. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838030-00005>
- Bompa, T. (1990). Theory and methodology of training. The key to athletic performance. Iowa, Kendal/Hunt Publishing Company.
- Brito, J., Malina, R. M., Seabra, A., Massada, J. L., Soares, J. M., Krstrup, P. & Rebelo, A.

- (2012). Injuries in portuguese youth soccer players during training and match play. *Journal of Athletic Training*, 47(2), 191–197. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.2.191>.
- Carling, C., Williams, A. M. & Reilly, T. (2005). The handbook of soccer match analysis. A systematic approach to improving performance. Abingdon: Routledge.
- Carvalho, C. (2002). No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é ... Muitíssimo Mais Que “Recuperar” (2nd ed.). Braga: Liminho
- Cassidy, T., Jones, R. & Potrac, P. (2016). Understanding Sports Coaching: The Pedagogical, Social and Cultural foundations of coaching practice (3rd ed.). Abingdon: Routledge.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J. & Vieira, J. (1996). Metodologia do treino desportivo. Lisboa: Edições FMH. Universidade Técnica de Lisboa
- Castelo, J. (1994). Futebol - modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: Edições FMH. Universidade Técnica de Lisboa
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. (3ª ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas
- Collins, K., Barber, H., Moore, K., & Laws, A. (2011). The First Step : Assessing the Coaching Philosophies of Pre-service Coaches. *Journal of Research*, 6(2), 21–29.
- Correia, P. & Brito, J. (2016). Uma ideia de Jogo Vol.3 – Transições Ofensiva e Defensiva. Portugal: Prime Books.
- Croisier, J-L., Ganteaume, S., Binet, J., Genty, M. & Ferret, J-M. (2008). Strength Imbalances and Prevention of Hamstring Injury: A Prospective Study. *The American Journal of Sports Medicine*, 36(8), 1469–1475. <https://doi.org/10.1177/0363546508316764>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Dvorak, J., Junge, A., Derman, W. & Schwellnus, M. (2011). Injuries and illnesses of football players during the 2010 FIFA World Cup. *British Journal of Sports Medicine*, 45(8), 626–630. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.079905>
- Ekstrand, J., Häggglund, M. & Waldén, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 45(7), 553–558. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.060582>
- Farias, C. (2018). Abordagem tática ao processo de treino nos jogos desportivos coletivos : teorização e operacionalização de metodologias centradas nos atletas. *Anuário do treino*

- desportivo 2018* (pp. 49–62). Lisboa: Comité Olímpico de Portugal
- Fernandes, J. (2013). Falando do Sporting Clube de Linda-a-Velha. Acesso em 24 Novembro 2018. <https://estoriasdalindaavelha.wordpress.com/2013/08/24/falando-do-sporting-clube-de-linda-a-velha/>
- Garganta, J. (1995). Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos Desportivos* (11-25). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento. Porto: FCDEF-UP
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos . Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>
- Gaudino, P., Iaia, F. M., Strudwick, A. J., Hawkins, R. D., Alberti, G., Atkinson, G. & Gregson, W. (2015). Factors Influencing Perception of Effort (Session Rating of Perceived Exertion) During Elite Soccer Training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(7), 860 -864. <http://dx.doi.org/10.1123/ijsp.2014-0518>
- Giske, R., Benestad, B., Haraldstad, K. & Holgaard, R. (2013). Decision-Making Styles Among Norwegian Soccer Coaches: An Analysis of Decision- Making Style in Relation to Elite and Non- Elite Coaching and Level of Playing History. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(4), 689–701. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.4.689>
- Gonçalves, J. & Soares, J. (2000). Lesões no Futebol — os desequilíbrios Musculares no aparecimento de lesões. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP
- Guia, N. (2009). Treino da tomada de decisão do treinador: Análise da influência dos constrangimentos metadecisionais. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH - Universidade Técnica de Lisboa
- Hägglund, M., Waldén, M., Magnusson, H., Kristenson, K., Bengtsson, H. & Ekstrand, J. (2013). Injuries affect team performance negatively in professional football: an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 738-742. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092215>
- Harren, V. A. (1979). A Model of Career Decision Making for College Students. *Journal of Vocational Behaviour*, 14(2), 119-133. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(79\)90065-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(79)90065-4)
- Henderson, G., Barnes, C. A. & Portas, M. D. (2010). Factors associated with increased propensity for hamstring injury in English Premier League soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(4), 397–402.

<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.08.003>

- Hersey, P. & Blanchard, K. (1977). *Management of organizational behavior: utilizing human resources* (3rd ed.). Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Holmich P., Holmich L. & Bjerg, A. M. (2004). Clinical examination of athletes with groin pain: an intraobserver and interobserver reliability study. *British Journal of Sports Medicine*, 38(4), 446–451. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2003.004754>
- Hupperets, M., Verhagen, E. & Mechelen, W. (2008). The 2BFit study: is an unsupervised proprioceptive balance board training programme, given in addition to usual care, effective in preventing ankle sprain recurrences? Design of a Randomized Controlled Trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 9(71). <https://doi.org/10.1186/1471-2474-9-71>
- Kachingwe, A. F. & Grech, S. (2008). Proposed Algorithm for the Management of Athletes With Athletic Pubalgia (Sports Hernia): A Case Series. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 38(12), 768–781. <https://doi.org/10.2519/jospt.2008.2846>
- Kidman, L. & Hanrahan, S. J. (2010). *The coaching process: A practical guide to becoming an effective sports coach* (3rd ed.). London: Routledge.
- Klein, G. (1997). Developing Expertise in Decision Making. *Thinking and reasoning*, 3(4), 337–352. <https://doi.org/10.1080/135467897394329>
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (1985). The Application of Goal Setting to Sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(3), 205–222. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.205>
- Maçãs, V. & Brito, J. (2000). *Os Factores do Jogo em Futebol: as acções Técnico-Táticas* (Vol.149). UTAD, Vila Real: Sector Editorial dos SDE.
- Maffey, L. & Emery, C. (2007). What are the Risk Factors for Groin Strain Injury in Sport? A Systematic Review of the Literature. *Sports Medicine*, 37(10), 881–894. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737100-00004>
- Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Matveiev, L. (1986). *Fundamentos do treino desportivo*. Livros Horizonte. Lisboa.
- Mohammadi, F. (2007). Comparison of 3 Preventive Methods to Reduce the Recurrence of Ankle Inversion Sprains in Male Soccer Players. *The American Journal of Sports Medicine*, 35(6), 922-926. <https://doi.org/10.1177/0363546507299259>
- Noce, F. (2002). Liderança. In Dietmar Samulski (Ed) *Psicologia do Esporte*, 219-248. São Paulo: Editora Manole.
- Noh, Y., Lee, K. & Bum, C. H. (2018). The Relationship between Soccer Club Coaches' Decision-Making Style, Basic Psychological Needs, and Intention to Continue to Exercise:

- Based on Amateur Male Soccer Club Members in Korea. *Social Sciences*, 7(10), 200. <https://doi.org/10.3390/socsci7100200>
- Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Peralta, C. F. & Lourenço, P. R. (2011). Construção e validação do Questionário de Avaliação do Desenvolvimento Grupal, subsistemas tarefa e socioafectivo. *Psychologica*, 55, 145–166. Obtido de <https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1125>
- Proença, J. (1986). Organização e Planeamento do Processo de Treino Desportivo. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, 2(12), I–XII.
- Raposo, A. V. (2002). O planeamento do treino desportivo – Desportos individuais. Lisboa: Editorial Caminho.
- Rocha, J. (2010). A influência do estilo de liderança do treinador no rendimento individual e colectivo. Dissertação de Mestrado. Covilhã: FCSH-UBI.
- Rodrigues, C. (2011). Sistemas de Apoio à Tomada de Decisão de Treinadores de Futebol – uma análise ao Estado da Arte Resumo. Dissertação de Mestrado. Lisboa: ISCTE-IUL.
- Rowe, A., Mason, A., Dickel, K., Mann, R. & Mockler, R. (1994). *Strategic management: a methodological approach* (4th ed.). Reading (Mass.): Addison-Wesley.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J. & Matos, N. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Scott, S. G. & Bruce, R. A. (1995). Decision-Making Style: The Development and Assessment of a New Measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818–831. <https://doi.org/10.1177/0013164495055005017>
- Sérgio, M. (2013). As lições do Professor Manuel Sérgio: Motricidade Humana e Futebol (1ª ed.). Portugal: Prime Books.
- Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Táctica. Pontevedra: MCSports
- Sousa, J. (2013). Estilos de Tomada de Decisão do Treinador de Futebol Português. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.
- Tamarit, X. (2007). *Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar el juego para condicionar el juego* (4ª ed.). Espanha: MC Sports
- Tavares, A. (n.d.). A Casa Pia de Lisboa: breve síntese histórica. Acesso em 5 Abril, 2019.

<http://www.casapia-ac.pt/ACasaPia.pdf>

- Tenenbaum, G., Basevitch, I., Gershgoren, L. & Filho, E. (2013). Emotions – decision-making in sport: Theoretical conceptualization and experimental evidence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 151-168. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.773687>
- Teodorescu, L. (2003). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. (2ª ed.) Lisboa: Livros Horizonte
- Tobar, J. B. (2013). Periodização Tática: Explorando sua Organização Concepto-Metodológica. Monografia de Bacharelato. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Treinar (2003-2019) in Dicionário Infopedia de Língua Portuguesa. Acesso em 5 Abril 2019. <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/treinar>
- Ventura, N. (2013). Observar para Ganhar - O Scouting como ferramenta do treinador. (1ª ed.). Portugal: Prime Books.
- Verhagen, E., Van der Beek, A., Twisk, J., Bouter, L., R. Bahr, R. & Van Mechelen, W. (2004). The Effect of a Proprioceptive Balance Board Training Program for the Prevention of Ankle Sprains. A Prospective Controlled Trial. *The American Journal of Sports Medicine*, 32(6), 1385-1393. <https://doi.org/10.1177/0363546503262177>
- Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Ed. Paidotribo
- Vicente, N. (2012). Duração dos efeitos do método de treino dos constrangimentos metadecisionais na capacidade de tomada de decisão do treinador. Dissertação de Mestrado. Rio Maior: Escola Superior Desporto de Rio Maior.
- Voight, M. (2002). Improving the Quality of Training: Coach and Player Responsibilities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(6), 43–48. <https://doi.org/10.1080/07303084.2002.10607828>
- Williams, A. M. & Ward, P. (2007). Anticipation and Decision Making: exploring new horizons. In: *Handbook of sport psychology*, 203-223. John Wiley & Sons.
- Wooden, J. & Carty, J. (2009). Coach Wooden's Pyramid of Success: Building Blocks For a Better Life. USA: Gospel Light.
- Wright, C., Carling, C. & Collins, D. (2014). The wider context of performance analysis and its application in the football coaching process. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 709–733. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868753>

Wright, C., Atkins, S. & Jones, B. (2012). An analysis of elite coaches' engagement with performance analysis services (match, notational analysis and technique analysis). *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(2), 436–451. <http://dx.doi.org/10.1080/24748668.2012.11868609>

Anexos

Anexo 1 – Grelhas de observação da equipa adversária

Anexo 2 – Dados competitivos individuais (SCLV)

Anexo 3 – Dados competitivos individuais (CPAC)

Anexo 1

Tabela 1 – Grelha de informação geral

Informação Geral	- Equipa observada
	- Data, hora, local e adversário
	- Clima e estado do terreno
	- Titulares, suplentes e substituições
	- Comportamentos do treinador
	- Sistemas táticos utilizados
	- Resultado final, ao intervalo e marcha do marcador

Tabela 2 – Grelha de organização defensiva

Organização defensiva	Bloco defensivo	- Referências posicionais
		- Zonas e orientação de pressão
		- Tipo de marcação
		- Compactação do bloco (em largura e profundidade)
		- Espaços para potencial ligação ofensiva
	Recuperação defensiva	- Quando reorganizam
		- Como reorganizam
		- Onde reorganizam
		- Quem reorganiza
	Equilíbrio defensivo	- Número e posicionamento de jogadores em equilíbrio defensivo quando atacam (corredor central vs corredor lateral)
	Relações setoriais e intersetoriais	- Relação entre linhas (avançada, média e defensiva)
		- Relação entre jogadores dos corredores laterais e do corredor central

Tabela 3 – Grelha de transição ofensiva

Transição ofensiva	Reação após RPB	- 1ª ação após RPB - Método de jogo preferencial: ataque rápido, contra-ataque, ataque posicional - Jogadores e/ou zonas de referência
--------------------	-----------------	--

Tabela 4 – Grelha de organização ofensiva

Organização ofensiva	1ª fase construção	- Zona e/ou jogador preferencial para saída da 1ª bola - Posicionamento e principais dinâmicas soluções curtas e longas - Zona preferencial para progressão
	2ª fase construção	- Zona e/ou jogador preferencial para ligação para criação - Posicionamento e principais dinâmicas
	Criação	- Zona preferencial para chegada a finalização (jogo exterior, interior) - Jogadores responsáveis por circular e Jogadores responsáveis por criar desequilíbrios - Principais dinâmicas
	Finalização	- Jogadores-alvo - Ocupação de zonas de finalização - Superfície de finalização (pé direito/esquerdo, cabeça)

Tabela 5 – Grelha de transição defensiva

Transição defensiva	Reação após PPB	- Jogadores e ações no centro de jogo (CJ) - Jogadores e ações fora do centro de jogo (FCJ)
---------------------	-----------------	--

Tabela 6 – Grelha de esquemas táticos

Esquemas Táticos	Cantos	Ofensivos: marcador, forma e local para onde marca; Posicionamento e dinâmicas; Zona/Jogadores-alvo Defensivos: Posicionamento, método defensivo e forma de saída em transição
	Livres laterais	Ofensivos: marcador, forma e local para onde marca; posicionamento e dinâmicas; zona/jogadores-alvo Defensivos: posicionamento, método defensivo e forma de saída em transição
	Livres frontais	Ofensivos: marcador e forma de marcar Defensivos: posicionamento e forma de saída em transição
	Lançamentos laterais	Ofensivos: marcador; posicionamento e dinâmicas; zona/jogador-alvo Defensivos: posicionamento; método defensivo
	Penaltis	Ofensivos: marcador e zona preferencial Defensivos: comportamento do GR

Anexo 2

Tabela 1 – Dados competitivos individuais dos Atletas do SCLV

Jogador	T	SU	SNU	Vol (min)	Golos	A	AA	V
GR1	15		1	1424	-21	1		
GR2	1		10	120	-3			
GR3			3	0				
GR4			2	0				
DD1	15	1		1447		2		
DD2	4	1	4	395				
DE1	15			1340		7		
DC1	13	1	1	1220		2		
DC2	7			641		4		
DC3	1			72				
DC4	2	1	1	232				
DC5	8	1	3	809	2	4		
DC6				0				
MC1	6	7		691		3		
MC2	5	1	1	456	1	2		
MC3		1		7				
MC4		2	2	47				
MC5	2	3	3	262		2		
MC6	3	2	3	232		1		
MC7	4	1	1	371				
MC8		1	2	18				
MO1	11	1		1062	4			
MO2	6	2	3	466		1		
MO3	8	3	1	691	1			
EXT1		1		22				
EXT2	11	3		927	1	2		
EXT3	5		1	441		1		
EXT4	7	4	1	769				
EXT5	8	2	1	685	3	1		
EXT6		1		27				
EXT7	4	1	3	272	1	2		
AV1	8	6		926	3	1		
AV2	4	4	1	358	3			
AV3	5	6	2	529				
AV4		1		25				

Anexo 3

Tabela 1 – Dados competitivos individuais dos Atletas do CPAC

Jogador	T	SU	SNU	Vol (min)	Golos	A	AA	V
GR1	4		8	331	-1			
GR2	13	1	3	1316	-14	2		
GR3			5					
GR4								
GR5								
DC1	9	3	5	835				
DC2	12	1		1203		2	1	
DC3	15			1374	1	2	1	1
DC4	15			1356		6		1
DC5			11					
DC6	1	5	11	226				
MD1	17			1646	1	1		
ME1	17			1646	4	1		
ME2			3					
MC1	17			1553				
MC2	15			1433	4	3		
MC3	8	6	2	780		3		
MC4		7	9	90		1		
MC5			4					
AV1		5	2	164				
AV2	2	4	6	217	1			
AV3	8	7	2	811	2	1		
AV4	9			784	5	2		1
AV5	16	1		1519	3	1		
AV6	7	7	3	767		2		