



O Comportamento Visual Exploratório dos Futebolistas aplicado ao Contexto Real de Prática

Relatório de Estágio Profissionalizante
na União Desportiva de Sousem no escalão de juniores.

Tiago Alberto Silva Oliveira

Porto, 2018



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O Comportamento Visual Exploratório dos Futebolistas aplicado ao Contexto Real de Prática

Relatório de Estágio Profissionalizante na União Desportiva de
Sousense no escalão Júniores.

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

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Tiago Alberto Silva Oliveira

Porto, 2018

Ficha de catalogação

Oliveira, T. (2018). **Comportamento Visual Exploratório dos Futebolistas Aplicado em Contexto Real de Prática**. Porto: T. Oliveira Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo.

Palavras-Chave: Futebol, Tomada de Decisão, Habilidades Percetivo-Cognitivas.

AGRADECIMENTOS

O primeiro aspeto que gostaria de salientar é o facto de que desde jovem a obtenção deste mestrado, mestrado em treino alto rendimento desportivo, sempre esteve nos meus planos.

A realização deste feito, deve-se, portanto, aos meus pais e à minha irmã.

Em primeiro lugar por me apoiarem em todo o trajeto e pela presença em todos os momentos.

Em segundo, o facto de proporcionarem todas as condições necessárias e o esforço que sempre fizeram para garantir que tudo fosse possível.

Agradecer à minha mãe pelo seu esforço diário e por mostrar que com o trabalho tudo é possível.

Agradecer ao meu pai o gosto pelo desporto e os valores passados que me acompanharão pelo meu percurso.

Um bem-haja à minha irmã pelo companheirismo, força e apoio em certos momentos difíceis.

À Inês Moura, muito obrigado pela motivação, resiliência e por estar sempre disposta a acompanhar e ajudar em todos os projetos pessoais e profissionais.

Ao Professor Filipe Casanova, pela ajuda e disponibilidade durante a realização deste trabalho. Agradecer o conhecimento transmitido.

A todos os meus amigos que se mantêm por perto uma palavra de apreço, contudo salientar João Deus e a Maria Inês que estiveram sempre presentes quer a nível profissional acompanhar o meu trabalho na U.D. Sousense, quer a nível pessoal, muito obrigado!

Por fim, a toda União Desportiva de Sousense, jogadores, treinadores, diretores, staff e direção, pela confiança que depositaram em mim e por contribuírem para o meu crescimento profissional e pessoal.

Índice

AGRADECIMENTOS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
ÍNDICE TABELAS	XIII
ÍNDICE ANEXOS	XV
RESUMO	XVII
ABSTRACT	XIX
Capítulo I	1
1. Introdução	3
1.1 Contextualização da prática profissional	4
1.2 Expectativas e objetivos para o estágio	5
1.3 Estrutura do Relatório	6
Capítulo II	7
2. Enquadramento da prática profissional	9
2.1 Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional	9
2.2 O Clube	10
2.2.1 A história do União Desportiva de Sousense	10
2.2.2 Política de Formação da União Desportiva Sousense	11
2.3 A Equipa U.D.S. - Sub.19	11
2.3.1 A equipa técnica, diretiva e o seu funcionamento	11
2.3.2 Caracterização do contexto de realização	14
2.4 Caracterização da Competição	17
2.4.1 Campeonato Nacional de Juniores A 2ª divisão	17
2.5 Conceção de jogo da equipa sub-19 da U.D.S.	19
2.5.1 Organização Ofensiva	21
2.5.2 Transição defensiva	25
2.5.3 Organização Defensiva	25
2.5.4 Transição Ofensiva	28
2.5.5 Bolas Paradas	29

2.6 Avaliação das Habilidades do Jogadores	34
2.6.1 Avaliação dos Jogadores	37
Capítulo III	39
3. Realização da prática Profissional	41
3.1 Natureza Decisional do Atleta	41
3.2 Recolha e interpretação da informação	42
3.3 Habilidades Percetivo-Cognitivas	44
3.3.1 Padrão de Recordar e Reconhecer	44
3.3.2 Probabilidades Situacionais	45
3.3.3 Comportamento da Procura Visual	46
3.3.4 Utilização avançada de indicadores Visuais	46
3.4 A capacidade decisional nos jogos desportivos	47
3.5 Acoplamentos percepção-ação	48
3.6 Requisitos técnicos - fator inerente à Tomada de Decisão	48
3.7 Modelo de Jogo e Constrangimentos Decisionais	49
3.8 Comportamento Visual Exploratório em contexto prático	51
3.8.1 Primeiro Momento de Avaliação do Comportamento Visual Exploratório	52
3.8.2 Exercícios de Treino	55
3.8.3 Segundo momento avaliação	60
Capítulo IV	65
4. Desenvolvimento Profissional	67
Capítulo V	69
5. Conclusão	71
Capítulo VI	73
6. Perspetivas para o Futuro	75
Capítulo VII	77
7. REFERÊNCIAS	79
Capítulo VIII	83
8. ANEXOS	85

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Primeira fase de ligação. Saída a jogar pelo guarda redes com o intuito de procurar o médio para fazer a construção do jogo	23
Figura 2- Segunda fase do processo ofensivo. Médios procuram circular a bola pelos corredores de forma a conseguirem penetrar nas linhas defensivas adversárias	23
Figura 3- Terceira fase do processo ofensivo. Após a penetração num dos corredores, a equipa posiciona-se e realiza permutas para enganar o adversário.	24
Figura 4- Posicionamento defensivo estático da equipa, com o adversário em posse no corredor central.	27
Figura 5 - Posicionamento defensivo no canto. Considerando que o adversário bate pelo lado direito	29
Figura 6- Posicionamento defensivo no canto. Considerando que o adversário bate pelo lado esquerdo	30
Figura 7- Posicionamento defensivo nos livres no corredor esquerdo. Dois jogadores dentro da caixa realizam marcação individual enquanto que os restantes fazem marcação a zona.....	30
Figura 8- Posicionamento defensivo nos livres no corredor direito. Dois jogadores dentro da caixa realizam marcação individual enquanto que os restantes fazem marcação a zona.....	31
Figura 9- Posicionamento nos cantos ofensivos. Jogador realiza o sinal com um braço para a marcação do canto pré-definido.....	31
Figura 10- Posicionamento nos cantos ofensivos. Jogador realiza o sinal com dois braços para a marcação do canto pré-definido	32
Figura 11- Posicionamento nos cantos ofensivos. Jogador realiza o sinal: colocar o calção por cima da camisola, para o canto pré-definido	32
Figura 12- Livre lateral ofensivo. Sinal pré-definido: levanta um braço	33
Figura 13- Livre lateral ofensivo. sinal pré-definido: levanta dois braços	33
Figura 14- Exercício de treino 1, (5x5) sem GR aplicado nas unidades de treino terça-feira e quarta-feira.	58
Figura 15- Exercício de treino 2, (3x3) que desenvolve para (6x6+GR), aplicado nas unidades de treino quarta-feira e quinta-feira	59

ÍNDICE TABELAS

Tabela 1- Plantel Juniores A U.D. Sousense época 2017/2018.....	15
Tabela 2- Índice Qualitativo de avaliação das habilidades com bola.....	35
Tabela 3- Análise descritiva das respostas dos treinadores face aos critérios qualitativos de avaliação dos jogadores	36
Tabela 4- Avaliação das habilidades técnicas do jogador 1.....	37
Tabela 5- Avaliação das habilidades técnicas do jogador 2.....	38
Tabela 6- Análise do comportamento visual exploratório jogador 1	54
Tabela 7- Análise do comportamento visual exploratório jogador 2	55
Tabela 8- Avaliação do comportamento visual exploratório jogador 1	62
Tabela 9- Avaliação do comportamento visual exploratório jogador 2	62
Tabela 10- Comparação do primeiro momento de avaliação com o segundo momento de avaliação dos jogadores 1 e 2 relativamente ao comportamento visual exploratório.....	63
Tabela 11- Comparação entre as decisões assertivas que os jogadores 1 e 2 tiveram nos momentos 1 e 2 de avaliação	64

ÍNDICE ANEXOS

Anexos 1- Calendário Desportivo da União Desportiva de Sousense do escalão juniores A: fase manutenção época 2017/2018	85
Anexos 2- Gestão do plantel (minutos realizados) da União Desportiva de Sousense do escalão juniores A.....	86
Anexos 3- Exemplo de uma unidade de treino da União Desportiva de Sousense do escalão juniores A.	87
Anexos 4- Tabela enviada aos treinadores para perceber o nível de concordância com o índice qualitativo para avaliar as habilidades com bola dos médios	89

RESUMO

O Futebol está cada vez mais competitivo e a evolução da modalidade deve-se a dois aspetos fundamentais. O primeiro aspeto, no qual o carácter competitivo se evidencia é a capacidade física exibida pelos atletas, capazes de percorrer elevadas distâncias (permitindo cobrir mais zonas do campo) e de atingir velocidades de grande relevância para o jogo. O segundo aspeto que promove esta reta ascendente, é o facto de os atletas perceberem cada vez mais o jogo e desenvolverem as suas competências cognitivas para o mesmo. A forma como o jogo é rapidamente processado cognitivamente e executado na cabeça do atleta influencia determinantemente, a sua competitividade. A boa leitura de jogo acoplado a uma excelente tomada de decisão permite que o atleta seja bem-sucedido na modalidade. Se formos capazes de ajudar os atletas a melhorar estas componentes, então estamos a colaborar para a evolução do desporto. O presente relatório tem por base o estágio profissionalizante realizado na União Desportiva de Sousem no escalão de juniores A na época 2017/2018. O estágio insere-se no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Durante a realização do estágio foi elaborado, um projeto de investigação no domínio da tomada de decisão, com o foco no comportamento visual Exploratório. Assim sendo, o presente documento, pretende questionar se os atletas, mais concretamente os dois médios mais utilizados, têm um comportamento visual exploratório, (leitura do posicionamento/ movimentação dos colegas e adversário) antes de receberem a bola e qual a relação com o facto de tomarem decisões assertivas ou não assertivas. Para análise destes dados foram recolhidas imagens dos jogos realizados pela U. D. Sousem de forma a percebermos a regularidade dos comportamentos e o seu sucesso ou insucesso. A análise foi realizada em dois momentos de avaliação. No primeiro momento, os atletas não tinham conhecimento que estavam a ser avaliados, e não lhes foi dada qualquer informação em relação às variáveis a serem estudadas. Após o primeiro momento de avaliação, foi elaborado um plano de intervenção com o objetivo de melhorar o rendimento dos mesmos nas componentes analisadas. O plano consistia na execução de dois exercícios realizados uma vez por semana durante um período de 5 Semanas. No segundo momento de avaliação, foi possível identificar melhorias no comportamento dos atletas.

Palavras-Chave: FUTEBOL, TOMADA DE DECISÃO, HABILIDADES PERCEPTIVO-COGNITIVAS.

ABSTRACT

Soccer is becoming more competitive and the evolution of the modality happens because of two fundamental aspects. The first aspect, where the competitive character stands out is the physical capacity of athletes, capable of running high distances (allowing to cover more areas of the football field) and to achieve great relevance speeds to the game. The second aspect that promotes this ascending line, is that athletes are getting increasingly aware of the game and develop their cognitive skills for that. The way the game is quickly thought and processed in the athlete's head influence, in a decisive way, their competitiveness. The good reading of the game in symbiosis with one excellent decision making, allows the athlete to be successful in the sport. If we are able to help athletes improve these components, then we are collaborating for evolution of king of sports. The present report is based on the professional internship carried out in U. D. Sousense on the junior level in the season 2017/2018. The internship complements the second year of high- performance sports training master's degree in the university of Oporto. During the internship has been realized a project about the decision making with focus on visual search behavior. Therefore, the work carried out in the U. D. Sousense intends to question if the athletes, more specifically the two most midfield used, perform visual search behaviour about positioning, moving colleagues and opponent, before they receive the ball and what the relationship is with they make the right or wrong decisions. For the analysis or these data were collected images of the games made by U.D. Sousense to perceive the regularity of the behaviors as well as their success or failure. The analysis was performed in two moments of evaluation. In first evaluation, athletes were unaware that they were being evaluated, and were given no information regarding the variables to be studied. After the first evaluation, an intervention plan was developed with the objective of improving the performance of the athletes in the analyzed components. The plan consisted of two exercises performed once a week over a period of 8 Weeks. In the second moment of evaluation, it was possible to identify significant improvements in the athletes' behavior.

Key Words: SOCCER, DECISION MAKING, PERCEPTUAL- COGNITIVE SKILLS.

Capítulo I

Introdução

Capítulo I

1. Introdução

O gosto pelo desporto nasce connosco, desenvolve-se, molda-se, transforma-se, evolui. O meu gosto pelo Desporto, surge com uma modalidade denominada de futebol.

Com a influência do meu pai, comecei por dar uns pontapés na bola na rua. No entanto, surgiu a oportunidade de representar um clube “a sério”, com equipamentos, botas, relva sintética, um verdadeiro luxo para quem apenas praticava a modalidade na rua sem leis e regras. Esta viagem levou 12 anos, com algumas disputas de campeonatos nacionais e distritais.

Infelizmente acabei por não chegar aos patamares de sonho de qualquer jovem praticante. No entanto, fui desenvolvendo uma enorme admiração pelos treinadores. Uma “raça” distinta do normal, gastavam os seus fins de semana, durante uma época desportiva, junto de nós, jogadores, quer estivesse sol ou chuva, para não falar durante a semana, que saiam do trabalho cansados e ainda tentavam inculcar os valores da modalidade.

Com o avançar dos estudos, optei por seguir Educação Física e Desporto no Instituto Universitário da Maia (ISMAI), durante este período, procurei fazer parte de algumas equipas técnicas como treinador adjunto. À medida que, a minha experiência foi evoluindo, surgiu a oportunidade de fazer parte de uma equipa técnica de juniores como preparador físico.

No final desse ano, o Treinador Principal recebeu uma proposta para assumir uma equipa da segunda divisão nacional do campeonato juniores, e propôs que o acompanhasse nessa viagem.

Com o finalizar do primeiro ano de estudos do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, carecia de uma equipa do campeonato nacional para realizar o estágio profissionalizante. Assim sendo, este mesmo estágio foi realizado na União Desportiva de Souselas na temporada 2017/2018, com as funções de treinador estagiário/adjunto.

1.1 Contextualização da prática profissional

O presente trabalho foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Conforme referi anteriormente, o estágio sucedeu-se através de um clube de acolhimento, União Desportiva de Sousense. A escolha deveu-se ao interesse dos responsáveis em me ter na equipa técnica, escolhida para desempenhar as funções na época 2017/2018.

A União Desportiva de Sousense procura desenvolver o seu projeto futebolístico tendo por base os escalões de formação. O principal objetivo é promover os seus escalões de formação aos campeonatos nacionais, de forma a ter atletas cada vez mais competitivos e capazes de alimentar o patamar sénior.

Na sequência do projeto iniciado pelo professor Filipe Casanova há quatro anos (que consiste na avaliação do comportamento visual exploratório dos jogadores da defesa, meio campo e ataque), realizamos um estudo com o intuito de dar resposta às seguintes questões:

- Com que frequência os jogadores destacados procuram ter um comportamento visual exploratório antes de rececionarem a bola?
- O comportamento visual exploratório interfere de forma positiva ou negativa na tomada de decisão?
- Ocorreram melhorias de rendimento após aplicação de um conjunto de exercícios específicos?

O projeto decorreu durante 5 semanas e contou com dois momentos de avaliação. Os dois atletas avaliados foram sujeitos a uma metodologia de treino

com o intuito de melhorar a performance nas componentes cognitivas referidas anteriormente. O projeto é, descrito de uma forma detalhada no capítulo III.

As minhas funções no período de estágio não se revelaram numa prática comum. Com uma época atípica, a U.D.S. passou por grandes dificuldades desde uma enorme perda de jogadores, como grande parte da equipa técnica em momentos-chave. Contudo, é de frisar que é nos momentos de adversidade que mais crescemos e aprendemos.

Este relatório evidencia as minhas vivências e experiências como treinador estagiário na U.D.S. Durante o estágio desempenhei funções em várias áreas, desde o planeamento e preparação dos jogos, como na área da logística e no transporte dos atletas, no qual desempenhei com o máximo de compromisso e profissionalismo.

1.2 Expectativas e objetivos para o estágio

Após a receção da proposta do clube para fazer parte do quadro técnico da equipa de juniores, o sentimento foi extraordinário, uma vez que atingi um patamar que ambicionava há muito, ainda para mais quando é conquistado pelo nosso valor. Objetivava por tanto uma época competitiva, intensa e com o seu grau de dificuldade. Entretanto, com o iniciar da época desportiva a dificuldade perspectivada, elevou o seu grau, quando notámos que iríamos ter alguns obstáculos quer ao nível do plantel, quer ao nível das condições.

A participação num campeonato nacional é algo sempre reconhecido, não só pela sua importância, mas também pelos valores e a responsabilidade atribuída. A preparação de um campeonato com tal estatuto, deve ser realizada minuciosamente, precavendo algumas das principais falhas que poderão efetivamente ocorrer. Como por exemplo, a saída de algum atleta do plantel, ou uma lesão que obrigue a paragem de um jogador.

A opção por este estágio teve como principal objetivo a oportunidade de adquirir vivências num contexto já bastante focado no rendimento desportivo. Além disso, colocar-me num contexto com maiores exigências potencia a minha evolução a nível profissional e pessoal.

1.3 Estrutura do Relatório

O relatório foi realizado sustentado no documento “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” facultado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (2018).

A estrutura deste trabalho comporta sete capítulos, a saber:

Capítulo I: Composto pela “Introdução”, onde explicita e enquadra o relatório no quadro legal da formação, além de descrever de uma forma clara e sucinta, o estado de conhecimento e das boas-práticas na área profissional. Objetiva também apresentar os objetivos e estrutura do relatório.

Capítulo II: Constituído pelo “Enquadramento da prática profissional”, em que se descreve o contexto institucional e as minhas funções no qual se desenrolou a atividade, o seu macro contexto que contempla todas as temáticas para a consecução da prática.

Capítulo III: Aborda toda a realização prática do relatório, numa fase inicial é esclarecida a natureza decisional dos atletas e as várias componentes das habilidades cognitivas. Além de abordar todo o projeto realizado na época desportiva com dois médios.

Capítulo IV: Desenvolvimento profissional, descreve-se todo o conhecimento adquirido e as experiências vividas na realização do estágio.

Capítulo V: Conclusão, este capítulo reporta toda a finalidade deste trabalho e o seu propósito e evolução.

Capítulo VI: Aborda as perspetivas para o futuro, além de realizar uma breve comparação com o capítulo anterior, que pretende demonstrar as vantagens em ter realizado o estágio.

Capítulo VII: Referências Bibliográficas.

Capítulo VIII: Anexos.

Capítulo II

Enquadramento da prática profissional

Capítulo II

2. Enquadramento da prática profissional

Neste ponto será abordado toda a informação relativa ao contexto envolvente, considerada relevante e pertinente para o desenvolvimento do estágio profissional.

Descreve-se o contexto, a política da instituição, a equipa técnica dos juniores e os objetivos do clube para com o escalão e a restante formação.

2.1 Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional

O presente relatório advém do estágio profissionalizante realizado de modo a concluir o plano de estudos do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O clube, no qual foi realizado o estágio, denomina-se de União Desportiva de Souse (U.D.S.), na equipa de sub-19, que disputou o campeonato nacional de Juniores A, na época 2017/2018.

O início do estágio foi a 27 julho de 2017, com término a 19 maio de 2018. A planificação da época ficou acordada (entre a equipa técnica e a direção do clube), da seguinte forma: 4 sessões de treino semanais, com duração de 80 minutos cada e um jogo competitivo (de carácter oficial ou treino), salvo raras exceções.

O facto de ser campeonato nacional despertou-me um grande interesse em realizar o estágio profissionalizante, o que possibilitou demonstrar o meu trabalho em patamares que nunca tinha vivenciado como treinador.

2.2 O Clube

2.2.1 A história do União Desportiva de Sousense

A União Desportiva de Sousense nasceu da união de dois clubes, o Rio Sousa e a Companhia das Águas de Sousense. O clube, foi fundado a 1 de dezembro de 1937 com sede em Jancido, freguesia de Foz de Souza, concelho de Gondomar.

A U.D. Sousense estruturou-se em bases sólidas e, hoje em dia, mostra ser um clube com uma mística muito enraizada, que procura avançar aos poucos, mas sempre de forma cautelosa e pensada.

Sousense começou por competir no campeonato do concelho, mais tarde inscreveu-se na Associação de Futebol do Porto e em 2010, com um percurso notável, conquistou os nacionais. O plantel sénior deste humilde clube na época 2009-2010 sagrou-se campeão da divisão de Honra e, conseqüentemente, a subida à 3ª Divisão Nacional. Após a junção das duas divisões (3ª divisão Nacional e 2ª divisão Nacional B, que deu origem ao Campeonato Nacional de Seniores) a União Desportiva de Sousense continuou no patamar que antecede as provas profissionais.

De louvar o enorme feito dos dirigentes deste clube que de ano para ano vão se revezando nos cargos do clube.

O presidente Américo Neves, pessoa reconhecida em Foz de Souza pelos enormes feitos pela União Desportiva de Sousense, luta constantemente para proporcionar as melhores condições aos agentes desportivos da União, sempre com as ideias e os planos bem delineados.

O Sousense conta com cerca de 550 sócios pagantes, número de respeito para um clube que se encontra longe do centro do distrito e que subsiste com ajuda dos locais. Américo Neves destaca não só o papel desportivo, mas também o papel social deste grupo de Jancido.

A formação do Clube conta com mais de 400 atletas e o crescimento deste número tem como entrave as instalações, mas existem planos para dar o próximo passo. Realçar o facto de que os juniores e o futebol feminino mantêm a permanência nos campeonatos nacionais há três e dois anos respetivamente.

2.2.2 Política de Formação da União Desportiva Sousense

A U.D.S. tem vindo a desenvolver um plano de trabalho que passa pelo desenvolvimento e valorização dos seus jovens atletas, tanto a nível desportivo como a nível pessoal. A Formação do Clube tem cerca de 350 atletas desde os 4 anos até aos 19 anos. O clube tem como grande objetivo prover a equipa sénior que disputa o campeonato de Portugal.

Convém referir que grande parte dos atletas que fazem parte do plantel sénior são atletas formados na casa, e com números muito interessantes no que diz respeito à sua idade.

A aposta é persistente e a subida de jovens jogadores ao patamar superior é constante, este ano verificou-se três inscrições no escalão sénior de atletas ainda com idade de juniores.

2.3 A Equipa U.D.S. - Sub.19

Na temporada 2017/2018, os Sub-19 da U.D.S. disputaram o campeonato nacional 2ª divisão juniores.

No qual se iniciou a 08 de agosto e terminou a 19 de maio.

Durante a época desportiva, a casa do Sousense foi o Estádio 1º Dezembro, onde se realizavam também os treinos (Segunda-feira, Terça-feira, Quarta-feira e Quinta-feira).

Os sub-19 treinavam segunda-feira e terça-feira às 20h15 e partilhavam o campo com um outro escalão da formação. Nos restantes dias da semana (quinta-feira e sexta-feira) os sub-19 treinavam em campo inteiro, para preparar os jogos num contexto similar à competição.

2.3.1 A equipa técnica, diretiva e o seu funcionamento

A equipa técnica e diretiva sofreu alterações ao longo da época desportiva, o motivo deveu-se ao facto de o treinador principal ter recebido uma

proposta de uma equipa sénior Tailandesa, desafio esse irrecusável, que proporcionou uma alteração no comando técnico da equipa.

A equipa técnica foi composta pelo Treinador principal: José Mauro dos Santos (substituído em novembro por Pedro Gonçalves); Treinador adjunto estagiário: Tiago Alberto Oliveira; Treinador de GR: Júnior Alves; Observador: Pedro Jesus; Diretor: Pedro Carvalho; Coordenador Geral: Pedro Gonçalves (substituído em novembro por Vasco Aguiar);

- José Mauro dos Santos: Treinador com o nível III (UEFA A), desempenhou as funções de treinador principal. Iniciou a sua carreira no F.C. Infesta passou por clubes de formação, tais como: F.C. Boavista; Leixões S.C.; S.C. Coimbrões. No patamar de sénior treinou equipas como: Tirsense F.C.; G.D. Ribeirão; F.C. Felgueiras; C.D. Mafra.

As suas principais conquistas: campeão nacional de sénior pelo C.D. Mafra, após a subida de divisão em 2015; garantiu 1º lugar na fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Seniores, com o F.C. Tirsense. Saída do Boavista, deixando a equipa de sub16 em 1º lugar no campeonato, em novembro 2015.

Frequentou a licenciatura em Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Realizou o Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. É de salientar o seu espírito competitivo, assim como a sua enorme paixão pelo futebol.

- Pedro Gonçalves: Treinador com o nível II (UEFA B), após a saída de José Mauro, desempenhou as funções de treinador principal dos Juniores A. Enquanto treinador passou pelos seguintes clubes: Gondomar S.C., São Pedro da Cova e U.D. Sousense.

No patamar sénior já treinou o Vale Cambrense, o Levensense e a U.D. Sousense.

Pedro Gonçalves é um treinador muito ligado ao clube, já está no Sousense há alguns anos, com várias conquistas. Contudo, é de destacar a presença na equipa Sénior, na disputa do Campeonato Nacional de Seniores, onde garantiram a manutenção da mesma. Um marco interessante na formação a destacar foi a subida de divisão dos sub-13 na época 2014/2015.

- Tiago Alberto Oliveira: desempenhei as funções de treinador estagiário/adjunto durante a época desportiva.

Licenciado em Educação Física e Desporto no Instituto Universitário da Maia, a concluir o Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Enquanto jogador, fui atleta do S.C. Salgueiros durante 10 anos, não cheguei a atingir o nível sénior devido a uma lesão grave no joelho direito. Ainda como jogador, ajudei a orientar alguns treinos dos escalões mais novos no S.C. Salgueiros, uma vez que o gosto pela modalidade sempre se manteve presente.

Mais tarde, acabei por chegar ao Vila F.C. no qual estive um ano nos sub-10 e nos sub-19. No ano seguinte, José Mauro dos Santos convidou-me para fazer parte da sua equipa técnica sub-19 do S.C. Coimbrões.

As minhas funções tinham como base assistir o treinador principal, no entanto, desempenhava um papel mais próximo dos atletas. Além da ajuda prestada para a elaboração e execução de determinados exercícios, partilhava ideias relativamente ao jogo e eventuais alterações na equipa, destacando o facto de todas as decisões eram tomadas pelo treinador principal.

- Júnior Alves: Treinador dos Guarda-Redes, Treinador com o nível I (UEFA C), no seu currículo conta com uma subida ao Campeonato Nacional de Juniores, como guarda-redes. Como treinador passou apenas por dois clubes, o São Pedro da Cova e a U.D. Souseense, de destacar o facto de em ambos os clubes ter desempenhado funções no patamar sénior.

A principal tarefa estava diretamente ligada com preparação dos guarda-redes, quer a nível específico da posição quer os comportamentos que o treinador principal pedia que estes executassem nas manobras ofensivas e defensivas da equipa.

No dia dos jogos, realizava o aquecimento dos mesmos.

Relativamente às sessões treino, o Júnior ficava encarregue de planear o treino mediante o tempo disponibilizado pelo treinador principal. Contudo, por vezes era necessário mais tempo para corrigir determinados aspetos, era dialogado e ajustava-se às necessidades dos Guarda-Redes.

- Pedro Jesus: “observador”, tinha como função principal analisar os adversários e realizar o respetivo relatório, como funções secundárias ajudava no planeamento do treino.

O Pedro estudou Gestão Desportiva, no Instituto Universitário da Maia. Como atleta, foi jogador do F.C. Foz na formação. No campo da observação, trabalhou no S.C. Salgueiros, no F.C. Foz e no S.C. Coimbrões.

- Pedro Carvalho: Diretor, tinha a função de preparar todos os pormenores inerentes às deslocações da equipa quando jogava fora, nomeadamente no transporte e nas refeições. Fazia, ainda, a ponte entre os treinadores e os encarregados de educação dos jogadores, para resolver determinados assuntos.

2.3.2 Caracterização do contexto de realização

Na temporada de 2017/2018, a equipa de sub-19 da U.D.S. competiu no campeonato nacional de Juniores da 2ª Divisão. Comparando com o que acontece nas equipas de referência a nível nacional, o escalão de Juniores possuía atletas nascidos em anos civis distintos (1998, 1999, 2000), todavia, o escalão era formado apenas por uma equipa (juniores A). Destaca-se o facto de só ter uma equipa no escalão, o que pode, por vezes, negligenciar alguns fatores importantes, como a competitividade, a motivação e até mesmo, o empenho dos atletas.

Posto isto, foram inscritos 26 atletas, dois atletas juvenis de segundo ano, 9 juniores de primeiro ano e 15 juniores de segundo ano. Os atletas juvenis no ano anterior disputaram jogos da 2ª divisão distrital do campeonato juvenil, os juniores de primeiro ano na época anterior atuaram na 1ª divisão distrital campeonato juvenil, por último, os juniores de segundo competiram na 2ª divisão Nacional de Juniores e na 1ª divisão distrital de juniores.

Tabela 1- Plantel Juniores A U.D. Sousense época 2017/2018

Nome	Idade	Peso (kg)	Altura (cm)	Posição	Clube na época Anterior
Jogador 1	18	66,3	179	Guarda-Redes	F.C. Boavista
Jogador 2	18	75,6	176	Guarda-Redes	U.D. Sousense
Jogador 3	18	77,8	185	Defesa Central	U.D. Sousense
Jogador 4*	18	73,4	174	Defesa Central	U.D. Sousense
Jogador 5	17	72,6	172	Defesa Central	U.D. Sousense
Jogador 6	17	70,4	180	Defesa Central	U.D. Sousense
Jogador 7	18	62	169	Lateral Direito	Rio Ave F.C.
Jogador 8**	18	62,6	173	Lateral Direito	S.C. Salgueiros
Jogador 9	16	66	172	Lateral Direito	U.D. Sousense
Jogador 10	18	62,3	1,74	Lateral Esquerdo	S.C. Salgueiros
Jogador 11	17	63,7	1,75	Lateral Esquerdo	U.D. Sousense
Jogador 12	18	77,4	1,83	Médio Centro	F.C. Boavista
Jogador 13 ***	18	69,4	176	Médio Centro	F.C. Boavista
Jogador 14	17	70,5	185	Médio Centro	U.D. Sousense
Jogador 15 ****	18	70	181	Médio Centro	U.D. Sousense
Jogador 16	17	81,2	183	Médio Interior/ Médio Ofensivo	U.D. Sousense
Jogador 17	17	73,6	178	Médio Interior	U.D. Sousense
Jogador 18 *****	18	68,6	166	Médio Interior	U.D. Sousense
Jogador 19	18	58,6	167	Médio Interior	F.C. Boavista
Jogador 20	18	71	179	Avançado	F.C. Boavista
Jogador 21	18	73	176	Avançado	U.D. Sousense

Jogador 22	17	70,6	179	Avançado	U.D. Sousense
Jogador 23	16	63	174	Avançado	U.D. Sousense
Jogador 24 *****	18	58,3	169	Extremo Direito/ Extremo Esquerdo	S.C. Coimbrões
Jogador 25	17	64,4	169	Extremo Esquerdo	U.D. Sousense
Jogador 26	17	60,8	161	Extremo Esquerdo/ Extremo Direito	U.D. Sousense
Jogador 27 *****	18	69	173	Extremo Esquerdo/ Extremo Direito	F.C. Boavista

*deixou o futebol para ir estudar para fora.

** entrou em janeiro.

***saiu para o Espinho.

****deixou o futebol por motivos de trabalho.

*****dispensado.

*****saiu para S.C. Coimbrões

*****saiu para o Grupo Desportivo de Chaves.

2.4 Caraterização da Competição

2.4.1 Campeonato Nacional de Juniores A 2ª divisão

O campeonato nacional de juniores A, 2ª divisão nacional, é composto por três fases.

A primeira fase é constituída por 5 séries, cada série com 10 Clubes, ou seja, um total de 50 clubes.

Nesta fase é disputado a duas voltas e por pontos, uma volta como visitado e a outra como visitante. O agrupamento das séries é elaborado, de acordo com a localização geográfica dos clubes. A 2ª fase tem um formato distinto, existindo duas vertentes, o apuramento do campeão e a fase de manutenção.

O apuramento do campeão é dividido em duas zonas, norte e sul, debatido também a duas voltas e por pontos, uma volta como visitado e a outra como visitante. Nesta fase a competição sucede-se por 12 clubes, os dois primeiros classificados de cada série, mais um clube da Região Autónoma dos Açores e outro da Região Autónoma da Madeira. Em simultâneo, decorre a fase de manutenção que se realiza mediante as séries da primeira fase, no entanto com os 8 restantes clubes, completando um total de 40 clubes. A classificação é obtida por pontos e a duas voltas, uma na qualidade de visitante, outra na qualidade de visitado. Descem aos campeonatos distritais os 3 últimos classificados de cada série, perfazendo um total de 18 clubes despromovidos.

Por último, e não menos importante, a terceira fase realiza-se com os dois clubes vencedores da série norte e da série sul. A competição ocorre de duas voltas, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante. Ao vencedor da última fase é lhe atribuído o título de Campeão Nacional de Juniores da 2ª divisão.

Esta competição destaca-se a vários níveis, em comparação com os campeonatos distritais. A diferença é notória, não só na competitividade, mas também no elevado rigor e disciplina que lhe está associado.

Nas diversas fases do campeonato, é notável as diferentes ideias de jogo nas equipas, tornando assim, um contexto muito rico para a modalidade. Convém destacar, a qualidade individual dos intervenientes no jogo, atletas que conseguem executar com qualidade as ideias/conceções do treinador.

2.5 Conceção de jogo da equipa sub-19 da U.D.S.

“No Futebol, as capacidades táticas e os processos cognitivos subjacentes à tomada de decisão são considerados requisitos essenciais para a excelência do desempenho desportivo. Durante uma partida surgem inúmeras situações cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser previstas, exigindo uma elevada capacidade de adaptação e de resposta imediata por parte dos jogadores e das equipas a partir das noções de oposição presentes em cada fase de jogo” (Costa, Garganta, Greco, & Mesquita, 2010)

O futebol é uma luta constante entre duas equipas, sob persistentes conquistas e cedências de tempo e espaço. Cada equipa procura incessantemente marcar golo, cumprindo o regulamento imposto. A equipa que detém a posse de bola, objetiva o golo, por meio de processos técnico-táticos, que permitem ultrapassar a oposição e aproximar-se da baliza adversária. Por sua vez, a equipa que não detém a posse, procura impedir a progressão e os remates dos adversários, ao mesmo tempo que tenta apoderar-se da bola, para atingir os seus propósitos para o jogo.

A simplicidade demonstrada nas palavras supracitadas, podem induzir em erro, e criar falsas perspetivas de análise em quem cegamente confie na singeleza do jogo.

Assim, na aparência simples de um jogo de futebol, esconde-se uma lógica complexa. Tal complexidade, transcende várias áreas, impondo questões pertinentes de difícil análise. Questões como a expressão tática de uma equipa, os seus comportamentos, as relações entre colegas e as suas interações.

O jogo decorre, portanto, de uma interação entre duas dimensões: dimensão previsível e a dimensão imprevisível (Garganta, 1999).

A dimensão previsível, é sustentada por leis e princípios. As equipas operam como coletivos, segundo uma lógica, regras e princípios. As ações dos jogadores da mesma formação tendem a ser convergentes, com o intuito de satisfazer as finalidades e propósitos comuns. Face um determinado problema

em jogo, o jogador privilegia ou exclui determinadas ações, estabelecendo uma hierarquia de relações de exclusão e de preferência, com implicações no comportamento global da equipa enquanto conjunto. Mesmo que estas ações pareçam atos isolados, por parte de um atleta, servem sempre um propósito coletivo. *“Trata-se de uma atividade coletiva, que consiste numa rede de interações complexas de cooperação e oposição, integrando distintos níveis de organização”* (Garganta, 1997).

Por outro lado, a dimensão imprevisível é sustentada pelas interações e percepções dos atletas, induzida pela sua autonomia dentro de campo, ou seja, ações isoladas dos jogadores. O conteúdo apresentado no jogo é sempre incerto e aleatório. Não existe uma sequência fixa das ações, podemos mesmo dizer que não existe duas situações idênticas, pois as possibilidades de combinação são inúmeras (Júlio Garganta, 1999).

Concluindo o raciocínio, a ação de um jogador e a sua interação entre os demais elementos, permitem que a equipa se comporte como uma unidade. O conhecimento tático, vem trazer organização a este contexto, explicitando a colocação e movimentação dos jogadores, quer estejam em posse da bola ou não. A tática reflete uma organização das variáveis num tempo e espaço (Carlos Carvalhal, 2014).

O conceito tático individual, destaca-se nas tarefas implícitas que cada jogador realiza, para servir uma conceção unitária da equipa e tornar o jogo mais eficaz (Garganta, 1997).

Num contexto de referência, os problemas prioritários que se colocam ao atleta são de cariz tático. Para solucionar os problemas, o atleta deverá saber o que fazer, quando fazer e como fazer, ou seja, a decisão tomada pelos mesmos irá depender do conhecimento que estes possuem do jogo e da forma como põe em prática a solução do problema.

Assim sendo, numa abordagem inicial a uma época desportiva, o treinador deve ter a sua ideia de jogo, para que os jogadores possam adotar os comportamentos que este pretende para o mesmo. Comportamentos esses que serão transmitidos por princípios, subprincípios e sub dos subprincípios, sendo este um mapa elaborado pelo treinador que tem como objetivo guiar as tomadas de decisão dos atletas.

Os princípios táticos decorrem da construção teórica a propósito da lógica do jogo, operacionalizando-se nos comportamentos técnico-táticos dos jogadores. Estes relacionam-se com as ações dos jogadores, com os mecanismos motores, a consciência e com o conhecimento tático (Costa, Garganta, Greco, & Mesquita, 2010).

Na criação da nossa entidade admitimos a existência de cinco momentos: de jogo: organização ofensiva, a transição ataque-defesa, a organização defensiva e a transição defesa-ataque.

2.5.1 Organização Ofensiva

2.5.1.1 Princípios

1º. Princípio - Campo grande: A equipa em posse de bola explora o campo na sua totalidade, quer em largura quer em profundidade com o seguinte posicionamento:

Os laterais largos projetados no terreno, os dois defesas centrais abertos à largura da área, o médio centro ocupa o espaço em frente aos centrais, os dois restantes médios em amplitude, o avançado o mais profundo possível (de forma a criar espaço para a equipa ter possibilidade de sair a jogar), os dois extremos amplos no terreno, contudo numa posição mais interior. A equipa está posicionada assim em campo grande.

2º. Princípio - Circulação da bola eficaz: A equipa em campo grande inicia a sua construção pelos defesas centrais, com o objetivo de ligar o jogo com os médios. Caso não seja possível, é necessário explorar os laterais projetados, e desta maneira fazer a ligação com o corredor central ou com os avançados.

3º Princípio - Movimentações constantes: Na ligação, os jogadores não se devem dar à marcação, o médio que assume a posição mais frontal aos centrais, caso seja marcado, deverá procurar atrair a marcação para fora desse espaço, permitindo assim que outro médio ou extremo conquiste o espaço e faça ligação

ao ataque. No entanto, a equipa não deve abandonar o equilíbrio posicional nem a amplitude conquistada, permitindo que o portador da bola tenha sempre várias linhas de passe em diversas direções do jogo.

2.5.1.2 Subprincípios

Subprincípios- qualidade de passe e receção orientada: Para garantir a posse de bola, as ações técnicas como o passe e a receção são fundamentais, a ligação da linha defensiva com o meio campo deve ser realizada com passes precisos de forma a explorar o espaço conquistado pelo jogador do meio campo.

Subprincípio- atacar e criar espaços: No início da construção se a ligação não for possível, o portador poderá atacar o espaço ou o jogador. Com intuito de a trair a marcação do adversário para que ele seja obrigado a agir;

Subprincípio- aceleração do jogo: Após a aquisição do espaço central em receção orientada, a equipa deve progredir no terreno, quer seja em condução (caso o médio tenha espaço para progredir), quer em passes rápidos para os corredores laterais. Se não for possível a equipa realiza algumas combinações rápidas na zona central, para numa fase posterior atacar os corredores laterais. Subprincípio- aproximação e distanciamento: No apoio ao médio de aceleração deverão estar, um médio e o extremo do mesmo lado. Veja-se, por exemplo na figura 2, o extremo atrai o seu oponente para uma zona mais interior, provocando espaço no corredor para um dos médios ou o avançado explorar o espaço livre.

Subprincípio- ocupação dos espaços de finalização: No último terço, a equipa deve ocupar as zonas do primeiro poste, zona do penálti, segundo poste e fora da área. Dentro da área poderão eventualmente haver várias permutas entre os jogadores, provocando confusão na linha defensiva adversária.

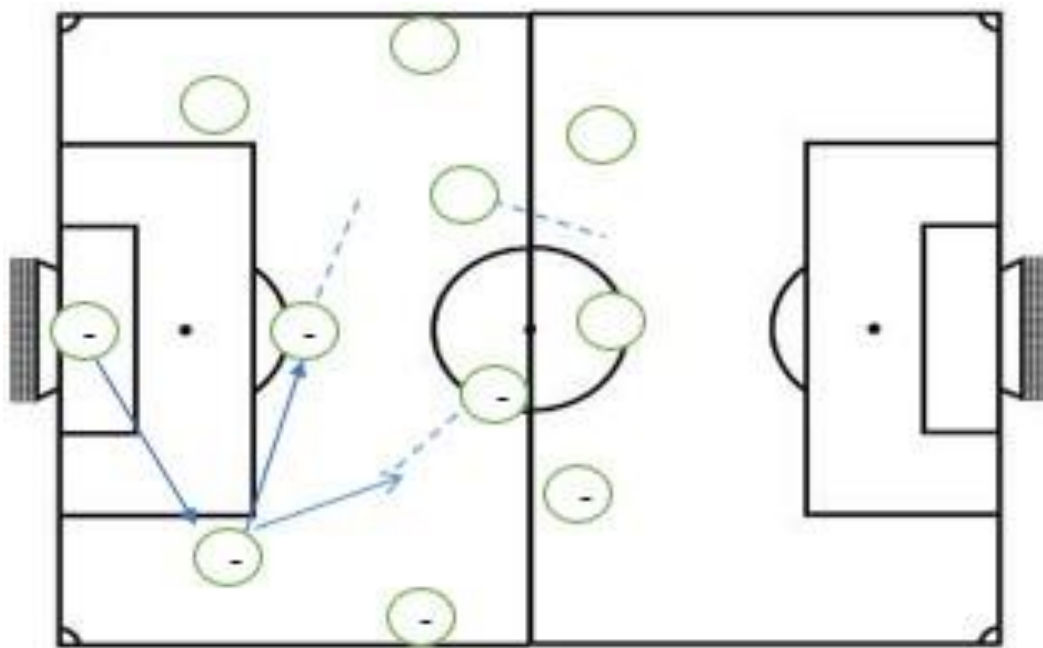


Figura 1- Primeira fase de ligação. Saída a jogar pelo guarda redes com o intuito de procurar o médio para fazer a construção do jogo.

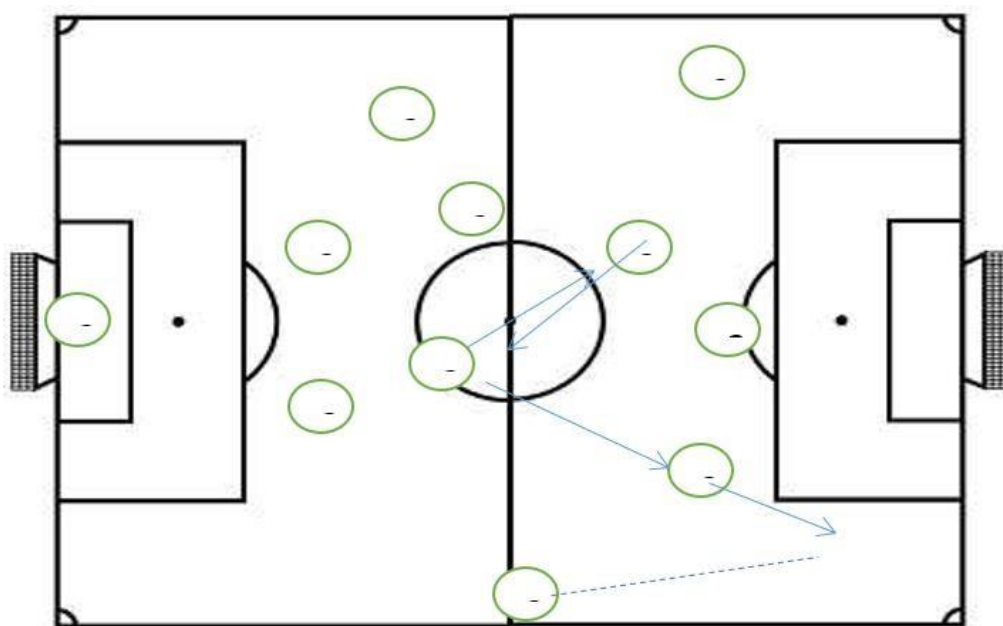


Figura 2- Segunda fase do processo ofensivo. Médios procuram circular a bola pelos corredores de forma a conseguirem penetrar nas linhas defensivas adversárias.

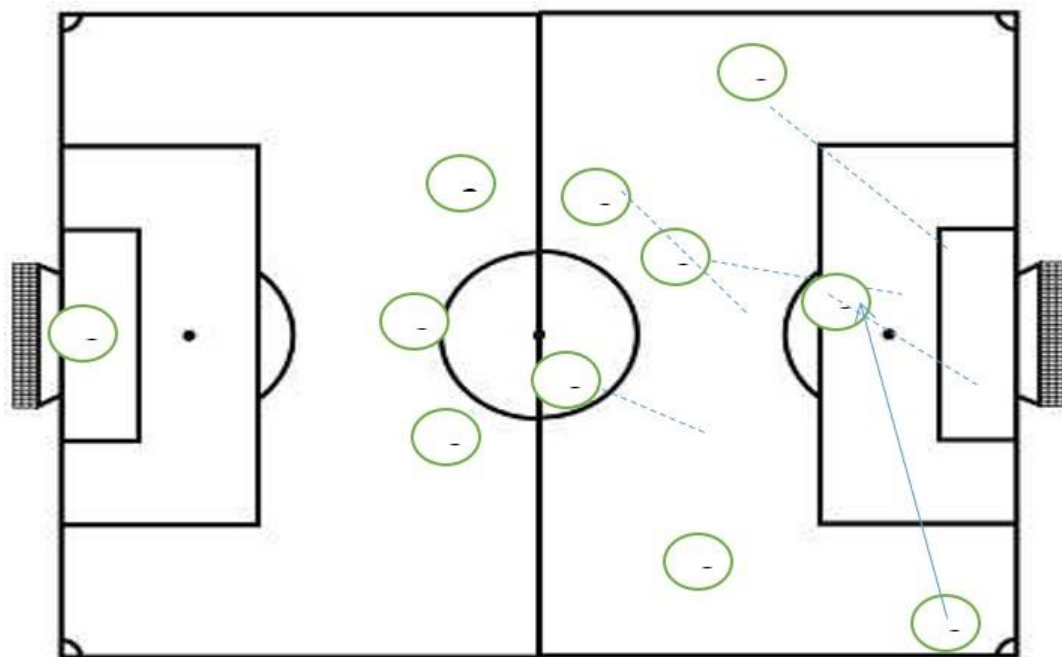


Figura 3- Terceira fase do processo ofensivo. Após a penetração num dos corredores, a equipa posiciona-se e realiza permutas para enganar o adversário.

2.5.2 Transição defensiva

A equipa veloz a transitar do posicionamento ofensivo para o defensivo, com mudança de comportamento.

Princípio- garantir o equilíbrio defensivo: A mudança rápida de atitude com o intuito de reconquistar a posse ou atrasar a saída para a nossa baliza. O portador da bola deve ser rapidamente pressionado, de forma a diminuir a possibilidade de este procurar linhas de passe para um ataque rápido, permitindo que a equipa se organize para o posicionamento defensivo.

A organização tem de se realizar o mais breve possível, com o juntar de linhas e mantendo todo o bloco junto. A equipa deve estar atenta para controlar a profundidade e diminuir o campo sempre que possível, com o fecho do centro de jogo.

1º momento: Os jogadores mais próximos devem fazer pressão imediata ao portador da bola e as suas linhas de passe diretas, é preciso uma atitude agressiva com um gasto energético elevado para conquistar a posse.

2º momento: Reagrupar para o posicionamento coletivo defensivo.

2.5.3 Organização Defensiva

Durante a fase Defensiva os jogadores deverão ter em mente os seguintes aspetos:

- Distâncias reduzidas entre os seus elementos, permitindo anular as linhas de passe próximas do adversário e recuperar a bola;
- Os setores mais próximos, a equipa move-se como um bloco, com linhas compactas de forma a conseguir anular as combinações criadas pela oposição;
- O controlo do espaço a partir de dentro para fora, utilizar a linha lateral para retirar partido e expor o adversário ao erro;

- O controlo da profundidade, linha defensiva com os apoios bem posicionados, bola descoberta controlar a profundidade, bola coberta encurtar os espaços e pressionar o adversário;

2.5.3.1 Princípios

1º. Princípio- campo pequeno: A equipa posicionada em função da baliza, bola, espaços e adversários. A linha defensiva junta, médio centro ocupa o eixo da equipa, uma linha de jogadores composta pelos jogadores do meio campo e os seus extremos, ponta de lança numa zona mais avançada, mas junto ao setor intermédio.

2º. Princípio- bola coberta: O portador da bola sobre pressão a equipa reduz o espaço pressiona as linhas de passe diretas, sobe no terreno visto que o mesmo não tem possibilidade de jogar em profundidade.

3º Princípio- bola descoberta: O portador da bola não tem pressão, tem possibilidade de realizar um passe em profundidade, a equipa deve preparar para recuar. Se a linha defensiva descer os outros setores devem também baixar, de forma a reduzir o espaço entre linhas. A comunicação é essencial, ambos os centrais que estão de frente para o jogo deverão falar constantemente com a equipa.

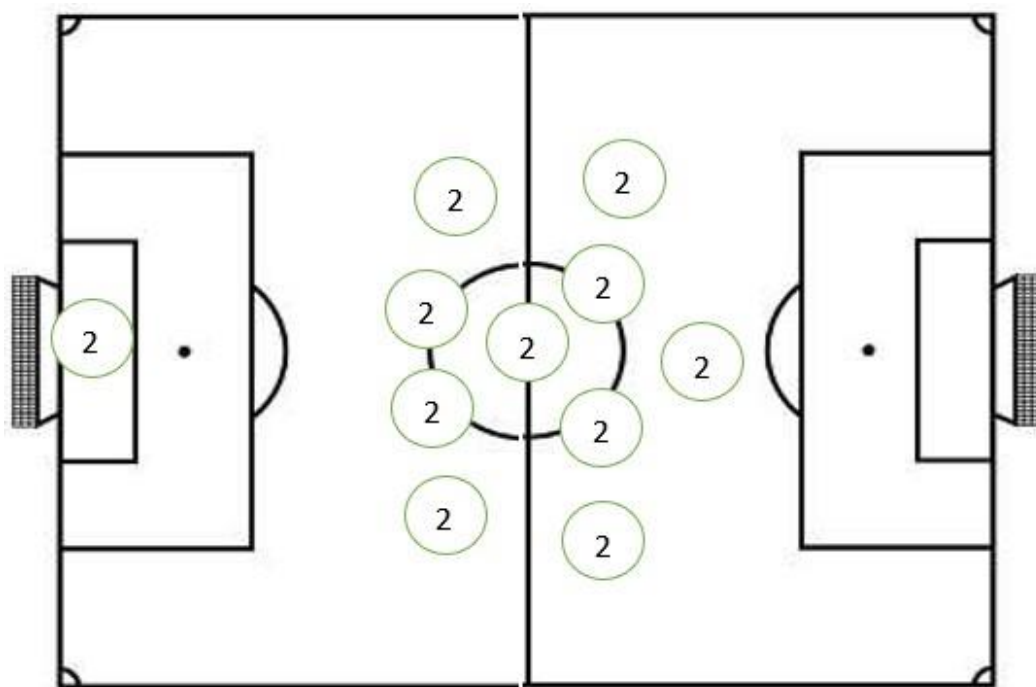


Figura 4- Posicionamento defensivo estático da equipa, com o adversário em posse no corredor central.

2.5.3.2 Subprincípios

Subprincípio- forçar o jogo lateral do adversário: Na primeira fase de construção do adversário a pressão inicia-se nos avançados, pois estes indicam a equipa o timing de pressão e a sua direção. A equipa posiciona-se assim mediante a indicação dos homens da frente, que condicionam a equipa adversária para o nosso lado forte, ou seja, onde conseguimos ter um maior número de jogadores, de forma a que a recuperação da bola seja, o mais rápido possível, se não for possível a equipa deverá seguir os três princípios acima supracitados.

Subprincípio- impedir passes para frente: Durante a organização defensiva a equipa deverá bloquear o avanço do adversário, não permitindo que estes executem passes para a frente.

Relativamente ao avanço do oponente caso este consiga penetrar nas nossas linhas defensivas devemos sempre procurar ter um homem no portador da bola, de forma a bloquear e dar tempo a equipa para se organizar.

2.5.4 Transição Ofensiva

Após a conquista da posse a transição deverá ser rápida. A equipa deverá procurar rapidamente conquistar as zonas de finalização. A transição de um posicionamento defensivo para ofensivo deverá ser realizado de uma forma intensa e acelerada, visto que o adversário está desorganizado e podemos beneficiar de algum erro posicional do mesmo.

Os jogadores deverão ter em mente os seguintes comportamentos, se possível explorar a profundidade da linha defensiva adversária, os jogadores mais avançados deverão dar linhas de passe em ruptura enquanto que os médios deverão dar apoio e retirar a bola de pressão explorando as fragilidades do oponente.

Assim sendo, podemos evidenciar três momentos na nossa transição ofensiva:

O primeiro momento, consiste em retirar a bola da zona de pressão, a equipa deverá garantir a recuperação da posse, para isso os nossos médios e a linha defensiva devem assegurar as linhas de passe para que a recuperação seja efetivamente realizada.

De seguida, o segundo momento que está encadeado com o momento anterior, consiste em acelerar o jogo sempre que possível, o primeiro passe é um dos aspetos bastante focado nas nossas transições, pois este visa descobrir os nossos avançados de forma a que os mesmos consigam ter a possibilidade de fazer golo.

Por último, e não menos importante o terceiro momento, caso a organização do adversário seja eficiente devemos organizarmo-nos, passar rapidamente para campo grande e conquistar as zonas referidas na organização ofensiva.

Não esquecendo que os atletas deverão analisar o local e o estado da equipa no momento da transição, para que possamos tirar o melhor partido deste momento de jogo, não comprometendo a equipa.

2.5.5 Bolas Paradas

As bolas paradas são um fator de jogo importantíssimo no futebol, visto que, a equipa detentora da posse, tem possibilidade de realizar uma ação ofensiva que modifique o resultado de jogo a seu benefício. O seu treino deve ser específico e delineado consoante as características do grupo, de forma a que seja possível rentabilizar ao máximo o lance pensado.

Equipas que por vezes em organização ofensiva ou transição ofensiva têm dificuldade em criar perigo ao adversário, normalmente recorrem às bolas paradas para fazer golos, realizando movimentos pensados e treinados especificamente para aquele lance em concreto.

Assim sendo, os cantos ofensivos/ defensivos e os livres ofensivos/defensivos utilizados pela U.D. Sousense na passada época encontram-se representados nas Figuras 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 e 13.

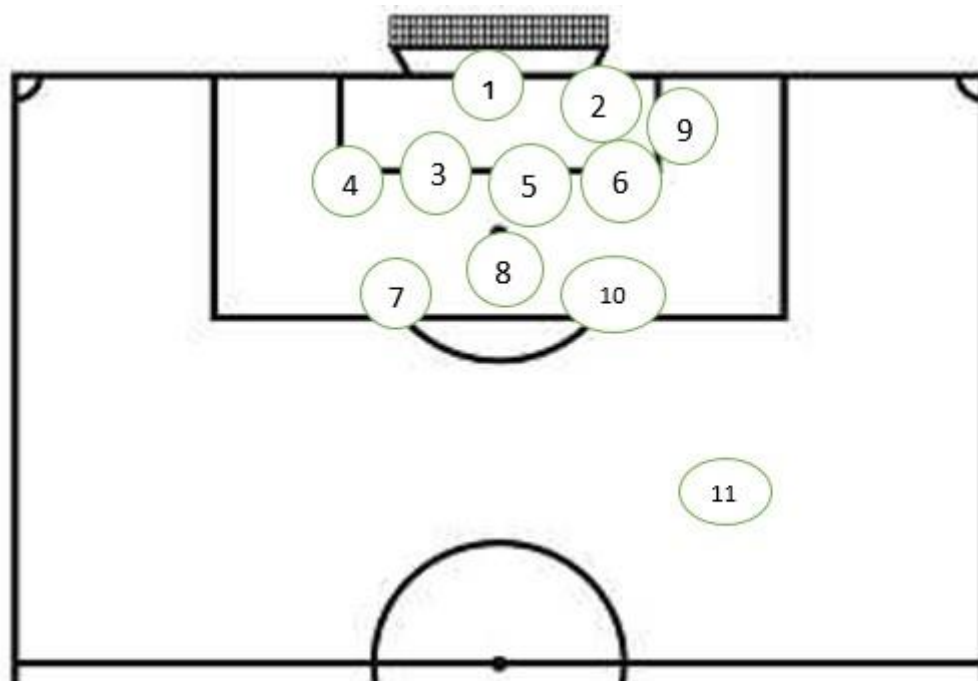


Figura 5 - Posicionamento defensivo no canto. Considerando que o adversário bate pelo lado direito.

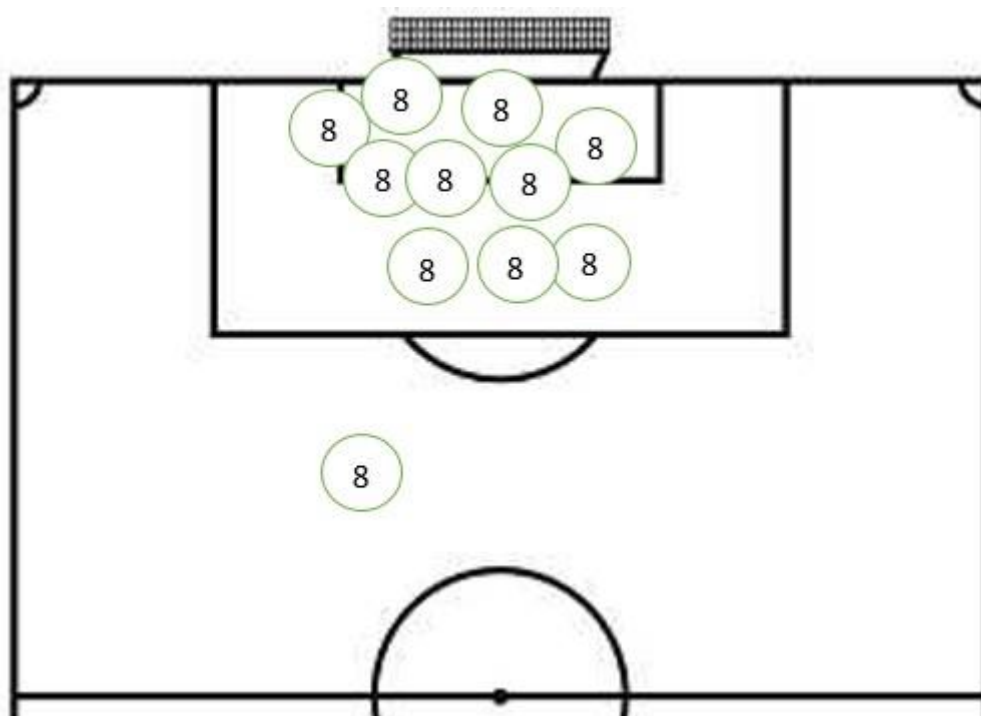


Figura 6- Posicionamento defensivo no canto. Considerando que o adversário bate pelo lado esquerdo.

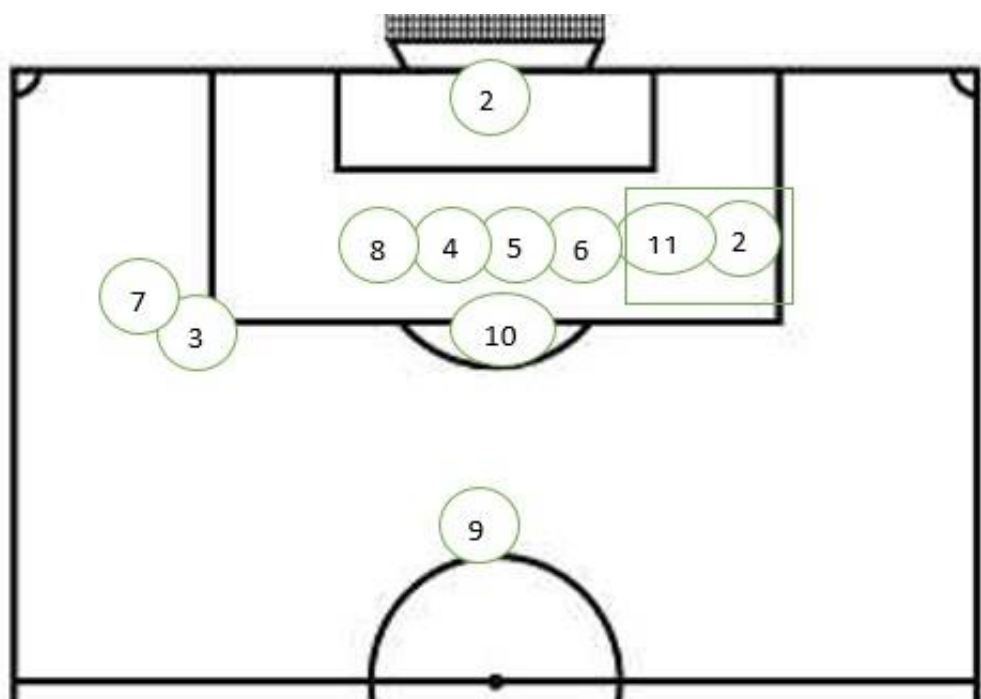


Figura 7- Posicionamento defensivo nos livres no corredor esquerdo. Dois jogadores dentro da caixa realizam marcação individual enquanto que os restantes fazem marcação a zona

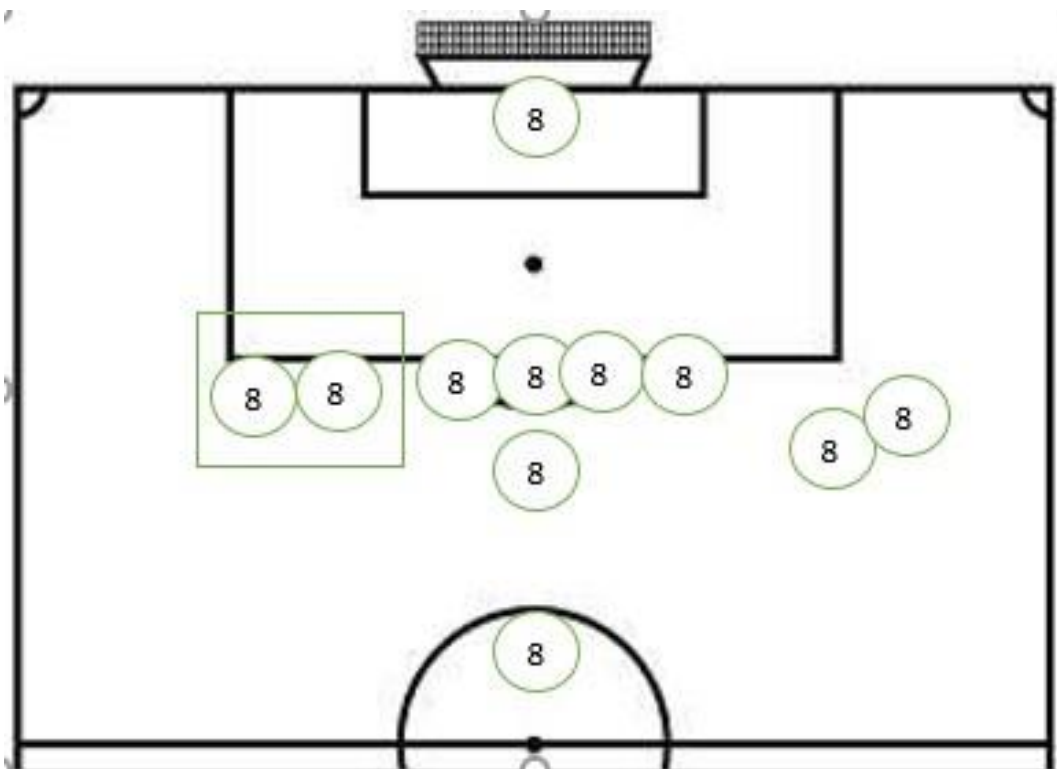


Figura 8- Posicionamento defensivo nos livres no corredor direito. Dois jogadores dentro da caixa realizam marcação individual enquanto que os restantes fazem marcação a zona.

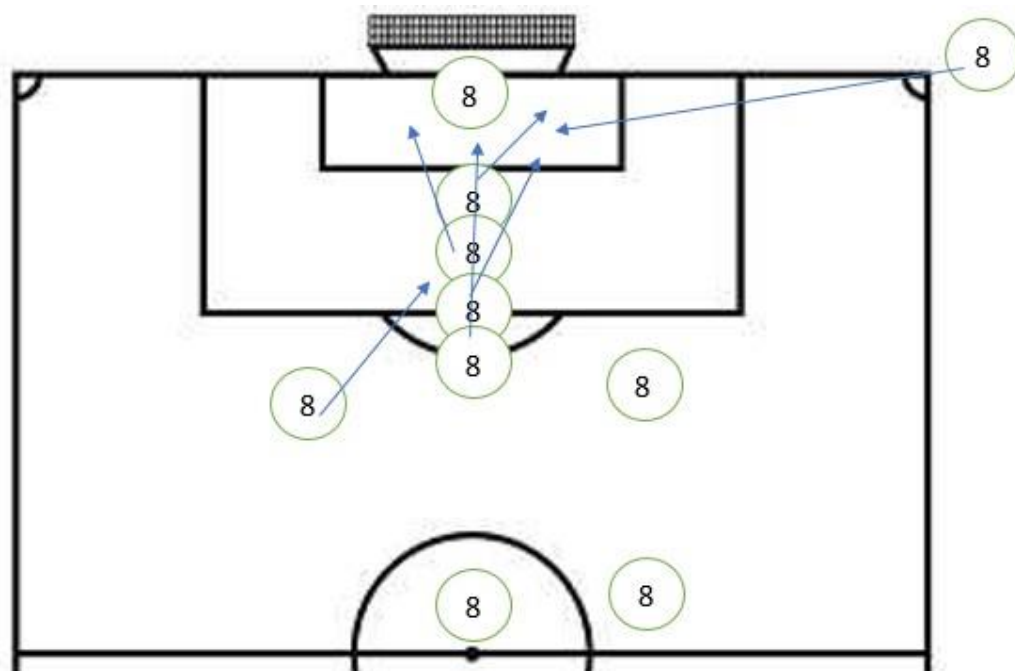


Figura 9- Posicionamento nos cantos ofensivos. Jogador realiza o sinal com um braço para a marcação do canto pré-definido.

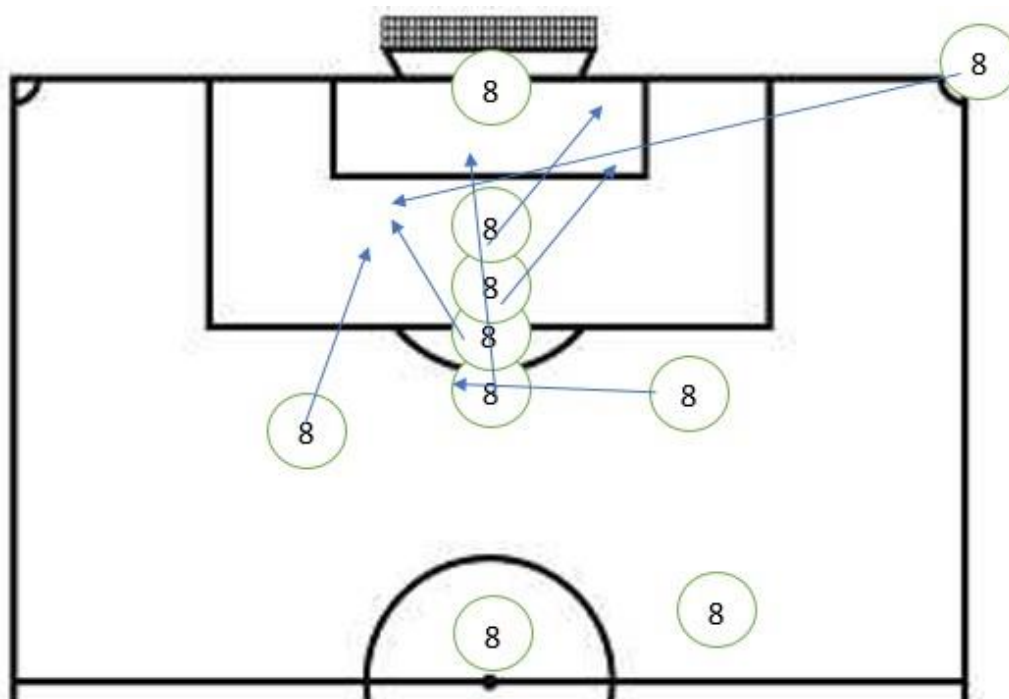


Figura 10- Posicionamento nos cantos ofensivos. Jogador realiza o sinal com dois braços para a marcação do canto pré-definido.

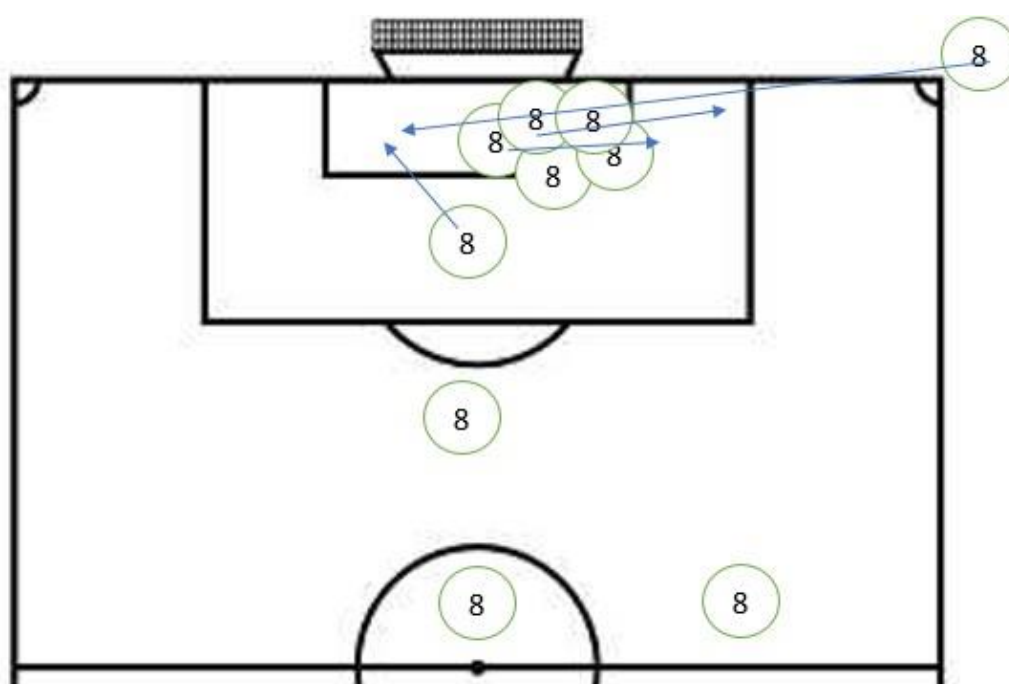


Figura 11- Posicionamento nos cantos ofensivos. Jogador realiza o sinal: colocar o calção por cima da camisa, para o canto pré-definido

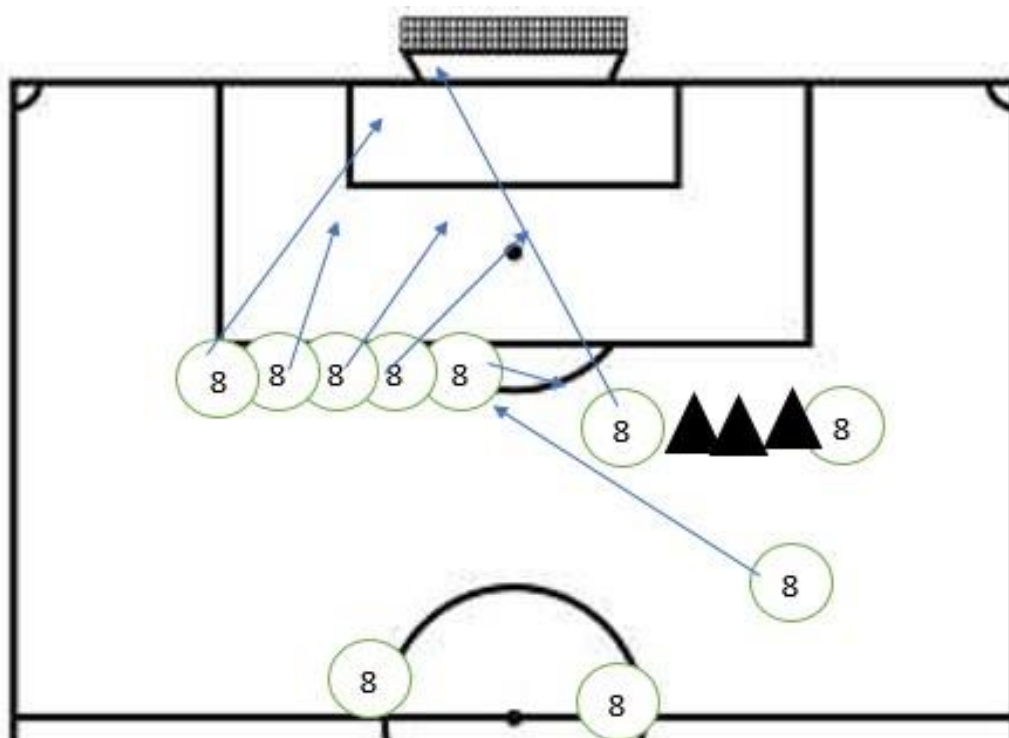


Figura 12- Livre lateral ofensivo. Sinal pré-definido: levanta um braço.

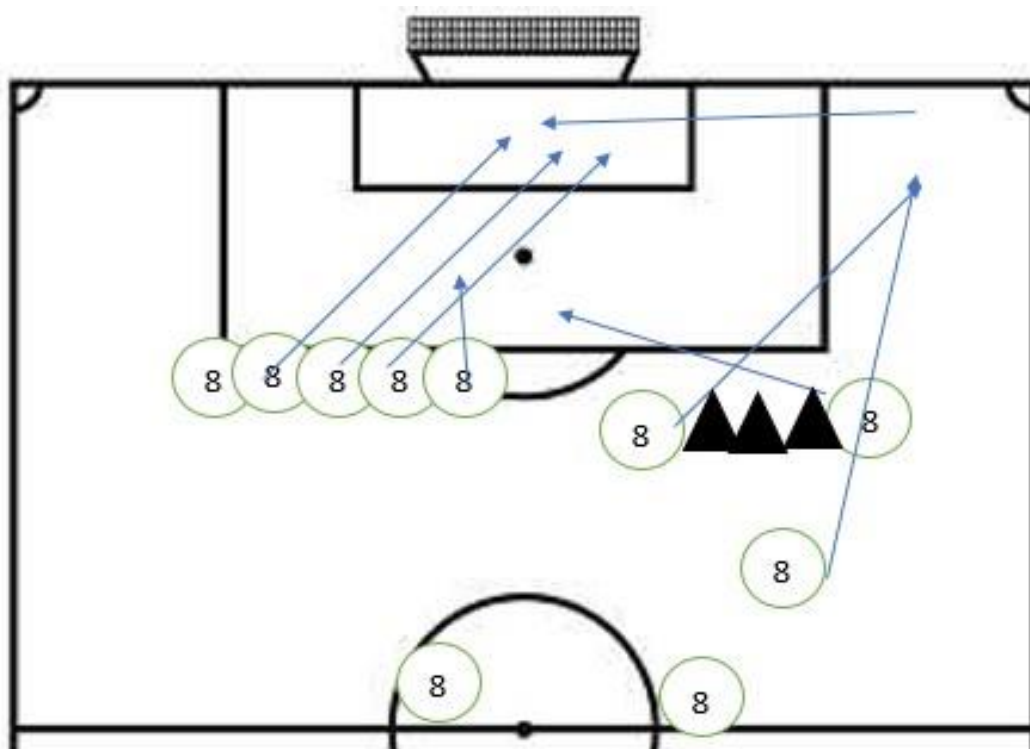


Figura 13- livre lateral ofensivo. sinal pré-definido: levanta dois braços

2.6 Avaliação das Habilidades do Jogadores

As habilidades motoras têm como finalidade solucionar um problema imposto pela situação de jogo ao atleta. Durante um evento desportivo os atletas são expostos a várias situações e obrigados a agir segundo um plano de ação elaborado pelos mesmos. Para Go Tani (2005) o processo de aquisição de tais competências culmina na prática e experiência do atleta com o meio envolvente. Também, importa referir que a habilidade técnica é reconhecida como um indicador de qualidade do desempenho, o que significa que quanto maior for a habilidade, melhor é a qualidade na execução da tarefa (Oliveira, 2014).

Com o intuito de avaliar os dois médios escolhidos para o estudo que decorreu durante a época desportiva, foi desenhada uma Tabela (ver anexo 4), com seis habilidades motoras e decisórias: drible/finta, passe, receção a um toque, ação decisória, imprevisibilidade/ criatividade e índice de trabalho.

Desta forma, para melhor compreensão surge a necessidade de definir as habilidades avaliadas (Oliveira 2014): I) drible/finta: considera-se drible/finta quando o portador da bola ultrapassa o ou os adversários diretos; II) o passe consiste na transferência da bola de um jogador para o outro da mesma equipa; III) a receção é a ação que o jogador a quem a bola é passada, executa para ficar com a bola na sua posse; IV) Ação decisória consiste no seguimento prático que o atleta com posse dá à jogada; V) Imprevisibilidade/ Criatividade: é a capacidade para criar e produzir ideias, movimentos, jogadas novas. O jogador que prima pela originalidade de jogo; VI) Índice de trabalho: ação realizada para ajudar a equipa a conquistar os objetivos, esforço colocado pelo jogador em prol da equipa.

Para a validação da tabela, propusemos a 5 treinadores que dessem o seu parecer de concordância através de um questionário do tipo Lickert, de dois pontos, em que 1 significa “concordo” e 2 significa “discordo”, e por último, analisamos o grau de concordância entre os treinadores sujeitos ao questionário. Os questionários deste tipo objetivam a análise de estudos sociais, marketing, investigação ou pesquisa em desempenho cognitivo, entre outros estudos.

A validação dos indicadores foi efetuada por cinco treinadores de futebol com o seguinte perfil: I) Nível III ou superior; II) participação em pelo menos duas provas nacionais; III) ter 1 ano de Treino em patamar **sênior**;

Tabela 2- Índice Qualitativo de avaliação das habilidades com bola.

Habilidade com Bola	Índice Qualitativo		
	Bom	Suficiente	Mau
Drible/Finta	Ultrapassa o adversário com sucesso	Nem sempre ultrapassa o adversário com sucesso	Não consegue ultrapassar o seu adversário
Passe	Executa com eficácia em qualquer situação	Nem sempre executa com eficácia	Não executa com eficácia
Receção a um toque	Realiza o primeiro toque em movimento e orientado	Realiza o primeiro toque na posição estática	Tem dificuldade em rececionar grande parte dos passes.
Ação decisional	Decide a ação com um elevado grau de acerto, mediante qualquer problema apresentado	Executa a ação com um elevado grau de acerto apenas quando não é pressionado	Não consegue dar seguimento à jogada
Imprevisibilidade/ criatividade	Capacidade para criar e descobrir os colegas em situações favoráveis, surpreendendo o adversário	Nem sempre consegue criar e descobrir os colegas em situações favoráveis e surpreende o adversário em algumas situações	Não é capaz de criar e descobrir os colegas em situações favoráveis, nem tão pouco surpreende o adversário

Índice de trabalho	Movimenta-se corretamente para receber a bola e obter espaços e solucionar os problemas com que se depara	Movimenta-se corretamente para receber a bola, mas em espaços nem sempre favoráveis	Não se movimenta no terreno de jogo, como intuito de se colocar numa posição favorável
--------------------	---	---	--

Com base na Tabela 3 conseguimos analisar a estatística descritiva obtida segundo o questionário tipo Lickert colocado aos 5 treinadores. Nas seis habilidades com bola descritas podemos evidenciar que os 5 treinadores concordam com os critérios apresentados.

Tabela 3- Análise descritiva das respostas dos treinadores face aos critérios qualitativos de avaliação dos jogadores.

Habilidade com Bola	Concordo	Não concordo
Drible/Finta	5	0
Passe	5	0
Recepção a um toque	5	0
Ação decisional	5	0
Impressibilidade/ criatividade	5	0
Índice de trabalho	5	0

2.6.1 Avaliação dos Jogadores

As avaliações realizadas ocorreram a partir de observações feitas ao longo da época desportiva, 2017/2018 durante jogos e treinos da equipa.

O jogador 1 era um jogador de grande envergadura, que reúne mais qualidades defensivas que ofensivas. O seu ponto forte era a componente física, o que permitia ter uma elevada taxa de sucesso nas disputas de bola, duelos e confrontos físicos.

Tecnicamente tinha muitas lacunas, porém fazia uso da sua visão de jogo e através do passe conseguia desbloquear problemas que o jogo lhe coloca.

Tabela 4- Avaliação das habilidades técnicas do jogador 1.

Habilidade Técnica	Índice Qualitativo
Drible/Finta	Suficiente
Passe	Bom
Receção a um toque	Suficiente
Ação decisional	Bom
Imprevisibilidade/criatividade	Bom
Índice de trabalho	Suficiente

O jogador 2 era tecnicamente evoluído, contudo, tinha algumas lacunas na componente física, o que limitava o seu jogo. Destacar a criatividade e a qualidade de passe, principalmente no último terço.

O jogador contou ainda com algumas participações no patamar sénior, o que permitiu que este se destacasse em relação ao restante plantel dos juniores.

Tabela 5- Avaliação das habilidades técnicas do jogador 2.

Habilidade Técnica	Índice Qualitativo
Drible/Finta	Bom
Passe	Bom
Receção a um toque	Suficiente
Ação decisional	Suficiente
Imprevisibilidade/criatividade	Bom
Índice de trabalho	Bom

Capítulo III

Realização da Prática profissional

Capítulo III

3. Realização da prática Profissional

3.1 Natureza Decisional do Atleta

O jogador de futebol durante o jogo tem de resolver um vasto número de problemas de elevado grau de complexidade, de cariz técnico-tático. Efetivamente, o jogador não atua de uma maneira isolada na ação do jogo, as decisões são tomadas com base nas interações entre os seus companheiros e o adversário.

A equipa para ser bem-sucedida necessita que as interações entre os seus elementos sejam eficazes. A organização interna da mesma obriga a reger-se por um conjunto de capacidades específicas, no sentido de conseguir o melhor desempenho das ações técnicas-tático durante o jogo (Tavares, 2017).

As inter-relações entre os atletas deverão ter como objetivo ações coletivas, isto é, as ações isoladas de cada jogador deverão objetivar um propósito/ comportamento coletivo, embora coordenadas por um princípio geral. O comportamento coletivo é concretizado segundo a perspetiva do treinador, a informação dada ao jogador sobre “o que fazer” (Araújo, Davids, & Hristovski, 2006).

A forma como o atleta realiza as suas ações motoras é outro aspeto fundamental que responde à questão “como fazer”. Não obstante, para se ser bem-sucedido não basta apenas executar a habilidade técnica é também necessário praticar o exercício cognitivo “o que fazer” e “quando executar” (Vickers 2009).

O atleta deverá analisar o problema/situação, retirar o máximo de informação, selecionar a melhor resposta das várias opções disponíveis e delinear um plano de ação.

Bruce Albernethy (1987) defende que os atletas de elite são capazes de retirar informação antes de receber a bola, perceberem quais as melhores ações para ter sucesso e delinearem um plano de ação eficiente. Em contrapartida os jogadores medianos têm dificuldade em extrair informação do meio. Analisam e processam a informação depois de receber a bola reduzindo o tempo ação dos mesmos.

Além disso (Casanova, Oliveira, Williams, & Garganta, 2009) demonstram que a seleção de informação e interpretação da mesma é realizada de uma forma mais seletiva e eficaz pelos jogadores de elite, o que permite que a sua resposta motora seja mais rápida e bem-sucedida que a do jogador mediano.

Um dos aspetos que distingue estes dois grupos são as habilidades cognitivas dos mesmos. As capacidades que estes têm para anteciparem e tomarem uma decisão em competição.

Efetivamente, o nível de conhecimento tático, a experiência, a capacidade técnica dos atletas faz com que os jogadores estejam num patamar mais elevado ou menos elevado na modalidade.

3.2 Recolha e interpretação da informação

A informação recebida pelo individuo do meio envolvente é processada através de vários estádios até tomar uma decisão e a respetiva resposta. A tomada de decisão e a antecipação são entendidas como capacidades ou habilidades percetivo-cognitivas (Casanova, Oliveira, Williams, & Garganta, 2009).

As habilidades percetivo-cognitivas consistem na capacidade de identificar (selecionar a informação relevante), interpretar a informação selecionada e executar uma rápida e apropriada resposta motora.

Segundo Casanova e Williams (2009) as habilidades incluem: o padrão de recordar e reconhecer, probabilidades situacionais, comportamento da procura visual e a utilização avançada de indicadores visuais.

Assim sendo, um dos aspetos de destaque na tomada de decisão é a percepção e a visão.

O aparelho visual desempenha, portanto, um papel crucial na identificação e captação da informação (atenção seletiva). Durante o jogo a recolha de informação, deve ser constante, o sistema visual deverá estar educado para explorar pontos chave, para extrair a informação relevante para o desempenho imediato (Ward, 2003).

Deste modo, o desenvolvimento visual deve ser realizado ainda em idades jovens, infância e início da adolescência (Ward, 2003), visto que têm maior facilidade para melhorar a acuidade visual que os adultos. Contudo, no que diz respeito ao reconhecimento de padrões tácticos os jovens e adultos têm maior facilidade para interpretar e os distinguir.

Efetivamente, o tempo disponível para o atleta extrair informação e processar uma resposta motora é definitivamente curto. O jogador deve por intermédio de vários indicadores como, por exemplo, a bola, os colegas, os adversários, o espaço e o posicionamento, reunir conhecimento para produzir uma resposta motora efetiva *Casanova et al. (2009)*.

Um jogador de elite é capaz de dar uma resposta mais rápida e mais apropriada a um determinado estímulo, apesar das dificuldades inerentes. A extração de informação, também é retirada de fontes diferentes de um atleta mediano. O atleta de elite tem tendência a procurar os espaços vazios e procurar debilidades na formação adversária para tomar uma decisão, pois a sua interpretação do meio envolvente é mais precisa e seletiva.

A resposta é, portanto, baseada na sua experiência, nos seus erros passados que se transformam em conhecimento útil (Tavares, 2017).

3.3 Habilidades Percetivo-Cognitivas

3.3.1 Padrão de Recordar e Reconhecer

O padrão de reconhecimento permite ao atleta identificar e reconhecer padrões sequenciais de jogo. Segundo (Williams, 2011) vários investigadores identificaram o padrão de reconhecimento como a habilidade fundamental para a antecipação e tomada de decisão em desportos de equipa.

Os jogadores são capazes de reconhecer padrões de jogo baseados em relações estruturais e nas relações posicionais entre os mesmos. O visionamento da posição e movimentos executados pelos adversários, permite aos atletas recordar e reconhecer os padrões de jogo. Casanova (2009) e seus colaboradores evidenciam a importância da memória na análise desta habilidade, visto que, quanto maior o nível e experiência do jogador mais bem-sucedida será a análise.

Os atletas de elite têm facilidade de perceber o posicionamento das equipas adversárias, assim como os seus movimentos e comportamentos de jogo, pois através de jogadores chave e relações espaciais percebem o padrão adversário, o que permite prever as suas ações com elevado nível de assertividade (Tavares, 2017). Os jogadores menos qualificados dependem exclusivamente de características estruturais superficiais para antecipar a ação do adversário, o que torna mais lenta a sua capacidade de ação.

Para o desenvolvimento desta capacidade podemos utilizar imagens fixas ou dinâmicas de sistemas táticos ou comportamentos técnico-táticos. O atleta deverá no menor tempo possível conseguir identificar posições de relevância, e desta forma treinar a competência cognitiva no que diz respeito ao padrão de recordar e reconhecer.

3.3.2 Probabilidades Situacionais

As probabilidades situacionais são uma importante competência cognitiva a ser adquirida pelo atleta. Esta mesma capacidade consiste numa pré-avaliação por parte do jogador sobre o posicionamento do adversário e, desta forma, identificar antecipadamente a situação mais vantajosa para o coletivo.

Williams (2000) demonstra que os jogadores avaliam cada situação possível recolhendo informações de várias fontes, quer do posicionamento do oponente quer das movimentações por estes realizadas. Tais informações servem para os atletas delinearem um plano de ação que conduza o coletivo ao sucesso.

De acordo com Tavares (2017) se olharmos para uma das características defensivas de um jogador de excelência, comprovamos que a capacidade de este identificar e antecipar os movimentos dos colegas que estão numa posição mais vantajosa para receber a bola é de todo bastante superior a um jogador com menos experiência. Esta probabilidade situacional permite ao defesa provocar algum desequilíbrio ofensivo que possa comprometer a equipa adversária sem que este se sujeite à exposição ofensiva da mesma.

As probabilidades situacionais subdividem-se em gerais e específicas. A primeira refere-se à probabilidade de os oponentes agirem normalmente em função do contexto. A segunda é relativa ao conhecimento específico de cada atleta, mediante os seus comportamentos e os do adversário (Tavares, 2017).

Consoante a situação de jogo presenciada, o individuo altera a sua estratégia de análise (Vaeyens, 2007). Tomemos por exemplo as seguintes situações: primeira situação, 11vs.11 em que o central que se encontra sem a posse de bola está no meio campo adversário a condicionar a saída de jogo do central adversário que detém a posse. A recolha de informação feita pelo jogador nesse determinado momento compreende locais e fontes de informação diferentes de quando este se encontra na sua grande área a defender uma segunda situação de 3vs3. Na primeira situação o central sem posse concentra-se nas movimentações do oponente para se manter constantemente informado do posicionamento dos

mesmos. Na segunda situação este foca-se no portador da bola fazendo uso da visão periférica para controlar os restantes adversários. Deste modo, é possível perceber que mediante o envolvimento do jogo o atleta analisa as probabilidades situacionais e utiliza diferentes estratégias para obter sucesso.

3.3.3 Comportamento da Procura Visual

A definição de comportamento da procura visual é a habilidade de recolher informação visual avançada ou identificar padrões de jogo (Casanova, Oliveira, Williams, & Garganta, 2009).

A procura visual é, de certa forma, o guia do comportamento motor, pois permite extrair informação pertinente do meio envolvente para que o sujeito analise e consiga aplicar a resposta motora apropriada.

Os jogadores de elite têm um uso mais eficiente do tempo de pesquisa disponível, conseguem analisar o adversário, reconhecer o espaço livre e o seu potencial.

Os jogadores medianos têm tendência a procurar por fontes menos sofisticadas como, por exemplo, focar apenas na bola ou no objetivo (Casanova, Oliveira, Williams, & Garganta, 2009).

3.3.4 Utilização avançada de indicadores Visuais

Como refere Williams (2000) e Casanova (2012) a utilização avançada dos indicadores visuais é uma capacidade que o atleta utiliza para, predizer o movimento do adversário com base na informação recolhida da linguagem corporal e postural do mesmo. Se a leitura da orientação corporal do oponente for bem efetuada permite ao atleta antecipar a ação do mesmo.

Williams (2000), descreve também a técnica mais popular que aborda o desenvolvimento desta habilidade, técnica essa que consiste na apresentação de imagens de jogo com a oclusão de alguns segmentos corporais, de forma a que o atleta seja capaz de prever a ação sucessiva ao movimento apresentado. Veja-se, por exemplo, numa ação de conversão de uma grande penalidade, antes de o atleta ter contacto com a bola, a imagem é parada e é apresentada com a oclusão de alguns segmentos corporais e o atleta testado terá que antecipar a trajetória da bola só com os dados fornecidos.

3.4 A capacidade decisional nos jogos desportivos

Conforme foi abordado anteriormente, os jogos desportivos coletivos exigem um elevado nível cognitivo específico aos seus praticantes. A sua complexidade e imprevisibilidade caracterizadora, implica que os atletas resolvam constantemente problemas técnico-táticos.

A capacidade de estes resolverem tais problemas têm por base a forma como abordam a situação, como analisam o contexto, o adversário, entre outras variáveis presentes no meio envolvente.

Contudo, a capacidade decisional é uma adaptação específica ao contexto da modalidade, ao jogo disputado, à situação vivenciada, ao atleta presente na ação e ao contexto envolvente.

A tomada de decisão é distinta entre futebolistas de diferentes posições. Tomar decisões como central no futebol, não é a mesma coisa que tomar decisões como extremo, não quer dizer que um central não opte por decisões corretas como extremo, mas devido à especificidade das posições as opções são diferentes, e o leque de recursos requeridos para solucionar os obstáculos da posição são distintos.

Em síntese, a tomada de decisão implica a ligação entre diferentes estímulos e possibilidades de resposta, denominada como acoplamentos de percepção-ação (Tavares, 2017). O atleta de elite é, portanto, aquele que identifica os estímulos e dentro das possibilidades opta pela solução mais eficaz para o problema.

3.5 Acoplamentos percepção-ação

O desenvolvimento dos acoplamentos de percepção-ação passa por identificar os estímulos relevantes e irrelevantes. Após identificar os estímulos relevantes, devemos hierarquizar a sua importância. De seguida, analisar os estímulos e reconhecer as possibilidades de ação. Por fim, aplicar a ação de acordo com o objetivo a atingir.

O nível do atleta vai depender da capacidade e da velocidade de como executa este processo. Todavia, é necessário destacar que a correspondência entre o estímulo reconhecido e a possibilidade de ação não é de 1:1.

Assim sendo, a tomada de decisão não pode ser prevista com total precisão e antecipação, terá sempre a componente probabilística na resolução do problema.

Efetivamente, os jogos desportivos coletivos têm por base um elevado nível de imprevisibilidade. O treinador no desenvolvimento do treino deverá explorar as diversas situações de aprendizagem, de forma a que o atleta seja exposto a vários estímulos, para que finalize o leque de recursos disponíveis para resolver as dificuldades presentes na competição.

3.6 Requisitos técnicos - fator inerente à Tomada de Decisão

Para a tomada decisão ser efetivada é necessário o recurso à técnica. Nesta linha de pensamento, quanto maior for o leque de ações técnicas dominadas pelos atletas, mais possibilidades estes terão para solucionar o problema de maneira eficaz. Um atleta com um leque de recursos restrito terá mais dificuldades em solucionar um problema, diminuindo assim o desempenho decisional do mesmo.

Tavares (2017) aborda um tema polémico relativamente às abordagens técnicas em idades mais precoces, evidenciando a necessidade de explorar uma vasta gama de ações técnicas nos jovens, de forma a aumentar o repertório motor e evoluir o atleta, em ferramentas capazes de o ajudar perante as variadas dificuldades no jogo.

Tani (2008) destaca três critérios fundamentais para o treino das habilidades motoras e a respetiva variabilidade: o tipo de habilidade (aberta ou fechada); o estágio de desenvolvimento (primeira infância, segunda infância, adolescência); a fase de aprendizagem (inicial ou cognitiva, intermédia ou associativa e final ou autónoma).

O desenvolvimento da variabilidade da habilidade motora seria elevado, desde que fosse ensinada de uma forma aberta, para crianças da primeira infância e na fase inicial de aprendizagem. A justificação prende-se com o facto abordado anteriormente. A habilidade tipo aberta, obriga a que a criança procure diversos tipos de passe, por exemplo, para conseguir resolver as dificuldades apresentadas.

Em relação à primeira infância, o foco é elevar o repertório motor da criança, e a fase inicial da aprendizagem caracteriza-se pela assimilação natural dos movimentos.

Transpondo para a realidade desportiva, os atletas de referência são aqueles que demonstram consistência e variabilidade nos seus recursos. Um jogador bem preparado, com vários recursos e com recursos estáveis, permite ao treinador desenvolver e implementar sistemas táticos mais evoluídos, não comprometendo a equipa com aspetos técnicos.

3.7 Modelo de Jogo e Constrangimentos Decisionais

As dificuldades apresentadas nos jogos desportivos coletivos são desde logo colocadas pelo modelo de jogo adotado quer pela a equipa adversária, quer pela nossa equipa. Os comportamentos pré delineados para um jogo têm como objetivos impedir o avanço do oponente, condicionar o seu jogo, o máximo possível, e tirar partido dos seus eventuais erros. Neste sentido, estamos desde já a condicionar as tomadas de decisão da nossa equipa, em prol de objetivos comuns, e a limitar as tomadas de decisão do adversário.

Um exemplo prático, é efetivamente quando optamos por conquistar determinados espaços no campo e necessitamos de privilegiar certos comportamentos e habilidades em detrimento de outros.

Se o plano de jogo for forçar o dois para um, nos corredores laterais, então qualquer tomada de decisão individual será com o intuito de provocar uma

sobrecarga no adversário, mais concretamente nos corredores laterais, o que irá logo à partida condicionar as decisões dos jogadores e os espaços que estes irão procurar, conseqüentemente, a sua leitura de jogo terá sempre presente o intuito de procurar a superioridade numérica nos corredores referidos.

Efetivamente, o jogador de elite, tendo em conta todo o processo delineado para o jogo, é capaz de analisar as probabilidades situacionais em tempo real e perceber se a estratégia pré-estipulada, está de certa forma a surtir efeito.

Caso contrário, através da leitura do jogo, o jogador modifica os seus comportamentos com o intuito de aumentar a sua taxa de sucesso no jogo. No entanto, não quer dizer que este deixe de privilegiar os corredores laterais, mas sim que modifica o processo como chegará lá.

Um jogador mediano, quando anulado tem dificuldade para conseguir modificar o seu processo de ação, devido a vários aspetos, um dos quais referidos anteriormente, o reduzido vasto leque de recursos técnico-táticos.

3.8 Comportamento Visual Exploratório em contexto prático

O estágio foi realizado no União Desportiva de Sousense, na época 2017/2018, no escalão máximo da formação, juniores, que disputavam o Campeonato Nacional de Juniores A, segunda divisão.

No seguimento do projeto do professor Filipe Casanova, que consistia na avaliação e treino do comportamento visual exploratório, selecionamos a amostra com base nos estudos previamente realizados. Dois jogadores do setor do meio campo, para dar resposta às seguintes questões:

- Com que frequência os jogadores destacados procuram ter um comportamento visual exploratório antes de rececionarem a bola?
- O comportamento visual exploratório interfere de forma positiva ou negativa na tomada de decisão?
- Aplicação de um conjunto específico de exercícios com o intuito de treinar o comportamento visual exploratório permite melhorar os níveis de rendimento?

Os jogos realizados pela União Desportiva de Sousense foram gravados pelo observador da equipa. Os jogos tinham uma duração de 90 min, visto que são do escalão júnior.

O registo dos jogos tinha como objetivo a análise do rendimento da equipa e o comportamento dos atletas. A partir das imagens recolhidas conseguimos identificar não só o comportamento coletivo, mas também o comportamento individual dos atletas e todas as suas ações no terreno.

O jogador 1 tinha como pé dominante o pé direito, media 1,83m e pesava 76 kg, ocupou a posição de médio centro. Tem como ponto forte a sua dimensão física. Iniciou o seu percurso futebolístico no Pedrouços A.C., contudo até chegar ao U.D. Sousense completou a sua formação no Boavista F.C.

O jogador 2 tinha como pé dominante o pé direito, media 1,80m e pesava 62 kg. Desempenhou funções no meio campo, como médio centro e médio interior. Como características destaca-se a sua capacidade criativa e a qualidade de passe. Até ao momento só representou a União Desportiva de Sousense.

A seleção das imagens foi realizada 5 segundos antes de receberem a bola, de forma a perceber se tiveram intenções de retirar informações do meio envolvente, e o seguimento do jogo. Ações no qual os jogadores não foram capazes de manter a posse da bola, quer por passes incompletos quer por disputas de bola, foram excluídas.

A análise das imagens foi realizada em dois momentos avaliação, cada momento de avaliação consistiu na análise de dois jogos.

No primeiro momento de avaliação, o objetivo foi perceber o nível do atleta no que diz respeito ao comportamento exploratório e a consequentemente tomada de decisão. Através dos dados obtidos e daquilo que foi o rendimento dos sujeitos nos dois jogos, elaborou-se dois exercícios e o respetivo plano, de forma a corrigir e a melhorar os aspetos avaliados.

Posteriormente, no segundo momento, procurou-se perceber se houve uma alteração nos comportamentos registados no primeiro momento e se o rendimento dos atletas melhorou nas componentes propostas a avaliar.

3.8.1 Primeiro Momento de Avaliação do Comportamento Visual Exploratório

Avaliação do comportamento exploratório dos atletas foi realizado com base em dois jogos da 1ª volta da fase de manutenção do campeonato nacional de juniores 2ª divisão. Ambos os jogos foram realizados no Estádio 1º de Dezembro. Na condição de visitantes estiveram União Desportiva de Oliveirense e o Nogueirense Futebol Clube, que tinham como objetivos, terminar nos primeiros lugares da fase de manutenção.

O primeiro jogo disputado foi frente U.D. Oliveirense, um jogo muito difícil para a equipa da casa, onde a supremacia da equipa visitante foi claramente notável. O Sousense teve sérias dificuldades em impor o seu jogo, foi alvo constante da organização ofensiva adversária. Com a linha defensiva sempre

muito comprometida, o resultado final acabou por demonstrar a permeabilidade da mesma. Todavia, destacou-se as investidas ofensivas da equipa da casa, que causaram bastante perigo, provocando vários desequilíbrios, principalmente nos corredores laterais, mas sem sucesso. Os dois jogadores foram utilizados e realizaram o jogo na sua totalidade mais concretamente 95 minutos (90 minutos de tempo regulamentar, mais 5 minutos de compensação). Numa perspetiva individual os atletas tiveram uma prestação razoável, comparando com o nível geral da equipa.

Relativamente ao comportamento visual exploratório foram analisadas 43 situações do jogador 1 e 37 situações do jogador 2. Das 43 situações analisadas do jogador 1, 14 sucederam após a procura de informações externas, 11 tiveram um seguimento positivo e 3 delas o atleta acabou por perder a posse da bola ou realizar um mau passe. O jogador 2 contabilizou 37 ações das quais 7 tiveram um comportamento Exploratório prévio, com uma taxa de sucesso de 100% nas 7 ações realizadas.

O segundo jogo avaliado foi o confronto entre a U.D. Sousense e o Nogueirense F. C., jogo esse que ao longo de todo campeonato despertou uma determinada rivalidade entre as duas equipas.

O Nogueirense iniciou o jogo com uma atitude imperativa e a tentar chegar à frente do marcador o mais rápido possível, porém foi a equipa visitada que fez o primeiro golo. A vantagem permitiu a equipa estar mais confortável no jogo. O jogo acabou com o resultado positivo para o Sousense com uma vitória por 2-1.

Os jogadores observados disputaram na totalidade o evento desportivo, com 90 minutos de tempo regulamentar e 3 minutos de compensação. O jogador 1 executou 39 situações das quais 10 retirou informações externas do meio, 8 das situações tiveram um seguimento positivo. Pelo jogador 2 foram quantificadas 42 ações das quais 16 antecederam a um comportamento visual exploratório por parte do mesmo, 12 das 16 ações analisadas foram bem-sucedidas. Para melhor compreensão foram desenhadas as Tabelas 5 e 6 de forma a clarificar a análise realizada.

Tabela 6- Análise do comportamento visual exploratório jogador 1.

Jogo	Comportamento Visual Exploratório				
	Sim		Não		
Adversário	Sucesso	Insucesso	Sucesso	Insucesso	Total
U.D. Oliveirense	11	3	16	13	43
Nogueirense F.C.	8	2	22	7	39
Total	19 (79%)	5 (21%)	38 (65%)	20 (35%)	82

Tabela 7- Análise do comportamento visual exploratório jogador 2.

Jogo	Comportamento Visual Exploratório				
	Sim		Não		
Adversário	Sucesso	Insucesso	Sucesso	Insucesso	Total
U.D. Oliveirense	7	0	18	12	37
Nogueirense F.C.	12	4	21	5	42
Total	19 (83%)	4 (17%)	39 (67%)	17 (33%)	79

3.8.2 Exercícios de Treino

Castelo (2002) refere que definir o exercício é uma tarefa difícil de realizar, sendo que a definição de exercício é algo complexo.

Numa análise rápida ao mesmo, este não se restringe ao ato de prescrição. Há que pensar no conjunto de características e aspetos essenciais em torno, para conseguirmos concretizar a sua operacionalização. O seu intuito será sempre potenciar o rendimento dos atletas e naturalmente da equipa. Portanto, é um instrumento fundamental, uma vez que é com base neste, que o treinador implementa a seu modelo de jogo na equipa.

Castelo (2002) afirma que o exercício é um dos aspetos que surge como um dos mais importantes da atividade do treinador. A sua reflexão e estudo é de grande importância não só pelo desenvolvimento profissional do treinador, bem como no processo de desenvolvimento dos atletas e da equipa. A sua criação deverá ser realizada com o intuito de abordar vários aspetos, todavia, sem nunca

menosprezar as quatro grandes componentes do jogo: a tática, a técnica, a física e a psicológica.

A seleção de um exercício não é realizada de uma forma aleatória e alheia. O treinador deve refletir, analisar e criar o exercício que será o mais eficaz para transmitir os conhecimentos e comportamentos definidos para a equipa, em determinadas fases e momentos do jogo. De forma a definir as ações da equipa, o treinador deverá idealizar um guião de comportamentos dos jogadores (modelo de Jogo) que na sua perspetiva é forma mais eficaz e eficiente para obter o máximo de rendimento da sua equipa e, conseqüentemente, concretizar os objetivos propostos para o plantel.

Quando referimos que o gestor máximo do grupo deve refletir e analisar melhor o exercício para concretizar uma ideia de jogo, estamos a concluir que este pensa em emergir daquele exercício os seus princípios de jogo, subprincípios, comportamentos, reações, todos os detalhes que acha serem essenciais para a forma específica da equipa jogar. Posto isto, a operacionalização de um exercício deverá ter em consideração alguns pontos chave como por exemplo: objetivo, espaço utilizado, número de atletas, duração, restrições impostas, estímulos apresentados entre outros.

No que diz respeito à Tomada de Decisão, o treino deve desenvolver capacidades cognitivas e visuais que permitam aos jogadores reconhecerem e identificarem padrões comportamentais. Veja-se por exemplo, capacidade de perceber os sinais do envolvimento, para os interpretarem e para relacionarem “o Que, Quando e Como fazer” (Casanova, 2012).

Segundo Tavares (2017), para melhorar a tomada de decisão o treino deverá complementar situações de jogo, de forma a proporcionar uma panóplia de estímulos variados. O que irá permitir que o atleta passe por diversos cenários de jogo e no qual, retire informação e transponha para o jogo com base nas experiências vividas no treino. A melhor preparação para a competição é a simular. O treino deverá replicar conjecturas de jogo, para que os atletas tenham a possibilidade de desenvolver capacidades como as que foram referidas no parágrafo anterior.

Assim sendo, a elaboração do plano do treino da Tomada de Decisão deve-se integrar sete ferramentas de treino propostas por Vickers (2003), nomeadamente: a variabilidade da prática, a aleatoriedade da mesma, o

feedback dado pelo treinador, a demonstração em vídeo, questionário, instrução tática e modelação tática.

Tani e colaboradores (2006) defendem que a automatização é um processo de estabilização, que não permite desenvolver mecanismos de adaptação. Quando um atleta é confrontado no jogo por uma constante ordem e desordem de variáveis, e os seus únicos processos cognitivos são automatizados, então a sua probabilidade de sucesso será muito redutora. A imprevisibilidade constante da modalidade obriga a que os atletas sejam flexíveis quer a nível mental quer ao nível físico, capazes de responder de uma forma bem-sucedida ao problema encontrado.

Deste modo, a análise ao primeiro momento de avaliação permitiu-nos evidenciar alguns aspetos curiosos. Os atletas raramente procuram retirar informações do meio envolvente antes de terem a bola. As ações em que realizam a recolha têm uma elevada taxa de sucesso. Quando não realizam o comportamento visual exploratório a percentagem de sucesso decresce.

Concluindo, é de extrema importância, não só para o atleta, mas também para a equipa trabalhar este comportamento para benefício de ambos.

No seguimento deste pensamento, foi elaborado um plano de intervenção com o objetivo de exercitar e aperfeiçoar a componente visual dos atletas. Sem nunca menosprezar as variadas vertentes do treino, elaborou-se 2 exercícios de treino que foram aplicados durante 5 semanas, em duas unidades de treino semanais por um período de 20 minutos (10+10), com um minuto de intervalo.

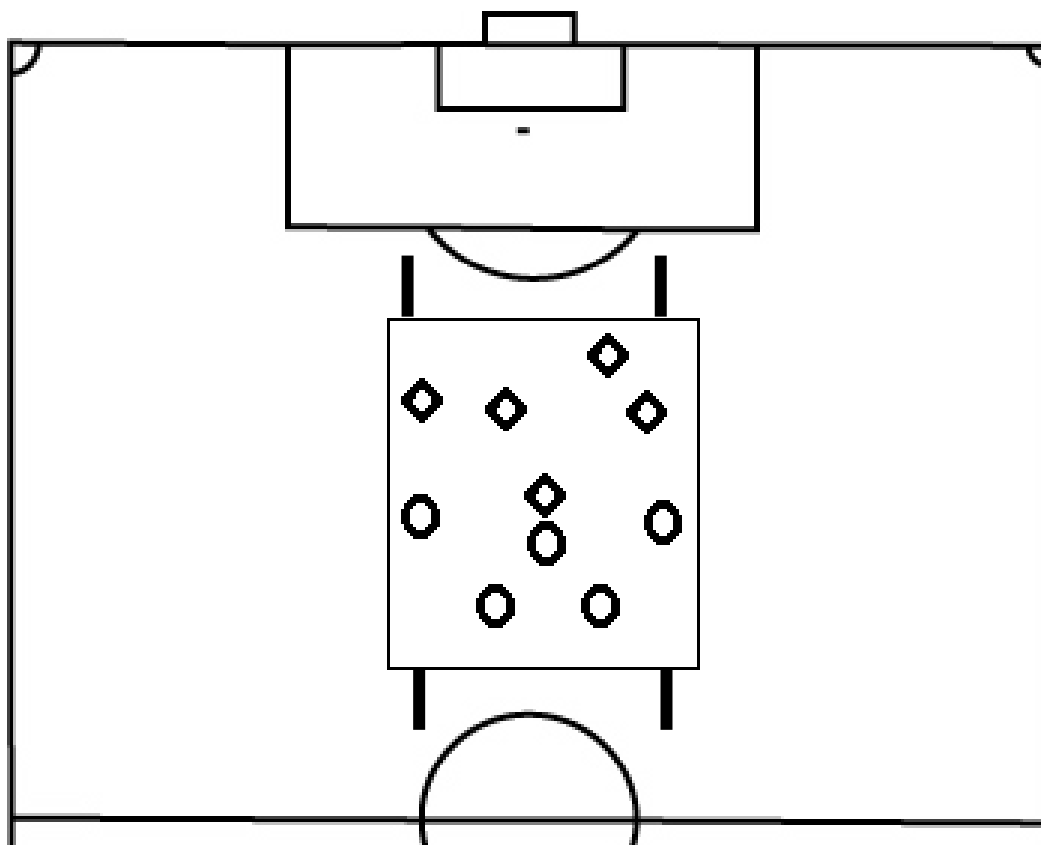


Figura 14- Exercício de treino 1, (5x5) sem GR aplicado nas unidades de treino terça-feira e quarta-feira.

O exercício é realizado num espaço de 30 metros por 20 metros, com duas mini-Balizas, onde duas equipas se defrontam com a estrutura tática, linha ofensiva contra a linha defensiva.

O exercício tinha como objetivos gerais aperfeiçoar a organização defensiva e ofensiva. Nas transições defensivas juntar as linhas e reduzir a profundidade do adversário, nas transições ofensivas avaliar a situação ocorrida e se possível lançar rapidamente o ataque, senão conseguir conquistar o espaço pretendido aguardar que a equipa se organize.

No que diz respeito ao trabalho específico direcionado para os médios, era pedido que estes executassem os seguintes comportamentos:

- Antes de receber a bola o jogador deve rodar a cabeça e procurar perceber qual o posicionamento do adversário e o posicionamento da sua equipa;

- Quando um médio se aproxima para receber o outro deve analisar o espaço criado pelo seu companheiro e procurar conquistar esse mesmo espaço;
- Durante a posse o jogador deve perceber quando precisa de jogar na profundidade e quando necessita de jogar na largura.

Para desenvolver a tomada de decisão, os jogadores devem ter sempre a noção da movimentação adversária e da sua equipa. Num espaço reduzido, estes são obrigados a ter uma maior concentração e uma constante leitura do jogo, o que é perfeito para treinar o seu comportamento visual exploratório.

A realização deste exercício foi pensada para terça-feira e quarta-feira, porque nas unidades de treino indicadas o treinador principal trabalhava com pequenos grupos, conforme progredia na semana aumentava o número para contextos mais próximos da competição.

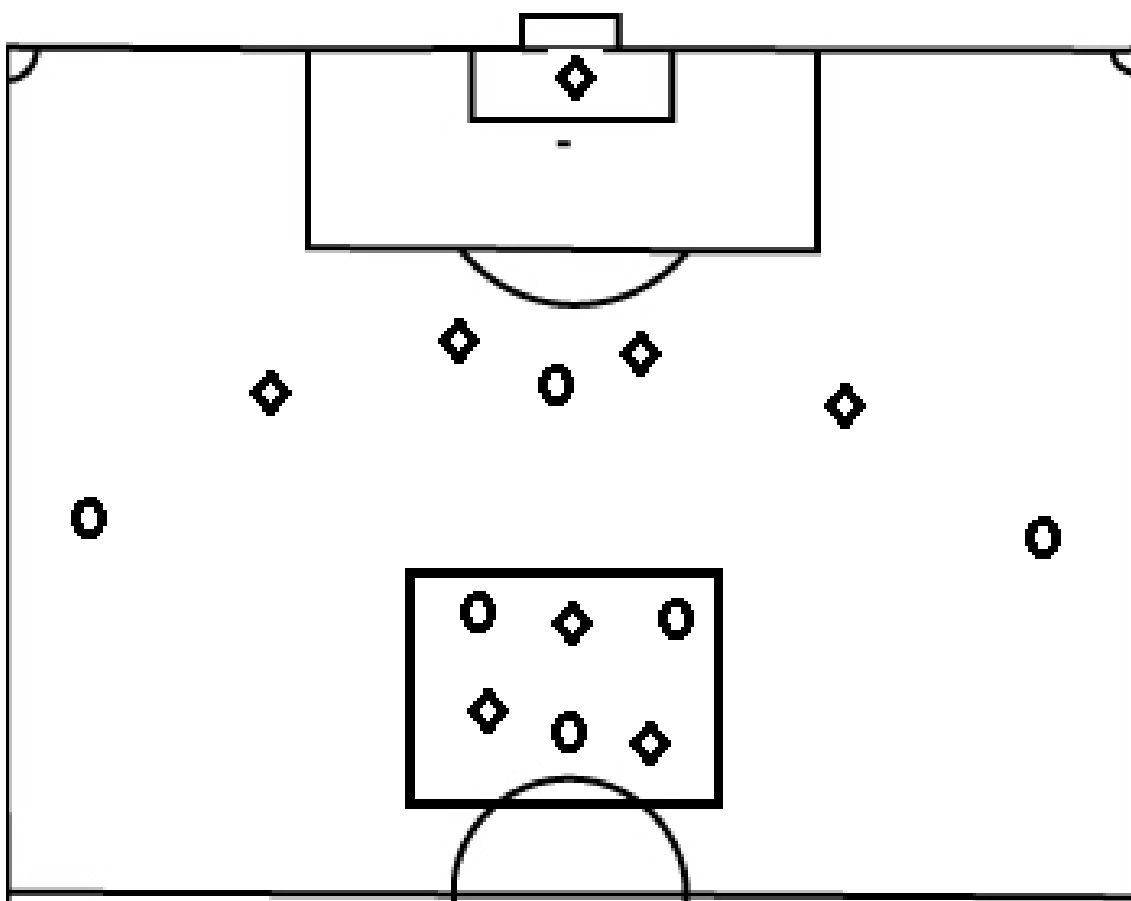


Figura 15- Exercício de treino 2, (3x3) que desenvolve para (6x6+GR), aplicado nas unidades de treino quarta-feira e quinta-feira.

O Exercício 2 foi realizado em meio campo, com uma baliza, e dividido em duas fases, primeira fase foi disputada 3x3 num quadrado de 20 metros por 20 metros. Após os jogadores completarem 6 passes, passam para uma segunda fase onde ligam o jogo aos jogadores mais ofensivos e a equipa procura o golo, um dos médios que defende deverá ficar preso na caixa. Se a equipa que defende recuperar a bola, deverá tentar rapidamente passar a linha do meio campo controlada. A equipa que ataca a baliza grande é composta por três médios, o extremo-direito, o extremo-esquerdo e o ponta-de-lança. A equipa que defende é composta por três médios: o lateral-esquerdo, o lateral-direito e os dois centrais.

No que diz respeito ao trabalho específico direcionado para os médios, era pedido que estes executassem os seguintes comportamentos:

- Na primeira fase, ler constantemente o posicionamento do adversário e dos seus colegas de equipa;
- Com um espaço mais reduzido os atletas são obrigados a pensar rapidamente e a decidir rápido;
- Devem estar concentrados em relação ao posicionamento dos jogadores mais ofensivos, de maneira que quando realizassem os 6 passes colocassem a bola na opção mais segura;
- Na segunda fase, conquistar os espaços referenciados pelo treinador;

3.8.3 Segundo momento avaliação

Ao longo do tempo foi possível perceber algumas evoluções comportamentais dos atletas no que diz respeito ao comportamento visual exploratório dos jogadores, porém para essa evolução ser válida era necessário avaliar de novo os jogadores escolhidos, de forma a perceber se a sua evolução foi realmente notória.

O segundo momento de avaliação ocorreu nos jogos disputados frente à U.D. Oliveirense e o F.C. Penafiel.

O primeiro jogo a U.D. Souseense viajou até ao Estádio Carlos Osório na condição de visitante, este jogo teve a componente física muito solicitada, com pouca bola no solo. O Souseense precisava dos três pontos para permanecer no

campeonato nacional e conseguiu resistir durante algum tempo à grande forma física da equipa Oliveirense.

No entanto, no final da primeira parte foi notório um grande desgaste físico da linha defensiva, visto que a equipa visitante sofreu o primeiro golo. Os corredores laterais foram muito solicitados ao longo do jogo, o Sousense foi diminuindo a sua intensidade de jogo o que originou que o Oliveirense chegasse ao final com uma vitória por 3-0.

Ambos os jogadores avaliados realizaram os 90 minutos de tempo regulamentar, contudo com uma prestação muito redutora, a meu ver. O jogador 1 teve um comportamento visual exploratório 13 vezes das 21 ações realizadas, com 12 das decisões assertivas. O jogador 2 teve um comportamento visual exploratório 17 vezes das 28 ocorridas, com 15 ações assertivas. Saliente-se que para uma melhor compreensão as Tabelas 7 e 8 demonstram de uma forma clara o resultado da avaliação.

O jogo frente o F.C. Penafiel foi realizado em casa da U.D. Sousense no estádio 1º Dezembro. O Sousense começou por dominar o jogo, mantendo a posse de bola e criando constantemente perigo na baliza adversária.

No final da primeira parte, a equipa da casa vencia por 1-0 com o controlo do jogo. Na segunda parte, os jogadores visitados entraram mais relaxados e baixaram os níveis de concentração, contudo, mantendo a gestão do jogo. Perto do apito final o Penafiel chegou ao empate. Nos últimos minutos o jogo caracterizou-se por várias tentativas por parte do Sousense em chegar ao segundo golo, mas sem sucesso.

O jogador 1 realizou 71 minutos do tempo regulamentar, foi substituído por um jovem jogador do escalão inferior.

O jogador 2 realizou na totalidade o evento desportivo.

Relativamente, ao comportamento Exploratório, o jogador 1 recolheu informação exterior 17 das 27 situações avaliadas com 13 delas assertivas.

O jogador 2, recolheu informação exterior de 23 das 38 situações ocorridas, 20 delas deram um seguimento positivo.

Tabela 8- Avaliação do comportamento visual exploratório jogador 1.

Jogo	Comportamento Visual Exploratório				
	Sim		Não		
Adversário	Sucesso	Insucesso	Sucesso	Insucesso	Total
U.D. Oliveirense	11	1	6	3	21
F.C. Penafiel	13	4	8	2	27
Total	24 (83%)	5 (17%)	14 (74%)	5 (26%)	48

Tabela 9- Avaliação do comportamento visual exploratório jogador 2.

Jogos	Comportamento Visual Exploratório				
	Sim		Não		
Adversário	Sucesso	Insucesso	Sucesso	Insucesso	Total
U.D. Oliveirense	15	2	7	4	28
F.C. Penafiel	20	3	13	2	38
Total	35 (88%)	5 (12%)	20 (77%)	6 (23%)	66

A análise detalhada das tabelas 6, 7, 8 e 9 permite-nos evidenciar a evolução do comportamento visual exploratório dos dois jogadores, após as 5 semanas de intervenção.

Tabela 10- Comparação do primeiro momento de avaliação com o segundo momento de avaliação dos jogadores 1 e 2 relativamente ao comportamento visual exploratório.

	Comportamento Visual Exploratório			
	Jogador 1		Jogador 2	
	Sim	Não	Sim	Não
Momento 1	24 (29%)	58 (71%)	23 (29%)	56 (71%)
Momento 2	29 (60%)	19 (40%)	40 (61%)	26 (39%)

Tanto o jogador 1, como o jogador 2, obtiveram um incremento de rendimento decisional extraordinário. Relativamente, ao primeiro momento de avaliação, ambos os atletas têm uma evolução de cerca de 30% no comportamento adotado antes de receber a bola. Como parte integrante do processo de crescimento destes atletas, destaca-se o jogador 2 que inicialmente teve grande dificuldade na realização dos exercícios, no qual foram necessárias várias conversas individuais, para destacar a importância do trabalho realizado.

Tabela 11- Comparação entre as decisões assertivas que os jogadores 1 e 2 tiveram nos momentos 1 e 2 de avaliação.

	Tomada de decisão	
	Jogador 1	Jogador 2
	Assertiva	Assertiva
Momento 1	19 (83%)	19 (83%)
Momento 2	24 (83%)	35 (88%)

Os resultados apresentados na Tabela 10 demonstram a assertividade das tomadas de decisão de ambos os jogadores avaliados. O jogador 1 manteve o nível de assertividade, já o jogador 2 obteve um incremento de 5%.

Assim sendo, podemos concluir que a evolução em termos de procura de referências externas foi evidente.

Conforme foi abordado nos capítulos anteriores, a capacidade de um atleta aliar um excelente repertório motor à capacidade percetivo-cognitiva, para resolver problemas colocados pelo jogo, é o que o torna distinto dos outros. Os jogadores do patamar de Elite destacam-se devido à capacidade em retirarem informações do jogo e em saberem o que realizar com as mesmas. Tais competências permitem que os treinadores elaborem determinados modelos de jogo e consigam pôr em prática as suas ideias, através das habilidades percetivo cognitivas dos seus atletas. Na União Desportiva de Sousense, não foi visível uma elevada alteração do modelo de jogo, após a aplicação da metodologia referida anteriormente. Porém, era visível que os atletas foram adotando comportamentos que até à data eram difíceis de implementar, devido à incapacidade dos jogadores retirarem informações do jogo e implementarem os conteúdos passados pelo treinador.

Capítulo IV

Desenvolvimento Profissional

Capítulo IV

4. Desenvolvimento Profissional

Este estágio foi extremamente positivo no sentido em que contribuiu para a minha formação profissional e pessoal. O estágio permitiu-me trabalhar em algumas competências que são necessárias no cumprimento das minhas funções.

As adversidades que tivemos ao longo da época futebolística, dificultaram a possibilidade de atingirmos os nossos objetivos. Desde o início que sempre tivemos um plantel curto, realizamos a pré-época com muitos jogadores em falta, pois a maioria estava de férias. Com o início do campeonato, acabamos por perder alguns atletas por desistência, lesões ou motivos académicos. Com estas dificuldades promovemos alguns juvenis a juniores e reduzimos a experiência do plantel.

Em reunião com o treinador principal, tínhamos concordado em termos uma postura bastante interventiva, dinâmica e presente com os jogadores. No entanto, com avançar da época e um plantel tão jovem, adotamos outro tipo de postura.

O treinador principal, passou para um papel mais autoritário, enquanto eu aproximei-me mais dos atletas. A mudança efetivou-se devido à falta de compromisso que o plantel estava a ter. Ao longo da época procurei ouvir os atletas, tentar perceber os seus pontos de vista e motivá-los sempre que possível. Passava também informações sobre os atletas ao treinador, de forma a que ele conseguisse perceber os mesmos e consequentemente, gerir o plantel da melhor forma possível.

Quanto à relação com o treinador principal, já conhecia os métodos de trabalho do Mauro e ele os meus. Planeávamos a semana juntos, segundo o que delineamos na pré-época e mediante alguns aspetos menos conseguidos do jogo anterior.

Em novembro, com a saída do Mauro para a Tailândia, o coordenador da formação, Pedro Gonçalves assumiu o cargo de treinador principal. O Pedro tinha uma maneira diferente de trabalhar do Mauro, contudo, começou por tentar ir de encontro às características da equipa, para que de uma forma gradual fosse implementando suas ideias e os seus métodos de trabalho.

Antes da saída do Mauro, tive uma reunião com o Pedro, na qual este perguntou se estaria interessado em continuar na equipa técnica, e explicou as minhas novas funções, além de todas as dinâmicas de treino. Esta reunião permitiu-nos alinhar as ideias, e estarmos em sintonia para concluir o campeonato. Conhecer o Pedro e ter o prazer de trabalhar com ele foi sem dúvida um privilégio, posso afirmar que aprendi bastante ao seu lado. No início procurava adaptar-me as sessões de treino, perceber de que forma poderia a potencializar os exercícios e aos poucos estabelecemos empatia e fomos melhorando progressivamente enquanto equipa técnica.

As competências e o conhecimento adquirido foi de extrema importância, para crescer quer a nível pessoal quer a nível profissional. A pesquisa realizada sobre a tomada de decisão e em específico o comportamento visual exploratório, iluminou-me, numa das componentes mais importantes no futebol, o desenvolvimento cognitivo dos atletas; a meu ver uma ferramenta importantíssima quer para a área do treino quer para as restantes áreas, como por exemplo análise de jogo. No planeamento do treino, a referência ao desenvolvimento destas componentes deve ser frisada e pensada, com intuito não só de melhorar a implementação do modelo de jogo no coletivo, mas também para o crescimento individual dos atletas.

Capítulo V

Conclusão

Capítulo V

5. Conclusão

O desenvolvimento deste trabalho dita mais um ciclo da viagem académica concluída; dois anos de alguma dificuldade, por querer realizar muitos projetos ao mesmo tempo. No entanto, a participação em todos estes desafios, permitiram-me complementar o conhecimento adquirido na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

A realização do estágio foi sem dúvida especial, não só por ter a possibilidade de estar mais um ano no futebol, mas também por toda a parte humana que me rodeou. Nunca é exagero agradecer a todos aqueles que influenciaram o meu crescimento e me apoiaram sempre, nos bons e maus momentos.

A evolução foi notória e sinto-me cada vez mais rico, tanto em conhecimento, como também em componentes que no futuro irão ajudar-me a atingir um patamar de excelência neste belo desporto.

Relativamente ao estudo realizado, foi sem dúvida um ponto fulcral. O conhecimento passado pelo professor Filipe Casanova, permitiu-me expandir os meus horizontes no que diz respeito à modalidade, mais concretamente a parte cognitiva dos atletas.

A tomada de decisão é sem dúvida um tema de grande relevo e, a meu ver, com uma possibilidade de fazer evoluir o futebol português, principalmente na formação.

Destacar os resultados encontrados sobre o comportamento visual exploratório, que reforçam a importância do mesmo para a modalidade. No entanto, esclarecer que para atingir a excelência, os jogadores devem reunir em si um conjunto de fatores físicos, psicológicos e técnicos.

Capítulo VI

Perspetivas para o Futuro

Capítulo VI

6. Perspetivas para o Futuro

A minha caminhada por esta modalidade começou bastante jovem, com 7 anos idade, como jogador federado. Após a entrada no ensino superior, rapidamente iniciei-me na área do treino, como treinador adjunto e procurei sempre que possível melhorar o meu conhecimento nesta área.

Contudo, a minha experiência ainda é diminuta e é fundamental adquirir mais conhecimento e vivências. Desta forma, tenho como objetivos próximos manter-me na modalidade e, se possível, no mesmo campeonato. Reconheço que o patamar nacional é um patamar de elevada responsabilidade e que aporta uma grande bagagem de conteúdos para quem pensa no futuro.

O estágio profissional realizado na U.D. Sousense, foi uma experiência positiva, mesmo tendo em conta todas as dificuldades passadas e os resultados desportivos. Destacar o facto de que participar e desempenhar as funções que me foram atribuídas permitiram que eu crescesse em termos de liderança, comunicação, relacionamento e principalmente no treino.

Outro dos aspetos no qual reconheço um aprimorar de competências, diz respeito ao desenvolvimento de exercícios para trabalho mais concreto de uma componente, o que obrigou a estudar, analisar e avaliar as componentes que estavam a ser trabalhadas e perceber se realmente conseguíamos alterações no comportamento dos jogadores. Tais competências, permitem no futuro realizar trabalhos individualizados com vista a melhorar as capacidades de atletas no que diz respeito aos processos percetivo-cognitivos. Se possível, no futuro gostaria de investir num projeto, em que fosse possível potenciar atletas não só pelo indicador físico, mas também pelo decisional.

Apesar de ter sido convidado pela União Desportiva Sousense, a desempenhar funções como treinador principal do escalão sub-15 e continuar como adjunto dos sub-19, optei por sair e abraçar um novo projeto, F.C. Famalicão. A proposta surgiu por um treinador que esteve presente no Campeonato Nacional de Juniores 2ª divisão.

O trabalho realizado pelo treinador na época corrente foi deveras notável. O seu percurso como treinador denota as suas competências e a minha

aprendizagem creio que será tremenda. O principal objetivo será sempre elevar ao máximo a aquisição de conhecimento, quer ao nível do treino, quer em áreas adjacentes. Reconheço que o Futebol está cada vez mais evoluído e que devemo-nos especializar numa determinada área, contudo, também devemos procurar adquirir conhecimentos oriundos de outras áreas científicas que dão suporte ao treino de futebol.

Capítulo VII

Referências

Capítulo VII

7. REFERÊNCIAS

- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 653-676.
- Bruce Abernethy, D. G. (1987). Expert-Novice Differences in an Applied Selective Attention Task. *Journal of Sport Psychology*, 326-345.
- Carlos Carvalhal, M. O. (2014). *Futebol um saber sobre o saber fazer*. Prime.
- Casanova, F. (2012). *Perceptual-cognitive behavior in soccer players: Response to prolonged intermittent exercise*. Dissertação de Doutorado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADE-UP). Porto.
- Casanova, F., Oliveira, J., Williams, M., & Garganta, J. (2009). Expertise and perceptual-cognitive performance in soccer: a review. *Revista Porto Ciências Desporto*, 115-122.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de treino desportivo: A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2010). Análise e Avaliação do Comportamento Tático no Futebol. *Revista da Educação Física/UEM*, 443-455.
- David P. Broadbent, J. C. (2014). Perceptual-cognitive skill training and its transfer to expert performance in the field: Future research directions. *European Journal of Sport Science*, 322-331.
- Ericsson K. A., W. A. (2007). Capturing naturally occurring superior performance in the laboratory: Translational research on expert performance. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 115-123.
- Farrow D., A. B. (2002). Can anticipatory skills be learned through implicit video-based perceptual training? *Journal of Sports Sciences*, 471-485.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto.
- Garganta J., J.-F. G. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade. *Movimento: Revista da Escola de Educação Física*, 40-50.
- J. F. Gréhaigne, P. G. (2001). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest*, 59-76.
- Jamie S. North, W. A. (2009). Perceiving patterns in dynamic action sequences: Investigating the processes underpinning stimulus recognition and anticipation skills. *Applied cognitive Psychology*, 878-894.

- Oliveira, J. G. (2014). *A influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de futebol*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Simonton, D. K. (2003). Scientific creativity as constrained stochastic behaviour: The integration of product, person and process perspectives. *Psychological Bulletin*, 475-494.
- Tani G., C. M. (2005). *Frequência, precisão e localização temporal de conhecimento de resultados e o processo adaptativo na aquisição de uma habilidade motora de controle da força manual*. São Paulo: Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.
- Tani, G. (2006). *O ensino da técnica e a aquisição de habilidades motoras no desporto*. Rio de Janeiro: In G. Tani; J. Bento & R. Peterson (Eds).
- Tani, G. (2008). Equivalência Motora, Variabilidade e graus de Liberdade: desafios para o ensino de jogos desportivos. Em F. Tavares, & I. M. J. Garganta, *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 85-92). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Tavares F., F. C. (2017). *A Tomada de Decisão nos Jogos Desportivos Coletivos*. Porto: Editora FADEUP.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Liesbeth Mazyn, R. M. (2007). The effects of task constraints on visual search behavior and decision-making skill in youth soccer players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 147-169.
- Vickers, J. N. (2003). Decision Training: An innovative approach to coaching. *Canadian Journal for Women Coaching*, 1-9.
- Vickers, J. N. (2009). Advances in coupling perception and action: the quiet eye as a bidirectional link between gaze, attention, and action. *Progress In Brain Research*, 279-288.
- Ward P., M. A. (2003). Perceptual and Cognitive Skill Development in Soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 93-111.
- Williams A. M. Christopher M. Janelle, K. D. (2004). Constraints on the search for visual information in sport. *International journal of sport and exercise psychology*, 301-318.
- Williams A. M., A. G. (1999). Training perceptual skill in sport. *International Journal of sport Psychology*, 194-200.
- Williams A. M., K. D. (1994). Visual search strategies in experienced and inexperienced soccer players. *Research Quarterly for exercise and sport*, 127-135.
- Williams A. M., K. D. (1998). Visual search strategy, selective attention, and expertise in soccer. *Research Quarterly for Exercise and sport*, 111-128.
- Williams A. M., W. P. (2007). Anticipation and decision-making: Exploring new horizons. *Handbook of sport psychology*, 203-223.
- Williams A. Mark, P. R. (2011). Perceptual-cognitive Expertise in Sport and its Acquisition: Implications for Applied Cognitive Psychology. *Applied Cognitive Psychology*, 432-442.

Williams, A. M. (2000). Perceptual Skill in soccer: implications for a talent identification and development. *Journal of Sports Sciences* , 737-750.

Williams, A. M. (2002). Visual search behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences*, 169-170.

Williams, A. M. (2009). Perceiving the intentions of others: how do skilled performers make anticipation judgments? *Progress in Brain Research*, 174, 73-83.

Capítulo VIII

Anexos

Capítulo VIII

8. ANEXOS

Anexos 1- Calendário Desportivo da União Desportiva de Sousense do escalão juniores A: fase manutenção época 2017/2018.

HORA	CASA		FORA
15:00	Paredes	0-0	Sousense
15:00	Sousense	1-3	UD Oliveirense
15:00	Penafiel	3-1	Sousense
15:00	Sousense	2-1	Nogueirense FC
15:00	Sousense	0-1	Arouca
15:00	Padroense	1-1	Sousense
15:00	Sousense	0-2	Ac. Viseu
16:00	Sousense	3-0	Paredes
16:00	UD Oliveirense	3-0	Sousense
16:00	Sousense	1-1	Penafiel
16:00	Nogueirense FC	3-0	Sousense
16:00	Arouca	4-1	Sousense
17:00	Sousense	2-3	Padroense
17:00	Ac. Viseu	1-2	Sousense

Anexos 2- Gestão do plantel (minutos realizados) da União Desportiva de Sousense do escalão juniores A.

		UD SOUSENSE																
		CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES A - 2ª DIVISÃO 2017/2018																
NOME ATLETA	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	1ª FASE	2ª FASE	TOTAL	
BAÍA	95	95	94	95	93	94	96	94	94	96	95	94	0	95	1476	1230	2706	
DANIEL PAIVA	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	94	0	241	94	335	
BERNARDO	95											21	0	69	0	185	185	
BRUNO SANTOS	0	0	13	0	0	0		36	13	25	0				0	87	87	
CLÁUDIO JESUS	95	95	94	95	93	94	96		0	96	95	94	82	95	370	1124	1494	
CLÁUDIO LEAL	95	95	94	95	93	94	96	94	94	96	95	94	94	95	1848	1324	2982	
FRANCISCO	95	95	81	95	93			94	94	96	95	94	94	95	1148	1121	2079	
JOÃO MOREIRA															1454	0	1454	
JORGINHO		0	24	5	0		77	94	94	96	95	94	85	95	95	759	854	
TOMÁS	95	77	94	95	93	94	0	58	61						1391	667	1886	
ÂNGELO	95	95	94	95	93	94		94	94	96	95	73	94	95	1412	1207	2429	
DUQUE		94		95	78	94	96	94	94	71	73		94	26	1246	909	2155	
FUTRE	46	18	81	75	67	72			0	0	49	46	9	26	196	489	685	
HUGO ASSUNÇÃO	0	26	70	0	0	2	96		0	45	22	94	0	69	561	424	985	
PEDRINHO					15	92	96	90	94		95	94	94	95	1291	765	2056	
JOTA	11	66	94	95	78	22	62	0							0	428	428	
RUCA	0		0			0	34	4							0	38	38	
BAPTISTA	46	29	13	0	78	4	19			26	0	0	12	11	60	238	298	
JOEL	95	95	94	95	93	94	96	94	94	96	95	94	94	95	1717	1324	2851	
KIKO	49			0		94	96	94	61	70	46	48	6		393	564	957	
LUCHO									33						1193	33	1226	
SERGINHO	84	95	94	90	93	90		71	81	96	24	21	78	84	501	1001	1502	
XIKINHO				20	26		96	23	33	45	71	73	91		649	478	1127	
TOTAL	95	95	94	95	99	94	96	94	94	95	95	94	93	95				

Anexos 3- Exemplo de uma unidade de treino da União Desportiva de Sousense do escalão juniores A.

Objetivos: - organização defensiva coletiva - conquistar a profundidade - variação do centro de jogo após lançamento de linha lateral Palavras chave: Material (responsáveis: Leo e Pedro): - 10 bolas, 2 balizas grandes, 2 balizas pequenas, águas, sinalizadores, 12 cones, 6+6+1 Plantel: 2+24 GR: Daniel, Baia (2) DD: Moreira (juvenis), David, Jorginho (3) DE: Cláudio Leal, Bruno Santos (2) DC: Bruno Moreira, Tomás, Chico, Cláudio Jesus (4) MC: Costa, Futre, Duque (3) MI: Hugo A., Leo, Pedrinho, Angelo (4) EXT: Joel, Xiquinho, Cunha, Sérgio, Suiço (5) AV: Kiko, Batista, Lucho (3) Indisponíveis para treino: Jorginho, Angelo (2) Disponíveis: 2+22 Duvida/Treino Condicionado: Conversa coletiva: Conversa individual: Castigados para o próximo jogo:		
Parte inicial		
	RB: Meinho 5x2	21:30 - 21:40 10 min (10 min x 1)
	E: 10x10m Jogar a 1 toque Sai do meio o jogador que tocar na bola Sai o jogador que estiver há mais tempo quando houver um passe falhado.	
	NxN I Circuito De Força/agilidade/velocidade	21:40 - 21:52 12 min (4 min x 3)
	NxN+joker (E:25x40m) Dinâmica: atacar e defender duas balizas. Para o GOLO ser válido a bola a) tem que ir a um corredor lateral, b) tem que passar pelos dois corredores laterais e C) tem que passar pelos três corredores	

Parte fundamental



Lançamentos Com Variação De Centro De Jogo

2x2 para 3x2

Espaço nos corredores laterais para lançamentos: 20x20m

Dois toques para o apoio variar o centro de jogo

Depois situação de finalização 3x2

21:52 - 22:07 15 min (15 min x 1)

Atacar

Moreira, Leo, Cunha, Duque, Suíço, Joel
Claudio L, Lucho, Costa, Xikinho, Futre, Kiko

Defender

Tomás, Cláudio J, Serginho, Hugo A, Chico
Bruno M, Bruno S, Batista, David, Pedrinho,



OD: GR+10x10+GR

Jogar a 1 toque, cobertura ofensiva

- A) Bloco médio na área dos cones
 - B) bloco alto no DC (dinâmicas AV-MO e E-DL + ajustamento dos 3 de trás)
 - C) bloco alto no GR (3x2 no corredor central ...)
- Não deixar sair bola longa)

22:07 - 22:37 30 min (10 min x 3)

Moreira, Claudio J, Tomás, Claudio L, Duque,
Costa, Leo, Xikinho, Lucho, Kiko

David, Bruno M, Bruno S/Chico, Serginho, futre,
Hugo A, Pedrinho, Cunha, Suíço, Joel

Parte final



Alongamentos

Em grupos de 2, alongar: gêmeos, isquio-tibiais,
nadegueiros, quadríceps, adutores, lombares

22:37 - 22:42 5 min (5 min x 1)

TIAGO

Trabalho específico Leo

Anexos 4- Tabela enviada aos treinadores para perceber o nível de concordância com o índice qualitativo para avaliar as habilidades com bola dos médios.

Habilidade com Bola	Índice Qualitativo			Índice de Concordância	
	Bom	Suficiente	Mau	Concordo	Discordo
Drible/Finta	Ultrapassa o adversário com sucesso	Nem sempre ultrapassa o adversário com sucesso	Não consegue ultrapassar o seu adversário		
Passe	Executa com eficácia em qualquer situação	Nem sempre executa com eficácia	Não executa com eficácia		
Recepção a um toque	Realiza o primeiro toque em movimento e orientado	Realiza o primeiro toque na posição estática	Tem dificuldade em rececionar grande parte dos passes.		
Ação decisional	Executa a ação com um elevado grau de acerto, mediante qualquer problema apresentado	Executa a ação com um elevado grau de acerto apenas quando não é pressionado	Não consegue dar seguimento à jogada		
Imprevisibilidade/ criatividade	Capacidade para criar e descobrir os colegas em situações favoráveis, surpreendendo o adversário	Nem sempre consegue criar e descobrir os colegas em situações favoráveis e surpreende o adversário em algumas situações	Não é capaz de criar e descobrir os colegas em situações favoráveis, nem tão pouco surpreende o adversário		
Índice de trabalho	Movimenta-se corretamente para receber a bola e obter espaços e soluciona os problemas com que se depara	Movimenta-se corretamente para receber a bola, mas em espaços nem sempre favoráveis	Não se movimenta no terreno de jogo, com o intuito de se colocar numa posição favorável		

