



O impacto da observação e análise de jogo na componente tática e estratégica e a sua aplicação no processo de treino e de jogo

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na Equipa Sénior do Varzim
Sport Club

Sérgio Patrício Costa Campos

Porto, setembro de 2019



O impacto da observação e análise de jogo na componente tática e estratégica e a sua aplicação no processo de treino e de jogo

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na Equipa Sénior do Varzim
Sport Club

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção
do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em
Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto
da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº
74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo
Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto

Orientador: Professor Doutor António Natal Campos Rebelo

Sérgio Patrício Costa Campos

Porto, setembro de 2019

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Campos, S. (2019). *O impacto da observação e análise de jogo na componente tática e estratégica e a sua aplicação no processo de treino e de jogo*. Porto: S. Campos. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; TREINO; OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO; ESTRATÉGIA; TÁTICA; MODELO DE JOGO; ESTÁGIO



DEDICATÓRIA

Silenciosamente partiste sem um adeus, queixa ou dor.

Deixaste todos mergulhados na saudade do teu amor.

*Durante a tua existência na terra tiveste como lema:
trabalho, honra e honestidade.*

Apenas partiste antes de nós, por isso te digo: até sempre!

Gratidão profunda.

Por olhar sempre por mim, “Vó Quina”.



AGRADECIMENTOS

“A gratidão é o único tesouro dos humildes” – William Shakespeare

Chegou o final de uma bonita etapa da minha vida. Resta-me celebrar. Celebrar cada momento que passei, celebrar o que conquistei, celebrar o que tenho, celebrar quem me tornei. Celebrar a vida. Celebrar... é uma bela forma de agradecer.

Quando se inicia a construção de uma casa, são colocados primeiramente os pilares. Os pilares são o grande suporte que impede que a casa desmorone, e que viabiliza que esta se mantenha em pé durante muitos anos. Tal como uma casa, também a minha identidade se baseou num pilar fundamental: a FAMÍLIA.

Obrigado aos meus pais. Sérgio e Sónia, obrigado! Não só pela conclusão desta etapa, mas também por tudo o resto. Obrigado por me ajudarem a atingir os meus sonhos! Por estarem sempre lá para mim, incondicionalmente. Por, desde cedo, terem sido exigentes comigo, porque confiavam nas minhas capacidades. E desculpem, porque sei que vos desiludi algumas vezes. Em toda a minha vida reinou o sentimento de vos fazer orgulhosos de mim, e será sempre esse o meu grande objetivo. Antes do cimento, dos tijolos, da pintura, e por aí em diante, os pilares da casa mantêm-se do início ao fim, tal como vocês serão sempre a minha base, o meu suporte, até ao fim. Cumpro um sonho com a conclusão desta etapa, e sei que vocês também, e talvez essa seja a minha maior vitória!

E obrigado aos meus irmãos. Bruno e Carolina. À medida que percorro o meu caminho, nunca deixo de pensar em vocês. São um grande orgulho para mim, e espero que o mano também o seja para vocês.

Um enorme obrigado às minhas avós. Vó Prazeres, sou quem sou porque fui criado por si. Vó Quina, desde o dia 6 de agosto de 2018 que não passo um dia sem honrar a sua memória e o seu legado! Vocês são uma força indomável.

Agradeço de igual forma ao meu orientador institucional, Professor António Natal. Ainda que não tivesse sido um aluno tão “presente” como o poderia ser, o professor foi um orientador na verdadeira aceção da palavra. Esteve sempre

disponível para me ajudar, e foi um “pronto-socorro” quando mais necessitei. Utilizando a mesma metáfora, o professor foi o verdadeiro pilar da elaboração deste Relatório de Estágio. O meu muito obrigado!

Também faço um agradecimento especial aos treinadores que me tutoraram no decorrer da época 2018/2019: Mister Nuno Capucho, Mister Fernando Valente, Mister César Peixoto e Mister Vitoriano Ramos. Obrigado por me proporcionarem uma experiência de infindável conhecimento, com momentos de aprendizagem inolvidáveis e que me tornaram um melhor profissional. Mas não só, obrigado por terem a humanidade de me acolherem e integrarem na vossa equipa técnica, cada um à sua maneira. Sinto que esta experiência não podia ser melhor, por ter sido “apadrinhada” por treinadores líderes, munidos de grandes conhecimentos técnicos, e que contribuem ativamente para o desenvolvimento do futebol.

Nesta sequência, agradeço a todos os profissionais com trabalhei durante esta época: David Lima, Ricardo Silva, Miguel Moreira, Paulo Cunha, Francisco Matos, Luís Manuel, Diogo Coutinho, João Correia, José Pedro Teixeira, Joaquim Leonardo e Álvaro Milhazes. Foi um prazer “lutar” convosco, em busca dos nossos objetivos. Obrigado por todos os momentos de camaradagem e por todas as brincadeiras. Espero um dia voltar a partilhar o relvado convosco!

Obrigado aos trinta e cinco jogadores com quem trabalhei.

Obrigado ao Presidente Pedro Faria e Diretor Desportivo Alexandre Vila Cova, por fazerem com que a realização deste estágio fosse possível. Ficarei para sempre agradecido pela oportunidade de servir esta instituição centenária.

Obrigado à instituição de ensino que me acolheu, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Obrigado a todos os docentes que tive a oportunidade de encontrar no decorrer do Mestrado, pelo conhecimento, mas acima de tudo pelas reflexões provocadas. Obrigado aos professores do Gabinete de Futebol. Era um sonho frequentar esta Faculdade e ter aulas com estes professores, tanto pela excelência do seu ensino, como por ser atualmente a grande referência nacional no Treino Desportivo em geral e no Treino de Futebol em particular.



De igual forma, agradeço aos amigos que tive a oportunidade de fazer durante estes dois anos: Rafael Pessoa, Laureta, Tiago Pires e André Gil. Meus caros, obrigado pela companhia e pela ajuda ao longo deste ciclo. Obrigado por me questionarem e fazerem refletir, pelas discussões naqueles intervalos e pela partilha de perspetivas e de sonhos. Sinto-me um felizardo pelo meu caminho se ter cruzado com o vosso. Que o vosso sucesso seja o dobro do meu!

Obrigado a todas as pessoas que me querem bem, aos meus verdadeiros amigos, que apesar de não terem impacto direto nesta etapa, são um importante suporte na minha vida:

Óscar, Zequinha e Joel: apesar das opções académicas e profissionais nos terem separado fisicamente, a nossa amizade nunca fraquejou! Caminharemos sempre lado a lado, obrigado!;

Joca, Pato, Gongas e Vanessa: já são tantos anos que parece um “*habitué*” agradecer-vos nestas alturas! Mas se tal acontece, é porque merecem. Obrigado, não só pela amizade, mas também por compreenderem quando vos dizia que não podia estar convosco, e por darem sempre uma palavra de incentivo!;

Pedro Pinto, meu “*best man*”! Obrigado por estares sempre presente nos momentos cruciais e por nunca me falhares! Sei que estás orgulhoso de mim!;

E por último, mas não menos importante, um enorme obrigado a ti, Rafaela! Por estares presente do primeiro ao último dia, literalmente. Obrigado pela paciência, pela bondade, pelo ombro amigo e por permitires que eu não caísse. Viste-me no meu melhor e no meu pior, nunca esquecerei que também vibraste e sofreste comigo. Obrigado por tudo.

Este trabalho não é meu. É de todos vocês.



ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA.....	V
AGRADECIMENTOS.....	VII
ÍNDICE GERAL.....	XI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XV
ÍNDICE DE QUADROS.....	XIX
ÍNDICE DE TABELAS.....	XXI
RESUMO.....	XXIII
ABSTRACT.....	XXV
CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO.....	1
1.1. Enquadramento geral.....	3
1.2. Estrutura do relatório.....	6
1.3. Enquadramento legal da formação e da capacitação profissional.....	9
CAPÍTULO II: CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....	11
2.1. Macrocontexto concetual: A Observação e Análise de Jogo e a sua importância no processo de Treino e Jogo.....	13
2.1.1. Modelo de Jogo: O ADN da equipa.....	17
2.1.1.1. Modelo de Jogo... muito mais do que uma “Ideia de Jogo”.....	17
2.1.1.2. A construção de um Modelo de Jogo.....	19
2.1.1.3. A Organização dentro do Modelo de Jogo.....	22
2.1.2. O Treino enquanto Estratégia de Otimização.....	27
2.1.2.1. Modelação do Exercício de Treino.....	29
2.1.3. Planear e Periodizar seguindo uma visão Específica e Estratégico-Tática.....	32



2.1.3.1.	A “Supradimensão” tática e a componente estratégica... O caminho para a especificidade	33
2.1.3.2.	Planear e Periodizar Tático-Estrategicamente	39
2.1.3.3.	A importância do Erro	41
2.1.4.	A Observação e Análise de Jogo no Futebol: A ponte para o Rendimento	43
2.1.4.1.	A importância de Observar, para Analisar.....	48
2.1.4.2.	Analisar antes de Intervir para dar sentido à Observação.....	51
2.1.4.3.	Interpretar, Intervir e Planear para treinar e melhorar	56
2.1.4.4.	Preparar, para ganhar.....	58
2.2.	Contexto institucional	60
2.2.1.	História do Clube e Filosofia	60
2.2.2.	Recursos do Clube.....	62
2.2.3.	Caracterização da Equipa Técnica.....	64
2.2.4.	Constituição do Plantel	67
2.2.5.	Caracterização do Quadro competitivo	70
2.2.5.1.	Segunda Liga Portuguesa.....	70
2.2.5.2.	Taça da Liga	70
2.2.5.3.	Taça de Portugal.....	71
2.2.6.	Objetivos do Clube.....	73
2.3.	Contexto de natureza funcional.....	74
2.3.1.	Funções do estagiário	74
CAPÍTULO III: DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA		79
3.1.	Razões e Justificações para a realização do estágio	81
3.2.	Expectativas para o estágio	82



3.3. Objetivos do estágio	83
3.3.1. Objetivos Académicos.....	83
3.3.2. Objetivos Profissionais	84
3.3.3. Objetivos Pessoais	85
3.4. Modelo de Jogo do Varzim Sport Club	86
3.4.1. Organização dinâmica do Jogo.....	89
3.4.2. A Ideia de Jogo do Modelo de Jogo adotado	95
3.4.2.1. Organização Estrutural.....	96
3.4.2.2. Perfil Individual	97
3.4.2.3. Organização Ofensiva.....	99
3.4.2.4. Organização Defensiva.....	110
3.4.2.5. Transição Ofensiva	122
3.4.2.6. Transição Defensiva	128
3.4.2.7. Bolas Paradas.....	134
3.5. Modelo de Treino do Varzim Sport Club.....	145
3.5.1. Morfociclo Padrão	147
3.5.1.1. Segunda-Feira	149
3.5.1.2. Terça-Feira	149
3.5.1.3. Quarta-Feira.....	155
3.5.1.4. Quinta-Feira	164
3.5.1.5. Sexta-Feira	169
3.5.1.6. Sábado	172
3.6. Modelo de Observação e Análise	174
3.6.1. Preparação e Planeamento	176
3.6.2. Observação e Recolha	183
3.6.2.1. Que informação recolher durante a observação da própria equipa?	187
3.6.2.2. Que informação recolher durante a observação da equipa adversária?	189



3.6.3. Tratamento e Análise	199
3.6.3.1. Vídeo-Análise da própria Equipa.....	201
3.6.3.2. Relatório de Observação e Análise do Adversário	205
3.6.4. Distribuição e Aplicação	211
3.7. Influência da Observação e Análise de Jogo no processo de Treino e Jogo.....	215
3.7.1. Diário Reflexivo	217
3.8. Dificuldades sentidas e estratégias de remediação	341
CAPÍTULO IV: DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	355
CAPÍTULO V: CONCLUSÕES.....	367
Síntese dos principais aspetos-chave de todo o processo de estágio profissionalizante	369
Alterações percebidas em mim próprio ao longo do estágio	375
Perspetivas para o futuro	377
CAPÍTULO VI: REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	379

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: A “Supradimensão” Tática surge da interação entre as diferentes dimensões do rendimento	34
Figura 2: Componentes do Rendimento Desportivo	37
Figura 3: A dimensão estratégico-tática enquanto polo de atração, campo de configuração e território de sentido das tarefas dos jogadores no decurso do jogo	38
Figura 4: O ciclo do treino, destacando a importância da observação e análise	48
Figura 5: Estádio do Varzim Sport Club	62
Figura 6: Complexo Desportivo Municipal	63
Figura 7: Fatores influenciadores na construção do modelo de jogo	87
Figura 8: Organização estrutural com bola	95
Figura 9: Organização estrutural sem bola	95
Figura 10: Saída de Bola com o adversário em bloco baixo	100
Figura 11: Saída de Bola com o adversário em pressão alta	100
Figura 12: Saída de Bola longa	100
Figura 13: Fase de Construção: Construção pelo corredor central	102
Figura 14: Fase de Construção: Construção com passe longo para espaço entrelinhas	103
Figura 15: Fase de Construção: Construção com passe longo para espaço nas costas	103
Figura 16: Fase de Criação: Ligação de jogo pelo corredor central	106
Figura 17: Fase de Criação: Entrada pelo corredor lateral	107
Figura 18: Fase de Finalização: Ocupação de zonas de finalização	108
Figura 19: Saída de bola adversária: Pressão alta	111
Figura 20: Saída de bola adversária: Comportamento linha defensiva durante disputa aérea	111
Figura 21: Impedir a construção: Exemplo pressão alta, condicionar para o corredor e controlo profundidade	113
Figura 22: Impedir a construção: Exemplo pressão alta, obrigar a errar e controlo profundidade	114
Figura 23: Impedir a construção: Indicadores de pressão	115

Figura 24: Impedir a criação pelo corredor central.....	117
Figura 25: Impedir a criação pelo corredor central: controlo da profundidade	118
Figura 26: Impedir a criação pelo corredor lateral: Permutação médio-ala e defesa lateral	119
Figura 27: Impedir a criação pelo corredor lateral: Defesa de zonas de finalização	119
Figura 28: Impedir a criação pelo corredor lateral: Após defesa lateral ser ultrapassado	120
Figura 29: Transição Ofensiva: Após recuperação de bola no próprio meio-campo (corredor central).....	124
Figura 30: Transição Ofensiva: Após recuperação de bola no próprio meio-campo (corredor lateral).....	125
Figura 31: Transição Ofensiva: Após recuperação de bola no meio-campo ofensivo.....	126
Figura 32: Transição Defensiva: Após perda de bola no meio-campo ofensivo	129
Figura 33: Transição Defensiva: Recuperação defensiva	131
Figura 34: Transição Defensiva: Defender contra-ataque em superioridade numérica (2x3).....	132
Figura 35: Transição Defensiva: Defender contra-ataque em inferioridade numérica (4x3).....	133
Figura 36: Bolas Paradas Defensivas: Canto defensivo longo.....	134
Figura 37: Bolas Paradas Defensivas: Canto defensivo curto	135
Figura 38: Bolas Paradas Defensivas: Livre “lateral” defensivo	137
Figura 39: Bolas Paradas Defensivas: Livre “frontal” defensivo	137
Figura 40: Bolas Paradas Ofensivas: Canto longo	139
Figura 41: Bolas Paradas Ofensivas: Canto longo com aproximação de um jogador	139
Figura 42: Bolas Paradas Ofensivas: Canto longo com 2 jogadores próximos da bola	140
Figura 43: Bolas Paradas Ofensivas: Canto curto com envolvimento de 2 jogadores	141
Figura 44: Bolas Paradas Ofensivas: Canto curto com envolvimento de 2 jogadores	141
Figura 45: Bolas Paradas Ofensivas: Livre “lateral”	142
Figura 46: Bolas Paradas Ofensivas: Livre “lateral”	143

Figura 47: Bolas Paradas Ofensivas: Livre “frontal”	144
Figura 48: Gráfico da Duração dos Morfociclos (diferença de dias entre jogos)	148
Figura 49: Morfociclo Padrão com 7 dias de diferença entre jogos	148
Figura 50: Esquemas da Unidade de Treino Padrão de Terça-Feira (Recuperação)	151
Figura 51: Esquemas da Unidade de Treino Padrão de Terça-Feira (Equilíbrio de Cargas). Exemplo 1	153
Figura 52: Esquemas da Unidade de Treino Padrão de Terça-Feira (Equilíbrio de Cargas). Exemplo 2	154
Figura 53: Esquemas da Unidade de Treino Padrão de Terça-Feira (Equilíbrio de Cargas). Exemplo 3	155
Figura 54: Esquema de alguns exercícios do período inicial e fundamental da Unidade de Treino padrão de Quarta-feira (manhã)	157
Figura 55: Esquema de um dos exercícios operacionalizados (Organização Setorial) no período fundamental da Unidade de Treino Padrão de Quarta-Feira (manhã)	158
Figura 56: Esquemas de alguns exercícios do período fundamental da Unidade de Treino Padrão de Quarta-Feira (manhã)	159
Figura 57: Esquema de alguns exercícios (Passe) do período inicial da Unidade de Treino padrão de Quarta-feira (tarde)	160
Figura 58: Esquema de um exercício (Organização Defensiva) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quarta-feira (tarde)	161
Figura 59: Esquema de um exercício (Posse em Estrutura) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quarta-feira (tarde)	163
Figura 60: Esquema de alguns exercícios do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quarta-feira (tarde)	164
Figura 61: Esquema de alguns exercícios do período inicial da Unidade de Treino padrão de Quinta-feira	165
Figura 62: Esquema de um exercício (Manutenção de Posse de Bola com 3 equipas) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quinta-feira.	167
Figura 63: Esquema de um exercício (Finalização) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quinta-feira	168
Figura 64: Esquema representativo do Torneio de 4 equipas, realizado no período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quinta-feira	169
Figura 65: Esquema de dois exercícios (Finalização com cruzamento) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Sexta-feira	170

Figura 66: Esquema de um exercício (Jogo GR+10x10+GR) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Sexta-feira.....	171
Figura 67: Esquema dos exercícios (Meiinho e Posse em Estrutura) da Unidade de Treino padrão de Sábado	172
Figura 68: Fases do processo de observação e análise de jogo	175
Figura 69: Categorização das ações recolhidas durante a observação do jogo da própria equipa.....	188
Figura 70: Janelas de código utilizadas durante a observação, recolha e codificação do jogo do adversário	191
Figura 71: Tratamento e Análise de um <i>clip</i> de vídeo da Vídeo-Análise da própria equipa	202
Figura 72: <i>Layout</i> do relatório de vídeo-análise da própria equipa	203
Figura 73: <i>Layout</i> da vídeo-análise das bolas paradas da própria equipa.....	204
Figura 74: Primeira página do Relatório de Observação e Análise do Adversário	206
Figura 75: Bloco informativo de caráter qualitativo do Relatório de Observação e Análise do Adversário	207
Figura 76: Bloco informativo de caráter gráfico do Relatório de Observação e Análise do Adversário	208
Figura 77: Bloco informativo de caráter qualitativo e videográfico (Momentos de Jogo dinâmicos) do Relatório de Observação e Análise do Adversário	209
Figura 78: Bloco informativo de caráter qualitativo e videográfico (Bolas Paradas) do Relatório de Observação e Análise do Adversário	210
Figura 79: Dinâmicas ofensivas coletivas: solicitação da 2ª linha de jogadores para sair da pressão (1)	296
Figura 80: Dinâmicas ofensivas coletivas: solicitação da 2ª linha de jogadores para sair da pressão (2)	296
Figura 81: Jogo com os corredores laterais discriminados: solicitação da 2ª linha de jogadores para sair da pressão	297
Figura 82: Sequência de passe e condução: Exercitação dos fundamentos da linha defensiva.....	303
Figura 83: Situação de G.R.+4x6: Exercitação dos fundamentos da linha defensiva.....	303
Figura 84: Jogo “Holandês”: Exercitação dos fundamentos da linha defensiva	303
Figura 85: Manutenção de posse de bola 5+3x2: Exercitação da reação à perda da bola	311
Figura 86: Jogo intersetorial: Exercitação da reação à perda da bola	311
Figura 87: Jogo com apoios: Exercitação da reação à perda da bola	312

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Dados referentes aos elementos constituintes da primeira equipa técnica.....	64
Quadro 2: Dados referentes aos elementos constituintes da segunda equipa técnica.....	65
Quadro 3: Perfil individual do guarda-redes	96
Quadro 4: Perfil individual dos defesas centrais	97
Quadro 5: Perfil individual dos defesas laterais	97
Quadro 6: Perfil individual dos médios centro	97
Quadro 7: Perfil individual dos médios-ala	98
Quadro 8: Perfil individual dos avançados	98
Quadro 9: Planeamento padrão da realização das tarefas de Observação e Análise de Jogo	178
Quadro 10: Exemplo de um programa de seleção de jogos a observar	185
Quadro 11: Planeamento padrão da distribuição e aplicação das tarefas de Observação e Análise de Jogo	212
Quadro 12: 3ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	223
Quadro 13: 3ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	223
Quadro 14: 4ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	228
Quadro 15: 4ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	228
Quadro 16: 1ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Negativos	233
Quadro 17: 1ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Positivos	234
Quadro 18: 5ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	238
Quadro 19: 5ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	239
Quadro 20: 2ª Eliminatória da Taça de Portugal: Momentos Negativos	244
Quadro 21: 2ª Eliminatória da Taça de Portugal: Momentos Positivos	244
Quadro 22: 6ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	250
Quadro 23: 7ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	256
Quadro 24: 7ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	257
Quadro 25: 14ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	262

Quadro 26: 14ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	262
Quadro 27: 2ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Negativos	267
Quadro 28: 2ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Positivos	267
Quadro 29: 8ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	274
Quadro 30: 8ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	274
Quadro 31: 9ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	278
Quadro 32: 10ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	287
Quadro 33: 10ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	288
Quadro 34: 11ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	294
Quadro 35: 11ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	294
Quadro 36: 12ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	301
Quadro 37: 12ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	301
Quadro 38: 13ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	309
Quadro 39: 13ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	309
Quadro 40: 3ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Negativos	316
Quadro 41: 3ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Positivos	317
Quadro 42: 15ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	322
Quadro 43: 15ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	323
Quadro 44: 16ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	327
Quadro 45: 16ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	328
Quadro 46: 17ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	333
Quadro 47: 17ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	333
Quadro 48: 18ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos	339
Quadro 49: 18ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos	340



ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Caracterização dos jogadores do plantel 2018/2019	67
Tabela 2: Nacionalidade dos jogadores do plantel 2018/2019.....	69



RESUMO

Este Relatório de Estágio profissionalizante reporta-se a um período de tempo correspondente a uma época desportiva e foi realizado durante a época 2018/2019, na equipa sénior de futebol do Varzim Sport Club. Esta equipa foi orientada por três treinadores, pelo que o desenvolvimento do presente relatório ficou condicionado por estas mudanças. Desempenhámos a função principal de analista de jogo da própria equipa e do adversário. Como funções adjacentes, auxiliámos no planeamento, operacionalização e reflexão sobre o processo de treino, e durante o jogo realizámos análise em tempo real. O foco do presente trabalho centrou-se no exercício das nossas funções. A análise de jogo trata-se de um instrumento cada vez mais importante para a intervenção do treinador de futebol, pois promove o aperfeiçoamento do rendimento dos jogadores e da equipa. Destacamos, contudo, que para o analista desempenhar estas funções, não deve ser dotado apenas de ferramentas e técnicas de observação e análise de rendimento, mas também de conhecimento do jogo, do domínio do treino desportivo e do domínio da componente tática e estratégica. Portanto, trata-se de um relatório que explica ao pormenor a relação entre o Modelo de Jogo, o Modelo de Treino e o Modelo de Observação e Análise do Varzim Sport Club, e discute a influência da Observação e Análise de Jogo no processo de Treino e Jogo durante um período da época em análise, sob a forma do Diário Reflexivo. Todo este processo assumiu-se como um momento carregado de conhecimento, pelo facto de se considerar um espaço temporal onde surgem situações que nos fazem questionar, experimentar, refletir, reformular, errar e consequentemente amadurecer e evoluir. Desta forma, foram expostas as dificuldades e os problemas sentidos por nós no decurso das atividades, além das estratégias utilizadas para os remediar. Também as expectativas e os objetivos do estagiário são refletidos e discutidos *à posteriori*, do ponto de vista da construção da identidade profissional; são expostas as alterações percebidas pelo estagiário ao longo do estágio e também as suas perspetivas para o futuro. As principais conclusões obtidas foram: i) os analistas são capazes de fazer muito com pouco; ii) as estruturas diretivas dos clubes ainda não têm a real noção da importância do analista de jogo; iii) a informação proveniente da análise de jogo da própria equipa constitui o tipo de análise mais útil para os treinadores; iv) a análise do rendimento da equipa e dos jogadores possibilita a avaliação, o controlo e o aperfeiçoamento do processo de treino e dos contextos de aprendizagem, permitindo que a equipa se aproxime da forma de jogar idealizada; vi) não existem fórmulas pré-estabelecidas para o sucesso, pois cada treinador adota os métodos e usa a informação que achar relevante; vii) os treinadores atribuem importância variável à análise do adversário no momento da definição do plano estratégico para o jogo; viii) o processo de treino é o principal meio de aprimoramento dos jogadores e das equipas de futebol, mas apenas se seguir as diretrizes definidas pela Ideia de Jogo do treinador; ix) é fundamental que o modelo de observação e análise seja o mais congruente possível com o modelo de jogo adotado, para que as tarefas de análise tenham uma maior aplicabilidade no processo de treino; xi) é fundamental que o analista entenda ao pormenor a Ideia de Jogo e o Modelo de Treino que o treinador pretende implementar.

Palavras-chave: FUTEBOL; TREINO; OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO; ESTRATÉGIA; TÁTICA



ABSTRACT

This professionalizing internship report reports on a period of time corresponding to a sporting season and was held during the 2018/2019 season, in Varzim Sport Club's senior football team. This team was guided by three coaches, so the development of this report was conditioned by these changes. Our main role was game analyst of the team and the opponent's. As adjacent functions, we assisted in the planning, operationalization and reflection on the training process, and during the game we performed real time analysis. The focus of the present work was on the exercise of our functions. The game analysis is an increasingly important instrument for the intervention of the football coach, because it promotes the improvement of the performance of players and the team. We emphasize, however, that for the analyst to perform these functions, it should not be endowed only with tools and techniques of observation and performance analysis, but also with knowledge of the game, master sports training and the tactical and strategic component. Therefore, it is a report that explains in detail the relationship between the Game Model, the Training Model and the Observation and Analysis Model of Varzim Sport Club, and discusses the influence of the Game Observation and Analysis in the Training and Game process during a certain period of the season, in the form of the Reflective Diary. This whole process was assumed as a moment full of knowledge, because it is considered a temporal space where situations arise that make us question, experiment, reflect, reformulate and consequently mature and evolve. Thus, the difficulties and problems felt by us in the course of the activities were exposed, as well as the strategies used to remedy them. Also, the intern's expectations and goals are reflected and discussed retrospectively, from the point of view of the construction of professional identity; the changes perceived by the intern during the internship and his prospects for the future are exposed. The main conclusions were: i) analysts are able to do much with little; ii) the governing structures of football clubs don't have the real notion of the importance of the game analyst; iii) the information from the team's own game analysis constitutes the most useful type of analysis for coaches; iv) the team and player's performance analysis enables the assessment, control and improvement of the training process and learning contexts, enabling the team to approach the idealized way of playing; vi) there are no pre-established formulas for success, as each coach adopts the methods and uses the information he finds relevant; vii) coaches give varying significance to the opponent's analysis, when defining the strategic plan for the game; viii) the training process is the primary method of improving players and football teams, but only if it follows the guidelines applied by the coach's Game Idea.; ix) it is essential that the Observation and Analysis Model is as congruent as possible with the adopted Game Model, so that the analysis tasks have greater applicability in the training process; xi) it is essential that the analyst understands in detail the Game Idea and Training Model that the coach intends to implement.

Keywords: FOOTBALL; TRAINING; GAME ANALYSIS; STRATEGY; TACTICS

Capítulo I

Introdução



1.1 Enquadramento geral

Este Relatório de Estágio profissionalizante reporta-se a um estágio na equipa sénior de futebol do Varzim Sport Club, durante a época 2018/2019. Foram 11 meses de trabalho onde experienciamos diferentes tipos de sensações e evoluímos na nossa preparação para o exigente e rigoroso mercado de trabalho.

De forma a iniciar a carreira de forma coerente, o conhecimento adquirido ao longo de três anos de Licenciatura e um de Mestrado é complementado por este período de estágio, onde se pretende que outros atributos sejam obtidos pelo estagiário. Após a construção de uma identidade pessoal e de um aperfeiçoamento académico, a identidade profissional começa a ser fabricada neste indispensável período.

Durante esta época, a equipa sénior do Varzim Sport Club foi orientada por três treinadores, sendo que o desenvolvimento do presente relatório ficou condicionado por estas mudanças. Desta forma, os objetivos do trabalho foram fixados de acordo com as nossas funções durante grande parte da época¹.

Desempenhamos a função principal de analista de jogo, sendo que o foco do trabalho se centrou no exercício das nossas funções, enfatizando a questão da análise de jogo da própria equipa, da observação e análise de jogo adversário, e da relação entre estas duas perspetivas. Como funções adjacentes, auxiliamos no planeamento, operacionalização e reflexão do processo de treino, e durante o momento competitivo fizemos análise em tempo real.

Para desempenhar estas funções, porém, torna-se relevante entender que o analista de jogo deve ser dotado de conhecimentos aprofundados. Não chega que este domine as ferramentas e técnicas de observação e análise de rendimento, deve igualmente ter competências no domínio do treino desportivo, no domínio da componente tática e estratégica, no conhecimento do jogo, no

¹ Desde o início da época com o primeiro treinador (25 de junho de 2018) até ao final da atividade do segundo treinador (3 de março de 2019)

conhecimento do modelo de jogo da própria equipa, entre outros. A aparente simplicidade com que o jogo é observado contrasta com a complexidade que o mesmo esconde, pelo que os treinadores e os analistas devem ser dotados de conhecimentos cada vez mais aprofundados.

Com efeito, intentámos aprofundar as temáticas supracitadas. O treino, o modelo de jogo, a observação e análise e a componente estratégico-tática são conceitos que se encontram intimamente relacionados.

O treino surge como tendo um papel fundamental na transformação de comportamentos e atitudes, constituindo-se a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição. É através do treino que o treinador procura implementar o Modelo de Jogo, que permite que o coletivo se organize num sistema (Castelo, 2004; Garganta, 1997; Mombaerts, 1991; Gréhaigne, Caty & Marle, 2004). O Modelo de Jogo é como se de um itinerário de um processo de tratasse, sendo composto por princípios que o treinador deve procurar modelar.

Dado que a organização construída pelo processo de treino se vê no momento competitivo (Frade, 2004), a observação e análise de jogo de Futebol é considerado um instrumento cada vez mais importante para a intervenção do treinador. Dispor de informação sobre a atividade competitiva da própria equipa e do adversário constitui um critério fundamental para a preparação individual e coletiva tanto em treino como em competição, pelo que a elaboração do treino deverá ocorrer dessa informação, ou seja, é a partir do momento competitivo que são retirados critérios objetivos que facilitam ao treinador uma correta organização e direção do processo de treino, com o objetivo de aumentar o rendimento dos jogadores e da equipa.

Nesse âmbito, a observação e análise do jogo surge como uma centralidade estratégica no processo de preparação desportiva (Garganta, 1997). Com esta reflexão temos a possibilidade de identificar eventuais problemas existentes na equipa e resolver essas situações no treino; bem como detetar as potencialidades e fragilidade do adversário, no sentido de direcionar adequadamente o comportamento agonístico dos atletas (Pacheco, 2005).



Também a informação retirada da análise do adversário vem sendo cada vez mais importante na preparação da competição das equipas de futebol. A observação e análise do adversário permite detetar as suas rotinas e regularidades em qualquer que seja o seu nível de organização. Neste seguimento, destacamos também a dimensão tático-estratégica como essencial para o rendimento das equipas.

Sendo que há cada vez mais a necessidade de dispor de informação qualificada sobre as diferentes situações que surgem durante os jogos e os treinos, surgiram novos cargos e departamentos associados às equipas técnicas dos clubes de futebol, especializados na análise de jogo. A nossa presença fundamenta-se nesse sentido, e a nossa principal missão é a elaboração de distintos relatórios de análise de rendimento, de natureza descritiva, avaliativa e prescritiva, que servem como apoio para a toma de decisão dos treinadores no que toca à planificação de treino e ajuste do modelo de jogo.

Desta forma, propusemo-nos no presente trabalho académico a relacionar as temáticas já referidas num âmbito mais geral, bem como a relatar, descrever e desenvolver detalhadamente o exercício da nossa função, além das aprendizagens e experiências vividas. Em particular pretendemos entender qual a influência da observação e análise de jogo na componente tática e estratégica e a sua aplicação no processo de treino e de jogo. Ademais, o enriquecedor exercício da definição de expectativas e objetivos será complementado por uma posterior reflexão respeitante às dificuldades sentidas e às estratégias de remediação, e por fim, chegando a uma reflexão crítica geral sobre o nosso desenvolvimento profissional.

Este estágio trata-se de um processo extremamente produtivo e abundante no que concerne à obtenção de saber, sendo um robusto instrumento de avigoramento dos conhecimentos armazenados durante o percurso académico. Pelo facto de surgirem situações que nos fazem questionar, experimentar, refletir, reformular, errar e consequentemente amadurecer e evoluir, permite-nos a realização de uma retrospectiva realista em relação ao estagiário-antes-do-estágio e ao estagiário-depois-do-estágio.



1.2 Estrutura do relatório

Em termos estruturais, o relatório foi organizado em seis capítulos.

No presente capítulo (primeiro capítulo – Introdução) realizamos um enquadramento geral, expondo brevemente o tema do presente trabalho e a nossa atuação. Foi também descrita a respetiva estrutura. Por fim, explicamos o enquadramento legal da formação e da capacitação profissional em relação ao relatório.

No segundo capítulo (Contextualização da Prática) iniciamos pela exposição da problematização, com a elaboração do Macrocontexto concetual, cujo título é “A Observação e Análise de Jogo e a sua importância no processo de Treino e Jogo”. Julgamos conveniente o aprofundamento dos subtemas relacionados com o desenvolvimento da nossa prática profissional:

- i. Modelo de Jogo: O ADN da equipa;
- ii. O Treino enquanto Estratégia de Otimização;
- iii. Planear e Periodizar seguindo uma visão Específica e Estratégico-Tática;
- iv. A Observação e Análise de Jogo no Futebol: A ponte para o Rendimento.

Em outro dos subcapítulos é explicado o contexto institucional, relacionado com a instituição de acolhimento (clube). Aqui foi realizada uma breve descrição da sua história e da filosofia, dos seus recursos, do plantel e dos objetivos da época 2018/2019; além da caracterização da equipa técnica e do quadro competitivo. Por fim, em relação ao contexto funcional, foram descritas minuciosamente as nossas funções no começo da época e no decorrer desta, sendo que estas permaneceram em evolução.

Relativamente ao terceiro capítulo (Desenvolvimento da Prática), expusemos primeiramente as nossas razões e as justificações para a realização do estágio. No mesmo âmbito, foram abordadas também as nossas expectativas e objetivos (académicos, profissionais e pessoais). Nos seguintes subcapítulos foi explicada a forma como as atividades foram implementadas em relação aos procedimentos, estratégias e metodologias utilizadas. Para tal efeito, optamos



por descrever pormenorizadamente o Modelo de Jogo da equipa sénior do Varzim no momento em que o seu primeiro treinador orientou a equipa, iniciando pela explanação da organização dinâmica do jogo, partindo posteriormente para o aprofundamento dos vários momentos de jogo da ideia de jogo do modelo de jogo adotado.

Além do modelo de jogo, também o modelo de treino serviu como importante suporte para as posteriores reflexões. A explicitação do Modelo de Treino implementado permite o entendimento daquela que foi a metodologia utilizada para operacionalizar o Modelo de Jogo adotado pelo primeiro Treinador, além de perceber qual a importância da observação e análise da própria equipa e do adversário no processo de treino. O modelo de observação e análise foi alvo de grande atenção da nossa parte, pela relevância que representa nas funções do estagiário. Deste modo, neste subcapítulo, as suas tarefas executadas enquanto observador e analista de jogo foram aprofundadas, com a caracterização das diferentes fases do seu modelo de observação e análise, nomeadamente a Preparação e Planeamento; a Observação e Recolha; o Tratamento e Análise; Distribuição e Aplicação.

Ainda no capítulo três, foi explicada a influência da observação e análise de jogo no processo de treino e jogo, e onde se situa o Diário Reflexivo, tratando-se de um subcapítulo indispensável, por ser onde se localizam as reflexões semanais efetuadas ao longo do estágio, e onde a explicação do modelo de jogo, do modelo de treino e do modelo de observação e análise atinge significação. Por fim, desenvolvemos uma exposição acerca das dificuldades sentidas durante o processo de estágio e as respetivas estratégias de remediação.

No quarto capítulo (Desenvolvimento Profissional) concebemos um tópico reflexivo, com uma análise crítica do processo de uma forma mais generalizada, onde foi analisado o nosso desenvolvimento da identidade profissional durante o estágio, e onde tentamos entender se as expectativas e objetivos iniciais foram cumpridos, além de indagar sobre os meios que nos possibilitaram cumprir as expectativas e atingir os objetivos.



Por fim, o quinto capítulo (Conclusões) contemplou a síntese dos aspetos-chave do relatório de estágio e das principais reflexões relacionadas com a identidade profissional. Além disso, explicamos as alterações percebidas em relação ao estagiário ao longo do estágio, e terminamos este capítulo com a exposição das perspetivas do estagiário para o futuro.



1.3 Enquadramento legal da formação e da capacitação profissional

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito da realização do 2º Ciclo em Treino Desportivo – Ramo Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O estágio decorreu na equipa profissional do Varzim Sport Club, que participou na Segunda Liga Portuguesa, na Taça da Liga e na Taça de Portugal, durante a época 2018/2019. O estágio foi realizado entre junho de 2018 e maio de 2019, sob a orientação do Professor Doutor António Natal Rebelo.

O atual relatório de estágio de formação em exercício é parte do quadro legal de exigências para a realização do estágio profissionalizante do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). A conclusão deste segundo ano levará à obtenção do Grau de Mestre, o qual é conferido aos Mestrandos que, através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano de Curso de Mestrado e da aprovação no ato público da defesa do Relatório de Estágio, logrem obter o número de créditos fixado no regime jurídico definido no Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

A Lei n.º 40/2012, de 28 de Agosto, que veio revogar o Decreto-Lei nº 248-A/2008, de 31 de Dezembro, ao abrigo do qual foi criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores, é o diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto e define diferentes vias para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função de treinador de futebol. Uma dessas vias é pela equivalência de estudos de Ensino Superior, através da obtenção do grau de licenciatura ou mestrado na área de Desporto.

A frequência e conclusão do Mestrado em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, com o Futebol como área de especialização, confere o Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II completo, bem como a componente geral do Grau III, reconhecendo-

lhes, deste modo, conhecimentos teóricos e capacidades técnicas para o exercício profissional de tal atividade, tais como: a condução e operacionalização do treino; o planeamento, coordenação e supervisão das atividades de treinadores de Grau I ou II; a conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e do desempenho competitivo e, por fim, a coadjuvação de titulares de grau superior.

Capítulo II

Contextualização da prática



2.1. Macrocontexto Concetual: A Observação e Análise de Jogo e a sua importância no processo de Treino e Jogo

O treinador desempenha nos dias de hoje inúmeras funções, para além da de técnico principal. As mesmas habilitações do treinador podem dar lugar a diferentes responsabilidades. Porém, seja enquanto treinador principal, seja como treinador adjunto ou mesmo como analista, o profissional tem a obrigação de dominar vários conceitos, como “Modelo de Jogo”, “Processo de Treino”, “Planificação”, “Periodização”, “Tática”, “Estratégia” e “Observação e Análise de Jogo”. Estes conceitos são preponderantes no âmbito desta problemática, sendo que nos subcapítulos seguintes serão aprofundados e associados, pois estão intimamente ligados.

Ao longo dos anos, o futebol tem adquirido um poder inesperado até para a mente mais otimista. Um conjunto de regras simples, conjugado com o seu poder de propagação, fez com que o futebol se convertesse na modalidade preferida e mais popular para uma grande maioria dos habitantes dos cinco continentes do mundo. Um “irresistível” poder de fascinação acompanhou o futebol ao longo da sua história, enquanto deixou de ser apenas um jogo. É impossível ocultar a importância que o futebol adquiriu em todos os âmbitos (Paulis e Mendo, 2002); não se trata apenas de um jogo de carácter lúdico, é um desporto profissional e pelo seu desenvolvimento, tem vindo a merecer crescente importância no campo da ciência e investigação.

Porém, permanecem questões por esclarecer: a complexa realidade que esconde o futebol apenas pode ser ultrapassada com muita investigação a diferentes níveis, que permitam alcançar dados objetivos para uma melhor compreensão do fenómeno. Um maior conhecimento do jogo apoia-se numa forte conexão entre teoria e prática, e a união destes dois conceitos origina um progresso do próprio jogo (Carneiro, 2018). Esta investigação deve ser feita com extrema prudência, pois são imensas as dificuldades encontradas no estudo dos jogos desportivos coletivos. Estas dificuldades encontram-se incrementadas no futebol, devido à grande quantidade de fatores e variáveis de diferente natureza e à diferente proporção em que contribuem para a performance.



Estabelecer com objetividade e precisão relações de causa-efeito entre os fatores de rendimento no jogo e a prestação das equipas é muito difícil, pelo que é comum afirmar que o rendimento competitivo é multidimensional por serem vários os elementos de diferente natureza que interagem de forma sinérgica em cada uma das respostas motrizes emitidas pelos jogadores durante o jogo (Paulis e Mendo, 2002; Garganta, 1997; Hughes *et al.*, 2001).

O futebol só por si não é uma ciência, é uma arte, por toda a imprevisibilidade e não repetibilidade que tem na sua expressão (Sousa, 2017). São inúmeras as tentativas de aprofundar o conhecimento do jogo, com o objetivo de se aproximar de um modelo de rendimento competitivo com bases teóricas que permitam conseguir desenhar modelos de intervenção no treino cada vez mais congruentes com a realidade do jogo.

Trata-se de uma modalidade que apresenta várias dimensões a ter em atenção, tais como o subsistema cultural, subsistema estrutural, subsistema metodológico, subsistema relacional, subsistema tático/técnico e o subsistema estratégico/tático, o que torna este fenómeno dinâmico e que só poderá ser observado com uma aproximação sistémica (Castelo, 2004). Todos estes subsistemas possuem um papel importante no desempenho no jogo, contudo ainda não se sabe qual o peso de cada um deles na obtenção de bons resultados. Cada treinador, em função da sua ideologia desportiva, modelo de jogo e características dos jogadores, atribui a importância que achar que deve atribuir a cada um desses fatores (Vázquez, 2012).

Apesar da dificuldade em determinar com exatidão quais os fatores de rendimento que têm mais protagonismo na prestação competitiva, é observado consenso entre os especialistas e treinadores no momento de destacar a dimensão tático-estratégica como o núcleo central do rendimento, sendo que a função principal dos outros fatores é cooperarem para que os objetivos táticos sejam cumpridos (Teodorescu, 1984; Konzag, 1984; Gréhaigne, 1992; Castelo, 1994; Bayer, 1994; Garganta, 1997; Vázquez, 1998). Vázquez (2012) afirma que o protagonismo concedido à dimensão tático-estratégica se justifica se atendermos ao carácter situacional e aberto dos diferentes episódios do jogo,



em que os jogadores devem ter uma importante atividade cognitiva para que orientem mais facilmente uma adaptação correta e inteligente.

O jogo é constituído por um conjunto de interações complexas, em que o comportamento dos jogadores de futebol é um comportamento adaptativo, relacional e de permanente interação com os colegas e adversários. É procurado em contexto de treino que esses comportamentos sejam desenvolvidos e replicados para garantir o equilíbrio da equipa, tendo em conta a organização do jogo. A este respeito emerge o processo de treino como um elemento basilar. Como refere Garganta (1997), apesar de muitos dos acontecimentos que ocorrem numa partida de futebol serem aleatórios, a interação que se estabelece em relação a ambas as equipas em confronto não depende exclusivamente de fatores como a sorte ou o azar, senão o processo de preparação e treino não faria sentido.

A coerência das ações dos jogadores é aferida a partir de princípios de ação e regras de gestão, decorrentes de conceções e modelos de jogo (Garganta, 1997). Os modelos de jogo são os princípios e as ideias utilizadas pela equipa para, segundo Garganta (1997), “tentar perturbar o estado de equilíbrio do adversário, com o intuito de gerar desordem na sua organização”. Assim sendo, é através do treino que o treinador procura implementar um modelo ou uma identidade que faça aparecer a organização no sistema (Castelo, 2004; Garganta, 1997; Mombaerts, 1991; Morin, 2003; Gréhaigne *et al.*, 2004).

Garganta (1997) refere-se ao modelo de jogo como sendo “o itinerário do processo”, ou seja, algo que necessita de avaliação permanente. Sendo que as competições são a fonte privilegiada de informação para o treino, a informação sobre a atividade competitiva é muito importante, constituindo um critério fundamental para a preparação dos jogadores e das equipas e para a organização dos processos de ensino e treino (Garganta, 1997).

Resultante da magnitude crescente da informação sobre a atividade competitiva, alguns autores e investigadores têm divulgado a importância da análise de jogo para o processo de treino. Carneiro (2018) refere que “a recolha, registo, armazenamento e o tratamento dos dados, através da observação das



ações de jogo e dos comportamentos dos jogadores ou das equipas” faz da análise de jogo “uma ferramenta imprescindível para o controlo, avaliação e reorganização do processo de treino e de competição e cada vez mais determinante na otimização do rendimento dos jogadores e das equipas”.

Tal como o nome indica, o jogo é a problemática central de todo o processo. Sousa (2017) afirma que “é no jogo que os problemas devem ser centrados, por forma a relativizar tudo o que possa limitar a obtenção de rendimentos mais elevados. O jogo deve ser capaz de absorver o jogador e a equipa para que todos se mantenham ligados a um mesmo foco. E o mesmo enquadramento deve suceder-se em treino”. A informação derivada do momento competitivo possibilita a criação de cenários em treino que permite que todos os jogadores vão de encontro aos princípios do modelo de jogo, potenciando um maior rendimento. Ademais, propicia um ajustamento e reajustamento do desenho diário, dos objetivos do grupo e do pretendido em termos de ideia de jogo.

Nesse sentido e devido à sua complexidade, o estudo e análise do jogo são imprescindíveis para que se possam atingir níveis mais elevados de rendimento, o que exige uma programação do treino sustentada na análise das estruturas das ações do jogo, bem como das situações em que estas ocorrem (Prudente, 2006).



2.1.1. Modelo de Jogo: O ADN da equipa

2.1.1.1. Modelo de Jogo... muito mais do que uma “Ideia de Jogo”

No campo das Ciências do Desporto e particularmente no âmbito do treino desportivo, os conceitos de modelo e modelação já estão completamente enraizados. Garganta (1997), referindo-se especificamente ao futebol, assume que “expressões como modelo de jogo, modelo de jogar e modelo de preparação, fazem já parte do vocabulário quotidiano de treinadores e investigadores”. As temáticas relacionadas com estes conceitos adquiriram uma importância crescente com os estudos de Queiroz (1986), Pinto e Garganta (1989), Castelo (1994) e Garganta (1997).

É reconhecido que a modelação tática no futebol constitui uma referência fundamental para a preparação dos jogadores e das equipas para a competição (Araújo e Garganta, 2002). Na conceção de Garganta (2007), o futebol só faz sentido se for entendido dentro de uma proposta tática, com o treino a visar a implementação de uma “cultura para jogar”. Assim, é com base no modelo de jogo formulado pelo treinador que se estrutura e orienta o processo de preparação e treino dos jogadores e das equipas (Lucas, Garganta e Fonseca, 2002). O treino surge para modelar os comportamentos e atitudes dos jogadores e das equipas, estando sempre orientado para a competição. Carvalhal (2001) confirma esse pressuposto, afirmando que o modelo de jogo deve ser o “cerne” de todo processo de treino.

Porém, surgiu um novo conceito: a “Ideia de Jogo”. Este conceito tem sido tratado como uma outra denominação à definição de “Modelo de Jogo”. Importa, portanto, distinguir ambos os conceitos, visto que é fundamental para o presente trabalho académico.

O que se entende por modelo de jogo? Queiroz (1986) começa por definir os modelos técnico-táticos, referindo que estes devem reproduzir de uma forma metódica e sistemática todo o sistema de relações que se estabelecem entre os diferentes elementos de uma dada situação de jogo, definindo de uma forma precisa as tarefas e os comportamentos técnico-táticos exigíveis aos jogadores,

em função dos seus níveis de aptidão e de capacidade; Graça e Oliveira (1994) afirmam que se trata de um corpo de ideias, relacionados como uma determinada forma de jogar, constituindo assim como um “perfil” de jogo da equipa; neste seguimento, Garganta (1997) refere que o modelo de jogo, decorrendo dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares colocados pelo próprio jogo, reflete, do ponto de vista ofensivo e defensivo, um conjunto de comportamentos típicos, regras de ação e de gestão do jogo; para Oliveira (2004), o modelo é essencial para arquitetar e desenvolver um processo coerente e específico preocupado em criar um *jogar*; Leandro (2003) menciona também que cada conceção de jogo produz um modelo de jogo próprio, pois as ideias inerentes a uma determinada cultura de jogo diferenciam-se.

Não existe uma definição universal para o conceito de modelo de jogo, sendo que cada autor ou investigador tem a sua própria conceção. Todavia, Frade (2006) considera que o modelo é... “TUDO”. Oliveira (2008) afirma que, quando um treinador é contratado por um determinado clube, traz consigo a sua conceção de jogo, porém, terá que se adaptar à cultura do clube que poderá ter um Modelo de Jogo padronizado a todas as categorias. Assim, o treinador terá que adaptar suas ideias de jogo em cima desse modelo preconizado. Tal como Ferreira (2019) menciona², “Nesse domínio específico (do Modelo de Jogo) seria reunido, conhecimento do jogo, da sua sistemática, história e contexto cultural, que permita idealizar uma forma rica de disputar o jogo, que traga à equipa organização, mas que simultaneamente não a torne mecânica e incapaz de dar resposta à aleatoriedade e “caoticidade” do jogo. E ainda, que essas ideias que tenham também em conta a sua adaptação ao tal “espaço” / contexto e “tempo” / evolução do jogo”. Resumidamente, o Modelo de Jogo é algo que identifica uma determinada equipa.

No entanto, Azevedo (2011) explica que as pessoas entendem mal o conceito de Modelo de Jogo, pois é falado como se fosse o sistema de jogo implementado ou a estrutura inicial da equipa em campo. O modelo de jogo engloba também a conceção de ideia de jogo. Frade, em entrevista a Tamarit

² No website “Saber Sobre o Saber Treinar” (<https://www.sabersobreosabertreinar.pt>), consultado em março de 2019



(2013), explica este entendimento “antes está a Ideia de Jogo e só depois está o Modelo de Jogo. O Modelo é o que se sujeita também às circunstâncias. O Modelo é tudo porque é a Ideia de Jogo mais as circunstâncias, e as circunstâncias podem relativizar aquilo que eu faria noutras circunstâncias, mas em termos de padrão é igual! (...) Agora a Ideia de Jogo é uma coisa, a fabricação da Ideia tem a ver com as circunstâncias e esse é o Modelo de Jogo, o que implica também a dinâmica existencial dos Princípios Metodológicos. E o Modelo é tudo, até algo que às vezes desconheço, e que me «incita» à modelação.”

Maciel (2011), aprofunda esta ideia, afirmando que o modelo de jogo é constituído “por um conjunto de inúmeros aspetos, alguns mais relacionados com opções do treinador, como a conceção de jogo, a metodologia de treino, a operacionalização do processo, outros mais relacionados com os jogadores e com a própria realidade do clube e o contexto envolvente. Aspetos que vão desde as crenças de jogadores ou dirigentes, à história do clube, dimensão estatuto e competência do departamento médico, a realidade competitiva, até as picardias e rivalidades históricas que possam existir dentro e fora do clube. Pode dizer-se que o Modelo é tudo.”. Este autor equipara o modelo de jogo com a imagem de um iceberg, isto é, enquanto a face visível “parece ser uma realidade circunscrita a uma determinada dimensão e complexidade, na verdade é algo mais complexo, pois estão presentes muitos aspetos não visíveis à superfície. O Modelo é tudo e resulta da interação altamente dinâmica entre os aspetos visíveis e dizíveis com os aspetos invisíveis e indizíveis que o compõem”.

2.1.1.2. A construção de um Modelo de Jogo

“A ideia é a essência da equipa e do seu treinador. A síntese e a vocação. (...) O idioma é o método que permitirá expressar a ideia no campo de jogo. É o conjunto de sistemas, atividades e princípios que, através do treino, devem ser empregados na implementação da ideia. Por fim, as pessoas. Por mais elaborados que sejam, ideia e idioma não poderão ser interpretados corretamente se os jogadores não estiverem dispostos a cooperar. Não se trata apenas de ter atletas adequados para pôr a ideia em prática, o que é



imprescindível: é necessário que exista entre eles a predisposição para aprender os segredos do idioma, trabalhá-los e corrigi-los, sem hesitação. Ideia, idioma e pessoas formam conjuntamente o modelo de jogo e são fundamentais para o sucesso ou fracasso de um treinador.” – Perarnau (2014)

A enorme complexidade que o jogo de futebol comporta é tecida pelos acontecimentos, interações e acasos que ocorrem entre os sistemas em presença. No entanto, se os eventos e comportamentos fossem exclusivamente casuais e aleatórios, estaríamos impossibilitados de impor o nosso saber e a nossa vontade. Sem uma certa rotina, regularidade e “predictibilidade”, o jogo importar-nos-ia a uma série infindável de escolhas aleatórias, cada uma delas com consequências também aleatórias e tornar-nos-ia prisioneiros impotentes da sorte (Araújo e Garganta, 2002). Ainda que se trate de uma modalidade extremamente complexa, é possível identificar congruências com o jogo em si. Para que as equipas não sejam “prisioneiras impotentes da sorte”, é necessário que desenvolvam padrões de comportamento comuns, ou seja, um Modelo de Jogo.

No momento da construção do modelo de jogo a adotar para a sua equipa, o treinador, apesar de ter como ponto de referência a sua ideia e conceção de jogo, deve conseguir lidar com fatores importantes que afetarão o desenvolvimento do modelo de jogo. O treinador deve respeitar as questões culturais do clube, atender às características morfo-funcionais e socioculturais dos jogadores, bem como às condições climatéricas predominantes (Pinto e Garganta, 1996).

Na conceção de Mourinho (2001), no momento da elaboração de um modelo de jogo é importante conhecer:

- Organização funcional ou articulação dos princípios, subprincípios e sub-subprincípios estabelecidos nos momentos do jogo;
- Organização estrutural ou sistemas táticos;
- O clube em questão: características históricas, sociais e culturais;
- A equipa e o respetivo nível de jogo;
- O nível e as características individuais dos jogadores;



- Realidade estrutural e financeira;
- O calendário competitivo;
- Os objetivos a atingir.

Com o objetivo de implementar a sua ideia de jogo, cabe ao treinador fazer com que os jogadores entendam o jogo que a equipa “quer” jogar. Para modelar a atitude tática dos jogadores, deve ser montada uma metodologia de treino eficaz. Pretende-se a agregação de um conjunto de orientações, ideias e regras organizacionais de uma equipa, com o objetivo de a preparar para reagir à variedade de situações que surgem durante a competição. O processo de treino terá de ser equacionado tendo por objetivo o modelo de jogo, de forma a ser servido e a servir um determinado modelo de jogador (Lucas, Garganta e Fonseca, 2002).

Ou seja, o treinador deve procurar elaborar e adotar modelos que têm como principal função fornecer representações, através da enfatização de um conjunto de referências fundamentais ao nível da competição e do processo de treino. Os padrões de comportamento dos jogadores devem estar de acordo com os padrões idealizados pelo treinador, criando desta forma um conjunto de regras de ação e princípios de gestão do jogo que sejam entendidos por ambas as partes como os mais vantajosos na perseguição do sucesso desportivo. Apesar de tudo isto, em termos práticos nem sempre existe uma relação adequada entre o modelo de jogo preconizado e as ações que os jogadores e a equipa desenvolvem, quer no treino quer na competição (Araújo e Garganta, 2002).

Para Silva (2008), o processo de treino deve ser orientado por princípios que modelem o jogo no sentido de uma “concretização equilibradora entre o ser que joga e o jogo que é jogado”. Faria (1999) afirma que esse hábito de jogar de determinada maneira só poderá acontecer se os princípios do modelo de jogo estiverem claramente definidos, forem trabalhados de forma sistemática e evidenciarem uma ideia coletiva de jogo.

Casarin e Esteves (2010) acrescentam que o treinar deve ser perspectivado através de níveis de complexidade diferentes e crescentes, determinado por um padrão que evoluirá qualitativamente, tornando-se um hábito não estanque e

mecânico. Essa ideia é reforçada por Maciel (2008) que afirma que o modelo de jogo deve ser entendido como algo em aberto e dinâmico, um aspeto determinante para que exista criatividade dentro do sistema. Existe um determinado padrão associado ao sistema, mas tem de existir um equilíbrio entre o que é mecânico e o que é dinâmico.

Neste sentido, Ribeiro (2008) sublinha que o treinador deve ter em mente que os seus jogadores possam ter ideias diferentes, isto é, de acordo com Silva (2008), uma “paisagem mental” diferente. E, portanto, Frade (2003) citado por Silva (2008) refere que “há a necessidade de se criar uma “paisagem mental” idêntica para todos eles, uma vez que o desenvolvimento de jogo tem de nascer, em primeiro lugar, na cabeça dos jogadores”.

Existe uma enorme panóplia de fatores que influenciam a construção do modelo de jogo, mas as ideias do treinador parecem ser as mais importantes para a idealização do modelo. Estas ideias têm de ser válidas e relevantes, e estarem contextualizadas com a cultura de jogo, o modelo de treino e o modelo de jogadores pertencentes ao clube (Ferreira, 2019).

O Modelo de Jogo é algo em constante construção, ou seja, permanentemente inacabado. Frade (2004) deixa explícito que o treinador tem uma ação decisiva em todo processo evolutivo da equipa, já que aplica o seu conhecimento sobre o jogo e vai adquirindo diariamente novo conhecimento sobre a cultura do clube. Carvalhal *et al.* (2014), citado por Almeida (2016), afirma que o Modelo de Jogo “cresce, configurando um todo que é muito mais que a soma das partes, já que é algo utópico, podemos andar perto de atingir, mas nunca conseguimos, pois o mesmo está em constante evolução e reconstrução”.

2.1.1.3. A Organização dentro do Modelo de Jogo

Como já mencionado, o objetivo do jogo de futebol é perturbar o estado de equilíbrio do adversário, gerando desordem na sua organização. Para que isto seja alcançado, é necessário que as equipas possuam princípios de ação, regras de gestão e formas para o sucesso no ataque e na defesa, decorrentes de



conceções e modelos de jogo. Ou seja, um caminho racional de ação e coordenação, a partir dos quais pode ser aferida a coerência das ações dos jogadores (Garganta, 1997; Carneiro, 2018).

As equipas de futebol recorrem contínua e persistentemente ao aperfeiçoamento da sua organização com o intuito de atingir os seus objetivos e a ultrapassar as suas próprias limitações momentâneas. Toda a atividade humana é organizada ou auto-organizada, o que dá origem a uma complexidade quando as ações dos intervenientes são realizadas para resolver os problemas inerentes ao jogo, podendo ser ações individuais, setoriais, intersectoriais ou grupais (Castelo, 2004). O facto de o Futebol englobar participantes em relações/reações constantes, combatendo pela obtenção da bola com uma dimensão estratégica e uma enorme competência de resolução de ações, torna o jogo com uma especificidade própria e única, apresentando vários vetores de organização interligados sucessivamente (Castelo, 2004).

Tratando-se de um jogo de decisões, na lógica da especificidade, o mais rápido, o mais forte e o mais resistente não obtém o êxito competitivo, mas sim o melhor organizado no conhecimento do jogo sobrevalorizando um saber sobre um saber fazer. É um jogo de múltiplos fatores, sistema aberto (conexões externas) e dinâmico (não permanece em simetria), onde opera relações de ordem (organização) e “caos” (desorganização), e auto-organiza-se em equilíbrio (Castelo e Matos, 2006, citado por Carneiro, 2018).

Gréhaigne (1989), citado por Carneiro (2018) define a organização de uma equipa como um resultado da interação de vários fatores:

- A ordem geral, isto é, a forma da ordem decorrentes de escolhas estratégicas gerais da equipa;
- As posições a ocupar, de acordo com instruções específicas recebidas por cada jogador;
- Posições produzidas pela influência do adversário;
- Adaptação da equipa e dos jogadores às condições do confronto (flexibilidade).



No futebol, todo o comportamento individual está orientado para o coletivo, pelo que é necessária máxima coordenação e articulação entre os vários setores da equipa. Carneiro (2018) acrescenta que “a forma como os jogadores desenvolvem as suas ações dentro do sistema torna-se um dos maiores problemas de resolução no jogo, visto que o trabalho coletivo tem que ser distribuído pelo individual, setorial e intersectorial, sem perder a sua eficácia, que pode comprometer todo o processo. A forma como criam sinergias positivas, enquadra-se nas missões táticas atribuídas a cada jogador na sua especialização e no seu setor, de forma a criar articulações eficazes e com sucesso, potenciando desta forma o êxito coletivo”.

Deste modo, para falarmos da organização do jogo em futebol temos de falar, entre outras coisas, na distribuição dos jogadores no terreno de jogo em função da sua especialização e tarefa a executar por cada um no decurso de jogo, isto é, nos conceitos (Teodorescu, 1984; Castelo, 2004), citados por Carneiro (2018):

- I) Fases de jogo;
- II) Métodos de jogo ofensivo e defensivo;
- III) Princípios de jogo ofensivo e defensivo;
- IV) Ações individuais e coletivas ofensivas e defensivas.

Relativamente às fases de jogo, Lucas, Garganta e Fonseca (2002) defendem que o jogo de Futebol está organizado segundo um modelo binário, em que os seus jogadores ora atacam, ora defendem. Já Castelo (2004) fala numa visão “dualista” repartindo o futebol nas mesmas duas etapas: o processo ofensivo e o processo defensivo. O processo ofensivo está conectado como ação positiva ou fim positivo, pois só com este comportamento poderemos atingir o fim (golo). Já o processo defensivo apresenta uma ação negativa ou fim negativo, porque a equipa não poderá concretizar o objetivo do jogo. Nas duas fases de jogo, a realização das ações técnico-táticas individuais e coletivas estão dependentes e são influenciadas por diferentes e complementares macroestruturas (tempo, espaço e tarefa).

Porém, Queiroz e Ferreira (1983) deram um contributo fundamental ao futebol português ao apresentaram uma proposta de sistematização do jogo de Futebol, à atual visão do jogo sob quatro momentos (fases) fundamentais:

- I) Momento de organização ofensiva, que comporta o conjunto de comportamentos que a equipa adquire aquando da posse de bola, para construir situações ofensivas para preparar o golo;
- II) Momento de transição defensiva (ataque/defesa), que são os comportamentos a adquirir nos segundos seguintes à perda da posse de bola;
- III) Momento da organização defensiva, privilegiar os comportamentos que evitem a equipa adversária de construir e criar situações de finalização;
- IV) Momento de transição ofensiva (defesa/ataque), visa assegurar comportamentos nos segundos imediatamente após a conquista da posse de bola.

Relativamente aos métodos de jogo, Castelo (2004) refere-se a eles como a forma de organização geral das ações técnico-táticas individuais e coletivas dos jogadores tanto no ataque como na defesa, dentro do sistema de jogo utilizado pela equipa. São os métodos de jogo que estabelecem os princípios gerais orientadores da organização da equipa, quer quando ataca, quer quando defende, bem como o ritmo de jogo, isto é, a sequência e a velocidade de execução dos comportamentos técnico-táticos dos jogadores tanto no ataque como na defesa (Castelo, 2004).

Os princípios de jogo são as normas básicas que orientam as atitudes e os comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos dos jogadores durante o jogo (Castelo, 2004). Construindo as linhas orientadoras dos comportamentos técnico-táticos dos jogadores, os princípios de jogo permitem uma melhor seleção e articulação destes comportamentos dentro da organização de base das equipas (Carneiro, 2018). De acordo com Teodorescu (1984), Garganta (1997), Quina (2001) e Castelo (2004), citados por Carneiro (2018), os princípios do jogo de futebol podem ser agrupados em duas grandes categorias:



- I) Princípios gerais – são as normas gerais que orientam as atitudes e os comportamentos técnico-táticos dos jogadores tanto em processo ofensivo como em processo defensivo;
- II) Princípios específicos – são as normas que orientam as atitudes e comportamentos técnico-táticos específicos dos jogadores em função
 - a. da variabilidade das situações momentâneas de jogo (fora do centro do jogo ou dentro do centro do jogo);
 - b. da missão tática dos jogadores dentro do sistema de jogo utilizado.

Por fim, Castelo (2004) refere as ações individuais e coletivas, ofensivas e defensivas, como sendo ações ou comportamentos técnico-táticos que os jogadores utilizam para resolverem as situações de jogo. O mesmo autor agrupa as ações técnico-táticas em quatro categorias:

- I) Ações individuais ofensivas, como a simulação, receção, proteção, condução, passe, drible, remate e o cabeceamento;
- II) Ações individuais defensivas, como a interceção e desarme;
- III) Ações coletivas ofensivas, como as desmarcações, compensações/permutações e as combinações táticas;
- IV) Ações coletivas defensivas, como as marcações, compensações e as dobras.

A organização é fundamental na formação de um modelo de jogo. Qualquer treinador, na construção da atitude tática do seu modelo de jogo necessita de uma ideia bem definida com princípios muito bem estruturados para que estes sejam respeitados pelos seus jogadores. Estes princípios estabelecem-se como um “quadro de referências para os jogadores, orientando o pensamento tático dos mesmos” (Castelo, 2003). O processo de treino surge como capital e a figura do treinador é preponderante, sendo este o principal responsável deste complexo processo. Neste percurso e durante o processo de treino teremos que ter em consideração as vertentes individual, setorial e grupal em qualquer dos momentos revistos anteriormente, para alcançar um elevado nível de organização (Carneiro, 2018).



2.1.2. O Treino enquanto Estratégia de Otimização

“Por analogia, diríamos que o facto de um maestro dispor de músicos excepcionais lhe pode proporcionar boas perspetivas de formar uma orquestra de alta expressão musical, mas que esse pressuposto apenas pode ser validado através do trabalho diário de coordenação e de construção do grupo.” - Garganta (2002)

Já foi referido neste trabalho académico que o processo de treino é a principal ferramenta para que os jogadores entendam o jogo que a equipa “quer” jogar, ou seja, para a implementação de uma ideia de jogo. Apesar de existirem múltiplos fatores que concorrem para o êxito em Futebol, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição.

Para que a individualidade (jogadores) e unicidade (equipa) sejam não só compatíveis como complementares, o treino surge como “veículo” na construção e configuração de memórias adaptáveis e versáteis, combinando o talento individual com a consciência aumentada de grupo (Garganta, 2002). Partindo deste pensamento, conseguimos aferir a importância das relações entre todas as dimensões do treino, não só no plano micro do treino, jogadores, mas essencialmente no plano macro.

Como Garganta (2002) refere, treinar implica cultivar, mas também transformar comportamentos e sobretudo atitudes. Ainda que o espaço que existe entre o que se conhece, o que se quer aprender e o que se quer ensinar nem sempre ser tão linear quanto aquilo que se pode imaginar (Sousa, 2017), existem centenas de formas possíveis de jogar e, por consequência, de treinar. Vemos vários treinadores com metodologias diferentes, em virtude dos caminhos que seguem. Para cada modelo de jogo, terá de existir também um modelo ou um método de treino, que se ajusta consoante a ideia do treinador, dos jogadores que constituem a equipa, bem como à cultura específica do clube onde o trabalho se desenvolve (Garganta, 2002).



A figura do treinador é nuclear, pois é ele quem elege a sua visão, e depois o caminho (métodos) a utilizar. Estes métodos farão com que o processo de treino seja a recusa do destino (sorte ou azar), pois a opção por uns ou por outros deve obedecer a razões pensadas e ponderadas. Todos os métodos possuem um respetivo alcance e limites, sendo que nenhum é infalível. Portanto, cabe ao treinador avaliar os prós e contras, considerando a relação custo-benefício, em função do modelo de jogo e dos jogadores que o irão interpretar (Garganta, 2002). Ser treinador implica saber treinar, e treinar é modelar uma realidade.

Gerir o treino é conduzir um grupo com objetivos comuns, tendo em consideração a organização e a coordenação de interesses e motivações. Espera-se que o treinador seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes. Porém, as funções deste no processo de treino não se esgotam nos limites restritos do “técnico”. Atualmente, ser treinador exige uma maior preparação e investimento em saberes que antes não se expandiam tanto, como o domínio de diferentes idiomas ou até mesmo as questões da motivação (Sousa, 2017).

Espera-se que o treinador introduza uma filosofia de atuação onde crie uma dinâmica positiva na coletividade onde trabalha, de forma a favorecer o desenvolvimento de uma cultura desportiva e a melhoria das respetivas condições materiais e humanas (Garganta, 2002). O treinador de futebol deverá conhecer a modalidade em todas as suas facetas, sabendo que será chamado, a cada momento, a tomar decisões sobre questões técnicas, táticas, logísticas, e a assumir as respetivas consequências. Tal multiplicidade de requisitos torna imprescindível a existência de um sólido capital de competência técnica, de personalidade e de inteligência estratégica. A excelência desportiva requer, cada vez mais, uma perspetiva “inteira” dos processos de treino e competição (Garganta, 2002).

Por outro lado, e partindo desta perspetiva global, o treinador como reúne mais informação deve ser capaz de ser cada vez mais assertivo, específico e exigente no que pretende que os jogadores façam. Segundo Sousa (2017), essa

exigência no próprio treino deve representar situações semelhantes às do jogo, nas quais por vezes o mais difícil é “enganar” o adversário para conseguir chegar ao sucesso.

2.1.2.1. Modelação do Exercício de Treino

Sousa (2017) afirma que dentro do jogo de Futebol, tratando-se de uma modalidade coletiva, existe dificuldade em partilhar a intenção que se quer ver manifestada num grupo. O exercício de treino surge como fundamental no processo de treino, e o que permitirá que a individualidade e a unicidade sejam compatíveis, ou seja, permitirá que o efeito matriz do processo de treino seja reproduzido nas ações de cada um e na busca de todos pelo sucesso da equipa.

Cada exercício possui um objetivo e uma organização, e nesta perspetiva Ferreira (2019) menciona que se um exercício respeitar as características do jogo, mesmo que represente apenas uma fração do mesmo, será um exercício rico em comportamentos. No entanto, existe uma outra dimensão fundamental na sua operacionalização: a intervenção do treinador. Por isso, nunca há um exercício igual. Alterando “pequenas coisas” como o feedback, a forma ou o momento como ele se inicia, este poderá servir objetivos de planeamento muito distintos.

A complexidade e exigência do Jogo exige que o Modelo de Jogo da equipa esteja salvaguardado por um Modelo de Treino bem oleado, para que os princípios inerentes a este sejam cumpridos pelos jogadores. E, tal como referido no subcapítulo anterior, este Modelo de Jogo tem de trazer à equipa organização, mas simultaneamente tem de dar resposta à aleatoriedade e “caoticidade” do jogo.

Batista (2006) afirma que a edificação do Modelo de jogo, dos vários momentos do jogo e a especificidade é conseguida através dos exercícios de treino propostos pelo treinador e pela sua intervenção nos mesmos. Araújo (2009) concorda com esta visão, afirmando que a dinâmica que o treinador desenvolve resulta daquilo que leva os jogadores a fazer, e as situações de

exercitação são o veículo de informação no futebol, sendo assim que se processam as aquisições.

A este propósito, Maciel (2011) explica que na conceção do exercício “modelam-se os contextos para que estes, não perdendo a sua natureza aberta, sejam facilitadores e catalisadores dos propósitos desejados. Em tais configurações de exercitação o papel principal é dos jogadores, devem ser eles a decidir e a interagir, desencadeando uma dinâmica que não deixando de ser determinística, por estar sobredeterminada a determinados propósitos, intencionalidades, não perde a dimensão imprevisível”.

A modelação dos contextos reforça uma ideia de propensão para que uma determinada interação aconteça, algo que segundo Maciel (2011) “deve ter subjacente uma intencionalidade ou conjunto de intencionalidades conformes com o modo como queremos que a nossa equipa jogue e conforme as preocupações que entendemos mais prioritárias naquele momento do processo”. Tal como Araújo (2009) reconhece, o levar a fazer é fundamental, e, portanto, o treinador precisa de saber de treino, de jogo e o modo como faz determinadas dinâmicas acontecer. Nesse sentido, o treinador configura ou modela os contextos de exercitação para que possibilitem um aumento de densidade do que se deseja manifestar como regularidade na “forma de jogar” da equipa.

A intervenção do treinador na operacionalização do exercício é fundamental, pela forma como dirige a concentração para determinado comportamento ou ação. Para Ferreira (2019), a intervenção deverá ser específica relativamente ao objetivo pretendido. A sua expressão corporal, a sua emotividade, o seu feedback, ou mesmo a intencional ausência do mesmo, torna-se decisiva no processo aquisitivo e na adaptação que o estímulo provoca no jogador. Na mesma linha de pensamento, Maciel (2011) defende que a configuração dada ao contexto, juntamente com uma intervenção condizente durante a exercitação, potencia interações que, ao acontecerem, fazem emergir de forma mais visível os critérios subjacentes ao modelo de jogo da equipa.

Neste contexto, Casarin, *et al.*, (2010), sustentam que a intervenção do treinador deve “fazer com que uma palavra signifique mil imagens” para o

jogador. Azevedo (2011) acrescenta que “mesmo que os exercícios estejam em sintonia com o modelo de jogo, se não existir intervenção ou se esta não for adequada, eles podem tornar-se desajustados”. A intervenção específica e constante durante o exercício de treino é um dos fatores mais importantes e diferenciadores do processo de treino, e consequentemente, um fator municiador de princípios inerentes à ideia que o treinador procura implementar.



2.1.3. Planear e Periodizar seguindo uma visão Específica e Estratégico-Tática

Tal como outras modalidades cujo sistema de classificação exige regularidade na performance, o Futebol é mais uma em que o jogo mais importante é sempre o próximo. Porém, a planificação das ideias a concretizar em função dos jogos pode ser influenciada por suspensões, lesões, o momento da própria equipa e dos adversários, assim como outros aspetos inesperados. Por isso, o concretizar das ideias depende do ponto atual e de muito daquilo que é resultado do processo anterior, pelo que há a necessidade de preparar o momento competitivo numa perspetiva abrangente e globalizante.

É importante que todos os conteúdos que se procurem abordar no decorrer do ciclo de trabalho respeitem um enquadramento e uma especificidade em termos daquilo que já foi transmitido e que se prevê que ainda venha a ser (Sousa, 2017), assim como uma certa estabilidade no conteúdo e nas cargas de treino, tanto no volume como na intensidade. Oliveira (1991), citado por Carneiro, (2018) defende que devemos escolher cargas cujas adaptações estejam totalmente identificadas com as ações requeridas pelo jogo, devendo ser as mais específicas possíveis. Para este autor, a especificidade é um fator chave do êxito das adaptações. Neste sentido, o que define a escolha dos conteúdos e das cargas de treino devem ser as características e as particularidades da modalidade e o modelo de jogo.

O início e o final da preparação para a competição é resultado de um processo que se espera que todos os jogadores “convirjam para uma mesma sintonia” (Sousa, 2017), alcançando altos níveis de rendimento. Por isso, os treinadores devem procurar que os seus jogadores mantenham o melhor rendimento possível (forma desportiva) ao longo do tempo. Carvalhal (2000) e Mourinho (2001), citados por Carneiro (2018) afirmam que a forma desportiva no futebol se relaciona com o jogar bem, em função do modelo de jogo, e como tal deve ser entendida sobre o ponto de vista coletivo. Mourinho (2001) complementa que numa perspetiva individual, estar em forma é ser capaz, ao nível tático individual, técnico, físico, cognitivo e psicológico, de cumprir as exigências do modelo de jogo e respetivos princípios.

Deste modo, a forma como são planeados os ciclos de trabalho entre os diferentes jogos é um dos fatores mais cruciais para assegurar a transmissão de uma mensagem com sucesso. Esta “arte” de periodizar e planificar o trajeto para lá chegar é que caracteriza cada treinador.

2.1.3.1. A “Supradimensão” tática e a componente estratégica... O caminho para a especificidade

Olhando para a realidade do jogo de Futebol, compreendemos que se trata de um jogo repleto de intencionalidades e decisões, em que os jogadores se manifestam em campo através comportamentos e decisões relativas a posicionamentos, movimentos e execuções, que resultam da influência de uma intenção coletiva definida pelo treinador. O contexto específico dos desportos coletivos solicita uma complexa, mas específica manifestação de inteligência (Ferreira, 2019), que será necessária para exteriorizar as diferentes capacidades, sejam estas táticas, técnicas, físicas, cognitivas ou psicológicas.

Na opinião de Garganta (1997), o Futebol tem como núcleo diretor a dimensão Tática do jogo, sendo através desta componente que se desenvolvem os comportamentos ocorridos durante o jogo, pelo que condiciona de forma importante a prestação dos jogadores e das equipas. Oliveira (2004) afirma que a dimensão Tática é o resultado da interação das restantes dimensões, enquanto Frade (1998), citado por Cardoso (2006) acrescenta que “o tático não é físico, não é técnico, não é psicológico, não é estratégico, mas precisa dos quatro para se manifestar”. Oliveira (2004) explica que a dimensão Tática por si só não existe, pois para que um jogador corresponda taticamente tem de estar no sítio certo, no momento certo, o que implica movimento (dimensão física), e tem de ter a capacidade para responder (dimensão técnica) dentro de uma intenção coletiva. O mesmo autor explica também que esta componente é o elo de ligação entre as restantes dimensões, conferindo especificidade ao jogo. Daí, Frade (1998) cognomina esta dimensão de “supradimensão tática” (Figura 1), exatamente por ser a interação das demais dimensões.

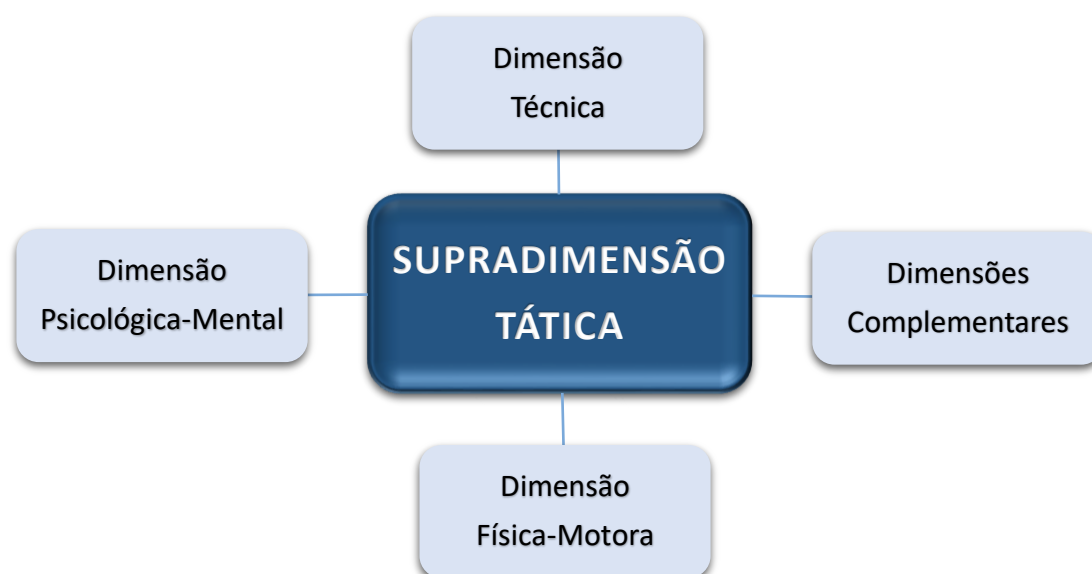


Figura 1: A “Supradimensão” Tática surge da interação entre as diferentes dimensões do rendimento. Adaptado de Ferreira (2019) (Retirado de <http://www.sabersobreosabertreinar.pt> em março de 2019)

De modo a entender a importância da “Supradimensão” Tática, interessa conhecer o próprio conceito de tática, e em que sentido este se enquadra no jogo de Futebol.

Castelo (1994) refere que a tática consubstancia a base de resolução dos problemas metodológicos que surgem no terreno do jogo, constituindo-se por todos os conhecimentos suscetíveis de darem uma determinada orientação às diferentes ações (sejam estas individuais ou coletivas, ofensivas ou defensivas) da equipa relativamente à realização dos objetivos pré-definidos. Já Garganta (1997), após uma análise a vários significados da palavra, destaca alguns aspetos essenciais que considera passíveis de delimitar da noção de tática:

- I. O conceito de tática expressa os níveis de relação intra-equipa segundo os quais se pode desenvolver – a tática individual e a tática coletiva;
- II. O conceito de tática é referido como possuindo uma dimensão espaço-temporal de realização, traduzida pela sua subordinação à estratégia e pelos constrangimentos espaço-temporais das ações de jogo;



- III. A tática não traduz, apenas, uma organização das variáveis físicas (tempo e espaço) do jogo, mas implica também, e sobretudo, uma organização informacional, pelo que nos jogos desportivos coletivos não devem ser consideradas, somente, as distâncias métricas, mas também o espaço de interação e a componente decisional;
- IV. O conceito de tática transcende as missões e tarefas específicas de cada jogador e pressupõe a existência de uma conceção unitária da equipa para tornar o jogo mais eficaz;
- V. A cultura tática constitui um guia de escolhas na ação, referenciado ao conjunto de valores e perceções que decorrem do corpo de significações criado (princípios, regras e modelos de jogo).

No mesmo enquadramento, Garganta (1997) considera que a tática é a aplicação da estratégia às condições específicas do confronto, e que, por sua vez, a estratégia corresponde a um plano de ação. A estratégia e a tática são dois conceitos que caminham lado a lado, de tal forma que, usualmente, são empregues de uma forma justaposta, falando-se da componente estratégico-tática (Garganta, 1997).

De acordo com Castelo (1994), o objetivo da estratégia centra-se em assegurar as modificações pontuais e temporárias de adaptação da expressão tática da equipa de acordo com a especificidade do adversário, forçando-o a jogar em condições desfavoráveis e, simultaneamente, vantajosas para a sua equipa.

Tal como já referido, as condições específicas do futebol (variabilidade e aleatoriedade) fazem da componente tática algo imprescindível para o êxito desportivo. O complexo de relações de oposição e de cooperação, cujas configurações decorrem dos objetivos dos jogadores e das equipas em confronto fazem desta modalidade um desporto situacional (Konzag, 1991; Delfini, 1994; Sisto e Greco, 1995), citados por Garganta (1997). Assim, a atividade e a direção dos comportamentos dos jogadores desenvolvem-se consoante os contextos, que se alteram permanentemente, o que exige destes uma atitude tática permanente (Garganta, 1995). E a estratégia nos jogos desportivos coletivos

surge fortemente vinculada à competência dos jogadores e das equipas para atuarem em condições de adversidade, aleatoriedade e imprevisibilidade (Garganta, 1997).

Como refere Weineck (1983), citado por Garganta (1997), embora o comportamento ótimo de um atleta em competição pressuponha uma atitude tática ótima, é conveniente acautelar eventuais generalizações, na medida em que o fator tático possui um papel de importância variável. Este entendimento completa o de Ulatowski (1975) para quem a tática, embora se manifeste em todas as disciplinas desportivas, solicita, de acordo com a especificidade requerida, diferentes valências físicas, técnicas e psíquicas. A ocorrência de determinados comportamentos, como uma corrida ou um salto, contextualizados num dado momento ou zona do terreno de jogo, é mais ou menos pertinente em função das configurações que o jogo apresenta (Garganta, 1997), pelo que é cada vez mais evidente a tendência para se atribuir o primado à dimensão estratégico-tática (Gréhaigne, 1989; Barth, 1994), pela forma como condiciona as demais estruturas do rendimento.

Esta perspetiva não anula a importância das demais dimensões do rendimento. Impõe sim um enquadramento das mesmas, face à especificidade dos jogos desportivos coletivos (Garganta, 1997). Isto é, enquanto que por um lado a componente estratégico-tática permite a um atleta utilizar com maior eficácia os pressupostos e condições de prestação (Garganta, 1997); por outro, a ação tática implica o recurso às habilidades técnicas, às capacidades cognitivas e às capacidades motoras e psíquicas (Figura 2 – Weineck, 1983).



Figura 2: “Componentes do Rendimento Desportivo”. Adaptado de Garganta (1997)

Segundo Garcia (1998), citado por Sarmento (2012), o êxito final de cada ação individual ou coletiva é determinado em grande parte pela adequação às circunstâncias do momento, ou seja, a qualidade tática individual dos jogadores e a tática coletiva da equipa. Desta forma, é importantíssimo o desenvolvimento de competências que transcendam os aspetos relacionados com a execução propriamente dita e valorizem as capacidades relacionadas com as estratégias cognitivas que orientam a captação de informação e a tomada de decisão (Garganta, 2005).

Neste sentido, tendo em conta as características do jogo, a sua especificidade reside na dimensão estratégico-tática (Figura 3). O que Barth (1994), citado por Garganta (1997) designa por saber estratégico-tático, consiste no conhecimento das regras da competição e das regras de gestão e organização do jogo (estratégico-táticas), mas também no conhecimento das condições de regulação situacional.

“O que faz o jogo é a transformação da causalidade em casualidade, ou seja, aproveitar o momento; e quem ensina a aproveitar o momento são a estratégia e a tática.” – Garganta (2006)

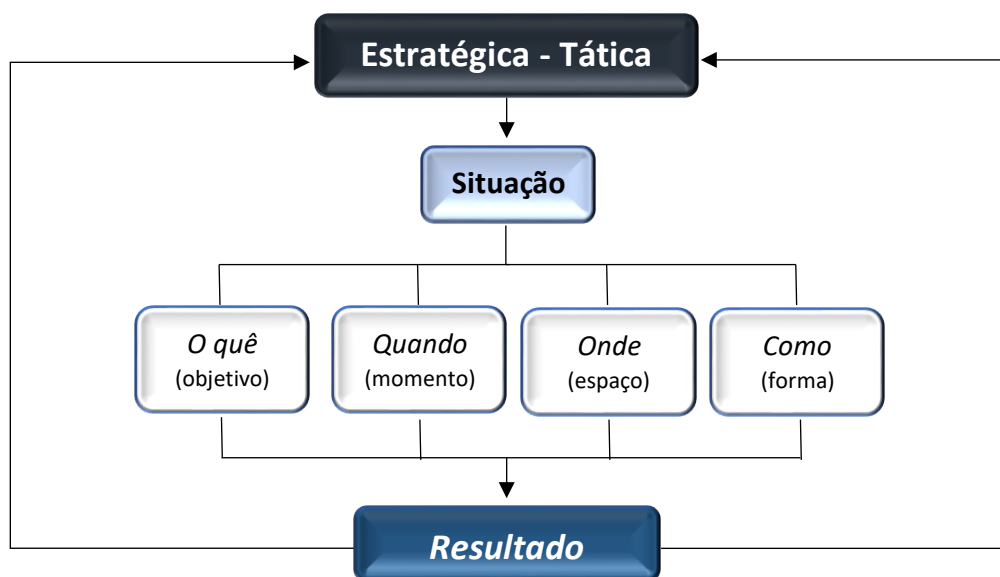


Figura 3: “A dimensão estratégico-tática enquanto polo de atração, campo de configuração e território de sentido das tarefas dos jogadores no decurso do jogo”. (Garganta, 1997)

Sendo que as ações de jogo se realizam num contexto permanentemente variável, de oposição e cooperação, e onde os acontecimentos não podem ser determinados antecipadamente, o fator estratégico-tático assume uma importância capital (Gréhaigne, 1989; Deleplace, 1994; Garganta, 1994; Mombaerts, 1996). Garganta (1997) afirma que a estratégia não se restringe às situações colaterais ao jogo, pois vai com o jogador para o terreno de jogo, devendo este ser capaz de desenvolver diferentes estratégias que se inscrevam num quadro estratégico global da equipa. Segundo esta perspetiva, todos os jogadores agem taticamente, mas só os mais capacitados o fazem estrategicamente.

Portanto, a estratégia e a tática encontram-se diretamente ligadas, concorrendo para o mesmo fim e fundindo-se na prestação desportiva. A “supradimensão” tática afigura-se como geradora e condutora de todo o processo de treino, corroborando o entendimento de Oliveira (2004) e Frade (1998), que consideram que a tática é o resultado da interação das restantes dimensões, dando-lhes sentido e lógica.

2.1.3.2. Planear e Periodizar Tático-Estrategicamente

Tal como referido no subcapítulo anterior, o processo de treino visa essencialmente a preparação para o jogo, sendo uma ferramenta vital para a construção e consolidação do modelo de jogo. Sousa (2017) afirma que este processo exige escolhas e decisões que conferem uma dinâmica, de modo a que os diferentes detalhes sejam articulados para darem sentido a algo mais “macro”, o *jogar* que se procura. Ou seja, as memórias e imagens que se procuram construir têm de ser articuladas de forma a darem sentido ao *jogar* que se procura.

Para Sousa (2017), o treino é um ambiente controlado que permite gerar um hábito que é resultado da soma de várias ações repetidas no tempo. Deste modo, procurar atitudes que promovam o ganhar, a imprevisibilidade, a espontaneidade, a valorização do comportamento sem bola, a estimulação do raciocínio – tudo tem consequências daquilo que será o ADN em jogo perante situações mais “macro”, coletivas, ou mais “micro”.

O microciclo de treino desenvolve-se na mesma lógica, onde o treinador, através de métodos e metodologias, define, além de aspetos relacionados com a própria forma de jogar, qual a importância atribuída ao adversário durante o treino ou a apresentação deste, as dinâmicas de esforço que se procuram criar, entre outros aspetos que, quando arquitetados da forma mais conveniente, criam condições para que o grupo chegue ao jogo ciente do que é pedido e fresco, física e mentalmente (Sousa, 2017).

Nada pode ser desvirtuado, mas parece impossível controlar o que não se conhece, pelo que é necessário dosear na medida certa aquilo que é útil e importante para o que se procura que em relação à preparação para o jogo. Sousa (2017) afirma que, de modo a assegurar uma norma, o processo tem de ser centralizado na forma de pensar de cada treinador, e que apenas depois surgem as restantes condicionantes como os hipotéticos cenários dos adversários. A tentativa de conhecer os seus padrões carece sempre de uma margem de interpretação que deve contemplar os cenários de mudança, pelo que a transmissão de conhecimentos aos jogadores padece do maior cuidado



para que não se dê uma valorização excessiva e uma demasiada ocupação do espaço consciente de cada jogador. O filtro exercido pela equipa técnica deve ter uma intenção que não desvirtue a ideia que seja o padrão da própria equipa (Sousa, 2017).

Garganta (2005) reitera que no jogo existe uma dimensão mais previsível, induzida pelas leis e princípios do jogo, e uma outra dimensão menos previsível, materializada a partir da autonomia dos jogadores, que introduzem a diversidade e singularidade dos acontecimentos. Ou seja, aquilo que é possível controlar é apenas uma parte do que é possível preparar para o jogo devido à aleatoriedade existente. Segundo o mesmo autor (1997), durante um jogo ou no conjunto de vários jogos não ocorrem duas situações iguais, pelo que as possibilidades de combinação são inúmeras, o que torna impossível antecipá-las a todas no treino. Sendo assim, o treinador deve incidir o processo de treino em torno do que é possível e condicionável (Sousa, 2017).

As particularidades que fazem do Futebol um jogo com uma componente descontínua e aleatória têm conduzido a que, na procura por uma especificidade no treino, se recorram a exercícios que provoquem uma mobilização importante da atenção e um aumento da carga percetiva (Garganta, 1997). Esta estratégia de intervenção induz nos jogadores a construção de memórias mais versáteis, materializadas num aumento da capacidade de discriminação das informações percebidas como mais úteis ou pertinentes, permitindo-lhes encontrar as respostas mais adequadas às diferentes situações (Grosgeorge, 1996, citado por Carneiro, 2018).

Todavia, se não houvesse algo que ligasse o jogo a um território de possíveis previsíveis, a preparação dos jogadores e das equipas deixaria de ter sentido (Garganta, 1997), pelo que surge o modelo de jogo como referencial importante na construção do processo de treino da tática e da estratégia. Para Garganta (1997), a compreensão do desenvolvimento do jogo e do treino passa, invariavelmente, pela identificação de comportamentos que testemunham a eficiência e eficácia dos jogadores e das equipas. Neste contexto, a modelação do jogo permite fazer emergir problemas, determinar os objetivos de

aprendizagem e de treino e constatar os progressos dos praticantes, em relação aos modelos de referência (Gréhaigne, 1989).

Sendo assim, o treinador deve proporcionar situações que formem jogadores livres e autónomos, que saiba interpretar o modelo de jogo da equipa, mas ao mesmo tempo, assegurando espaço para o imprevisto. Sousa (2017) afirma mesmo que “se o adversário aparecer de uma forma diferente daquilo que o próprio treinador julgava, certamente que a ginga existente por parte do jogador irá permitir dar resposta às ocorrências mais insólitas, coletiva e individualmente”.

2.1.3.3. A importância do Erro

No Futebol, o jogo não oferece automaticamente as soluções aos jogadores. Para Garganta e Oliveira (1995), eles podem jogar ignorando os princípios do modelo de jogo, mas, inversamente, podem conseguir explorar de forma ótima os campos de intervenção propiciados pelo jogo. De qualquer das formas, através da observação dos comportamentos motores dos praticantes é possível e desejável perceber a maior ou menor adequação e correção das tarefas (Garganta, 1997).

De acordo com este entendimento, e tal como já referido no presente subcapítulo, o treino deve orientar-se para o desenvolvimento de um pensamento tático. Para Temprado (1991), os conhecimentos que estão na base do pensamento tático estão organizados sob a forma de cenários, de acordo com um conjunto de indicadores, de objetivos a alcançar e de efeitos a produzir. De facto, um dos grandes desafios do treinador passa por construir situações de elevada similaridade com aquilo que pretende que os jogadores sejam capazes de interpretar, global, sectorial e individualmente.

Garganta (1997) afirma que a preocupação com a construção de analogias surge na sequência da análise conjugada daquilo que se pretende (modelo de jogo) e daquilo que a equipa realiza em situação de treino e competição, considerando os comportamentos de sinal positivo e negativo. No treino estratégico-tático, o treinador deve estar capacitado para identificar os erros,



bem como os mecanismos (perceptivos, decisoriais, cognitivos, motores) que estão na base da sua ocorrência durante a prática, fazendo deste um potente aliado para perseguir os objetivos pretendidos (Garganta, 1997).

Deste modo, a definição do conteúdo, exigências e características específicas da competição, uma vez que contribui para perfilar a especificidade da disciplina desportiva a que respeita, orienta o refinamento do processo de treino no sentido de potenciar o desenvolvimento do comportamento agonístico dos atletas, lançando-o na direção pretendida (Garganta, 1997).

No entanto, para este autor, a deteção e correção dos erros, no âmbito do treino estratégico-tático, deve centrar-se essencialmente nos skills coletivos e grupais, o que não significa que a correção no plano individual seja relegada para um plano secundário, mas que essa deve acontecer em referência às necessidades do jogo e às exigências do coletivo (equipa). Mediadas pelo treino e pelo jogo, as ações dos jogadores organizam-se em hábitos que são sistemas de produção de conhecimentos (Marina, 1995, citado por Garganta, 1997). Dado que raciocinamos sobre imagens, a modelação é útil na medida em que permite aumentar a eficácia da ação (Damásio, 1994).

O que tem acontecido, segundo Garganta (1997), é que o erro tem sido entendido como elemento a banir, no ensino e no treino, quando está provado que o mesmo é considerado parte integrante destes processos e um precioso aliado, enquanto indicador importante na deteção de fatores perturbadores da execução individual e coletiva. Na opinião de Sousa (2017), a criação de situações de sucesso ou insucesso ajuda a credibilizar uma ideia na qual se pretende que todos os jogadores acreditem, tanto coletivamente, como individualmente, gerando condições favoráveis de aprendizagem durante o treino.

A partir do que foi dito, parece fundamental que a prescrição dos exercícios para o treino se faça recorrendo, sistemática e criteriosamente, à análise do jogo e do treino. Por isso esta valência se tem revelado um potente meio de controlo e de regulação das ações dos jogadores e das equipas no treino e na competição.

2.1.4. A Observação e Análise de Jogo no Futebol: A ponte para o Rendimento

O Futebol é um jogo de confronto entre duas equipas que disputam objetivos comuns, no qual a relação defesa/ataque se apresenta como paralelo de dois sistemas com iguais princípios de funcionamento (Gréhaigne *et al.*, 2005). Complementando esse facto, a elevada complexidade do jogo, as dinâmicas do resultado, a velocidade em que ocorrem as ações, o extenso espaço, o grande número de jogadores envolvidos nas ações, ou a inobservância dos acontecimentos, completam um sistema dinâmico (Garganta, 1997; Castelo, 2004), onde os constrangimentos internos e externos podem levar a uma menor eficácia do objetivo geral, que consiste na obtenção do golo. Trata-se, portanto, de um mundo complexo e em permanente ebulição, onde abundam situações inesperadas.

Nos desportos coletivos e no futebol em particular, o resultado competitivo e o rendimento competitivo não são conceitos sinónimos. O jogo encerra em si uma grande quantidade de informação, tanto em termos micro, o jogador, como em termos macro, a equipa, pelo que se torna complicado avaliar o rendimento das equipas e jogadores. Desta forma, a análise de jogo desponta como meio instrumental primordial na avaliação da performance.

A análise de jogo é uma forma de estudo do comportamento das equipas e dos jogadores nos jogos desportivos coletivos, e pode ser entendido como o processo de recolha, tratamento e análise de dados, a partir do desenvolvimento de instrumentos e métodos específicos que pretendem garantir aportes substanciais ao entendimento da performance (Garganta, 2001). Trata-se de uma tarefa na qual é necessário instrumentar procedimentos de análise complexos tanto na perspetiva conceptual como metodológica (Vázquez, 2012).

O estudo do jogo a partir da observação do comportamento das equipas e dos jogadores não é algo recente, caracterizando-se por um processo que tem evoluído (Garganta, 2001) e que tem acompanhado o enorme desenvolvimento da performance desportiva (Kunh, 2005). Este processo obrigou a ciência e o futebol a aproximarem-se (Garganta, 2001). Segundo Castelo (2004), a



aplicação da ciência aos seus problemas, bem como uma tecnologia cada vez mais aperfeiçoada e com apoio científico que estabelece uma leitura da realidade do jogo, tem pautado uma mudança marcante no paradigma do futebol.

Para facilitar o trabalho dos treinadores e investigadores, foi proposto um modelo de análise a partir de três níveis que se complementam e são cada vez mais específicos: macrossistema jogo, subsistema equipa e infrassistema jogador (Pinto e Garganta, 1993; Castelo, 1994; Garganta, 1997; Vázquez, 1998; Areces, 2000). De entre estes três níveis de análise propostos, um dos que tem maior repercussão e aceitação é aquele que está orientado para o estudo da atividade competitiva das equipas, mais concretamente para a análise dos formatos organizativos ou sistemas de jogo assumidos por estas durante os jogos (Vázquez, 2012).

Em relação à análise do subsistema equipa, Vázquez (2012) explica que existem análises de natureza mais qualitativa, orientadas para a descrição dos procedimentos de jogo utilizados pelas equipas tendo em conta a filosofia de jogo assumida, nomeadamente os métodos de jogo ofensivos e defensivos utilizados preferencialmente, forma de ocupação de espaços, etc.; e existem análises de natureza mais quantitativa, em que se pretendem determinar numericamente os níveis de eficácia alcançados pela equipa para avaliar a produtividade nas diferentes fases do jogo, incluindo bolas paradas.

A observação da atividade competitiva dos jogadores pode também ser orientada para a análise das atitudes e comportamentos manifestados para tentar resolver eficaz e racionalmente os constrangimentos que o jogo lhes coloca. Aqui enquadram-se duas linhas de estudo que estão relacionadas: uma dirigida à caracterização e quantificação da atividade física dos jogadores durante o jogo, baseada em indicadores do tipo interno ou externo que permitem medir o volume e intensidade das ações realizadas; e outra orientada para a descrição e quantificação do comportamento técnico-tático manifestado pelos futebolistas durante os jogos (Vázquez, 2012).

De acordo com Garganta (1997), a observação e análise começou por ter o objetivo de aumentar a qualidade da contribuição desportiva, aperfeiçoando as

ações individuais e coletivas na competição. O mesmo autor (2001) refere que, numa primeira fase, a análise do jogo teve como objeto de estudo a atividade física dos jogadores durante o confronto desportivo, tendo em vista a criação de um perfil de deslocamento dos jogadores. Numa fase posterior, a atenção dos investigadores centrou-se na análise da frequência com que os diversos procedimentos de ordem técnica ocorriam, com o intuito de estabelecer relações de associação entre esses indicadores mediante o recurso a diversas técnicas estatísticas.

Todas estas tendências de análise têm de ser valorizadas, visto que são importantes para identificar as características do sucesso das equipas e necessárias para conhecer o próprio jogo. Porém, Vázquez (1998) afirma que nos desportos de natureza socio-motriz em que os participantes interagem entre si, o fator tático-estratégico assume um papel determinante na obtenção do êxito, pelo que as análises do tipo biomecânico e fisiológico mostram-se insuficientes para explicar o caráter e dinâmica dos acontecimentos do jogo.

Vázquez (2012) acrescenta que para levar a cabo uma avaliação do comportamento tático-estratégico das equipas não se podem ter em conta os mesmos critérios e parâmetros do estudo tático individual. Desse modo, a ideia geral para a análise dos aspetos tático-estratégicos do jogo nos desportos coletivos é que os fatores de rendimento devem contemplar essencialmente os aspetos coletivos, por ocuparem o núcleo central do rendimento no futebol (Teodorescu, 1984; Castelo, 1996; Garganta, 1997; Vázquez, 1998; Mombaerts, 2000; Gréhaigine, 2001)

Para Morante (2009), os desportos caracterizados por uma alta dependência técnica e/ou física no que toca ao seu modelo de rendimento competitivo, são mais fáceis de avaliar relativamente aos desportos cuja estrutura de rendimento apresenta uma importante influência de aspetos táticos e estratégicos. O facto do jogo se desenrolar num contexto em constante mudança, um grande número de jogadores, múltiplas possibilidades de interações, juntamente com mais uma infinidade de variáveis a ter em conta da parte dos jogadores, complica o processo de avaliação e análise pela parte dos

treinadores. Observar, analisar, tratar e comparar dados relativos aos futebolistas é sempre um tema complexo, visto que se pretende qualificar o trabalho pelo lado tático e estratégico. Surgem sempre novas variáveis, novas soluções e novas propostas em cada jogo, em cada competição e em cada ação (Neto e Matos, 2008).

No entanto, parece claro que apesar das dificuldades e limitações assinaladas, a análise dos aspetos táticos e estratégicos representa um dos conteúdos de estudo mais atrativos e que desperta mais interesse entre os treinadores e investigadores de futebol, por se tratar da dimensão mais importante tendo em conta a especificidade desta modalidade (Vázquez, 2012). De forma paralela, no campo do rendimento desportivo, é observada uma tendência crescente entre os clubes de futebol na incorporação de especialistas (treinadores-analistas) nas equipas técnicas, dedicados à análise de jogo da própria equipa/jogadores e dos adversários. O labor destes profissionais permite a obtenção de informação pertinente, tanto para a otimização do próprio modelo de jogo e de treino da equipa, como para a deteção de potencialidades e fragilidades nos adversários (Vázquez, 2012).

Sendo assim, nos últimos anos, de forma a aumentar o conhecimento do jogo, ter uma representação mais fiel da performance e consequentemente melhorar a prestação desportiva dos jogadores e equipas, a vertente de investigação tem-se centrado na ação tática do jogo, ou seja, na análise de aspetos de rendimento de natureza tático-estratégica. Para isto, o conjunto de procedimentos de atuação manifestados pelas equipas e jogadores durante os jogos são estudados de forma dinâmica e interativa, com o intuito de se detetar padrões de comportamento estáveis por parte destes (Garganta, 2007), bem como a validação e utilização de meios tecnológicos mais avançados que possibilitem a recolha e tratamento de dados de forma mais ágil e com maior qualidade e fiabilidade (Vázquez, 2012).

Diversos especialistas (Calligaris, 1990; Godik e Popov, 1993; Castelo, 2004; Mombaerts, 2000; Carling, Williams e Reilly, 2005; Vázquez, 2012) afirmam que dispor de informação acerca da atividade competitiva dos jogadores

e da equipa durante o jogo é algo de extrema importância, e, portanto, enunciam as principais finalidades da análise de jogo no futebol, tanto no âmbito científico como no âmbito do rendimento:

- Configuração do modelo de rendimento no jogo, identificando e hierarquizando as capacidades ou fatores mais relevantes que influenciam o rendimento competitivo de equipas e jogadores e, dessa forma, obter maior conhecimento acerca dos conteúdos do próprio jogo;
- Avaliar o modelo de rendimento, analisando desde um ponto de vista quantitativo e qualitativo o tipo e a efetividade das ações desempenhadas pela equipa durante o jogo, com o objetivo de identificar os pontos fortes (que devem ser exponenciados) e as debilidades (que deverão ser corrigidas);
- Otimizar o modelo de rendimento competitivo, caracterizando as tendências evolutivas do jogo, a partir da identificação dos modelos de jogo mais eficazes desempenhados pelas equipas e/ou jogadores de maior êxito e prestígio internacional;
- Dispor de critérios objetivos que facilitem ao treinador uma correta orientação do processo de treino, formulando objetivos e conteúdos de trabalho mais específicos e adaptados às necessidades concretas de cada equipa, ao entender que a análise da competição representa o principal momento de avaliação e controlo da qualidade do processo de treino, assim como a principal fonte de feedback para o ajustar convenientemente.

Tal como referido, o treino dos jogos desportivos coletivos deve ser baseado, em grande parte, nas informações obtidas durante o jogo (Garganta, 1998), visto que depende fundamentalmente do estudo e da análise do rendimento evidenciado no mesmo. Dito isto, Carling, Williams e Reilly (2005) propõem um modelo (Figura 4) que engloba o processo de observação e análise, o processo de treino e o momento competitivo (performance).

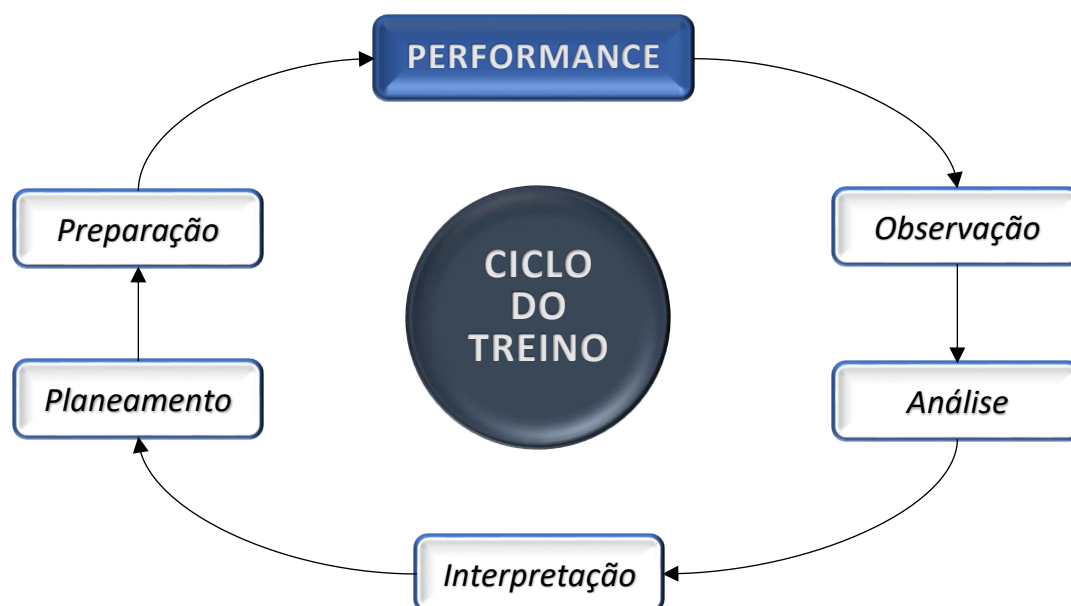


Figura 4: O ciclo do treino, destacando a importância da observação e análise (adaptado de Carling, Williams e Reilly, 2005)

De acordo com estes autores, os treinadores efetuam inicialmente uma avaliação da performance, antes de planearem e implementarem sessões práticas com o intuito de incrementar o rendimento no jogo seguinte. Neste contexto de preparação assume fundamental importância a observação e análise de jogo, o posterior feedback transmitido aos atletas acerca da sua prestação, – que deverá ser fornecido no momento certo e na quantidade adequada, com um carácter construtivo e positivo – assim como o conteúdo das sessões de treino. Hughes e Franks (1997) suportam esta afirmação, afirmando que a informação recolhida a partir da análise de comportamentos dos atletas na competição é uma das variáveis que mais afeta a aprendizagem e eficácia competitiva das equipas e jogadores. Sendo assim, faz sentido interpretar a observação e análise desde uma perspetiva holística e globalizante.

2.1.4.1. A importância de Observar, para Analisar

O processo de observação e análise do jogo no futebol pressupõe, logicamente, a observação. Porém, a observação não se traduz apenas em “olhar” para o que se passa à nossa volta, implica também dar significado ao que se observa. Trata-se de um ato que requer atenção voluntária e deliberada do



observador sobre um objeto que se observa e é, também, um ato inteligente, pois o observador seleciona a parte da informação que é determinante (Sarmiento, 2012).

Podemos apurar a importância da “observação qualitativa” neste contexto. Uma boa observação não se limita ao uso exclusivo da visão por parte do ser humano. Requer a mobilização de todos os sentidos, com o propósito de estabelecer relações entre variáveis, atribuindo-lhes um significado e um valor (Campaniço, 1998). Knudson e Morrison (2002) definem a observação qualitativa como sendo o processo de organização, recolha e atribuição de significado à informação sensorial do comportamento motor dos indivíduos. Assim, a observação qualitativa permite reunir informação relevante acerca da performance (Sarmiento, 2012).

É um processo estritamente humano e, portanto, nem sempre neutro, isento ou totalmente objetivo, sendo caracterizado por variações face às expectativas, dúvidas, incertezas e respostas que se desenvolvem num quadro de referências próprio (Sarmiento, 2012). Juntando a isso fatores próprios dos jogos desportivos coletivos, como o meio, equipamentos, relações humanas, equipa e adversário, a observação de jogadores em movimento torna-se extremamente complexa (Contregas e Ortega, 2000).

Os treinadores apenas conseguem recordar menos de metade dos acontecimentos importantes que ocorrem durante um jogo, uma vez que são influenciados por uma série de fatores, como (Sarmiento, 2012):

- I. O ambiente da visualização – os treinadores possuem tendência para esquecer a informação e as ações que decorrem fora dos locais onde se encontra a bola, tal como os espectadores;
- II. As limitações da memória humana – é impossível relembrar todas as ações simples que ocorrem durante um jogo, e o facto de os treinadores recordarem sobretudo os momentos-chave do jogo oferece uma impressão distorcida da realidade;
- III. Os pontos de vista e preconceitos – alguns treinadores apenas observam aquilo que esperavam observar;



- IV. Os efeitos das emoções, tais como o stress e a raiva, que afetam a concentração e podem distorcer a impressão de um treinador sobre o jogo.

De forma, a aumentar a objetividade, rigor e eficácia processual, a metodologia observacional apresenta-se como uma das opções de estudo científico que permite analisar e/ou identificar o comportamento humano recorrendo à observação. Segundo Sarmiento (2012), a metodologia observacional consiste num procedimento científico que exige um instrumento adequado assente em critérios e parâmetros convenientes, que destaca a ocorrência de condutas perceptíveis em situação de contexto, para posterior registo organizado.

Sendo um fenómeno que proporciona informação mensurável, que pode ser quantificada, e que cumpre com os critérios de validade e significação necessários (Prudente *et al.*, 2004; Anguera, 1991; Vázquez, 2012), possibilita a deteção das relações de diversa ordem existentes entre as condutas observadas, bem como uma análise, tanto qualitativa como quantitativa (Anguera, 2003; Anguera *et al.*, 2000).

É difícil colocar as variáveis que intervém no comportamento tático-estratégico dos jogadores em situações laboratoriais, o que coloca o método observacional como um meio ótimo para analisar o jogo. Além disso, pode centrar-se tanto sobre a natureza dos acontecimentos do jogo, como sobre as dinâmicas de interação destes, contemplando uma perspetiva que pode ser de grupo ou individual (Anguera, 1992).

Finalmente, como consideração geral relativa aos objetivos e procedimentos próprios da observação, é importante destacar que a análise sistemática do jogo apenas será produtiva se os propósitos da observação estiverem claramente definidos previamente (Garganta, 1997). Mais importante do que o grau de sofisticação dos meios utilizados no processo de análise, é ter uma ideia clara acerca dos objetivos definidos em relação à observação (Vázquez, 2012). Com efeito, a observação permite-nos descrever objetivamente a realidade para podermos analisá-la, de modo que a delimitação



dos objetivos – condutas, episódios, atividades ou situações a avaliar – não tem outra função que não a de restringir essa parcela da realidade que nos interessa.

2.1.4.2. Analisar antes de Intervir para dar sentido à Observação

De acordo com o exposto na Figura 4, facilmente se constata que a observação apenas faz sentido caso esteja integrada num processo global, qual sucedendo a análise.

Ortega (2002) e Castelo (2004) atentam em várias dimensões da análise de jogo, como a análise da dimensão energética, análise da dimensão técnico-tática individual, análise da dimensão técnico-tática setorial ou análise da dimensão tempo. Cada uma destas dimensões conduz a uma variabilidade de perspetivas de investigação no futebol. No caso da análise das ações táticas, o objetivo passa por identificar os fatores e eventos críticos que condicionam a performance das equipas e dos jogadores (Borrie, *et al.*, 2002; Garganta, 2007; Lago, 2009).

Vázquez (2012) explica que para se realizar o processo de análise de jogo, é necessário conhecer como se manifestam os diferentes formatos de organização interna das equipas a partir de diferentes padrões de comportamento individuais e coletivos que aparecem com maior regularidade durante o jogo. Isto é, o treinador ou o analista deve ser capaz de determinar de forma objetiva:

- Como é que a equipa se organiza relativamente ao adversário, tendo em conta a filosofia ou estilo de jogo assumido durante o processo de treino;
- A relação da equipa com o espaço de jogo, determinando a configuração da distribuição dos seus jogadores pelo campo;
- A relação da equipa com a bola e o tempo, detetando qual a utilização preferencial de certos princípios de jogo ofensivos e defensivos;
- As suas relações internas.



Descrever estas tarefas táticas e as suas componentes constituem aspetos de grande relevância no processo de análise de jogo e da avaliação da forma de jogar das equipas de futebol. No entanto, trata-se de um procedimento complexo, que evoluiu de forma acentuada com a introdução e desenvolvimento de sistemas informatizados.

Num processo gradual, as novas tecnologias prevaleceram sobre a tradicional técnica do uso do papel e lápis, sendo que agora a informação observada é tratada através de programas informáticos, ampliando o conjunto de dados explorados e possibilitando diferentes modos de apresentação da informação. Atualmente é permitido digitalizar semi-automaticamente as ações realizadas pelos jogadores e pelas equipas, seguindo o jogo em tempo real e visualizando todo o terreno de jogo com a ajuda de várias câmaras (Sarmiento, 2012). Esta evolução proporcionou importantes benefícios no que concerne ao conforto e economia de tempo, bem como na supressão de erros derivados de um visionamento analógico, permitindo uma intercambialidade altamente funcional e versátil de acordo com a estrutura sintática dos respetivos programas informáticos.

Ainda que a evolução tecnológica não se traduza necessariamente num aumento da eficácia da observação nem dos conhecimentos sobre determinada realidade, pode aumentar significativamente a qualidade e a celeridade do processo de observação e análise, desde que se faça o uso adequado em contexto de jogo (Garganta, 2001).

O Futebol tende a integrar cadeias de acontecimentos descontínuos, implicitamente relacionados não apenas com os eventos antecedentes, mas também com as probabilidades de ocorrência dos acontecimentos subsequentes (Garganta, 1997). Com o objetivo de efetuar um registo contínuo das ações de jogo e com a evolução das estratégias de codificação, surgiu a métrica sequencial. Este tipo de análise, conhecida como análise sequencial, abriu as portas para a obtenção de relações de fluxos de conduta ou padrões de conduta que jogadores e equipas desenvolvem durante o jogo, permitindo obter amostras

de transições condutais portadoras de eficácia, seja no plano ofensivo como defensivo (Paulis e Mendo, 2002).

Ou seja, para Anguera *et al.* (2000), a análise sequencial refere-se a um conjunto de técnicas que têm como objetivo evidenciar as relações, associações e dependências sequenciais entre unidades de conduta obtidas diacronicamente. Com estas informações é possível saber qual a relação que a conduta estratégica e os contextos de interação têm entre si, bem como interpretar se estas condutas possuem afinidade ou não com um contexto, afetando assim a dinâmica de jogo da equipa dentro da competição.

A partir da deteção de configurações mais ou menos estáveis de conduta, é possível medir a probabilidade estatística das diversas condutas consideradas se relacionarem de forma prospetiva ou retrospectiva com uma outra determinada conduta. Estes fluxos ou padrões de conduta estáveis desenvolvidos pelas equipas em interação não são ao acaso. Se se repetem e surgem com maiores probabilidades, seja em relação ao uso do espaço, às condutas estratégicas, aos contextos de interação ou à combinação entre eles então é porque são treinados (Paulis e Mendo, 2002).

Desta forma, é possível desenhar a estrutura de conduta através dos padrões obtidos com aplicação da análise sequencial, sendo possível conhecer, em cada retardo, quais são as condutas excitadoras por existir entre si um grau de coesão superior ao simples encadeamento provocado pelo acaso, com algumas restrições metodológicas que é necessário acautelar (Campaniço e Oliveira, 2003).

As equipas possuem padrões, rotinas e sub-rotinas de jogo bem definidas, pelo que os contextos de interação atingem o ponto máximo durante o jogo: os contextos que se devem conseguir, os que são necessários evitar, os que permitem aceder a outros, os que permitem a transformar-se em outros, os que são pouco prováveis, e os que transportam o máximo de possibilidades ofensivas ou defensivas (Paulis e Mendo, 2002).

Bacconi e Marella (1995) referem que apesar da aleatoriedade do jogo, a partir de uma cuidadosa análise será possível identificar ordem, padrões e



regularidades nos jogadores e equipas. Assim, a partir da análise dos padrões táticos obtidos, é possível retirar ilações acerca do fluxo de conduta de equipas e jogadores e, eventualmente, perceber de que forma ele se altera em função dos diversos contextos em que o jogo decorre. Quando nos referirmos à aplicação da análise de jogo em termos práticos, o principal objetivo é a identificação de padrões ou condutas de comportamento, e por isso, a análise sequencial constitui-se como um método eficaz para fazer emergir os procedimentos táticos adotados pelos jogadores e equipas (Anguera, 2004).

Como já referido, os princípios que alicerçam os modelos de jogo são construídos e consolidados no processo de treino. Como Carvalhal (2014) menciona, “o guia de todo o processo de treino deverá ser o modelo de jogo adotado, estando este dependente de um sistema de relações que vai articular uma determinada forma de jogar, não uma forma de jogar qualquer, mas subjacente a uma estrutura específica”. Portanto, os princípios inerentes ao Modelo de Jogo tratam-se de guias ou regras que induzem os jogadores a tomar decisões dirigidas em cada ação do jogo, enquanto o processo de treino é elaborado com exercícios que massifiquem estas ideias para que no jogo os jogadores as reproduzam. Quando observados várias vezes, os comportamentos dos jogadores e das equipas permitem a identificação de padrões de conduta, evidenciando assim as ideias que integram o modelo de jogo da equipa. Assim, analisar taticamente uma equipa é decifrar as orientações transmitidas pelo treinador aos jogadores, interpretar estas ideias e assim descrever os princípios do modelo de jogo em questão.

Contudo, devido ao caráter aleatório e ao “caos” inerente ao jogo de Futebol, Garganta (2001) afirma que os comportamentos dos jogadores e das equipas, embora repousando sobre uma organização sustentada numa isonomia de princípios, movem-se entre dois polos: o vínculo (o estabelecido, as regras); e a possibilidade (inovação). Sendo assim, quando se pretende analisar o jogo, além de devermos contemplar uma série de medidas de ordem metodológica imprescindíveis para garantir a validade e significação das observações extraídas, uma das coisas mais importantes é educar-se para separar as circunstâncias de jogo dos padrões de comportamento.



No futebol, tanto a magnitude como a tipologia das ações desempenhadas pelas equipas e jogadores estão condicionadas por um conjunto de variáveis de natureza situacional, como o estilo de jogo das equipas, os objetivos das equipas durante o jogo (manter, igualar, reduzir ou ampliar o resultado momentâneo), a diferença de qualidade das equipas e as contingências do próprio jogo (inferioridade ou superioridade numérica, condições climatéricas, estado do terreno de jogo), etc., que deverão ser considerados para uma correta interpretação dos dados e conclusões obtidas (Vázquez, 2012). Assim, é necessário que o treinador ou analista adote uma atitude de análise aberta, interdisciplinar e multidimensional, por serem vários os fatores e elementos que influenciam o modelo de rendimento competitivo.

A correta utilização da análise de jogo implica necessariamente uma decisão antecipada da parte dos analistas e treinadores em relação à informação que é importante recolher e se esta poderá ser usada, seja para melhorar o rendimento dos jogadores, como para poder encontrar os motivos pelo qual o resultado da competição foi positivo ou negativo. Ser capaz de especificar de modo mais objetivo possível os motivos pelos quais uma equipa ganha ou perde representa, segundo Vázquez (2012), uma das qualidades mais importantes que um treinador deve possuir, visto que o conhecimento das razões que conduzem ao êxito ou fracasso competitivo representa o pilar principal sobre o qual se poderão implementar planos de jogo e/ou treino adequados para manter ou redirecionar o rendimento de uma equipa.

Garganta (2001) refere que a observação e análise dos comportamentos dos jogadores e das equipas tem-se constituído enorme argumento na preparação e ensino do treino nos jogos desportivos coletivos. Desta forma, identificados os fatores críticos que condicionam a performance das equipas e/ou dos jogadores, os treinadores podem retirar ilações relativamente a esses dados para que consigam perspetivar e orientar uma intervenção futura.



2.1.4.3. Interpretar, Intervir e Planear para treinar e melhorar

“O processo de treino desportivo deve ser um processo coerente e realmente bem dirigido, em que o treinador tome as suas decisões tendo em conta os resultados obtidos a partir de medições objetivas, de tal forma que um treino estruturado apenas em concordância com o estado geral do atleta e com a intuição do próprio treinador não poderá dar bons resultados no desporto contemporâneo” – Zatsiorski (1989)

Como já mencionado, através da análise e observação o treinador tem a possibilidade de identificar eventuais problemas existentes na equipa e resolver essas situações no treino, e verificar igualmente se os problemas já foram ultrapassados. Carling *et al.* (2005) afirmam que as informações procedentes do jogo permitem aos treinadores e investigadores ter um conhecimento mais profundo do que se passa durante os jogos, assim como dispor de uma base sólida de informação quantitativa e qualitativa para identificar áreas de melhora de rendimento.

O ponto de vista de Garganta (2002) desloca-se na mesma direção, referindo que este importante recurso se trata de uma das formas de realizar o denominado controlo do treino, através do qual o treinador procura conhecer a que distância se encontra do caminho idealizado e quais as razões que isso justificam. O mesmo autor (2002) acrescenta que a análise do jogo e do treino se assume como que uma centralidade estratégica no processo de preparação desportiva. Isto é, permite perfilar e comparar a especificidade dos comportamentos em relação aos modelos de jogo de referência, identificar os fatores de sucesso e insucesso e ao mesmo tempo abre pistas valiosas para a correção de trajetórias, possibilitando o refinamento do processo de treino, no sentido de direcionar adequadamente o comportamento agonístico dos atletas, levando a uma melhoria do desempenho desportivo.

Carneiro (2018) acrescenta que a observação e análise pode ser um elo de ligação entre a competição e o treino. Neste contexto, a competição depende do treino e o contrário também é válido, assumindo aqui a observação e análise um

papel fundamental na relação entre os dois momentos, revelando, qualificando e sugerindo ajustamentos necessários para que os procedimentos possam estar adequados aos contextos (Neto e Matos, 2008; Vázquez, 2012).

Apenas com uma reflexão ativa e inteligente é possível delinear um plano de intervenção eficaz, que é um dos aspetos chave dentro deste amplo processo. Esta etapa não deve ser confundida com a administração de feedbacks ou correções: a opção por este termo justifica-se por integrar todas as ações possíveis que um profissional poderá ter neste domínio específico. Não esquecendo os diversos tipos de feedback, instrução ou remediação, a intervenção engloba também o campo do planeamento do treino, sempre com o intuito de incrementar a performance.

Segundo Sarmiento (2012), o treinador deve conhecer os meios mais eficientes para transmitir a informação aos seus atletas, sendo necessário que os treinadores e os atletas partilhem um vocabulário comum. O ponto de partida para que esta transmissão da informação se processe de uma forma eficaz prende-se com a forma como o treinador prepara esta apresentação, selecionando matérias e escolhendo estratégias que facilitem o processo de transmissão da informação de uma forma eficiente, modificando a prática, prescrevendo o treino ou alterando outras condições no contexto do treino ou competição (Knudson e Morrison, 2002). Para Garganta (2002), a “forma” de treinar é tão importante quanto o próprio conteúdo, dado que as incompetências comunicativas e motivacionais do treinador podem anular os objetivos e desmobilizar os jogadores, distanciando-os do percurso idealizado.

A observação e análise do jogo é um alicerce fundamental para o processo de ensino/aprendizagem no Futebol. Ainda que todas as etapas do ciclo de treino exijam uma enorme reflexão, a forma como é realizada a intervenção após a interpretação da análise e observação terá tanto sucesso quanto esta reflexão for inteligente. Garganta (2002) afirma mesmo que só a inteligência nos pode ajudar verdadeiramente, tornando-se fundamental “pensar sobre o que fazemos para se poder perceber se fazemos como pensamos, ou a que distância nos encontramos disso e porquê”.



2.1.4.4. Preparar, para ganhar

Ao longo de um microciclo, como já mencionado, existem várias etapas. A preparação para a competição é uma das mais importantes, pois é quando o treinador programa e projeta um plano de jogo, idealizando um ou vários cenários para a competição. Desta forma, estará a munir a equipa e os jogadores de procedimentos e métodos que lhes permitem responder da melhor forma a esses mesmos cenários, e consequentemente encontrar soluções para superar o adversário.

Os jogos contemplam níveis de competitividade cada vez maiores, e são inúmeros os especialistas que destacam o facto de as equipas possuírem maior conhecimento de si próprias e do adversário como uma das principais causas para esse aumento da exigência competitiva (Vázquez, 2012).

Deste modo, é importante levar a cabo um estudo prévio da equipa adversária onde serão analisados os seus pontos fortes e débeis relativamente à sua forma de *jogar*, assim como uma avaliação à *posteriori* do rendimento da própria equipa. Esta informação valiosa permite planificar treinos e jogos de forma mais congruente, especialmente no que concerne ao conteúdo tático e estratégico (Vázquez, 2012; Torrescusa, 2007).

O treinador poderá adaptar-se a estas virtudes e potenciais vulnerabilidades do oponente, orientando os jogadores para se prevenirem, assim como preparar estratégias para explorar os aspetos deficitários observados no modelo de jogo rival (Teodorescu, 2003). Sendo assim, na hora de definir abordagens táticas mais adequadas e específicas para um jogo, o treinador deve ter conhecimento tanto do próprio jogo, como o do adversário, numa congruência de relações entre o que foi observado (características particulares do jogo da própria equipa e das equipas rivais) e o que é necessário para o seu projeto coletivo (modelo de jogo).

Este procedimento vai de encontro à especificidade que se pretende na conceção e operacionalização dos métodos e exercícios de treino, que devem ser caracterizados por ter uma grande relação e identidade com a lógica interna do jogo, quer no plano estrutural, quer na natureza do jogo (Castelo, 2004).

Assim, ao mesmo tempo que gera relações entre indivíduos e coletivo, potenciando a identidade única da equipa, existe um maior controlo da aleatoriedade do jogo nos vários momentos e são criados constrangimentos mais facilmente ao adversário (Castelo, 2010).

Do ponto de vista da preparação global da equipa, sendo que a responsabilidade do treinador é dotar e acelerar o processo de adaptação (Mombaerts, 1991), a observação e análise exerce um importante papel no processo de treino e competição. A análise de jogo é vista e tem sido utilizada como uma fonte de informação para conseguir definir e implementar metodologias de ensino-aprendizagem específicas tendo em conta as demandas e exigências do próprio jogo (Vázquez, 2012).



2.2. Contexto institucional

2.2.1. História do Clube e Filosofia

“Alma, Raça, Orgulho e Vida”.

O Varzim Sport Club é a associação desportiva mais representativa do concelho da Póvoa de Varzim. Atualmente, compete na 2ª Liga Portuguesa e é um dos clubes com mais participações no principal escalão.

Fundado no dia 25 de dezembro de 1915, é um clube conhecido pela massa adepta fervorosa, capaz de mover milhares de pessoas e oferecer um ambiente único nos jogos caseiros. Dois anos volvidos após a fundação, já construído o primeiro campo de jogos (pelos próprios jogadores), os atletas começaram a usar equipamentos às riscas verticais pretas e brancas, sendo os calções pretos. O equipamento alvinegro ainda hoje se mantém, mais de 100 anos depois.

É um clube que percorreu todos os escalões, desde a 3ª Divisão Regional da Associação de Futebol do Porto até à 1.ª Divisão Nacional. Caminho esse que começou a ser traçado no ano de 1944, e em cerca de 18 anos o Varzim colocou-se entre os melhores do país. Após a conquista do título de Campeão Nacional da 2.ª Divisão, subiu à 1.ª Divisão, precisamente na mesma época em que participa pela primeira vez na Taça de Portugal, em 1962/63.

Em 1978/79, alcança a sua melhor posição de sempre na divisão rainha do futebol português, sendo quinto classificado. É nessa década que o Varzim alcança também as meias-finais da Taça de Portugal por duas vezes. Por ser considerado, com toda a justiça, o maior clube e o mais representativo da Póvoa de Varzim, a Câmara Municipal atribuiu-lhe o nome de uma rua a norte do seu Estádio, na Avenida Marginal, considerando igualmente o Varzim como um dos melhores projetos do século na cidade.

Desde então, o percurso do Clube tem sido traçado entre descidas e subidas de Divisão, sendo que a última época do Varzim na 1ª Divisão foi em 2002/03. Nas épocas subsequentes, o Varzim esteve perto de alcançar nova subida à 1ª Divisão, mas o melhor que conseguiu foi um 5º lugar. Ainda assim,

o clube continuou a obter alguns êxitos desportivos, como quando na época 2006/07, em que eliminou o Sport Lisboa e Benfica dos oitavos de final da Taça de Portugal, terminando com 10 jogadores da formação em campo. A formação é, de resto, um dos baluartes do clube: centenas de atletas movimentam o Varzim nas suas camadas jovens, possuindo uma das melhores escolas do país.

Recentemente, após alguns problemas financeiros e momentos menos bons, o Varzim partiu para um novo ciclo da sua história. A direção que assumiu o clube ultrapassou este período negro e afirmou que as principais ideias eram a modernização do clube, com a remodelação do mítico Estádio e a construção de um Centro de Treinos, a aposta firme na Formação e, claro, o tão ambicionado regresso ao escalão principal do futebol nacional.

2.2.2. Recursos do Clube

O Varzim trata-se de um Clube com recursos e condições de trabalho dentro da média relativamente aos restantes clubes que militam na 2ª Divisão.

Começando pelas infraestruturas, o Estádio do Varzim S.C. (Figura 5) é a “casa” do Clube. Possui um campo de relva natural, três balneários (um deles para os árbitros), uma sala de imprensa (utilizada para as palestras aos jogadores), uma sala para refeições e um posto médico. De referir que o Estádio do Varzim S.C. tem lugar para cerca de 7 000 espectadores. Ainda que as suas instalações estejam algo degradadas, trata-se de um estádio classificado com a categoria Silver atribuída pela Liga Portugal, sendo que as condições atuais são viáveis para competir na Segunda Liga.



Figura 5: Estádio do Varzim Sport Club (arquivo pessoal)

Além do seu estádio, o clube usufrui também do Complexo Desportivo Municipal (Figura 6), devido a um grande apoio da parte da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim. Este complexo dispõe de dois campos de relva natural e dois campos de relva sintética, os respetivos balneários para todo o staff e jogadores, uma arrecadação para guardar o material de treino, sala de imprensa para reuniões da equipa técnica e apresentações aos jogadores, sala de convívio para os pequenos-almoços e posto médico.

A grande maioria das sessões de treino foram realizadas nos relvados naturais do Complexo Desportivo Municipal, e geralmente apenas um treino por semana foi realizado no estádio do clube.



Figura 6: Complexo Desportivo Municipal. Retirado de cm-pvarzim.pt em Julho de 2018

A distância entre o Estádio e o Complexo Municipal é de três quilómetros, pelo que em termos logísticos a deslocação é pouco significativa.

No que respeita aos recursos materiais do clube, nomeadamente o material necessário para as atividades da equipa técnica, começando pelo processo de treino, o clube possuía 30 bolas, sinalizadores de várias cores (40 laranjas, 40 amarelos, 40 brancos e 40 azuis), 30 marcadores planos, 20 estacas, 4 mini-balizas, 5 jogos de 15 coletes (laranja, verde, azul escuro, azul claro e amarelo) e balizas amovíveis com as medidas de futebol de 11 em todos os campos de treino.

No que diz respeito ao controlo de treino e análise de jogo, no começo da época 2018/2019 o clube comprou uma câmara de filmar, necessária para registo de imagens durante o treino e jogo, bem como uma placa de captura que permitiu a captura de imagens em tempo real, necessária para a captura e edição de clips de vídeo durante os jogos. Além disso, o clube comprou também walkie-talkies para que fosse possível a comunicação entre o estagiário e o treinador adjunto.

2.2.3. Caracterização da Equipa Técnica

Com o decorrer da época, o clube teve três equipas técnicas distintas, e em todas elas o estagiário esteve incluído. Porém, sendo que o último período da época não é objeto de discussão no presente trabalho académico, a terceira equipa técnica não será caracterizada pormenorizadamente.

A primeira Equipa Técnica (Quadro 1) foi formada por seis elementos, composta pelo Treinador Principal, três Treinadores Adjuntos, um Treinador de Guarda-Redes e o Treinador Estagiário.

	<i>Anos como treinador</i>	<i>Nível de treinador</i>	<i>Formação académica</i>	<i>Passado como jogador</i>
<i>Treinador Principal</i>	12	IV	Escolaridade Obrigatória	Profissional
<i>1º Treinador Adjunto</i>	5	II	Escolaridade Obrigatória	Profissional
<i>2º Treinador Adjunto</i>	5	I	Mestrado	Amador
<i>3º Treinador Adjunto</i>	15	IV	Escolaridade Obrigatória	Profissional
<i>Treinador de Guarda- Redes</i>	5	II	Escolaridade Obrigatória	Profissional
<i>Treinador Estagiário</i>	5	I	Licenciatura	Não

Quadro 1: Dados referentes aos elementos constituintes da primeira equipa técnica.

O Treinador Principal tinha a função de dirigir a equipa, coordenar os restantes elementos da equipa técnica e planificar e planejar os conteúdos das unidades de treino. Liderava todo o processo de treino, bem como as palestras e apresentações. O primeiro Treinador Adjunto permitia que o Treinador Principal se concentrasse no processo de treino e jogo, pois era quem “filtrava” a informação que chegava de “fora” para o treinador principal, sendo o seu “braço direito”. Além disso, este Treinador Adjunto colaborava no controlo de treino, controlando o tempo de treino e o rendimento dos jogadores durante os exercícios de treino. O segundo Treinador Adjunto era o treinador responsável

pela preparação física dos atletas, planeando a ativação inicial do treino. Além disso, era responsável pelo trabalho de prevenção de lesões (pré e pós-treino), treino físico individual e fortalecimento muscular. O terceiro Treinador Adjunto, era um treinador já pertencente ao clube há vários anos, sendo que além de controlar os exercícios de treino, transmitia informações provenientes do Treinador Principal aos jogadores, além de controlar as presenças e o peso destes. O Treinador de Guarda-Redes era encarregado pelo treino específico dos guarda-redes do plantel, mas também colaborou na monitorização dos exercícios de prevenção de lesões.

De realçar que esta mesma equipa técnica já tinha trabalhado junta, aquando da primeira passagem do Treinador pelo clube.

A segunda Equipa Técnica (Quadro 2) também foi formada por seis elementos e foi composta pelo Treinador Principal, três Treinadores Adjuntos, um Treinador de Guarda-Redes e o Treinador Estagiário.

	<i>Anos como treinador</i>	<i>Nível de treinador</i>	<i>Formação académica</i>	<i>Passado como jogador</i>
<i>Treinador Principal</i>	14	IV	Escolaridade Obrigatória	Amador
<i>1º Treinador Adjunto</i>	9	II	Mestrado	Não
<i>2º Treinador Adjunto</i>	2	I	Escolaridade Obrigatória	Profissional
<i>3º Treinador Adjunto</i>	15	IV	Escolaridade Obrigatória	Profissional
<i>Treinador de Guarda- Redes</i>	1	N/	Escolaridade Obrigatória	Profissional
<i>Treinador Estagiário</i>	5	I	Licenciatura	Não

Quadro 2: Dados referentes aos elementos constituintes da segunda equipa técnica.

O Treinador Principal tinha funções muito semelhantes ao primeiro, sendo que dirigia a equipa, coordenava os restantes elementos da equipa técnica e



também era ele quem planificava e planeava os conteúdos das unidades de treino, liderando também todo o processo de treino, bem como as palestras e apresentações. O primeiro e o segundo Treinador Adjunto possuíam também um papel relevante no planeamento do treino e na liderança de exercícios de treino, sendo que ambos se preocupavam muito com a correção individual das ações técnicas e táticas dos jogadores. O primeiro Treinador Adjunto planeava também exercícios de treino individuais e grupais (por setores) antes ou depois do treino, cuja supervisão era assegurada pelos outros Treinadores Adjuntos e pelo Treinador Estagiário. As funções do terceiro Treinador Adjunto continuaram a ser as mesmas. O Treinador de Guarda-Redes, apesar de ser novo, dispôs das mesmas funções, encarregado pelo treino específico dos guarda-redes do plantel.

A terceira equipa técnica foi formada por oito elementos, e foi composta pelo Treinador Principal, quatro Treinadores Adjuntos, um Treinador de Guarda-Redes, um Analista e o Treinador Estagiário.

2.2.4. Constituição do Plantel

Ao longo da época 2018/2019, o plantel da equipa passou por muitas transformações. O número de jogadores foi inconstante, devido às movimentações nos períodos de transferência, à contratação de jogadores livres de contrato fora dos períodos de transferência e às dispensas do plantel ao longo da época.

Ao todo, passaram 35 jogadores pelo clube ao longo da época. Mantiveram-se 10 jogadores em relação à época anterior, 3 transitaram da equipa B do clube e foram contratados, ao todo, 22 jogadores. Durante a primeira metade da época, o número de jogadores pertencentes ao plantel da equipa foi 29. Na segunda metade da época, este número foi reduzido para 26.

A Tabela 1 refere-se à caracterização dos jogadores que passaram pelo plantel do clube. Foi apenas mencionada a posição e o número de meses que estiveram no plantel. Não são mencionadas informações como o nome, a idade, situação contratual, nacionalidade ou o pé dominante, para que o anonimato dos atletas seja assegurado.

	POSIÇÃO	MESES NO PLANTEL
JOGADOR 1	Guarda-Redes	11
JOGADOR 2	Guarda-Redes	11
JOGADOR 3	Guarda-Redes	11
JOGADOR 4	Guarda-Redes	3
JOGADOR 5	Guarda-Redes	8
JOGADOR 6	Defesa Central	11
JOGADOR 7	Defesa Central	11
JOGADOR 8	Defesa Central	11
JOGADOR 9	Defesa Central	7
JOGADOR 10	Defesa Central	8
JOGADOR 11	Defesa Central	5
JOGADOR 12	Defesa Lateral	11
JOGADOR 13	Defesa Lateral	11
JOGADOR 14	Defesa Lateral	11
JOGADOR 15	Defesa Lateral	11
JOGADOR 16	Defesa Lateral	4
JOGADOR 17	Médio	11
JOGADOR 18	Médio	11



JOGADOR 19	Médio	11
JOGADOR 20	Médio	3
JOGADOR 21	Médio	7
JOGADOR 22	Médio	8
JOGADOR 23	Médio	7
JOGADOR 24	Médio	4
JOGADOR 25	Extremo	11
JOGADOR 26	Extremo	11
JOGADOR 27	Extremo	7
JOGADOR 28	Extremo	6
JOGADOR 29	Avançado	11
JOGADOR 30	Avançado	7
JOGADOR 31	Avançado	7
JOGADOR 32	Avançado	9
JOGADOR 33	Avançado	6
JOGADOR 34	Avançado	5
JOGADOR 35	Avançado	4

Tabela 1: Caracterização dos jogadores do plantel 2018/2019.

O número de meses que os jogadores estiveram no plantel foi mencionado porque parece ser um fator importante para explicar certos constrangimentos ocorridos ao longo da época, relacionados com alguma falta de estabilidade no seio do grupo e nas opções dos vários treinadores. Importa também ter em conta o número de jogadores por posição.

No mesmo enquadramento, é importante esclarecer que se tratou de um plantel constituído por várias nacionalidades, as quais são apresentadas na Tabela 2.

País	Número de jogadores
<i>Portugal</i> 	14
<i>Brasil</i> 	10
<i>Costa do Marfim</i> 	2
<i>Sérvia</i> 	1
<i>Chipre</i> 	1
<i>Estados Unidos</i> 	1
<i>Honduras</i> 	1
<i>Nigéria</i> 	1
<i>Senegal</i> 	1
<i>Camarões</i> 	1
<i>Guiné Conacri</i> 	1
<i>Guiné-Bissau</i> 	1

Tabela 2: Nacionalidade dos jogadores do plantel 2018/2019.

Ainda que alguns destes jogadores não estivessem no plantel ao mesmo tempo, é possível tirar algumas conclusões pela análise desta tabela: sabe-se que o país de nascimento/nacionalidade de uma pessoa é um fator nuclear no perfil sociocultural desta, pelo que é inegável que influencia a comunicação verbal, entre os treinadores e jogadores ou entre os jogadores, além de outros fatores.



2.2.5. Caracterização do Quadro Competitivo

As competições nas quais o clube se encontrou inserido na época 2018/2019 foram a Segunda Liga Portuguesa, a Taça da Liga e a Taça de Portugal.

2.2.5.1. Segunda Liga Portuguesa³

A Segunda Liga Portuguesa é o segundo escalão do sistema de ligas de futebol de Portugal, tendo sucedido à denominada II Divisão a partir de 1990. É uma competição organizada pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional.

Esta prova é um campeonato, ou seja, desenvolve-se num formato de “todos contra todos”. Cada equipa joga duas vezes contra as restantes equipas, um jogo na condição de visitado e outro na condição de visitante. A equipa vitoriosa no encontro ganha 3 pontos, a equipa que perder não ganha nenhum, e caso se registre um empate, ambas as equipas ganham 1 ponto.

Teve em 2018/2019 a sua 29^a edição. Um total de 18 equipas disputaram essa competição, sendo que foi composta por 34 jornadas. Cada equipa jogou 18 jogos na condição de visitado (casa) e outros 18 jogos na condição de visitante (fora). Os dois primeiros classificados foram promovidos à Primeira Liga Portuguesa e os últimos três classificados foram rebaixados ao Campeonato de Portugal.

2.2.5.2. Taça da Liga⁴

A Taça da Liga é uma competição organizada pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional, sendo que em 2018/19 foi disputada a 12.^a edição desta competição. Participaram nesta edição 32 clubes, quase todos os participantes nos dois primeiros escalões de futebol profissional, Primeira Liga (18 clubes) e Segunda Liga (14 clubes), excetuando as 4 equipas B.

³ Informação retirada de https://pt.wikipedia.org/wiki/Segunda_Liga_de_2018-19 em Maio de 2019

⁴ Informação retirada de https://pt.wikipedia.org/wiki/Taça_da_Liga_de_2018-19 em Maio de 2019

É uma competição composta por três fases e uma *Final Four*, tratando-se de uma estrutura mista, envolvendo fases eliminatórias e de campeonato (todos contra todos):

- Na 1.^a Fase, os clubes da II Liga (com exceção das equipas B) disputam uma eliminatória a uma só mão, com sorteio puro;
- Na 2.^a Fase, aos vencedores da 1.^a Fase juntam-se os clubes da I Liga (com exceção dos 4 primeiros classificados da I Liga na época anterior) para disputarem uma eliminatória a uma só mão, com sorteio puro;
- A 3.^a Fase já é composta por um campeonato: os 8 vencedores da 2.^a Fase juntam-se aos 4 primeiros classificados da I Liga na época anterior para formarem 4 grupos de 4 equipas cada, no formato todos contra todos a uma volta, com sorteio em que os 4 clubes anteriormente isentos serão cabeças-de-série, ficando alocados um em cada grupo. Apenas os vencedores de cada grupo se apuram para a Fase Final;
- A *Final Four* é estruturada por eliminatórias, existindo as meias-finais e a final, que são disputadas no mesmo estádio e na mesma semana.

2.2.5.3. Taça de Portugal⁵

A Taça de Portugal é uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol, disputada anualmente por todos os clubes da Primeira Liga, Segunda Liga, Campeonato de Portugal e os clubes vencedores das Taças Distritais e os segundos classificados de cada Campeonato Distrital superior, na época imediatamente anterior, isto porque os primeiros classificados dos campeonatos regionais já garantem o acesso à Taça de Portugal através da sua presença no Campeonato de Portugal, ao qual são promovidos.

A Taça de Portugal de 2018–19 foi a 79.^a edição da Taça de Portugal, tendo sido disputada por 103 equipas dos 3 campeonatos nacionais, mais 41

⁵ Informação retirada de https://pt.wikipedia.org/wiki/Taça_de_Portugal_de_2018–19 em Maio de 2019

representantes dos Campeonatos Distritais. As 5 equipas "B" (1 no Campeonato de Portugal, 4 na Segunda Liga) não participaram nesta competição.

É uma competição disputada segundo o sistema de eliminatórias a uma mão (com sorteio do clube visitado), com exceção das meias-finais que se disputam a duas mãos, sempre com recurso a prolongamento e grandes penalidades, caso o sejam necessários para desempate. Na 1ª eliminatória participaram 71 equipas do Campeonato de Portugal, assim como 41 equipas distritais. Na 2ª eliminatória, juntaram-se aos 56 vencedores da 1ª eliminatória 22 equipas repescadas e 14 equipas da Segunda Liga. Na 3ª eliminatória entraram os clubes da Primeira Liga. Na 2ª eliminatória as equipas da Segunda Liga não se podem defrontar e jogam sempre na qualidade de visitante, sendo que o mesmo se aplica para as equipas da Primeira Liga, na 3ª eliminatória.

Esta edição da Taça de Portugal foi constituída por 7 eliminatórias e uma final, que teve lugar no Estádio Nacional do Jamor. O troféu é tradicionalmente entregue pelo Presidente da República Portuguesa.

2.2.6. Objetivos do Clube

Em termos desportivos, o Varzim, por todo seu historial e prestígio, assume-se naturalmente como crónico candidato à subida de Divisão.

Falando da época 2018/2019 em concreto, o Presidente do clube referiu à comunicação social no decorrer da pré-época que o objetivo era chegar ao mês de janeiro na mais alta classificação possível, para posteriormente fazer um reajuste no plantel e se fosse caso disso, aumentar o investimento na equipa. Desta forma, é possível inferir que ainda que não fosse algo assumido pela direção ou pelo treinador que iniciou a época, era implícito que existia a esperança de almejar lugares cimeiros.

No decurso da época o objetivo foi alterado por duas vezes: por volta do mês de janeiro, quando o Varzim estava algo estabilizado no meio da tabela, mas já a 16 pontos dos lugares de subida, o objetivo passou a ser a classificação nos primeiros 9 lugares. E no momento da segunda troca de treinadores, com a entrada do terceiro treinador, o Varzim estava 1 ponto abaixo da “linha de água” com apenas 9 jornadas em disputa, e foi quando o objetivo passou a ser a manutenção na Segunda Liga.

Com a conquista de 14 pontos nas derradeiras 9 jornadas, o clube acabou por alcançar o objetivo da permanência por 1 ponto. Dito isto, o objetivo principal do girou sempre em torno do campeonato, sendo que na Taça da Liga e a Taça de Portugal o objetivo era fazer o melhor possível.

Na Taça da Liga, a campanha do clube foi bastante positiva, pois ultrapassou as duas primeiras fases com vitórias frente ao C. D. Cova da Piedade e ao Moreirense F. C., ganhando o direito de competir na Fase de Grupos. Com uma vitória na 1ª jornada ao Belenenses e uma derrota na 2ª jornada com o F. C. Porto, o Varzim entrou na 3ª jornada com hipóteses de chegar à *Final Four*, um sonho que não foi alcançado devido à derrota contra o G. D. Chaves.

Na Taça de Portugal o desempenho foi inversamente proporcional, visto que o Varzim foi eliminado na 2ª eliminatória, contra o S. G. Sacavenense.



2.3. Contexto de natureza funcional

2.3.1. Funções do estagiário

O futebol é um desporto que apresenta alguns sinais de resistência à mudança, pelo que os avanços procedentes de diferentes campos são por vezes vistos com alguma reticência. Todavia, a necessidade de obter bons resultados num contexto competitivo caracterizado pela presença de uma elevada igualdade entre as equipas, faz com que os treinadores se preocupem cada vez mais por tentar ter sob controlo cada um dos fatores que potencialmente podem influenciar o comportamento competitivo das suas equipas e jogadores, e em consequência os resultados dos jogos.

A nossa integração na equipa técnica do Varzim Sport Club na Época 2018/2019 surgiu na sequência do que tinha sido a nossa atividade na época imediatamente anterior: com o objetivo de dispor da oportunidade de realizar o presente estágio, assumimos durante a Época 2017/2018 funções relacionadas com a observação e análise, que agregou com as aulas de primeiro ano do 2º Ciclo.

Devido à carência que a equipa técnica tinha relativamente à elaboração de material audiovisual, fomos propostos numa perspetiva de continuidade. Isto foi de encontro às nossas pretensões, visto que pretendíamos utilizar a observação e análise de jogo como “porta de entrada” para o futebol profissional.

Realmente, o treinador-analista tem assumido uma figura de grande importância pela forma como auxilia o treinador principal a aumentar a qualidade e efetividade das suas decisões e ações em questões relativas à direção e controlo dos processos de treino e competição. Segundo Vázquez (2012), o perfil profissional e formativo do treinador-analista corresponde ao de um treinador de futebol com conhecimentos e experiências no treino desportivo e análise tática do jogo, assim como uma elevada capacidade para utilizar certas tecnologias de apoio ao rendimento desportivo como os editores de vídeo ou programas informáticos específicos para o armazenamento e gestão dos dados retirados do treino e competição. De um ponto de vista funcional, o treinador-analista está diretamente envolvido nas tarefas do departamento de análise de jogo.



Numa primeira fase, as funções propostas pelo clube e pela equipa técnica passaram por tarefas exclusivamente ligadas à observação e análise, isto é, providenciar ao treinador dados que correspondam aos critérios de qualidade e especificidade desejados por este. Entre as nossas funções, estavam:

- **Filmagem** de exercícios de treino (nomeadamente exercícios de organização coletiva), unidades de treino e jogos;
- **Análise qualitativa** de momentos de jogo da própria equipa, à posteriori;
- Desenvolvimento da **análise de rendimento** manifestado pela própria equipa durante o último jogo, identificando áreas de rendimento individual e coletivo suscetíveis de serem melhoradas;
- **Realização de vídeos** com momentos coletivos positivos e negativos, **de acordo com o modelo de jogo da equipa** e sempre direcionado para a intervenção, seja esta corretiva ou de reforço;
- **Observação e análise das equipas adversárias**, com a **realização de relatórios semanais** em formato de vídeo, descrevendo as principais características de jogo que o próximo adversário apresenta, dando bastante ênfase na análise das bolas paradas; fornecer sugestões sobre a forma como poderiam ser anulados os aspetos mais fortes e explorar os aspetos mais fracos do adversário.

Ainda com a primeira equipa técnica, logo no primeiro dia de treinos, foi-nos proposto que, além destas funções, tínhamos de:

- Estar presente no momento de planeamento do treino;
- **Auxiliar** os restantes treinadores **durante o processo de treino** na montagem e recolha do material necessário, distribuição de coletes e bolas, condução e controlo dos exercícios de treino;
- Colaborar no processo de reflexão após treino.

Com o perpassar do tempo, já após o início da temporada, e com o surgimento de novos recursos, tivemos a oportunidade de gerir uma nova função, que não estava anteriormente prevista:



- **Análise de jogo em tempo real** (durante o momento competitivo), aproveitando a visão privilegiada que tínhamos no decorrer do jogo, as principais tarefas estavam relacionadas com a transmissão de informações relativas a aspetos tático-estratégicos em tempo real para os elementos situados no banco de suplentes, com o objetivo de providenciar ao treinador informação objetiva e atualizada para realizar certos ajustes que podiam melhorar o rendimento da equipa em termos coletivos e individuais. Além de enviar clips de vídeo quando requerido pela equipa técnica, com o auxílio de uma placa de captura que permitia obter imediatamente vídeos dos momentos de jogo pretendidos.

Com o câmbio da equipa técnica, além de reforçarmos a nossa autonomia nomeadamente no processo de observação e análise das equipas adversárias e na liderança de exercícios de treino, acumulamos funções às anteriormente detidas:

- **Auxiliar e orientar sessões de treino individuais**, sejam estes treinos de força em forma de circuito e/ou reforço muscular, sejam treinos táticos organizados por setores de jogadores por posições, realizados antes ou depois da sessão de treino formal;
- **Esquematizar os posicionamentos das bolas paradas ofensivas e defensivas** de acordo como o treinador define previamente, além de esclarecer os jogadores acerca de eventuais dúvidas sobre este momento de jogo ou de algum aspeto da equipa adversária;
- **Realização de vídeos individuais** (por jogador) **e setoriais**, com o objetivo de realizar uma intervenção corretiva;
- **Realização de compactos de vídeos dos momentos de jogo das equipas adversárias** para posterior exibição aos jogadores.

A respeito da segunda mudança de equipa técnica, ficamos com menos tarefas, sendo que a nossa atividade consistiu:

- **Filmagem** de todas as unidades de treino;



- **Colaboração** com o analista da equipa técnica na **análise das equipas adversárias**, com a observação e codificação de jogos e realização de um relatório com os pontos-chave dos vários momentos de jogo das equipas;
- Colaboração com o analista da equipa técnica na **análise de jogo em tempo real** (durante o momento competitivo), com a função de fazer reparos em relação à organização da própria equipa e da equipa adversária, enviando clips de vídeo quando requerido pela equipa técnica.

Capítulo III

Desenvolvimento da prática



3.1 Razões e Justificações para a realização do Estágio

Pratiquei atletismo durante 6 anos, o que considero ter sido fundamental no meu crescimento pessoal. Esse meu *background* enquanto desportista federado levou-me a iniciar estudos na área das Ciências do Desporto. Enquanto isso, a minha paixão pelo jogo de Futebol foi crescendo e comecei a interessar-me mais no “*The Beautiful Game*” e a procurar alternativas para me especializar.

Após ter colaborado nas equipas séniores da Associação Desportiva Ninense (o clube da minha zona de residência) e do Clube Desportivo de Tondela (no âmbito do Desporto de Opção da Licenciatura), a minha ligação ao Varzim Sport Club iniciou-se ainda sem saber se ficaria colocado no 2º Ciclo em Treino Desportivo. Demonstrei interesse em integrar os quadros do clube, e após uma reunião com o Diretor Desportivo do clube, obtive a oportunidade de colaborar com a equipa técnica. Aceitei prontamente e esse ano de estágio revelou-se frutífero a todos os níveis.

Por ter cumprido esse ano de estágio simultaneamente com o primeiro ano do Mestrado, o horário das aulas não me permitia estar presente em todos os treinos. No entanto, as minhas funções não o requeriam. Depois do término da época, demonstrei interesse em dar continuidade ao estágio. Foi-me proposto integrar a equipa técnica, o que era o ideal tendo em conta os meus objetivos. O que me levou a realizar este estágio na equipa profissional do Varzim Sport Club foi:

- I. A procura por novos conhecimentos devidamente contextualizados na prática;
- II. A possibilidade de integrar uma equipa técnica a um nível profissional;
- III. A vontade em conhecer melhor o jogo e o futebol das competições nacionais

As razões e justificações para a seleção desta temática prende-se com o facto de já ter exercido funções enquanto analista de jogo previamente. A componente tática sempre me despertou muita curiosidade, mas a componente estratégica era uma novidade para mim. Apesar de estar interessando em muitas

outras áreas, aproveitei esta oportunidade para aprofundar os meus conhecimentos.

3.2 Expectativas para o Estágio

Tendo já realizado um ano de estágio na época transata, estava completamente ciente do contexto difícil, mas aliciante, que me esperava. Isso foi algo que me beneficiou porque esta época desportiva iniciei o estágio já identificado com a filosofia, o projeto e as pessoas que compõem o clube. Dito isto, consegui definir as minhas expectativas de uma forma mais realista:

- I. **Corresponder à cultura exigente do clube:** O Varzim Sport Club é uma instituição que se fez de gentes do mar que não sabiam nadar. O clube foi feito à sua imagem, sendo muito exigente e com uma filosofia muito própria. Só pode representar o Varzim quem trabalha nos limites diariamente, pelo que uma das minhas expectativas passava por adotar essa mesma cultura para dar um passo em frente na minha capacidade de trabalho; aumentar a minha eficiência, produtividade e trabalhar no limite, só assim era possível ultrapassar os desafios que esta experiência me iria proporcionar e ao mesmo tempo preparar-me para os próximos;
- II. **Evoluir como profissional nos diversos aspetos técnicos,** adquirindo o máximo de ferramentas que me façam aprender a “nadar”, para navegar neste oceano que é o futebol, com foco para os conhecimentos adquiridos com a restante equipa técnica;
- III. **Administrar os conhecimentos obtidos** ao longo da minha formação académica e experiência profissional;
- IV. **Conseguir ser eu próprio:** colocando a minha ambição, criatividade, organização, responsabilidade e dinamismo em favor dos interesses do clube e a minha humildade, respeito e honestidade nas relações com o staff e atletas.

3.3 Objetivos do Estágio

“Se não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve.” – Lewis Carroll

Os objetivos são o que nos fazem levantar cedo todos os dias para trabalhar. São o que nos orienta. Para ir a algum lado, temos de saber para onde estamos a ir, bem como os caminhos que traçamos para lá chegar. Desta forma, decidi traçar uma série de objetivos de diferentes índoles – académicos, profissionais e pessoais – ainda que intimamente relacionados.

3.3.1 Objetivos Académicos

A realização deste estágio e o respetivo relatório permitem-me dar por concluída esta etapa académica, sendo esse o meu maior objetivo: ser Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, com um bom aproveitamento.

De forma a alcançar esse objetivo com a maior eficácia possível, defini também outras metas menores: melhorar a minha capacidade de redação, obtendo um maior reportório de vocabulário; incitar a minha capacidade de *researching*, de forma a enriquecer o meu conhecimento teórico; estabelecer linhas de pensamento e reflexão mais claras e congruentes.

3.3.2 Objetivos Profissionais

Tratando-se de um estágio com vista à profissionalização, os objetivos profissionais assumiram um papel crucial. E dessa forma, estes enquadraram-se na função que ocupo no período do estágio e na função que pretendo desenvolver, que é a atividade de treinador.

De acordo com Mesquita (2005), a atividade de treinador abrange uma grande diversidade de áreas. “Ser treinador” é um constructo multidimensional pois implica que todo um conjunto de competências em variadas áreas de atuação sejam desenvolvidas (Pinho, 2009). Posto isto, o objetivo geral era a busca da maior quantidade de informação relacionada com as capacidades conceptuais, comunicativas e técnicas que um treinador deve ter, tendo sempre em consideração a minha função dentro da equipa técnica.



Dentro deste objetivo geral, existiram objetivos específicos:

- Capacidades conceptuais:
 - I. Desenvolver o conhecimento pelo jogo de futebol com a aquisição de reportório teórico;
- Capacidades comunicativas:
 - I. Conseguir dirigir-me aos atletas com maior objetividade e fornecer feedback simples, conciso e fácil de entender;
 - II. Ouvir o que os atletas sentem;
 - III. Trabalhar em equipa com o restante staff, expondo as minhas opiniões de uma forma clara e devidamente contextualizada.
- Capacidades técnicas:
 - I. Compreender a ideia de jogo (modelo de jogo) idealizado pelo treinador e adicionalmente tentar perceber quais os fatores mais importantes para a criação desta;
 - II. Desenvolver competências na observação e análise de rendimento da equipa, seja em treino ou em jogo, para perceber relações causa-efeito (entre o modelo de treino e o modelo de jogo) e desta forma refletir sobre o “nosso” processo;
 - III. Saber o máximo possível acerca de planeamento e periodização do treino, procurando entender porque determinada unidade de treino foi planeada com um determinado conteúdo;
 - IV. Auxiliar na reflexão do treinador em relação ao que foi positivo o que foi negativo no momento competitivo;
 - V. Desenvolver competências na observação e análise da equipa adversária;
 - VI. Criar estratégias para exploração dos pontos fracos e incapacitação dos pontos fortes do adversário;
 - VII. Desenvolver competências em *softwares* de edição de vídeo, de apresentações e de elaboração de relatórios;
 - VIII. Dirigir e orientar exercícios de treino de acordo com o seu objetivo;



- IX. Dirigir e orientar unidades de treino de recuperação ativa;
- X. Procurar desenvolver conhecimentos sobre a gestão de grupo e de liderança, estando atento na forma como o treinador resolve certas situações.

3.3.3 Objetivos Pessoais

Em termos de objetivos pessoais, defini como sendo os principais:

- I. Profissionalizar-me, elevando a minha eficiência e produtividade, de modo a superar-me neste ano de estágio e aprontar-me para os próximos;
- II. Ter uma boa relação com todos os intervenientes do meu estágio, tais como professores, treinadores, jogadores e restante staff do clube;
- III. Dar seguimento ao meu ascendente no seio do clube para que no futuro possa vir a ser um membro efetivo dos seus quadros.



3.4. Modelo de Jogo do Varzim Sport Club

Tal como referido no Capítulo I do presente relatório, durante a época desportiva 2018/2019, o Varzim Sport Club foi orientado por três treinadores. Este pressuposto impossibilita a descrição do Modelo de Jogo de todos os técnicos e consequentemente a análise da época competitiva no seu todo. Sendo assim, este subcapítulo preocupar-se-á em descrever pormenorizadamente o Modelo de Jogo da equipa sénior do Varzim no momento em que o seu primeiro treinador orientou a equipa. É relevante saber que o técnico que iniciou a época já tinha orientado a equipa no ano anterior.

Primeiro de tudo, é importante reforçar a ideia de Frade (2006), que refere que o Modelo de Jogo é “TUDO”. Pretende-se ver detalhada a Ideia de Jogo, ou a “forma de jogar” concebida pelo treinador, específica e alicerçada por princípios, subprincípios e subprincípio dos subprincípios, hierarquizados para os diferentes momentos de jogo, manifestando uma organização funcional própria ou uma identidade coletiva (Guilherme, 2003). Mas esta apenas ganha dimensão quando se encontra com uma determinada realidade, um contexto e consequentes circunstâncias, emergindo o Modelo de Jogo.

O Modelo de Jogo consubstancia a importância que o contexto exerce sobre o treinador, sobre as suas ideias e, consequentemente, sobre a forma como estas serão implementadas. A Ideia de Jogo é uma intencionalidade do treinador, que está intimamente ligada ao meio envolvente do clube, à cultura do clube, ao próprio clube e aos atletas. O modelo incorpora tudo em relação ao jogo, e, portanto, no momento de construção deste, além de ter sido considerada a Ideia de Jogo que o treinador desejava ver aplicada, foram também respeitados outros fatores⁶ (Figura 7):

- O clube e as suas características históricas, sociais e culturais: o Varzim é um clube com uma massa adepta fervorosa, ainda que hajam sócios e adeptos de todas as idades. É um clube com 21 participações na Primeira Liga, e por isso é olhado com alguma

⁶ Fatores que, para Pinto e Garganta, 1996; Pinto e Garganta, 2006; Mourinho, 2001; Tamarit, 2013 e Oliveira, 2008 fazem parte do Modelo de Jogo e influenciam a construção da ideia de jogo e da atitude tática

nostalgia e saudosismo. Era habitual a formação de plantéis compostos maioritariamente por atletas da formação, alimentados pelo mote “Alma, Raça, Orgulho e Vida”. Os adeptos são constantes nos comentários sobre o passado, em que era raro o clube que obtinha dividendos na Póvoa de Varzim, sendo uma equipa muito respeitada pelo estilo de jogo característico (agressividade, objetividade e pragmatismo). Este facto elevou as expectativas da sua massa adepta e conferiu-lhes esses padrões como sendo o “jogar à Varzim”;

- A competição em que o clube esteve inserido: a Segunda Liga Portuguesa é muitas vezes olhada como um campeonato muito físico, em que as equipas são muito práticas e não praticam um futebol estético;
- As características e nível dos jogadores: o plantel possuía jogadores de perfil morfo-funcional e sociocultural muito heterogéneo, e além disso grande parte nunca teve qualquer experiência na Segunda Liga Portuguesa, apenas em contextos de menor expressão (escalões inferiores);
- A realidade estrutural e financeira.



Figura 7: Fatores influenciadores na construção do modelo de jogo (Tamarit, 2013, adaptado de Mané, 2018)



Existe um conjunto de fatores que influenciaram e modelaram a criação e o desenvolvimento do Modelo de Jogo. O treinador teve de ser capaz de se adaptar, gerindo estes fatores de forma a operacionalizar e potenciar a sua Ideia de Jogo. Dentro de todas as condicionantes, o treinador formulou e operacionalizou uma forma de jogar que deu uma identidade de jogo à equipa. Esta identidade de jogo foi construída através das suas ideias. Numa conversa informal com o treinador, foram ideias influenciadas por todas as experiências por si vividas, pelo processo reflexivo inerente à sua prática e pelas características dos jogadores.

A transmissão destas ideias ou referenciais (princípios e subprincípios de jogo) aos jogadores foi a principal “arma” do treinador para implementar a sua Ideia de Jogo, fornecendo aos jogadores um “mapa” que serviu de guia para as suas tomadas de decisão e consequentes comportamentos, atingindo um “jogar específico” que se repercutiu a nível individual e a nível coletivo.

Porém, há que ter em consideração que o Modelo de Jogo é uma estrutura aberta, dinâmica e em constante mutação, sendo um projeto eternamente inacabado. Como tal, o nosso Modelo de Jogo foi algo que se foi desenvolvendo ao longo do processo, sendo aprimorado no treino (coerente e específico) e regulado na competição, após refletir e analisar o que acontecia face àquilo que queríamos que acontecesse, e a partir daí fabricar o melhor caminho para lá chegar.

É importante reafirmar que o jogo de Futebol é um jogo com uma congruência interna, apresentando vários vetores de organização interligados sucessivamente (Castelo e Matos, 2006). Todas as equipas de Futebol retratam, quando jogam, uma organização elaborada, que é visível na forma como os jogadores se colocam no terreno de jogo, como atacam e defendem e como se movimentam para resolver situações momentâneas de jogo (Quina, 2001).

Como já referido, a Ideia de Jogo é baseada em princípios orientadores de ação hierarquizados para os diferentes momentos de jogo, pelo que se torna necessário desconstruir esses princípios e categorizá-los de modo a entender a identidade específica do Varzim, e consequentemente, o nosso Modelo de Jogo.



3.4.1. Organização dinâmica do Jogo

Utilizando o contributo de Queiroz e Ferreira (1983), que apresentaram uma proposta de sistematização do jogo de Futebol, podemos definir os quatro momentos de jogo fundamentais na atual visão do jogo: Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva. A cada um destes momentos serão acrescentados três submomentos, numa proposta de Ferreira⁷ (2017) que será aprofundada, excetuando a sua opinião acerca das fases estáticas do jogo (Bolas Paradas)⁸.

A **Organização Ofensiva** é o momento em que a equipa se encontra na fase de ataque, quando tem a posse de bola e procura mantê-la, por forma a criar situações de finalização (Garganta, 2006). Oliveira (2004) menciona que este momento se caracteriza pelos comportamentos que uma equipa assume quando tem a posse de bola, tendo por objetivo a preparação e a criação de situações ofensivas com o intuito final de marcar golo. Ferreira (2017) caracteriza os três submomentos que integram a Organização Ofensiva:

1. Construção: quando ambas as equipas se encontram dentro da sua organização para atacar e defender e quando a bola se encontra fora do bloco da equipa que defende;
2. Criação: quando a equipa que ataca consegue penetrar no bloco da equipa que defende e surge perante a última linha adversária ou a última linha e mais um médio em contenção. A exceção é quando a equipa que ataca procura um jogo mais direto, de ataque à profundidade, ou seja, de passe direto para o espaço entre a última linha de quem defende e o seu Guarda-Redes, o que acaba por se configurar como uma situação de último passe, independentemente do grau de dificuldade superior da ação;
3. Finalização: todas as ações que visam o momento final de ataque à baliza adversária, portanto, a ação individual ofensiva de remate,

⁷ Administrador do website Saber Sobre o Saber Treinar (<https://www.sabersobreosabertreinar.pt>) apresentou em 2017 uma proposta para a sistematização do Jogo de Futebol.

⁸ Este autor afirma que independentemente de o jogo estar parado ou em movimento, se uma equipa está organizada para defender situações de bola parada e a outra para atacar, então estarão dentro da sua Organização Defensiva e Organização Ofensiva, respetivamente.



independentemente da superfície corporal envolvida. Importa ainda referir que a finalização pode até surgir quando a equipa que ataca tem pela frente todo o bloco adversário ou parte do mesmo.

Em oposição, o momento da **Organização Defensiva** é quando a equipa não possui a bola e deve desenvolver comportamentos no sentido de se apoderar da sua posse, para além de impedir a criação de situações de finalização e a marcação de golos (Garganta, 2006). Oliveira (2004) entende que este momento se caracteriza pelos comportamentos que uma equipa assume quando fica sem a posse de bola, tendo por objetivo organizar-se de tal modo que impeça a preparação e criação de situações de golo por parte da equipa adversária, evitando, desta forma, o golo na sua baliza. Ferreira (2017) subdivide este momento em três submomentos que irão procurar garantir oposição aos anteriores comportamentos ofensivos:

1. Impedir a construção: os momentos em que a equipa que defende procura não permitir a entrada da bola no interior do seu bloco. Os comportamentos de pressing, quer seja alto, médio ou baixo, são um bom exemplo para este submomento defensivo;
2. Impedir a criação: quando a equipa que defende não consegue impedir que a bola entre no interior do seu bloco e a sua última linha é a penúltima barreira entre si e a sua baliza. Ou então as ações que visem impedir ou intercetar um passe longo e direto para o espaço entre a última linha da equipa e o seu Guarda-Redes;
3. Impedir a finalização: quando toda a equipa, menos o Guarda-Redes, foi ultrapassada. Portanto, contrapondo ao submomento ofensivo de Finalização, aqui, a última barreira é o Guarda-Redes e os seus comportamentos de defesa da baliza.

No jogo de Futebol identificam-se dois processos antagónicos perfeitamente distintos (ofensivo e defensivo), contudo complementares entre si. Não obstante, Sarmento (2012) refere que o fluxo de conduta do jogo não se esgota nestas duas grandes fases, pois além da importância destas, não podemos esquecer as dinâmicas que se possam estabelecer aquando da passagem de uma para a outra. Neste sentido, vários autores (Garganta, 2006;



Oliveira, 2004; Tipping, 2003) salientam a importância dos momentos que se encontram na interceção e inter-relação do ataque e da defesa (transições da posse de bola), uma vez que podem representar momentos de desequilíbrio ou de rutura e assumir especial relevância no jogo.

As transições são momentos em que se procura a alteração rápida e eficaz de comportamentos e atitudes com o intuito de surpreender o adversário, aproveitando a sua desorganização ou retardando ao máximo a sua organização. Surgem no momento em que se conquista a posse de bola (defesa-ataque) e no momento em que se perde a posse de bola (ataque-defesa), em que é necessário mudar o sentido do fluxo de jogo tão depressa quanto possível (Garganta, 2006).

O momento de **Transição Defensiva** (ataque-defesa) caracteriza-se pelos comportamentos que devem ser assumidos durante os segundos após se perder a posse de bola. Estes segundos são particularmente importantes tendo em conta que as equipas se encontram momentaneamente desorganizadas para as novas funções que têm de assumir, pelo que ambas tentam aproveitar as desorganizações adversárias (Oliveira, 2004). Ferreira (2017) propõe três submomentos:

1. Reação à perda da bola: os instantes, ainda no centro de jogo, imediatos à perda da bola. Os comportamentos defensivos a adotar nessa situação. Para a maioria dos treinadores, o objetivo fundamental será não só tentar de imediato a recuperação da bola, mas não permitir ao adversário a possibilidade de contra-atacar. Portanto, impossibilitá-lo ou atrasá-lo em sair com a bola dessa zona de pressão e procurar espaços para desenvolver o contra-ataque;
2. Recuperação defensiva: na tal lógica sequencial, se o adversário conseguiu sair da zona de pressão, independentemente dos jogadores fora do centro de jogo (primeira zona de pressão) já deverem está a fechar a equipa e a recuperar o seu posicionamento defensivo, neste submomento, torna-se ainda mais importante a recuperação do máximo número de jogadores, contemplados pela organização defensiva da equipa, para trás da linha da bola. Alguns poderão até estar a compensar



companheiros, mas a urgência é não permitir espaço nem número vantajoso ao adversário para desenvolver situações de contra-ataque;

3. Defesa do contra-ataque: se ambos os submomentos anteriores da transição defensiva falharam, então, antes das ações de defesa da baliza do Guarda-Redes, a equipa tem ainda a possibilidade de defender o contra-ataque adversário. Perante relações numéricas diferentes, poderão ser adotados comportamentos que poderão reduzir as possibilidades de sucesso de quem ataca.

Em oposição ao momento de Transição Defensiva, surge então o momento de **Transição Ofensiva**, que é caracterizado pelos comportamentos que se devem manifestar durante os segundos imediatos ao ganhar-se a posse da bola. Estes segundos são importantes porque, tal como na Transição Defensiva, as equipas encontram-se desorganizadas para as novas funções e o objetivo é aproveitar as desorganizações adversárias para proveito próprio (Oliveira, 2004). Ferreira (2017) propõe três submomentos:

1. Reação ao ganho da bola: em oposição à reação à perda da bola, surgem neste submomento os comportamentos e ações de quem recuperou a bola e procura sair da primeira zona de pressão adversária, seja ela realizada por um jogador ou por mais. Se possível, alcançá-la no sentido da baliza adversária, porém, em muitos momentos, esses espaços encontram-se fechados, sendo necessário garantir outras soluções e uma boa decisão do jogador com bola. A eficácia na reação ao ganho da bola e na saída da zona de pressão influenciará os submomentos seguintes da transição ofensiva, que aqui, provavelmente, já não surgem numa lógica sequencial, mas sim como alternativas de decisão;
2. Contra-ataque: se a equipa conseguiu sair com eficácia e rapidamente da zona de pressão, poderá encontrar espaço e / ou uma relação numérica com o adversário interessante para optar pelo contra-ataque. Nesse caso, deverá explorá-lo na larga maioria das situações, procurando as suas vantagens;
3. Valorização da posse de bola: se após a saída da zona de pressão a equipa não encontrar espaço e / ou uma relação numérica interessante



para atacar a baliza adversária, deverá evitar a decisão de contra-atacar numa situação desvantajosa e possivelmente perder a bola. Ao invés, deve assim garantir a sua posse, ganhando tempo para se reorganizar para atacar, procurando esse momento seguinte do jogo para criar desequilíbrios na organização adversária.

Oliveira (2004) considera que os quatro momentos (organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque, transição ataque-defesa) devem permitir, em todas as circunstâncias, através da sua inter-relação, a identificação da singularidade do todo, podendo assumir várias escalas, nomeadamente a escala coletiva (equipa), setorial (grupo de jogadores), inter-setorial (interligação entre jogadores) e individual (jogador).

Além destes quatro momentos, existe um quinto, as fases estáticas do jogo ou as bolas paradas. São situações em que a bola está parada e podem ser identificadas em jogo quando existe uma pausa, que poderá ser breve ou prolongada, que possibilita o reposicionamento dos jogadores em esquemas e a utilização de movimentações específicas. Estes esquemas representam formas de combinação tática, organizando as ações individuais dos jogadores que compõem a equipa, visando assegurar as circunstâncias mais benéficas para concretizar o golo ou evitar que o adversário o faça.

Podemos classificar as bolas paradas como defensivas ou ofensivas, e podem ser:

- I. Pontapés de canto: é um modo de recomeçar o jogo quando a bola ultrapassa a linha final, sem que tenha sido golo, tocada em último pelo defesa. Na sua marcação, a bola é colocada no quarto de círculo de canto mais próximo de onde a bola saiu de jogo. Os adversários têm de estar a 9,15 metros da mesma. Segundo Hughes (1994), referindo-se ao alcance da trajetória da bola, existem dois tipos de pontapés de canto: os curtos e os longos;
- II. Pontapés livres: são uma forma de recomeçar o jogo após uma falta e são divididos entre pontapés livres diretos e indiretos. Tanto um como outro devem ser marcados no local onde a falta foi cometida ou onde a bola se encontrava nesse momento e os jogadores adversários têm de



se distanciar 9,15 metros da mesma até que seja pontapeada. Nos livres diretos, a bola pode entrar diretamente na baliza adversária, enquanto nos indiretos, indicados pelo levantar do braço do árbitro, a bola terá de tocar num outro jogador antes de entrar na baliza adversária, de modo a que seja considerado golo;

- III. Lançamento lateral: é um modo de recomeçar o jogo após um jogador adversário ter tocado em último antes de a mesma sair pela linha lateral. O executante deve efetuar o lançamento lateral no local onde a bola saiu do terreno de jogo, com os dois pés no chão e as duas mãos na bola, por detrás da cabeça. Os adversários têm de se distanciar pelo menos 2 metros, sendo que o executante não pode jogar para si mesmo;
- IV. Pontapé de grande penalidade: devem ser assinalados quando um jogador da equipa adversária comete uma infração dentro da sua grande área. O executante deve colocar a bola na marca de penalti e o guarda-redes adversário posicionar-se em cima da linha de baliza. Os restantes jogadores têm de estar fora da área de grande penalidade, incluindo do meio círculo.
- V. Pontapé de baliza: é considerado como um modo de recomeçar o jogo, quando a bola ultrapassa a linha de baliza, sem que tenha sido golo, tocada em último por um atacante. No pontapé de baliza, a bola é colocada na área de baliza para ser pontapeada, normalmente pelo guarda-redes, podendo sê-la por outro jogador da sua equipa. Os adversários têm de se posicionar fora da área de grande penalidade, sendo que a bola fica em jogo quando pontapeada para fora da mesma. Caso tal não aconteça, o pontapé de baliza terá de ser repetido.

Explicada a organização dinâmica do jogo, já é possível explicar detalhadamente a Ideia de Jogo do Varzim.

3.4.2. A Ideia de Jogo do Modelo de Jogo adotado

3.4.2.1. Organização Estrutural

Segundo Castelo (2004), a estrutura de uma equipa exprime-se por um dispositivo tático que determina o arranjo posicional dos jogadores. O mesmo autor afirma que este conceito exprime uma dupla dimensão do fenómeno, existindo uma natureza estática e uma natureza dinâmica. A primeira pode ser designada de sistema de jogo, dispositivo tático ou estrutura, e representa o modo de colocação dos jogadores sobre o terreno de jogo, permitindo o equilíbrio e a ordem nas várias zonas do campo, servindo de ponto de partida para os deslocamentos e ações de coordenação individual e coletiva. A segunda é estabelecida pelas diferentes tarefas e missões táticas distribuídas aos jogadores que compõe a equipa e que traduz as regras e os limites orientadores dos comportamentos técnico-táticos dos atletas.

A organização estrutural adotada na conceção desta Ideia de Jogo é o 1-4-4-2. Segundo o treinador, esta escolha foi influenciada pelas características dos jogadores e pelas circunstâncias que definem a competição onde a equipa se inseria. Numa outra conversa informal, referiu que a equipa se sentia mais segura a jogar desta forma, pois ocupava de forma racional o espaço de jogo no momento ofensivo (Figura 8) e permitia um aumento da eficácia do jogo defensivo (Figura 9), aproximando as linhas defensiva e média.

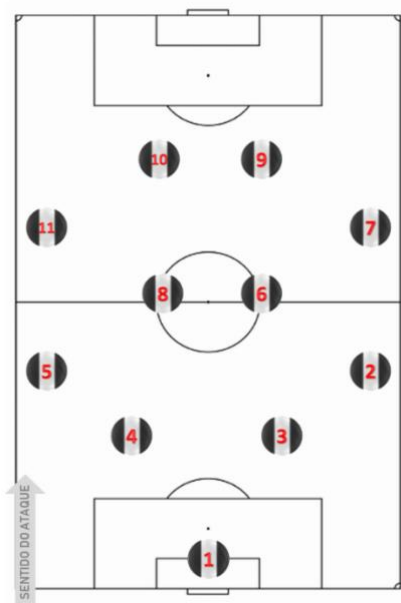


Figura 8: Organização estrutural com bola.



Figura 9: Organização estrutural sem bola.

3.4.2.2. Perfil individual

De modo a conceber corretamente uma determinada ideia, temos de considerar como lhe vamos atribuir funcionalidade. É fundamental ter a noção clara do perfil de jogadores que são pretendidos para as posições, bem como o que se exige aos jogadores em cada momento e em cada posição.

A funcionalidade individual envolve as atitudes e comportamentos técnico-táticos específicos em função da posição dos jogadores dentro da organização estrutural da equipa. Surge de forma a complementar e dar funcionalidade à organização estrutural, e, por conseguinte, contribuir para a edificação da Ideia de Jogo.

Neste contexto, importa caracterizar o perfil individual pretendido para cada posição (Guarda-Redes – Quadro 3; Defesas Centrais – Quadro 4; Defesas Laterais – Quadro 5; Médios Centro – Quadro 6; Médios-Ala – Quadro 7; Avançados – Quadro 8), referindo as características mais importantes tanto a defender como a atacar:

Guarda-Redes (nº 1)	
A defender	A atacar
Domínio das técnicas específicas da posição – protege a baliza (cruzamentos, saída de baliza, etc.)	Domínio das técnicas de reposição de bola – qualidade de passe
Leitura e interpretação de jogo – controla profundidade e gere o espaço	Visão de jogo – coloca os colegas em situação de superioridade numérica
Proativo nas abordagens	
Comunicação – orienta a linha defensiva	
Controlo emocional	

Quadro 3: Perfil individual do guarda-redes

Defesas Centrais (nº 3 e nº 4)	
A defender	A atacar
Liderança e comunicação – controla dinâmicas defensivas da equipa	Visão de jogo – procura espaço para ligar dentro ou fora, curto ou longo
Concentração – domínio dos indicadores de pressão	Progressão – provocar para atrair ou criar superioridade
Leitura de jogo – antecipação, jogo aéreo, orientação de apoios	Passe
Aceleração	
Agressividade defensiva	
Duelo individual – evita ser ultrapassado	

Quadro 4: Perfil individual dos defesas centrais

Defesas Laterais (nº 2 e nº 5)	
A defender	A atacar
Leitura de jogo – antecipação, noção do espaço, orientação de apoios, jogo aéreo	Leitura de jogo – <i>timing</i> de subida para criação de superioridade
Duelo individual – evita ser ultrapassado	Progressão (drible/desmarcação)
Recuperação defensiva	Velocidade
Aceleração	Visão de jogo – cruzamento e passe
Concentração	Equilíbrio defensivo – formar linha de 3 (defesa do lado oposto ao da bola)
Agressividade defensiva	

Quadro 5: Perfil individual dos defesas laterais

Médios Centro (nº 6 e nº 8)	
A defender	A atacar
Leitura de jogo / Interpretação das dinâmicas defensivas – coberturas; juntar à linha de centrais quando um destes sai na cobertura ao defesa lateral	Cultura tática / Visão e interpretação de jogo / Tomada de decisão – (em posse) temporizar ou elevar o ritmo de jogo; encontrar espaços livres (combinações)
Reação à perda – encurtamento das linhas perto ou longe da zona de perda	Qualidade técnica – passe, progressão em condução; criação de ações ofensivas
Agressividade defensiva – capacidade de desarme	Leitura de jogo – ações de apoio; criar superioridade em zonas mais ofensivas ou equilibrar a equipa
Antecipação – segundas bolas; atuar de forma preventiva	Dinamismo – relacionamento com o resto da equipa
Disponibilidade física	Finalização – remate de média/longa distância

Quadro 6: Perfil individual dos médios centro

Médios-Ala (nº 7 e nº 11)	
A defender	A atacar
Leitura de jogo / Noção posicional – fechar o seu corredor de jogo, formando linha de 4; deslocar-se para o centro do terreno sempre que a bola esteja no corredor oposto	Leitura de jogo – mobilidade, desmarcação; jogar em apoio / ataque à profundidade; encontrar os espaços livres; amplitude/largura para promover arrastamentos
Agressividade defensiva	Qualidade técnica – drible, condução, duelo individual ofensivo (1x1)
Reação à perda	Visão de jogo – criação de ações ofensivas, passe, cruzamento, último passe, Aceleração e velocidade Agressividade ofensiva – sem medo de arriscar Finalização – remate de vários ângulos

Quadro 7: Perfil individual dos médios-ala

Avançados (nº 9 e nº 10)							
A defender	A atacar						
Capacidade de pressão – disponibilidade física	Finalização (ter golo) – ataque agressivo, objetivo e repentino a zonas de finalização						
Leitura de jogo / Noção ocupação de espaço – fechar espaço central; indicadores de pressão; referência para orientar pressão das linhas que estão atrás	Leitura de jogo – promoção de arrastamentos; criar espaço com o fim de permitir a penetração dos seus colegas para zonas vitais do jogo						
Reação à perda	Mobilidade e dinamismo – ora ataque profundidade, ora combinações com movimentos de rutura						
Nº 10	Jogo aéreo						
Desarme – “lado cego” do pivot defensivo adversário	Qualidade técnica – dominar técnica de remate						
	<table> <tr> <th>Nº 10</th><th>Nº 9</th></tr> <tr> <td>Visão de jogo – último passe</td><td>Tendência para ser referência na área</td></tr> <tr> <td>Tendência para vir em apoio – ligar o jogo (entrelinhas)</td><td>Leitura de jogo –apoio frontal e solicitar profundidade (tocar e ir-se embora); criação de espaços</td></tr> </table>	Nº 10	Nº 9	Visão de jogo – último passe	Tendência para ser referência na área	Tendência para vir em apoio – ligar o jogo (entrelinhas)	Leitura de jogo –apoio frontal e solicitar profundidade (tocar e ir-se embora); criação de espaços
Nº 10	Nº 9						
Visão de jogo – último passe	Tendência para ser referência na área						
Tendência para vir em apoio – ligar o jogo (entrelinhas)	Leitura de jogo –apoio frontal e solicitar profundidade (tocar e ir-se embora); criação de espaços						

Quadro 8: Perfil individual dos avançados

3.4.2.3. Organização Ofensiva

Seguindo o modelo utilizado por alguns autores (Teodorescu, 1984; Garganta, 1997; Quina, 2001; Castelo, 2004) em relação aos métodos fundamentais da organização do ataque, nomeadamente o contra-ataque, o ataque rápido e o ataque posicional, espera-se que a equipa faça combinações entre os três métodos consoante os constrangimentos impostos pelo jogo. No entanto, o estilo de jogo do Varzim em Organização Ofensiva aproxima-se mais do ataque rápido. Os comportamentos ou princípios gerais são:

- Conservar para fixar/atrair e libertar;
- Grande velocidade de circulação da bola e dos jogadores com e sem esta;
- Simplicidade nas ações técnico táticas;
- Privilegiar a largura e a profundidade;
- Movimentos de apoio e de rotura;
- Agressividade ofensiva, envolvendo a participação de muitos jogadores.

a) Saída de Bola (pontapé de baliza ofensivo⁹)

Na saída de bola pelo Guarda-Redes, o objetivo é sair sempre de forma curta e apoiada, com passe para os defesas centrais (nº 3 e nº 4). Estes não abrem muito em largura, devido às características dos próprios jogadores, e por isso os defesas laterais (nº 2 e nº 5) não se projetam excessivamente. Os médios (nº 6 e nº 8) procuram criar espaço no corredor central, e tanto um como outro vêm apoiar e arrastar marcação. Os médios-ala (nº 7 e nº 11) oferecem largura, posicionando-se num ponto intermédio entre o defesa lateral e o médio-ala adversário, para tentar fixar e criar confusão. Os avançados (nº 9 e nº 10) procuram não se posicionar na mesma linha, ou seja, enquanto um procura o espaço entre linhas, o outro está em posição de espera para atacar a profundidade. O guarda-redes (nº 1) tem a obrigação de, caso o adversário o

⁹ Apesar de o pontapé de baliza ser contemplado como uma bola parada, achamos por bem integrar este submomento na Organização Ofensiva.

permita (Figura 10), executar passe curto para os defesas centrais. Caso o adversário esteja em bloco alto (exemplo da Figura 11), a equipa não arrisca e sai longo. No Plano de Jogo é definido o número de vezes que vamos começar por sair longo (Figura 12), para obrigar o adversário a baixar e a partir daí já tentamos sair de forma curta.



Figura 10: Saída de Bola com o adversário em bloco baixo.



Figura 11: Saída de Bola com o adversário em pressão alta.

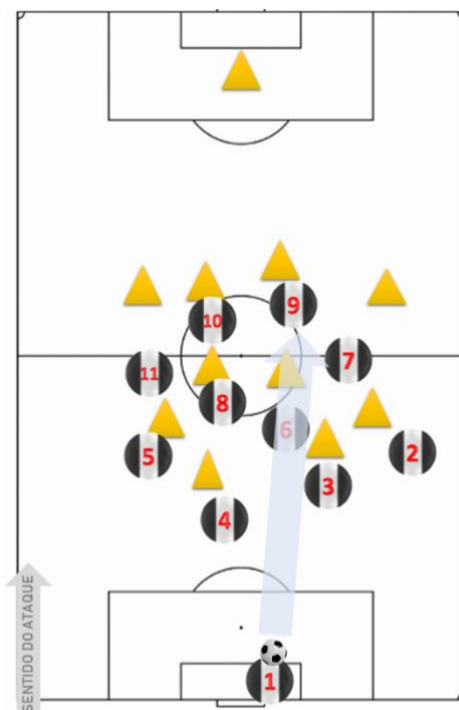


Figura 12: Saída de Bola longa.



b) Construção

Na fase de construção, o objetivo principal é “invadir” o bloco do adversário com a bola controlada. Para isto, pretende-se que a equipa saiba, numa primeira instância, gerir o ritmo de jogo, mantendo a posse de bola de uma forma segura, circulando em largura. É importante que a bola nunca esteja parada, de forma a “abrir” o espaço interior, para que posteriormente seja executado um passe vertical em condições favoráveis. Para isto, é vital que os jogadores tenham qualidade ao nível do passe, receção e condução. Ao mesmo tempo é fundamental que a equipa seja agressiva ofensivamente (vertical), nos momentos certos, recorrendo a rápidas ações técnico-táticas individuais com bola e a rápidas movimentações coletivas aproximando-se ou afastando-se do companheiro com a posse de bola.

Para conquistar o espaço interior, os médios centro surgem com um papel crucial, pois é pretendido que estes garantam sempre uma linha de passe limpa atrás da 1ª linha de pressão adversária. Ainda assim, a equipa deve ter outros recursos para entrar no corredor central. Os defesas centrais têm de ser capazes de progredir com bola, “queimando” linhas, ou com recurso ao passe interior (Figura 13). Eles devem ser capazes de provocar o adversário para depois na altura exata colocar a bola no espaço livre, com a saída de posição do(s) adversário(s). Para ocupação destes espaços, todos os outros jogadores sem bola têm de ajustar o seu posicionamento em função do colega com bola, para tentar obter vantagem numérica e assim facilitar a tomada de decisão deste.

Com a progressão do defesa central, podem ser executados passes interiores para o médio mais móvel (nº 8), ou até mesmo para os avançados (nº 9 ou nº 10). O passe para os médios-ala (nº 7 e nº 11) na fase de construção pode ser uma boa opção caso estes estejam numa situação em que podem dar seguimento à jogada.

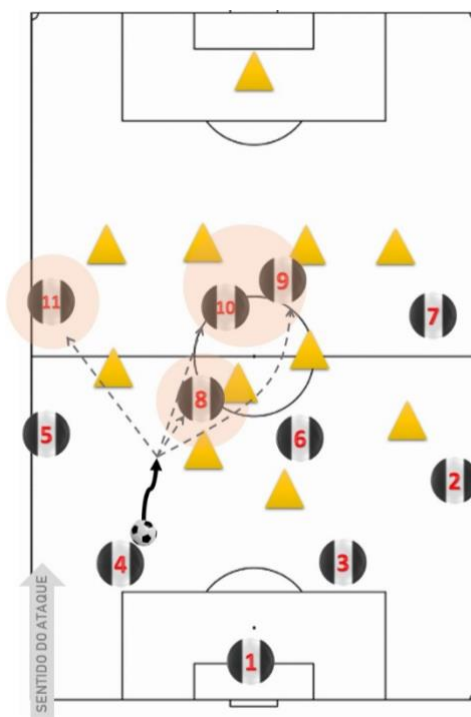


Figura 13: Fase de Construção: Construção pelo corredor central.

É exigido aos jogadores que recebam bola que exista uma especial atenção aos apoios, para que seja mais fácil a sua orientação para a frente.

É relevante salientar que o motivo pelo qual se evita jogar pelos defesas laterais ou pelo médio centro (nº 6), é porque se tratam de jogadores que são alvo de maior pressão da parte do adversário. No processo de treino tentamos munir estes jogadores de “ferramentas” que lhes permitissem evitar e sair dessa pressão, mas o mais habitual era iniciar a construção pelos defesas centrais.

Com o decurso da época começou a ser utilizado o passe de forma mais direta, especificamente para o espaço entre linhas ou para o espaço nas costas. Para isto, foram introduzidas dinâmicas importantíssimas que envolviam os avançados. Como normalmente um avançado joga mais em apoio e o outro explora mais a profundidade, procuramos criar movimentos de associação entre eles, em que um realiza o movimento de aproximação e o outro realiza movimento de rotura (Figura 14 e Figura 15).

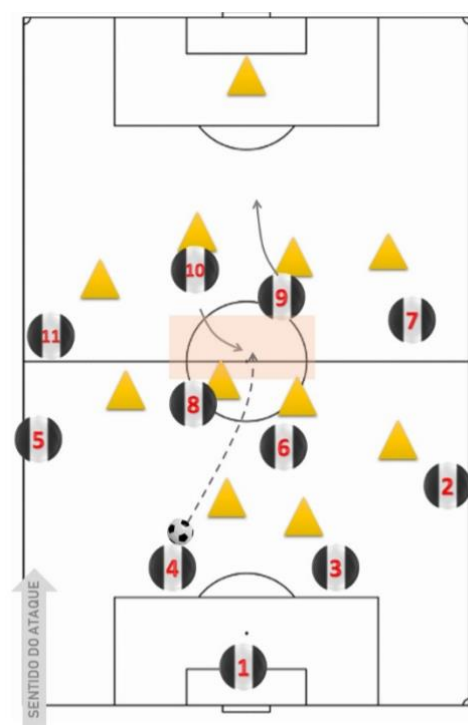


Figura 14: Fase de Construção: Construção com passe longo para espaço entrelinhas.

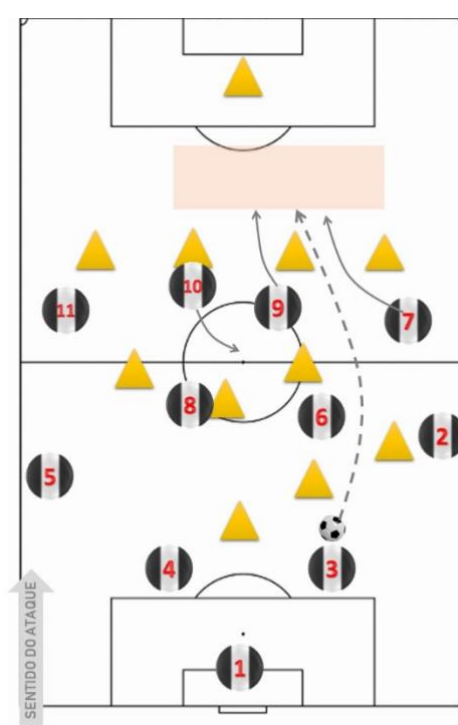


Figura 15: Fase de Construção: Construção com passe longo para espaço nas costas.

Com a exibição destes esquemas, pode-se inferir que os defesas centrais possuem uma importância crucial na Fase de Construção.

No geral, tratam-se de ações simples, mas que exigem coragem e sobretudo uma grande concentração para temporizar estas mesmas ações, executando-as no *timing* adequado, de forma a avaliar quando é que os espaços fecham e abrem e encontrar o jogador livre para dar continuidade à ação.



c) Criação

Na Fase de Criação, o objetivo é explorar os espaços mais suscetíveis de criar desequilíbrios no adversário, ou seja, os espaços mais próximos da baliza adversária. Para isto, existem alguns subprincípios, ainda que os caminhos para lá chegar possam divergir.

Começando pelo comportamento dos jogadores que não têm bola, a linha defensiva deve encurtar distância para o portador da bola, de forma a manter o bloco compacto. Os defesas centrais devem estar sempre numa posição de “alerta” com os apoios preparados para uma eventual investida do adversário no espaço nas costas. Um dos defesas centrais pode estar ligeiramente adiantado, para manter sobrevigília o ponta de lança adversário para que seja mais fácil uma possível antecipação. Os defesas laterais, apesar de abrirem em largura, não sobem muito em profundidade, mantendo-se um pouco adiantados em relação aos defesas centrais. Caso a bola esteja no corredor lateral, o defesa lateral do lado oposto equilibra a equipa, juntando-se aos defesas centrais.

Os médios centro devem procurar ser sempre solução para o portador da bola, sendo importantes para que a equipa consiga sair de zonas de pressão ou para chegar mais à frente no terreno. De qualquer das formas, devem estar sempre os apoios orientados para que consigam direcionar sempre a sua receção para a zona de menor pressão, de forma a poder explorar os espaços vazios.

Nesta fase pretende-se que a equipa se posicione em “campo grande”, ou seja, máxima largura e profundidade, por forma a obrigar o adversário a estar tão aberto quanto possível: os avançados e os médios-ala não devem estar na mesma linha, mas sim ser móveis e oferecer diferentes tipos de soluções consoante os constrangimentos do jogo. Um dos avançados deverá estar sempre o mais profundo possível. O movimento sem bola destes quatro jogadores é fundamental no sentido de promover arrastamentos e criar espaços para serem explorados.

De realçar que na fase de criação tem de existir sempre duas opções de passe em progressão (esquerda e direita), uma em segurança e uma na profundidade quando a bola está no corredor central, e no corredor lateral uma

opção de passe em progressão (corredor central), duas em segurança e uma na profundidade, o que reforça o subprincípio da mobilidade.

Em relação às rotinas com bola, continua a ser fundamental a fluidez e velocidade na circulação de bola, sempre com vista à baliza adversária. No entanto, devido à pressão alta exercida na maioria do tempo de jogo, é necessário descansar com bola, pelo que os jogadores devem saber ocupar racionalmente o espaço de jogo, ter um bom jogo posicional e terem a capacidade de conservarem a bola em seu poder mesmo que durante algum tempo o objetivo não seja dar profundidade ao jogo. Pede-se simplicidade nas ações, jogar a poucos toques e colocar a bola a “andar”, salvo as situações de drible em zonas de finalização.

Nesta fase, o principal espaço de referência é o espaço nas costas dos defesas adversários. No entanto, nem sempre é possível o passe longo para essa zona. Ultrapassada a 1ª fase de pressão do adversário, enfrentamos ainda um bloco compacto, pelo que definimos dois caminhos para chegar ao último terço.

A maior prioridade é ligar jogo pelo corredor central, pois permite um rápido enquadramento com a baliza. Apenas com uma circulação de bola em poucos toques e com recurso a tabelas e combinações conseguimos fazer com que um dos avançados (nº 10) receba a bola no espaço entre linhas (Figura 16). Posteriormente, este pode orientar-se para a frente e criar uma situação de finalização, pode associar-se com o outro avançado (nº 9) que solicita na profundidade, utilizar o apoio da parte do médio-ala esquerdo (nº 11), executar um passe longo para o outro médio-ala (nº 7). É essencial que estes movimentos sejam efetuados no *timing* correto e em zonas favoráveis. Por exemplo, o avançado que se mantiver em posição (nº 9) deve ameaçar sempre a profundidade, mas deverá saber se deve manter-se entre linhas para se associar ao nº 10, ou se explorar o espaço nas costas, deve ter *timings* de saída corretos e saber se deve realizar movimentos entre os centrais ou entre central e lateral.

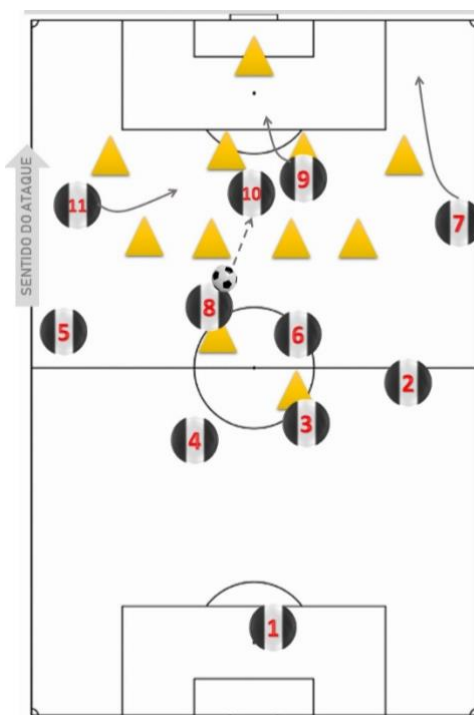


Figura 16: Fase de Criação: Ligação de jogo pelo corredor central.

Contudo, nem sempre é possível seguir este caminho, pois é uma zona altamente povoada por jogadores e depende das características do adversário e da sua estrutura, das variáveis situacionais relativas ao jogo em si ou até mesmo porque os nossos jogadores não estão a conseguir encontrar esse espaço.

Como o espaço interior é mais difícil de explorar, podemos explorar também o espaço exterior, recorrendo à lateralização do jogo para o médio-ala. Este passe para o corredor permite libertar espaço no meio, sendo uma forma de conquistar o espaço no corredor central. Mas pode também ser um dos caminhos para chegar ao último terço.

O espaço no corredor lateral é considerado pelo treinador um espaço muito interessante para progredir em direção a zonas de finalização, e ao mesmo tempo permite que os médios-ala disponham os seus recursos técnicos (drible e finta) em prol da equipa. Mantendo a posse de bola com o intuito de atrair o médio-ala e o médio centro adversário, pretende-se dar condições aos nossos médios-ala (nº 7 ou nº 11) para enfrentar uma situação de 1x1 contra o defesa lateral adversário, partindo em condução agressiva e para a finta (Figura 17). Para que isto aconteça, pode-se utilizar primeiramente o espaço exterior do lado contrário para depois mudar rapidamente o ângulo de ataque.

É pedido que o médio-ala (nº 7) arrisque na ação individual, mas este pode tentar atrair antes de tomar a melhor decisão. Pode ser gerado espaço no corredor central que precipite uma outra opção da parte deste jogador que não a ação individual.

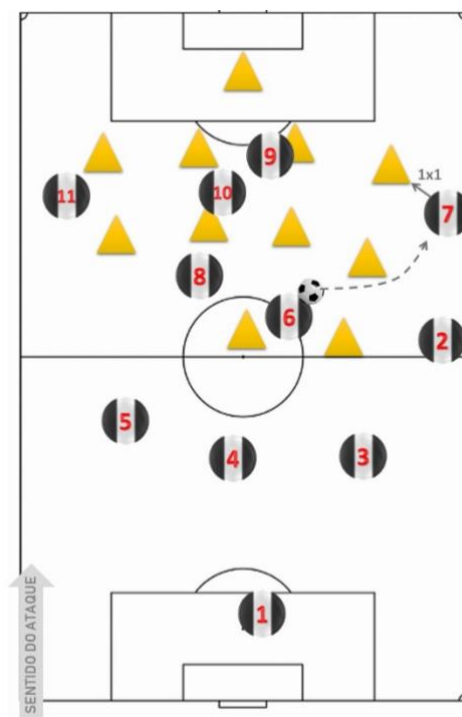


Figura 17: Fase de Criação: Entrada pelo corredor lateral.

Nesta situação, o equilíbrio é feito por um dos laterais (o que não está envolvido no ataque - nº 5) que se junta aos defesas centrais, e numa linha mais adiantada pelo médio mais posicional (nº 6).



A Figura 18 ilustra um cruzamento próximo da linha da grande-área, mas pode ser junto à linha lateral, junto à linha de fundo e de grande-área ou dentro da grande-área.

Este ataque nas zonas de finalização deve ser feito com agressividade e atitude para marcar golo, o que carece de elevada velocidade de decisão e execução.

Tratando-se de ações que projetam muitos jogadores ofensivamente, é necessário que a linha defensiva encurte distância para o local da bola, de forma a manter o bloco compacto. Os defesas centrais devem estar sempre numa posição de “alerta” com os apoios preparados para uma eventual investida do adversário no espaço nas costas. Um dos defesas centrais pode estar ligeiramente adiantado, para manter sobre vigia o ponta de lança adversário para que seja mais fácil uma possível antecipação. O lateral do lado do ataque (nº 5) deve dar linha de passe atrás, para fixar o médio-ala/extremo adversário. O outro lateral (nº 2) equilibra com os centrais, e o médio (nº 6) fica em equilíbrio para preparar reação à perda e disputar as 2^{as} bolas.



3.4.2.4. Organização Defensiva

De acordo com a generalidade dos autores (Garganta, 1997; Castelo, 2004), existem quatro métodos fundamentais da organização do processo defensivo, nomeadamente a defesa individual, a defesa à zona, a defesa mista e a defesa zona pressionante. O estilo de jogo do Varzim em Organização Defensiva aproxima-se mais da defesa zona pressionante. Os comportamentos ou princípios gerais são:

- Bloco alto e o mais compacto possível;
- Deslocamentos feitos de uma forma homogénea e concentrada em função do deslocamento da bola;
- Pressão agressiva e contínua ao portador da bola, na procura da recuperação da bola ou obrigar a cometer erros;
- Condução e modelação do ataque adversário para o corredor lateral ou para a trás, evitando que a bola invada a estrutura;
- Elevada comunicação verbal entre os jogadores, coordenação, espírito de equipa e solidariedade.

a) Saída de bola adversária (pontapé de baliza defensivo¹⁰)

Na saída de bola do adversário pretende-se que não saiam a jogar curto. Na presença deste subprincípio (pressão alta), toda a equipa tem de estar muito concentrada para que o adversário não explore espaços que possam existir em zonas mais afastadas do centro de jogo.

De modo a criar desconforto no adversário, a ação dos dois avançados (nº 9 e nº 10) e de um dos médios centro (nº 8) é fundamental, pois são eles quem tentam anular as linhas de passe mais curtas. Esta manifestação de comportamento é assumida desde o início, porém, em situações estratégicas, o treinador pode definir no Plano de Jogo que a bola pode entrar num jogador ou num espaço específico, e só aí é exercida a pressão (nº 9 salta e nº 8 ocupa sua posição – Figura 19).

¹⁰ Apesar de o pontapé de baliza ser contemplado como uma bola parada, achamos por bem integrar este submomento na Organização Defensiva.

Os médios-ala (nº 7 e nº 11) fazem marcação aos jogadores mais abertos, geralmente os defesas laterais adversários. Estes tentam posicionar-se num ponto mais interior, de modo a condicionar uma eventual opção no corredor central (nº 11). Tem de ser um posicionamento que lhe permita intercetar a bola no caso de existir um passe longo para o corredor lateral, pelo que se exige que estes jogadores tenham boa leitura de jogo aéreo.

A linha defensiva também deve estar extremamente atenta, especialmente ao espaço nas suas costas e durante a abordagem de lances aéreos. A equipa tem de estar compacta para encurtar o espaço efetivo de jogo, e por isso tem de controlar a profundidade de forma exímia. Um dos centrais (nº 3) deve estar ligeiramente subido para condicionar o avançado adversário. No caso de este ser solicitado com uma bola longa, o defesa central vai disputar a bola aérea e desta forma os outros três defesas realizam cobertura num espaço mais recuado (Figura 20). A mesma premissa é válida caso seja realizado um pontapé de baliza ou um passe longo descaído para o corredor lateral: preferencialmente, o defesa central disputa bola aérea e os outros três defesas ajustam posição. Defesas laterais não disputam bola aérea se tiverem jogador adversário nas costas. O espaço circundante à zona da disputa de bola aérea deve ser bem ocupado para que sejam eficazes na disputa das segundas bolas.

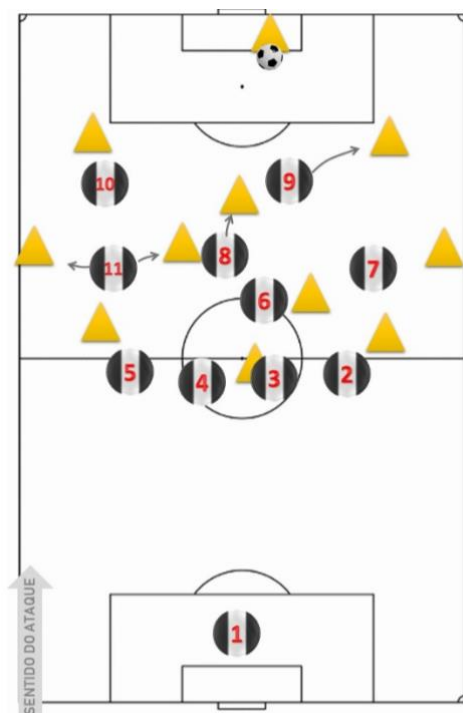


Figura 19: Saída de bola adversária: Pressão alta.



Figura 20: Saída de bola adversária: Comportamento linha defensiva durante disputa aérea.



b) Impedir a Construção

Sendo que o principal objetivo definido para o nosso momento de organização defensiva é a proteção da baliza, neste submomento interessa fundamentalmente impedir a progressão da bola pelo meio do nosso bloco e, simultaneamente, criar condições mais favoráveis para a recuperação da bola longe da própria baliza e próximo da baliza adversária. Para tal, o treinador opta por assumir a iniciativa do jogo defensivo, com uma pressão alta. Mas não queremos pressionar por pressionar. O nosso defender implica pressionar, mas esta pressão deverá ser coletiva e reconhecida através de momento para tal.

Recorrendo, primeiramente, a uma organização posicional sólida, pretendemos condicionar o adversário de modo a direcionar a bola para zonas suscetíveis à nossa pressão, onde podemos provocar o erro e assim recuperar a posse de bola mais rápido e facilmente. Para que isto aconteça, é fundamental a existência de muita comunicação verbal entre jogadores.

De modo a colocar este método de organização em prática, a equipa deve manter um bloco alto e compacto, sendo que é essencial um posicionamento defensivo com distâncias curtas entre jogadores e setores, em largura e em profundidade (“campo pequeno”). Fazer campo pequeno implica reconhecer os momentos para pressionar, temporizando a dinâmica coletiva para reconhecer o momento de ganhar a posse de bola. Esta disposição, por si só, obriga os jogadores a concentrar-se nos espaços de jogo próximos da bola, limitando o espaço efetivo de jogo. Contudo, esta grande concentração de jogadores em torno da bola, aliado a um bloco alto e compacto, provoca uma fraca vigilância sobre os espaços e os jogadores adversários posicionados longe da bola.

Deste modo, ao mesmo tempo que condicionamos o portador da bola e marcamos os jogadores que podem ser opção de passe, devemos também controlar o espaço na profundidade. Esta forma de defender acarreta alguns riscos, nomeadamente o espaço entre o último defesa e o guarda redes, que pode ser explorado pelo adversário. Os jogadores que compõe a linha defensiva

devem estar sempre com os apoios orientados em função da bola (coberta ou descoberta¹¹).

A nossa equipa deve condicionar as linhas de passe¹² do adversário, convidando-o a apostar no jogo exterior de maneira que nos permita um maior controlo do espaço interior e consequentemente evitar que invadam no nosso bloco. Ao mesmo tempo, inicia-se a pressão com uma redução ativa e agressiva dos espaços, executando-se aí ações de cobertura e marcação a espaços e jogadores adversários que possam dar continuidade ao processo ofensivo adversário. Este processo exige dos jogadores leituras rápidas e sistemáticas das várias situações de jogo, contribuindo para isso também uma enorme comunicação.



Figura 21: Impedir a construção: Exemplo pressão alta, condicionar para o corredor e controlo profundidade.

No exemplo da Figura 21, o portador da bola (defesa central adversário) está na fase de construção a ser condicionado (de dentro para fora) por um dos avançados (nº 9). Enquanto isso, o outro avançado (nº 10) e um dos nossos médios centro (nº 6) estão a marcar ambos os médios centro adversários. Desta

¹¹ Considera-se “bola coberta” quando o portador da bola sofre pressão e está condicionado na sua ação; e “bola descoberta” quando o portador da bola não tem pressão e pode executar qualquer ação.

¹² As linhas de passe a serem condicionadas dependem do Plano de Jogo definido pelo treinador, que contempla as características dos jogadores rivais e as rotinas da equipa adversária.

forma, o portador da bola tem três opções: pode jogar em segurança para o outro central, optar pelo jogo exterior (para o defesa esquerdo), ou então executa um passe longo para um dos avançados.

A opção mais sensata para o portador, de forma a manter a posse de bola, parece ser a priorização da linha de passe em segurança, para o outro defesa central. Neste caso, como o passe para trás é um indicador de pressão, a nossa equipa tem de subir ligeiramente o bloco no momento em que a bola viaja, reorganizar-se e preparar nova pressão.

Outra das opções possíveis seria o passe para o defesa esquerdo (Figura 22), correspondendo a um outro indicador de pressão, pelo que o nosso médio-ala direito (nº 7) tem de encurtar o espaço para o portador, tentando condicioná-lo a jogar para trás, a tomar uma decisão errada, ou até mesmo desarmá-lo, enquanto o resto da equipa ajusta posição, marcando os jogadores mais próximos da bola.



Figura 22: Impedir a construção: Exemplo pressão alta, obrigar a errar e controlo profundidade.

Por fim, existe a hipótese de o defesa central adversário executar passe longo para um dos avançados, e aí temos uma oportunidade para recuperar a posse de bola rapidamente, caso o jogador que dispute a bola aérea tenha

atitude e os restantes elementos da linha defensiva realizem a devida cobertura para um bom controlo da profundidade. O resto da equipa tem de se manter compacta para existir maior probabilidade de ganho da segunda bola.

Este exemplo é fulcral para entender o posicionamento do nosso bloco defensivo, que deve deslocar-se em função da bola e dos indicadores de pressão. Estes indicadores (Figura 23) são um importante guião, pois definem quando devemos condicionar, pressionar e recuperar a posse de bola.

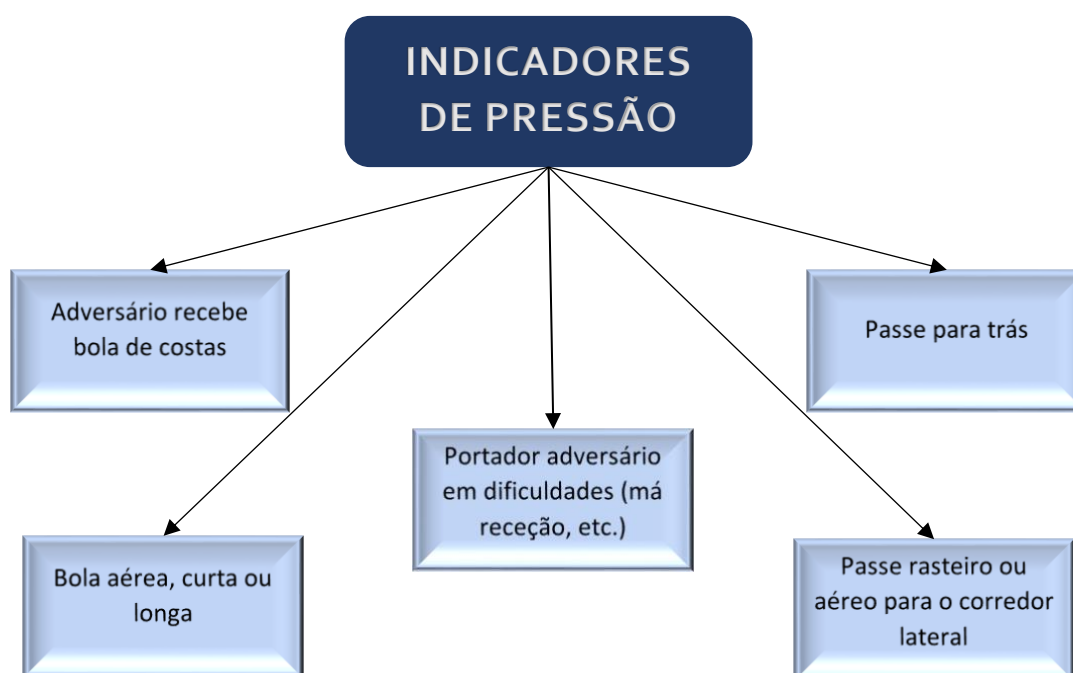


Figura 23: Impedir a construção: Indicadores de pressão

c) Impedir a Criação

Nesta fase pretende-se evitar que o adversário chegue com a bola aos espaços mais próximos da nossa baliza, onde possa posteriormente chegar a zonas de finalização. Aplicam-se igualmente os subprincípios mencionados na fase anterior, mas com maior intensidade.

Quando o adversário ultrapassa a nossa primeira pressão e entra na fase de criação no corredor central, torna-se imperial condicionar a decisão do portador e impedir a entrada na zona central. A equipa deve manter um bloco compacto, com o setor médio e defensivo junto, tanto em largura como em profundidade. Esta premissa permitirá a criação de superioridade numérica defensiva nas sucessivas situações de jogo.

Na Figura 24, a equipa adversária está em plena fase de criação, sendo que o portador da bola (médio centro adversário) tenta encontrar espaço para explorar próximo da nossa baliza. Neste caso, um dos médios (nº 6) sai na contenção, procurando condicionar a sua decisão. Enquanto isso, os restantes jogadores ajustam posição, concentrando-se nos espaços de jogo próximos da bola. É importante que o outro médio (nº 8) equilibre esta ação, oferecendo cobertura. Pretendemos que existam duas coberturas no corredor central, pelo que o médio-ala (nº 7) posiciona-se num ponto intermédio, para poder intervir caso o nº 6 seja ultrapassado ou sair a pressionar caso o portador decida passar para o defesa esquerdo. Um dos avançados (nº 10) aproxima-se do portador da bola, com o intuito de explorar o seu “lado cego”¹³.

Pretende-se que o portador da bola tome uma má decisão, pelo que a ação do nº 6 é essencial para a manobra defensiva da equipa, pois permite modelar as linhas de passe disponíveis ao adversário, direcionando a bola para zonas suscetíveis à nossa pressão. Esta pressão ao portador é mais agressiva do que na fase anterior, bem como as ações de cobertura e marcação aos jogadores adversários que possam dar continuidade ao seu processo ofensivo. Assim, a leitura da trajetória da bola tem de ser feita rapidamente de modo ao ajustamento rápido dos posicionamentos.

¹³ O lado cego é o ângulo de visão que o jogador não tem. O nosso avançado (nº 10) deve procurar o desarme pelas costas ou retardar a sua tomada de decisão, pois o portador está de frente para o jogo.

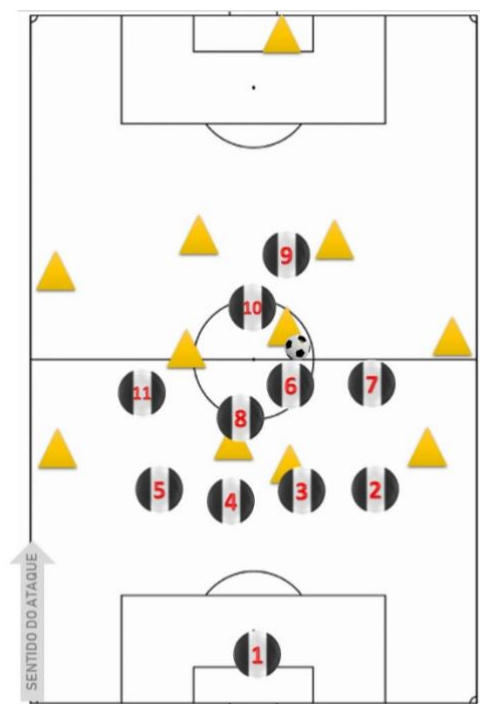


Figura 24: Impedir a criação pelo corredor central

Neste caso em concreto, o objetivo é que o adversário não ultrapasse o nosso setor intermédio e entre no espaço entrelinhas. Ao mesmo tempo, importa também que não consigam explorar o espaço nas costas da linha defensiva.

Portanto, os jogadores que a compõe devem estar sempre concentrados e ativos no ajuste, orientando o seu posicionamento e os apoios em função da bola estar coberta ou descoberta. O posicionamento dos jogadores atacantes também condiciona a nossa posição, e no caso da Figura 24, um dos defesas centrais (nº 3) está ligeiramente subido para responder às exigências de uma eventual disputa de bola com o avançado adversário. O outro central (nº 4) fica alguns metros atrás deste, preocupando-se mais com o controlo da profundidade. Os defesas laterais (nº 2 e nº 5) devem-se colocar numa posição entre o corredor central e o corredor lateral, que permita “fechar” a equipa, mas ao mesmo tempo chegar a tempo da disputa de bola caso esta entre diretamente para os médios-ala adversários.

De mencionar que caso exista um passe para trás (rival volta à fase de construção), toda a equipa deve avançar em bloco, travando o deslocamento antes da receção do portador. O avançado (nº 9) que no momento anterior se

posicionou entre centrais, deve acelerar em direção ao futuro portador da bola, para impedir que a bola volte a sair da fase de construção adversária e entre na zona central.

Caso a equipa adversária ultrapasse com sucesso o nosso setor intermédio (Figura 25) e a bola entrar num dos seus avançados, um dos nossos defesas centrais (nº 3) deve sair na marcação para condicionar a decisão do portador, de preferência sem o deixar rodar de frente para o jogo, enquanto os outros três defesas fazem cobertura.

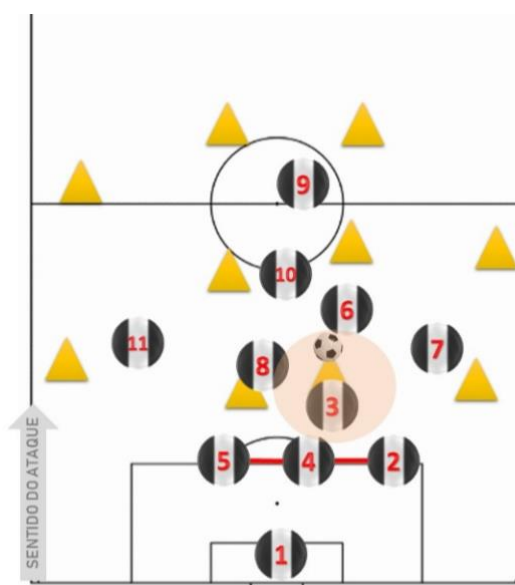


Figura 25: Impedir a criação pelo corredor central: controlo da profundidade

Os médios centro têm de encurtar espaço e pressionar o portador ou condicionar as linhas de passe mais perigosas e de progressão em direção à baliza (neste caso o nº 8 condiciona outro avançado), de forma a que este jogue para trás. Os médios-ala necessitam de demonstrar solidariedade para que, nesta circunstância, consigam ajudar a equipa numa eventual investida em largura por parte do adversário.

A defesa do ataque pelo espaço exterior também é muito importante para o cumprimento das tarefas defensivas. Existem muitas equipas que promovem dinâmicas difíceis de contrariar no corredor lateral, com o envolvimento do médio-ala/extremo, do defesa lateral ou até mesmo de um dos médios.

Caso o adversário ataque pelo corredor lateral (Figura 27), o principal comportamento pedido ao jogador que o vai marcar (defesa lateral – nº 2) é

condicioná-lo para continuar a sua ação no corredor lateral, ou então jogar para trás, “fechando” a linha de passe interior. Os restantes jogadores ajustam a posição, juntando setores. O defesa lateral (nº 5) e o médio-ala (nº 11) do lado oposto devem fechar dentro.

Assim que a equipa esteja organizada e o médio (nº 6) esteja a fazer cobertura, posteriormente o defesa lateral vai pressionar com o intuito tentar recuperar a bola. O médio-ala (nº 7) desse lado deve manter-se atento, pois caso o defesa lateral adversário inicie a sua projeção para provocar situação de superioridade, o nº 7 deve acompanhar o movimento, permutando com o defesa lateral, enquanto este segue a projeção do lateral adversário. Isto permite dar continuidade à pressão ao portador da bola.

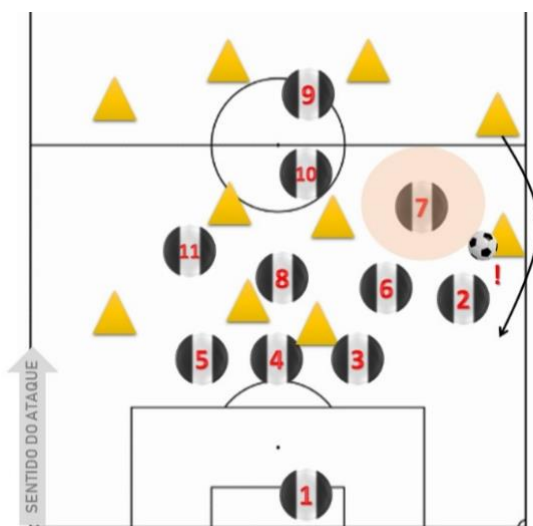


Figura 26: Impedir a criação pelo corredor lateral:
Permutação médio-ala e defesa lateral.

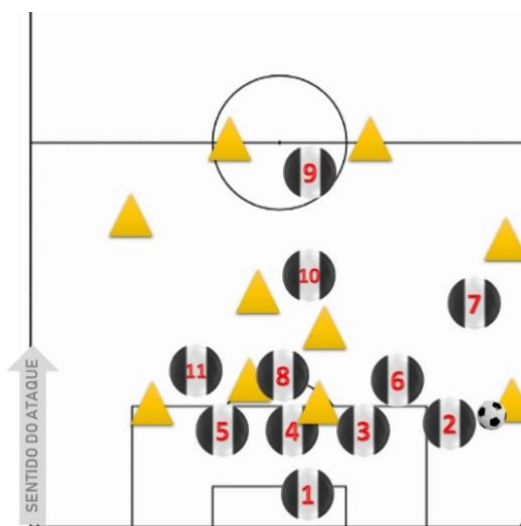


Figura 27: Impedir a criação pelo corredor lateral:
Defesa de zonas de finalização.

Com o adversário já instalado no último terço, mas ainda fora de zona de finalização, a equipa deve-se preocupar em manter-se compacta e posicionar-se bem nas zonas de finalização (Figura 27).

Enquanto o defesa lateral (nº 2) faz contenção ao portador da bola, procurando condicioná-lo a errar (pé menos forte, por exemplo), os restantes defesas devem alinhar-se pelo posicionamento deste, realizando uma linha de três. Estes devem ter em atenção o espaço que os separa do guarda-redes. Os médios (nº 8, nº 6 e nº 11) aproximam-se e protegem a linha defensiva, sendo

ao mesmo tempo essenciais nas disputas das segundas bolas. O médio-ala (nº 7) acompanha o movimento do extremo adversário, e os avançados (nº 9 e 10) aproximam-se para preparar uma eventual transição.

Na hipótese de o defesa lateral direito (nº 2) ser ultrapassado (Figura 28), o jogador que está na cobertura (defesa central – nº 3) ocupa o seu lugar, enquanto o médio (nº 6) deixa de proteger a linha defensiva para integrar a mesma. Aqui, o médio-ala (nº 7) ocupa o seu lugar.

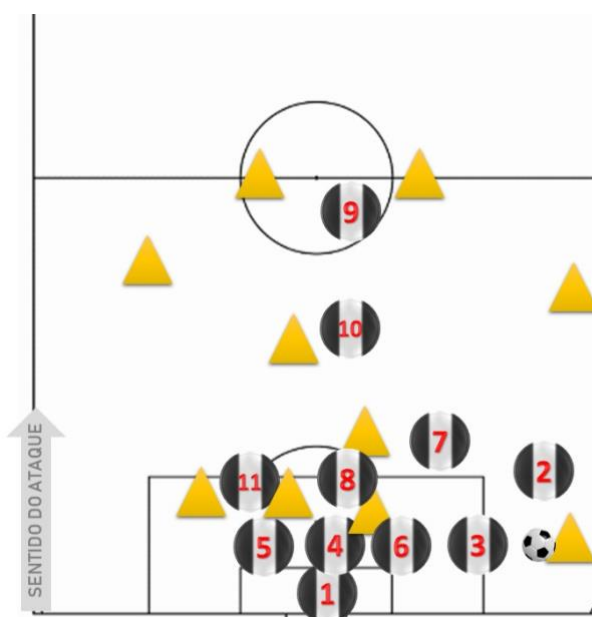


Figura 28: Impedir a criação pelo corredor lateral: Após defesa lateral ser ultrapassado.

Caso o portador da bola faça um passe recuado, a nossa equipa deve subir organizadamente, ou seja, encurtar até ao momento em que o futuro portador esteja com a bola controlada.

Pretendemos que a nossa equipa seja extremamente competente no momento defensivo, pelo que todas estas princípios e rotinas têm o dever de dificultar ao adversário a criação de espaços livres nas zonas à volta da bola e nas zonas vitais do terreno de jogo. Requerem a execução constante de ações de compensação e permutação, e consequentemente uma elevada concentração e leitura/compreensão do jogo.



d) Impedir a Finalização

De forma a impedir a finalização do adversário, é exigido aos jogadores um bom posicionamento.

Em zonas de *stress* como a grande área defensiva, fatores como a agressividade e a atitude também são essenciais, pois a pressão nas zonas mais próximas da baliza deve ser realizada muito intensamente, baseada na antecipação, e sempre com os outros jogadores/setores próximos.

Os adversários querem marcar e o tempo para executar as ações técnico-táticas de finalização é muito curto. Por isso, os nossos jogadores devem “atacar” a bola rapidamente para que esta fique em nossa posse, e depois proceder ao afastamento desta das zonas mais próximas da nossa baliza.

Para evitar a finalização de meia distância, todos os jogadores devem ter consciência da posição que devem ocupar e dos princípios e subprincípios assumidos pela equipa.

Tratando-se de ações que provocam o recuo de muitos jogadores, é necessário que os avançados se mantenham algo próximos da zona da bola, de forma a preparar uma hipotética transição.



3.4.2.5. Transição Ofensiva

No momento de Transição Ofensiva, que é caracterizado pelos comportamentos que se devem manifestar durante os segundos imediatos ao ganhar-se a posse da bola, o objetivo principal da equipa é o de chegar o mais rápido e seguro possível a zonas de finalização.

Os comportamentos ou princípios gerais durante a Transição Ofensiva são:

- Retirar bola da pressão;
- Olhar para a profundidade (passar p/ jogador ou espaço mais profundo);
- Diminuído tempo de elaboração do processo ofensivo;
- Elevado ritmo de deslocamento da bola e jogadores;
- Movimentos de apoio e rotura;
- Ações individuais (procurar situações de 1x1).

a) Reação ao ganho da bola

Para explicar este submomento corretamente, importa frisar que na nossa equipa, devido à forte pressão exercida em todo o campo, a recuperação da bola pode ocorrer em qualquer momento. Por isso, para além de estarmos preocupados com a recuperação da bola e a defesa da própria baliza, devemos estar igualmente preocupados com a programação do próximo ataque.

Durante a Organização Defensiva, a grande maioria dos jogadores envolvem-se na recuperação da bola e a defesa da baliza, mas existe um jogador (nº 9) que não recua para trás da linha da bola e que não participa diretamente na persecução dos objetivos da defesa, e outro jogador (nº 10) que tenta apenas explorar o “lado cego” de um dos médios adversários, caso este tenha a posse de bola.

Durante o momento defensivo, os jogadores mencionados serão importantíssimos na preparação do próximo ataque, pelo que é pedido que ocupem espaços de jogo que possam ser fácil e rapidamente utilizados após a recuperação da bola (zonas de vantagem). Preenchendo os espaços “mortos”,



obrigam alguns dos jogadores da equipa adversária a preocuparem-se mais com a defesa da própria baliza do que com a construção do processo ofensivo da sua equipa. Além disso, este equilíbrio ofensivo permite mais facilmente o cumprimento de alguns dos princípios mencionados para este momento de jogo.

Quem recupera a bola, independentemente da zona do campo, tem de procurar sair da primeira zona de pressão adversária com um passe para outra zona de vantagem. Para atingir este primeiro objetivo, é necessário que toda a equipa reaja ao ganho da bola de forma forte, agressiva e identificada com o momento, criando soluções para escapar da zona de pressão do adversário, que acabou de perder a bola e pretende recuperá-la o mais rápido possível.

No momento de recuperação de bola deve existir igualmente uma mudança agressiva para uma atitude ofensiva e a consequente abertura de linhas em largura e profundidade (“campo grande”). É preferível que a bola saia da pressão do adversário com o passe longo para os jogadores ou as zonas mais profundas. Ainda assim, o portador deve ter soluções curtas e seguras, caso queira jogar de forma apoiada.

Não se pretende moldar rigidamente a decisão do portador aquando da recuperação de bola, pois a decisão sobre qual é a zona de vantagem depende sempre das contingências do jogo (local de recuperação de bola, tempo de jogo, resultado, etc.). A continuidade da ação depende da forma como o portador avalia este contexto envolvente, pelo que essa tomada de decisão se assume de especial relevância. O jogador que executa o primeiro passe após recuperação deve ter uma boa leitura dos momentos do jogo.

As condições criadas com uma rápida mudança de atitude fazem com que exista a possibilidade para explorar imediatamente os espaços mais profundos, entrando imediatamente no submomento do contra-ataque. Mas este constitui-se como um momento de grande volatilidade devido à desorganização momentânea pela qual a nossa equipa passa. Queremos arriscar, mas também queremos ser eficazes na transição, algo que se materializa na forma como conseguimos sair da zona de pressão e conseguimos dar continuidade à ação.

Portanto, caso os espaços se encontrarem fechados e não seja possível contra-atacar, temos de ser racionais e valorizar a posse de bola para que a

equipa não perca novamente a bola e entre em desequilíbrio. Estas duas alternativas de decisão estão dependentes da eficácia na reação ao ganho da bola e na saída da zona de pressão.

b) Contra-ataque

O objetivo é transitar o mais rapidamente possível da zona do campo onde se efetuou a recuperação da posse da bola, à zona predominante de finalização, diminuindo assim o tempo da fase de construção/elaboração do processo ofensivo. Como tal, é fundamental que o jogador que recupere a bola tenha uma boa tomada de decisão e a traduza numa boa ação técnica. A qualidade e a direção deste primeiro passe define um pouco daquilo que será o sucesso da ação.

Na Figura 29, o defesa central (nº 3) recuperou a bola. No momento da recuperação de bola, a equipa sofre uma drástica mudança de atitude, aumentando as distâncias entre jogadores em largura e em profundidade (“campo grande”) e desta forma o portador poderá utilizar a profundidade como uma forma de encontrar espaço livre e uma relação numérica com o adversário interessante. Este jogador tem de saber “ler” correta e rapidamente as situações de jogo.

Neste caso em particular, está de frente para o jogo, mas tem um adversário à frente. Desta forma, os médios (nº 6) têm de ter capacidade de dar uma linha de passe mais segura, caso o portador não se sinta confortável para utilizar o passe em profundidade.

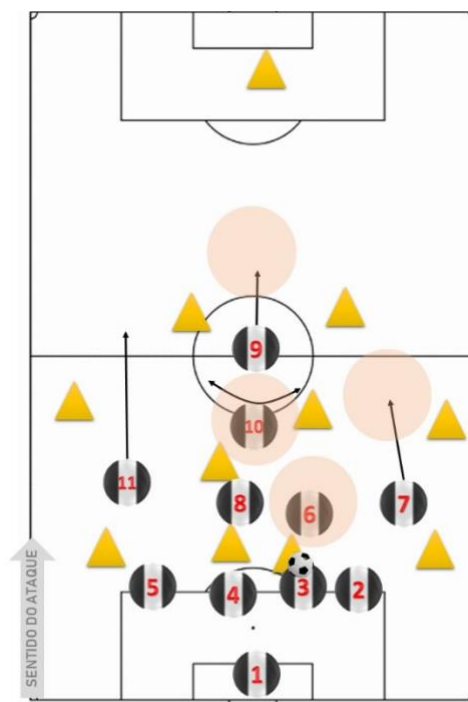


Figura 29: Transição Ofensiva: Após recuperação de bola no próprio meio-campo (corredor central)

Na Figura 30, o defesa lateral direito (nº 2) recuperou a bola no corredor lateral e é possível jogar a bola para o espaço nas “costas” da última linha defensiva e para o jogador mais profundo (nº 9). No entanto, a equipa adversária está equilibrada e a controlar a profundidade. Desta forma, é importante que a nossa equipa seja capaz de criação linhas de passe em progressão (nº 7) para posterior condução de bola de forma inteligente.

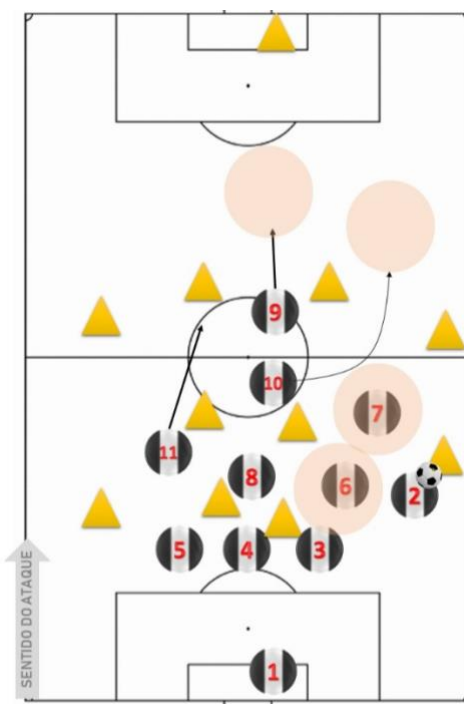


Figura 30: Transição Ofensiva: Após recuperação de bola no próprio meio-campo (corredor lateral)

A partir daqui deve existir uma grande velocidade na transição, com todos os jogadores da equipa a mudar para atitudes e de comportamentos ofensivos. Este comportamento pressupõe uma reação rápida dos avançados (nº 9 e nº 10) e dos médios-ala (nº 11) através de deslocamentos em largura e profundidade, tentando ocupar os 3 corredores com movimentos de apoio e rotura.

O avançado móvel (nº 10) viu que o médio-ala direito (nº 7) ia em condução, pelo que decidiu ocupar a sua posição. Esta forma de ocupação dos espaços dificulta o trabalho defensivo no que diz respeito ao acompanhamento dos atacantes sem bola, obrigando os defesas a terem muitas vezes que optar entre marcar um adversário ou um espaço. Esta indefinição permite que o portador da bola ganhe mais tempo para tomar a decisão, podendo também partir para a ação individual (1x1).

Caso a bola seja recuperada no meio campo ofensivo (Figura 31), em nenhuma circunstância queremos reiniciar a construção, pelo que a solução passa por contra-atacar. O sucesso da transição após recuperação de bola no meio campo ofensivo depende muito da movimentação dos jogadores sem bola, pelo que investimos nos deslocamentos de progressão e rotura (nº 9 e nº 11) na tentativa de desorganizar a defesa adversária. Ao mesmo tempo, estaremos a criar espaço para outros jogadores (nº 10).

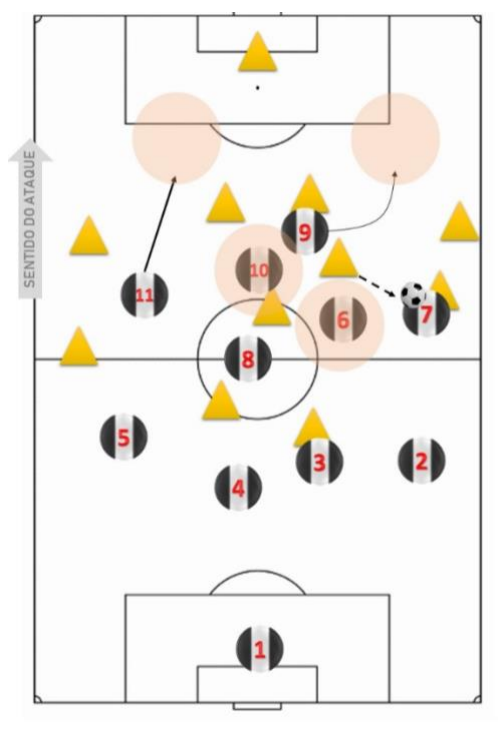


Figura 31: Transição Ofensiva: Após recuperação de bola no meio-campo ofensivo

Estes três exemplos exemplificam o que pretendemos nos momentos de contra-ataque. Damos prioridade à utilização dos espaços profundos, mas depende muito da tomada de decisão do portador da bola. Acima de tudo, pretendemos a execução de ações simples e objetivas, com a intervenção direta de um número reduzido de jogadores. E para isso, eles precisam de ter um elevado grau de concentração, só assim lhes será possível ter uma boa percepção e análise das situações de jogo, serem eficazes na realização das ações técnico-táticas individuais e coletivas e aparecerem em situação de finalização.



c) Valorização da posse de bola

Se após a saída da zona de pressão a equipa não encontrar espaço ou o adversário estiver equilibrado, temos de ser inteligentes e manter a posse, entrando em Organização Ofensiva.

No entanto, temos de ter consciência que a equipa adversária acabou de atacar, pelo que não os devemos deixar ficar confortáveis. Tem de haver na mesma uma mudança de atitude e a procura dos espaços mais ofensivos, e as ações técnico-táticas individuais e coletivas, apesar de serem mais pensadas e seguras, devem ter o objetivo de criar desequilíbrio no sistema defensivo adotado pela equipa adversária, a fim de fazer progredir a bola de forma segura para as zonas predominantes de finalização (Castelo, 2004).

Caso a recuperação de bola se dê em zonas mais ofensivas e com a nossa equipa em inferioridade, a circulação da bola e dos jogadores deve ser rápida e pode processar-se tanto pelo corredor direito como pelo esquerdo, mudando o sentido com fluidez, sem paragens, sem quebras de ritmo e sem ter de se voltar ao dispositivo inicial e à fase de construção.



3.4.2.6. Transição Defensiva

Durante o momento de Transição Defensiva, que é caracterizado pelos comportamentos que devem ser assumidos durante os segundos após perder a posse de bola, pretende-se recuperar a bola o mais rapidamente possível.

Os comportamentos ou princípios gerais da equipa são:

- Pressão agressiva sobre o portador, “atacando” a bola;
- Eliminar possíveis linhas de passe;
- Encurtar a equipa, tornando-a mais compacta e coesa;
- Marcação preventiva;
- Controlo da profundidade.

a) Reação à perda da bola

Durante os instantes imediatos à perda da bola deve emergir uma das nossas principais imagens de marca, uma agressiva reação à perda para uma rápida recuperação da bola. Toda a equipa tem se comportar de modo a impossibilitar o adversário de sair com a bola da nossa zona de pressão, portanto deve reagir agressivamente, procurando recuperar a bola o mais rápido possível.

Importa realçar, primeiramente, que parte do sucesso da nossa reação à perda advém da nossa capacidade de, ainda com bola, estarmos organizados e equilibrados para que no momento de perda não sejamos apanhados com a nossa estrutura completamente partida. Através de um equilíbrio posicional e respetivas coberturas ofensivas, teremos sempre homens perto da zona da bola de forma a criar uma solução apoiada ao portador da bola ou preparar o momento de transição defensiva.

Depois, como durante este momento não nos é possível atacar a baliza adversária, pretendemos “atacar a bola” (Figura 32). A forma como toda a equipa reage à perda de bola deve ser muito agressiva, com uma pressão forte, não só ao portador da bola, como ao espaço circundante. Para que tal aconteça com eficácia, toda a equipa deverá passar por uma mudança de atitude ofensiva para

defensiva, encurtando espaços em largura e em profundidade, tornando o bloco mais compacto e mais coeso.

A agressividade imposta neste submomento pretende a redução do tempo e espaço de decisão e execução do portador. Para ser feito com a qualidade pretendida, implica uma pressão imediata dos 3/4 jogadores mais próximos ao centro de jogo (nº 8, nº 10, nº 11 e nº 6), enquanto os restantes se organizam defensivamente consoante o posicionamento do centro de jogo e a ocupação racional de espaços.

Este “fechar” da equipa permite a criação de várias linhas em profundidade (apoio permanente a todos os jogadores) para existência de múltiplas coberturas. Neste caso, o nº 10 e o nº 8 saem diretamente a pressionar, o nº 6 ocupa a posição do nº 8 e corta uma linha de passe, e os médios-ala (nº 7 e nº 11) “fecham” a equipa em largura. Um dos centrais (nº 3) está a controlar o homem mais profundo, pelo que os restantes defesas têm de se aperceber e realizar a devida cobertura. Ao mesmo tempo, o outro defesa central (nº 4) posiciona-se ligeiramente atrás, para controlar a profundidade com a ajuda do guarda-redes (nº 1).

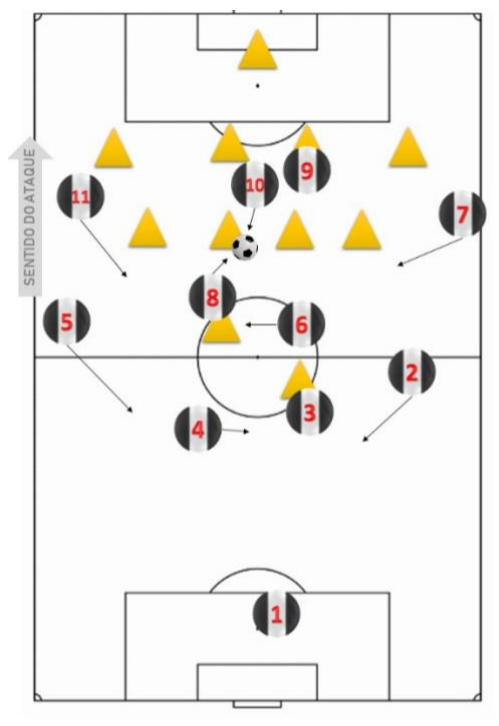


Figura 32: Transição Defensiva: Após perda de bola no meio-campo ofensivo



A consequência deste comportamento é que será mais difícil para o adversário a bola sair da zona de perda, devido à diminuição das linhas de passe, não permitindo que joguem por dentro da nossa estrutura nem que explorem o passe em profundidade.

Ainda que os comportamentos gerais da reação à perda não estejam dependentes da zona onde perdemos a bola, a postura deve ser mais cautelosa caso a perda de bola seja no nosso meio-campo. Devemos optar pela contenção, para evitar ser ultrapassado, protegendo a zona central enquanto a equipa se reorganiza defensivamente.

Apesar de ser exigido que após a perda de bola tenhamos capacidade de pressionar o portador, dado o cariz aleatório e imprevisível do jogo (resultado momentâneo, desigualdade numérica, etc.), poderão existir situações em que a reação à perda passe por nos organizarmos defensivamente com o recuo rápido das nossas linhas, encurtando espaços para a nossa baliza.

c) Defesa do contra-ataque

Caso o adversário entre em situação de contra-ataque, a equipa possui comportamentos que poderão reduzir as possibilidades de sucesso do adversário. Há circunstâncias do jogo em que seremos obrigados a defender contra-ataques em superioridade e em inferioridade.

Quando em organização ofensiva a equipa está sempre equilibrada com três ou quatro jogadores - os dois defesas centrais e o defesa lateral do corredor oposto ao da bola, ou os quatro defesas, mas existem situações pontuais (como transição defensiva após bolas paradas ofensivas) em que os jogadores precisam de conhecer e saber aplicar determinados subprincípios para assegurar manutenção do equilíbrio defensivo, os

Defendendo um contra-ataque, seja em que circunstância for, os defesas devem ajustar-se de modo a que o adversário não consiga entrar pelo corredor central. Caso estejamos a defender em superioridade numérica (Figura 34), um dos defesas (nº 4) deverá sair na pressão, com o objetivo de condicionar o portador a encaminhar o seu ataque para o corredor lateral, permitindo que o resto da equipa recupere posição, ou então, caso seja possível, recuperar a bola. Os outros dois defesas (nº 3 e nº 2) oferecem cobertura e equilíbrio, controlando o espaço nas costas com a ajudar do guarda-redes (nº 1)

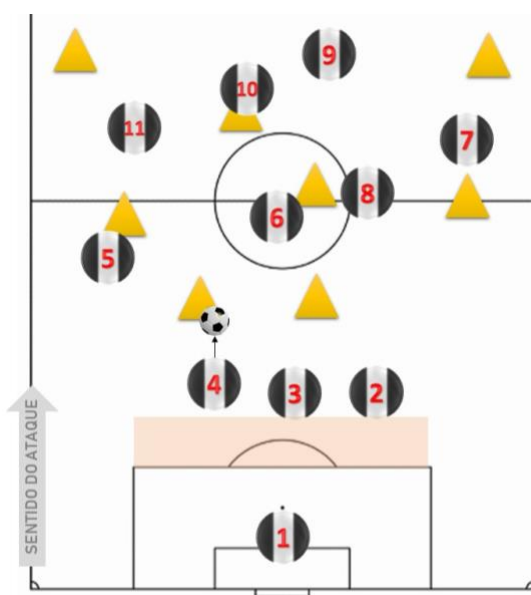


Figura 34: Transição Defensiva: Defender contra-ataque em superioridade numérica (2x3)

Em inferioridade (Figura 35), os defesas devem manter-se juntos, mantendo-se alinhados até à entrada da área. A partir daí, um defesa sai (nº 4) em contenção e os outros dois fazem cobertura. Em momento algum devemos tomar a iniciativa, e todas as ações surgem no sentido de retardar a tomada de decisão do portador. O guarda-redes (nº 1) tem um papel fundamental no controlo da profundidade.

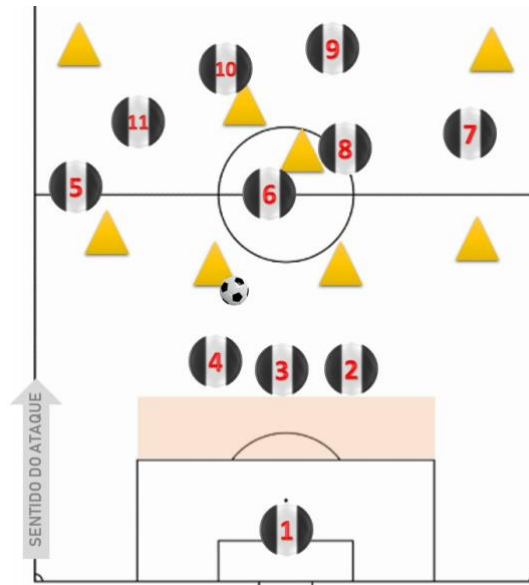


Figura 35: Transição Defensiva: Defender contra-ataque em inferioridade numérica (4x3)

3.4.2.7. Bolas Paradas

Relativamente às bolas paradas, ainda que existam várias tipologias, circunscrever-me-ei à caracterização e explicação dos cantos (ofensivos e defensivos) e aos livres diretos e indiretos (ofensivos e defensivos).

a) Bolas Paradas Defensivas

No momento das bolas paradas defensivas, é importante que toda a equipa se organize com uma atitude “ativa” (para facilitar um *sprint* ou um salto repentino) e preventiva, desconfiando sempre do adversário, que pode executar um canto ou um livre rápido. Para que tal aconteça, é necessária concentração máxima. Além disso, é imperial que os jogadores sejam agressivos e tenham vontade de ganhar os duelos, protegendo a zona da baliza, o guarda-redes e o espaço circundante. Em termos de organização, a equipa defendia à zona.

i) Cantos

Caso o adversário execute canto longo (Figura 36), a equipa posiciona-se com um jogador no 1º poste (nº 2), um jogador em linha com este (nº 8), uma linha de quatro jogadores (nº 9, nº 3, nº 4, nº 5 – os mais fortes no jogo aéreo) e uma segunda linha de dois jogadores (nº 6 e nº 10). Fora da grande área ficam dois jogadores, um à entrada da área (nº 7) e outro próximo do meio-campo (nº 11), com o objetivo de ser referência para possíveis transições ofensivas.

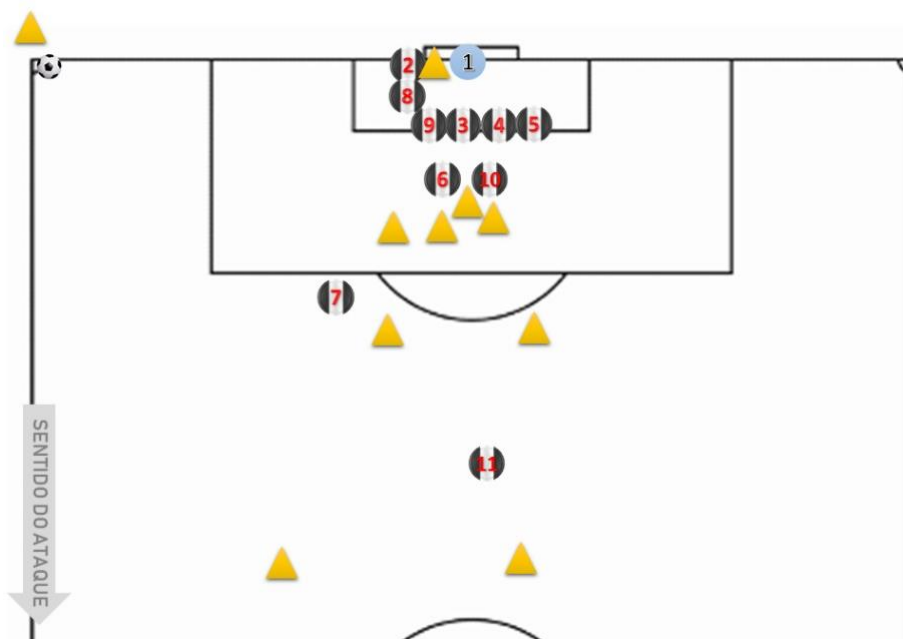


Figura 36: Bolas Paradas Defensivas: Canto defensivo

Caso um jogador adversário execute um deslocamento rápido para receber, ou então se colocarem dois jogadores próximos da bola (indício de canto curto – Figura 37), abdicamos do jogador que se posiciona no 1º poste (nº 2) e o jogador que está fora de área (nº 7) aproxima-se da zona de marcação do canto. A primeira linha ajusta posição, de modo a proteger melhor a zona do guarda-redes.

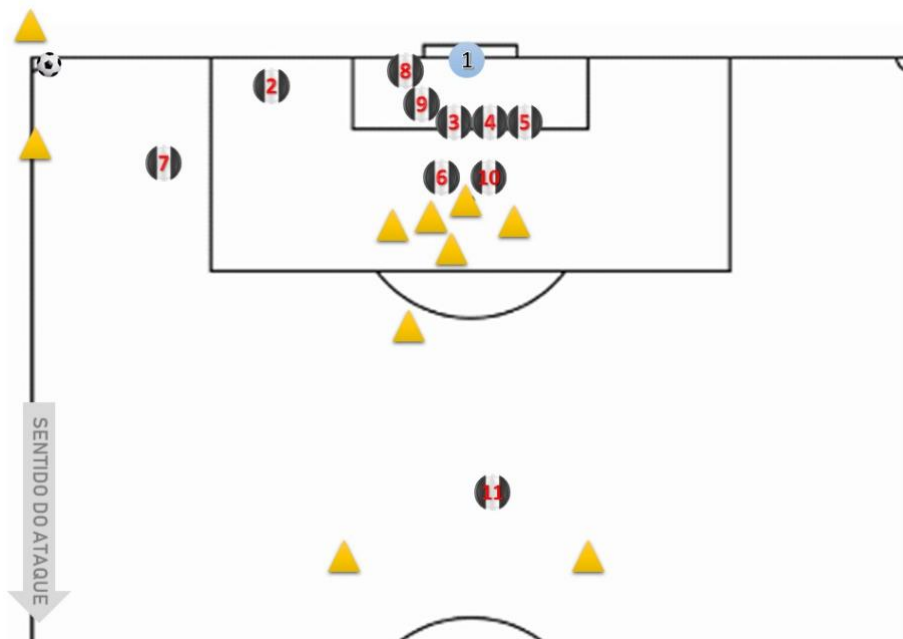


Figura 37: Bolas Paradas Defensivas: Canto defensivo curto

É essencial que o adversário não entre no espaço entre a primeira e a segunda linha, pelo que os jogadores da segunda linha (nº 6 e nº 10), têm o dever de reduzir esse espaço, impedindo que os adversários o invadam. Além disso, os mesmos jogadores devem tentar dificultar o deslocamento (sem cometer infração) que os adversários fazem para atacar a bola, impedindo que eles cheguem à zona da queda da bola “lançados”.

Após o corte da bola, é importante que toda a equipa suba imediatamente, com um deslocamento rápido enquanto a bola viaja e não está na posse de ninguém. No momento em que a bola está prestes a ficar na posse do adversário (caso este ganhe a segunda bola), pretende-se que toda a equipa pare o deslocamento (bola descoberta), que a linha defensiva já esteja posicionada (defesa direito no lado direito, os centrais no meio e o defesa esquerdo no lado

esquerdo) e alinhada, e que todos os jogadores estejam com os apoios devidamente orientados.

Mediante fatores situacionais (constituição da própria equipa; potencialidades do adversário, etc.), podem surgir alterações a este padrão pela necessidade de garantir superioridade em algumas zonas. Podemos optar por incluir outro jogador na primeira linha (proteger o 2º poste, por exemplo), na segunda linha (adversários fortes a atacar a bola na zona de penálti) ou baixar o jogador mais avançado para a entrada da área e defender com toda a gente (adversário coloca muita gente em processo ofensivo/necessidade de manter o resultado).

ii) Livres

A forma de defender os livres depende da distância para a baliza, do corredor e das possibilidades inerentes. Caso se trate de um livre numa posição mais lateral (Figura 38), onde o adversário não tem grandes hipóteses de fazer golo caso remate à baliza, a equipa forma uma linha de 7 jogadores em que é exigido que se posicionem o mais longe possível da baliza (linha subida). À frente desta linha posiciona-se um jogador (nº 11) e a barreira deve ter entre um e dois jogadores (nº 10 e nº 7), dependendo da distância para a nossa baliza. Na Figura 38, um dos adversários inicia o movimento, e desta forma um dos jogadores da barreira (nº 7) acompanha este deslocamento.

É fulcral que os jogadores que compõem a linha de 7 não deixem que os adversários invadam o espaço entre estes, seja antes ou durante o livre. No instante imediatamente anterior à marcação do livre, esta linha deve retirar a profundidade de forma agressiva, recuando até à posição da bola de forma coordenada e com os apoios colocados de forma correta.



Figura 38: Bolas Paradas Defensivas: Livre “lateral” defensivo

No caso de o livre ser executado no corredor central (Figura 39), em zonas mais próximas da baliza e onde o executante tenha possibilidade de procurar o remate direto, a equipa organiza-se com uma barreira (jogadores mais altos) de 4 ou 5 jogadores (nº 5, nº 3, nº 4, nº 9 e nº 6), uma linha de 4 ou 5 jogadores (nº 11, nº 10, nº 8 e nº 7) e um jogador (nº 2) que controla um adversário.

Neste tipo de livres defensivos é muito importante a forma como a equipa protege o guarda-redes e está ativa para ganhar as 2^{as} bolas, evitando possíveis recargas.

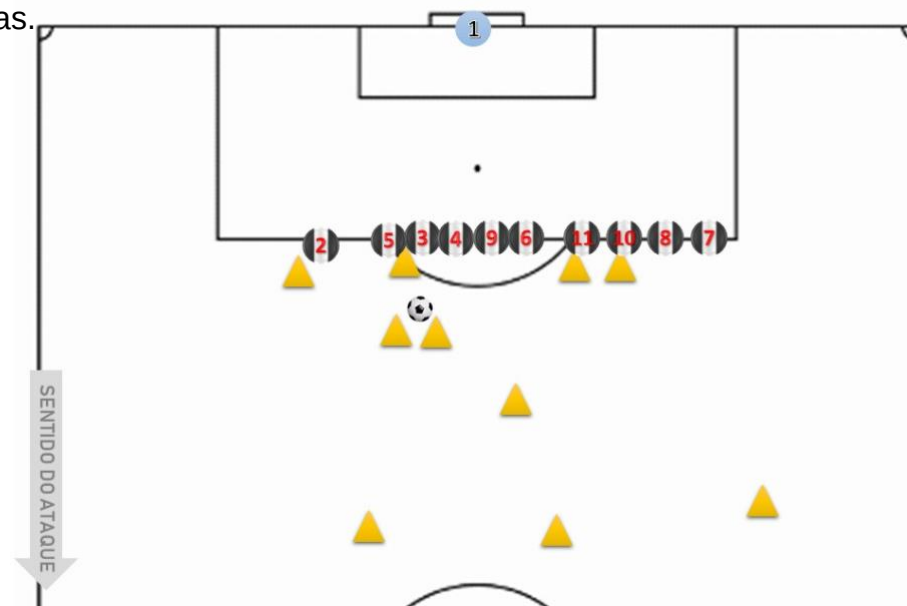


Figura 39: Bolas Paradas Defensivas: Livre “frontal” defensivo



b) Bolas Paradas Ofensivas

No momento das bolas paradas ofensivas, é fundamental que toda a equipa tenha um enfoque muito grande no objetivo primordial, que é marcar golo. Para tal, é essencial que os jogadores estejam completamente concentrados, podendo haver a tentativa de surpreender o adversário com uma marcação rápida. Todos os jogadores devem ter a já mencionada atitude “ativa”, e estarem sempre “vivos”. Concomitantemente, eles devem ser agressivos nos duelos aéreos e no ataque à bola. Em termos de organização, dependendo do que é definido no plano específico do jogo, além do jogador que marca a bola parada, alguns jogadores (4, 5 ou 6) posicionam-se em zonas de finalização, outros jogadores (2 ou 3) numa segunda linha para disputar as 2^{as} bolas, e outros a equilibrar a equipa, dependendo também do número de jogadores que o adversário coloca em zonas mais adiantadas.

i) Cantos

Quanto aos pontapés de cantos longos (Figura 40, Figura 41 e Figura 42), geralmente são executados numa trajetória da bola com efeito para dentro. Como já referido, ficam em zona de finalização cinco jogadores (nº 3, nº 4, nº 9, nº 10 e nº 7/11). Não são definidas zonas de entrada para finalização, mas espera-se que exista entendimento entre os jogadores. Apenas há uma preocupação em colocar um jogador ao 2º poste (nº 7 – Figura 40) para aproveitar eventuais ressaltos. Por outras ocasiões, um dos jogadores (nº 11 – Figura 41) pode efetuar um movimento de aproximação ao marcador do canto, de modo a atrair marcação, retirar os defesas das respetivas posições e assim libertar espaço ou até mesmo executar o canto curto.

O sucesso deste tipo de lances é determinado pela qualidade do serviço do executante (nº 8 ou nº 5), pela capacidade de disputa aérea por parte dos jogadores e pela ação técnica de cabeceamento.

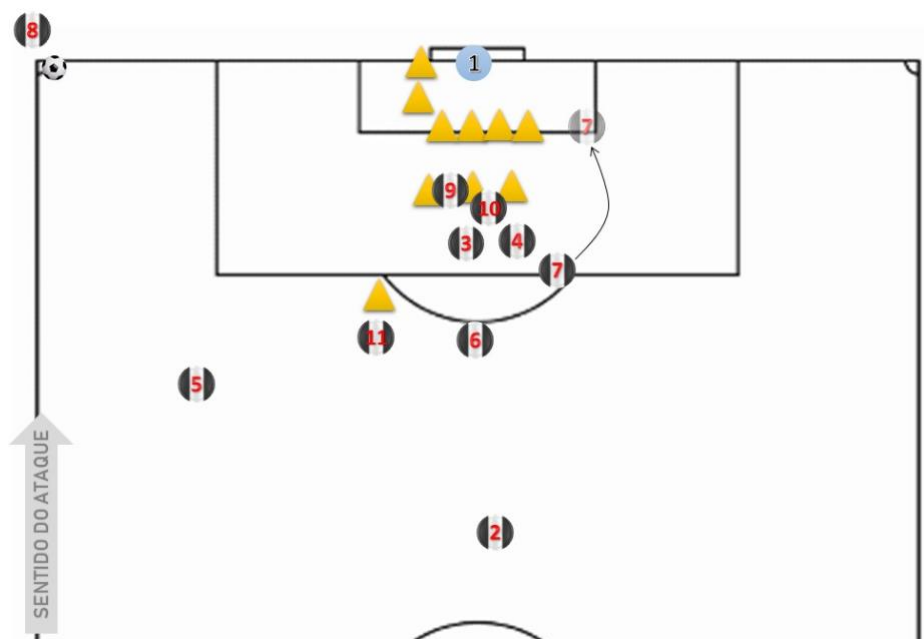


Figura 40: Bolas Paradas Ofensivas: Canto longo

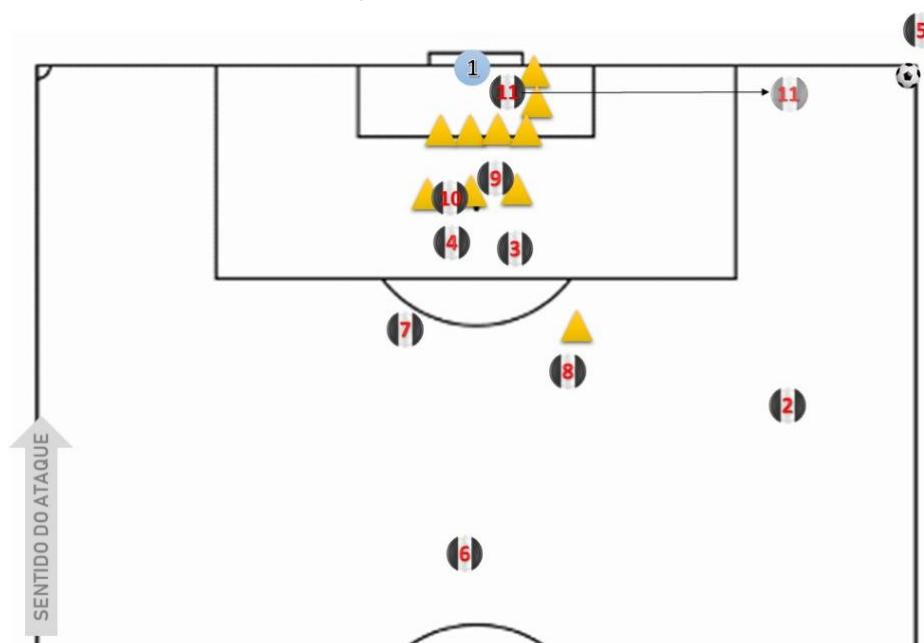


Figura 41: Bolas Paradas Ofensivas: Canto longo com aproximação de um jogador

Pode ainda existir uma aproximação de um jogador (Figura 42 – nº 11) e mesmo assim o executante optar por um canto longo, pois este movimento permite retirar 2 jogadores da zona defensiva do adversário, melhorando a relação numérica dentro da grande área. Esta é, por norma, a situação mais vezes efetuada.

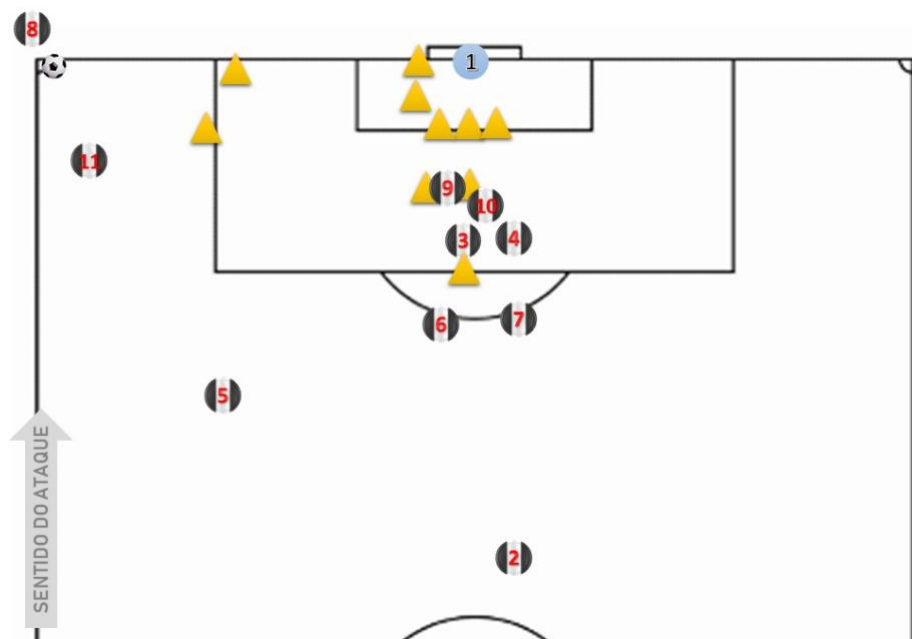


Figura 42: Bolas Paradas Ofensivas: Canto longo com 2 jogadores próximos da bola

Em relação aos cantos curtos, são uma “arma” bastante utilizada, ainda que não contenha movimentações complexas. No entanto, permite causar um efeito surpresa, retirar o adversário de posições em que se sente confortável, e ao mesmo tempo dá-nos tempo e espaço para tomarmos uma melhor decisão consoante os constrangimentos e os espaços concedidos pelo adversário. Desta forma, podemos conseguir criar vantagem numérica na zona da marcação para conseguir dar seguimento à jogada ou ficar com um ângulo mais favorável para cruzar a bola.

Na Figura 43, surge um exemplo de um canto curto, com o envolvimento de um terceiro jogador (nº 2). O executante (nº 5) “toca” para o nº 11, que por sua vez toma uma decisão que pode incluir, ou não, o passe recuado para o defesa lateral (nº 2), que se encontra numa posição favorável para cruzar

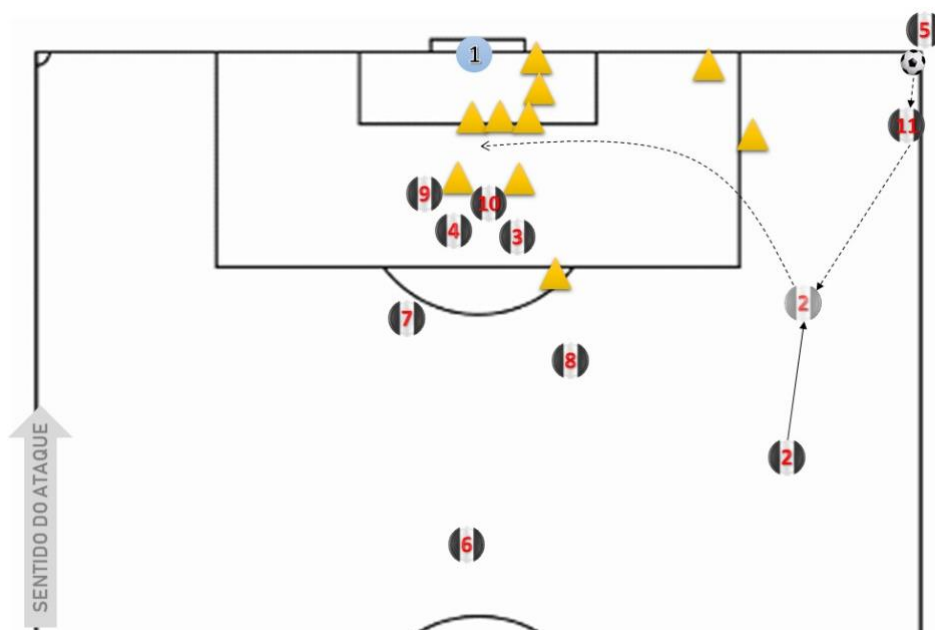


Figura 43: Bolas Paradas Ofensivas: Canto curto com envolvimento de 2 jogadores

No caso da Figura 44, o executante (nº 8) executa o passe curto para o nº 11 e continua o deslocamento, passando nas costas deste e consequentemente oferecendo uma linha de passe. O portador (nº 11) decide se respeita o movimento do nº 8, se cruza ou se tenta levar a cabo outra ação individual.

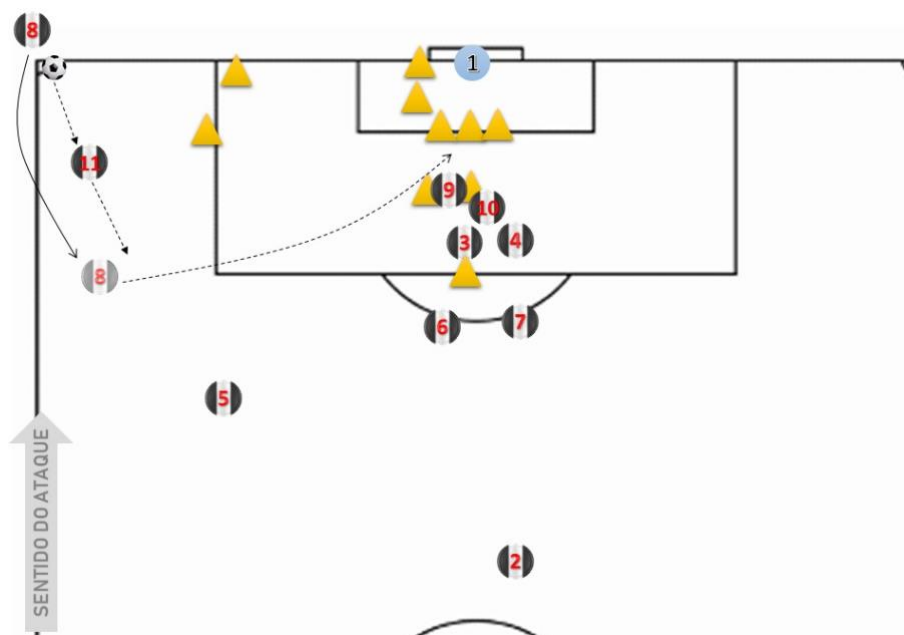


Figura 44: Bolas Paradas Ofensivas: Canto curto com envolvimento de 2 jogadores

De realçar que todas estas movimentações, sejam em cantos curtos ou longos, podem ser feitas de ambos os lados.

ii) Livres

Tal como nos cantos, os livres mais próximos da área adversária respeitam uma série de subprincípios idênticos, como a trajetória da bola (normalmente executados numa trajetória da bola com efeito para dentro) e o número de jogadores envolvidos nas diferentes tarefas. O facto de a bola ir em direção à baliza pressupõe a já referida agressividade e mentalidade orientada para o golo.

Ainda que sejam raras as ocasiões de livre curto, normalmente colocamos sempre dois jogadores para executar o livre, um destro (nº 8) e um canhoto (nº 5). Esta premissa “obriga” ao adversário a colocar mais um jogador na sua barreira. Na Figura 45 colocamos 5 jogadores (nº 3, nº 4, nº 9, nº 10 e nº 7) em situação de ataque à zona de finalização, com este último a realizar movimento circular de modo a aproveitar eventuais ressaltos. Numa segunda linha estão dois jogadores (nº 11 e nº 6) e atrás apenas um jogador (nº 2).



Figura 45: Bolas Paradas Ofensivas: Livre “lateral”

Temos de ser capazes de nos adaptar estrategicamente às variações táticas do adversário, e na Figura 46, como eles deixaram um jogador numa zona mais adiantada, o equilíbrio teve de ser efetuado por dois elementos (nº 2 e nº 6). Apesar de enfrentarmos uma linha de defesas menos composta que na situação anterior (Figura 45), não existe a necessidade de “atacarmos” com tantos jogadores, pelo que apenas o nº 3, nº 4, nº 9 e nº 10 participam no momento de ataque à zona de finalização.

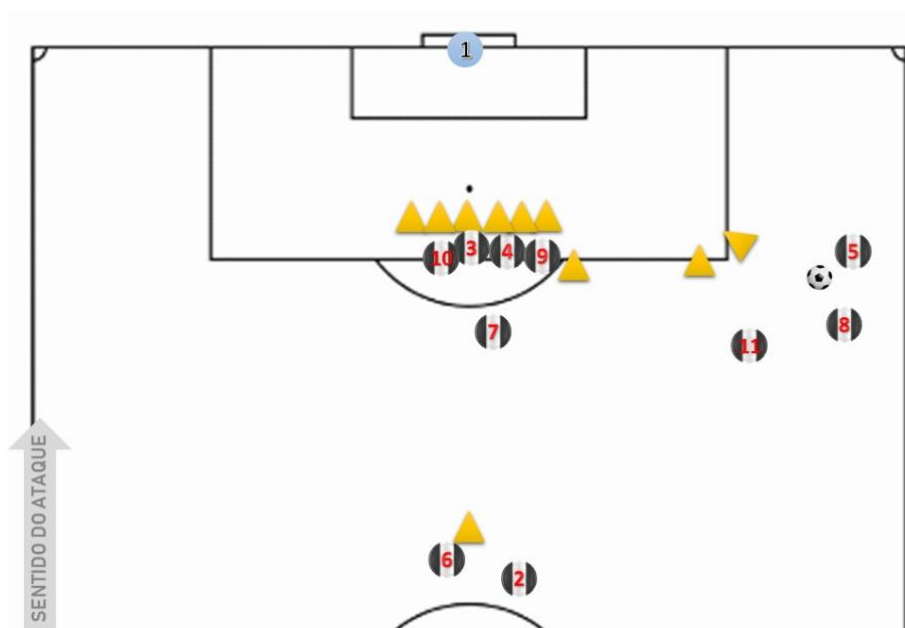


Figura 46: Bolas Paradas Ofensivas: Livre “lateral”

Nesta situação em concreto, ainda que estejamos em superioridade na zona de marcação do livre, é pouco viável que optemos pelo livre curto.

Em situações de livre direto em zona frontal (Figura 47), optamos por definir um ou dois executantes destros e canhotos, que marcam o livre em direção à baliza. Alguns jogadores posicionam-se junto à barreira (nº 10) para facilitar o remate “em jeito”, ao mesmo tempo que, juntamente com outros colegas (nº 4, nº 9 e nº 11) tentam aproveitar um desvio ou um ressalto da bola.

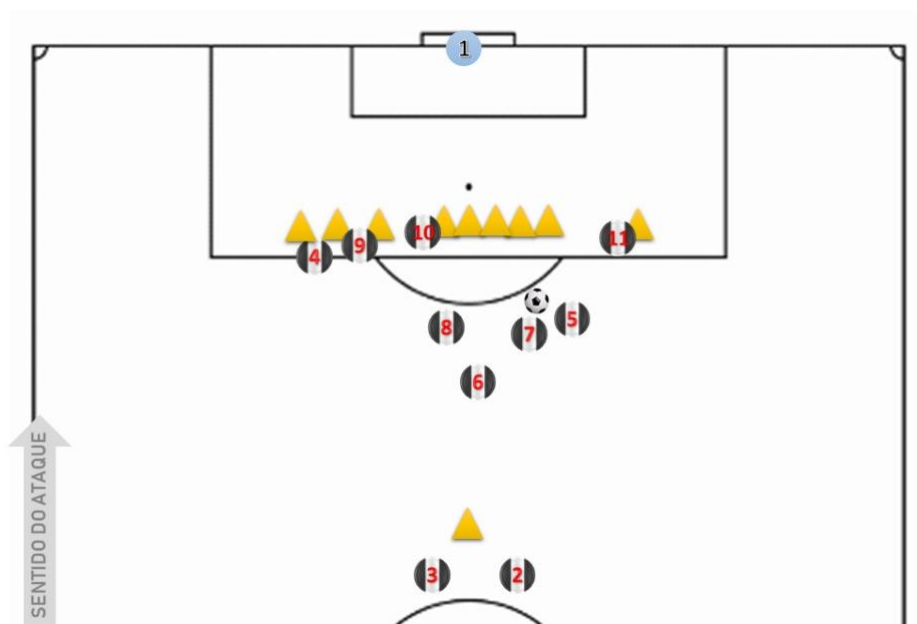


Figura 47: Bolas Paradas Ofensivas: Livre "frontal"

3.5. Modelo de Treino do Varzim Sport Club

A explicitação do Modelo de Treino implementado permite o entendimento daquela que foi a metodologia utilizada para operacionalizar o Modelo de Jogo adotado pelo primeiro Treinador, além de perceber qual a importância da observação e análise da própria equipa e do adversário no processo de treino.

Este processo de operacionalização do Modelo de Jogo consistiu numa série de princípios que visaram dar resposta aos fundamentos e à essência estrutural e funcional do jogo de futebol, face à especificidade emergente das características muito singulares deste e das interações criadas com o contexto (Mané, 2018).

Tal como já mencionado, a componente tática assume a coordenação e a modelação de todo o processo operacional do treino (Oliveira, 2017), sendo que a função de todas as outras componentes – física, técnica, psíquica, etc. – é assegurar que os comportamentos táticos sejam assegurados. A grande maioria das unidades e dos exercícios de treino tiveram como referência a dimensão tática do jogo, visando a aquisição de determinadas regularidades na forma de jogar da equipa, através de intencionalidades coletivas e individuais.

De modo a edificar uma identidade coletiva, e consequentemente, atribuir funcionalidade e um sentido ao Modelo de Treino, o treinador criou, segundo Oliveira (2012), uma “lógica semanal de experiências com o objetivo de haver aquisição e desenvolvimento de conhecimentos específicos (coletivos e individuais), de habilidades técnicas específicas e, simultaneamente, uma relação própria entre o esforço e a recuperação”. Em suma, o treinador adotou a Periodização Tática como método de periodização de modo a alcançar uma forma específica de jogar, sendo que ao longo do morfociclo¹⁴ as unidades de treino miraram a aquisição dos princípios e subprincípios que corporizam o Modelo de Jogo adotado.

¹⁴ O Morfociclo é a unidade basilar de todo o processo de operacionalização da Periodização Tática (Maciel, 2011). Tem de ser entendido como um fractal de um nível mais macro, sendo uma periodização entre dois jogos. Casarin (2017) afirma que é o que dá ritmo e morfologia diária e semanal para desenvolver a construção do jogar.



O Modelo de Treino procurou ser o mais congruente possível com o Modelo de Jogo, sendo que toda a prática foi orientada e contextualizada para lograr o jogo que o treinador pretendia operacionalizar, dando corpo a uma “identidade única, diferenciada e específica” (Maciel, 2011). O Modelo de Treino respeitou alguns dos princípios metodológicos intrínsecos à Periodização Tática, tais como:

- Princípio da Especificidade: determinou todo o processo de treino, sendo que “tudo” esteve relacionado com a Ideia de Jogo idealizada;
- Princípio das Propensões: criamos contextos no treino que possibilitaram o surgimento de determinados acontecimentos que quisemos potenciar ou desenvolver;
- Princípio da Progressão Complexa: hierarquizamos os princípios e subprincípios que pretendíamos trabalhar, com o intuito de atingirmos o “nosso jogar”, tanto numa dimensão a longo prazo – com vista ao desenvolvimento do Modelo de Jogo – como a curto prazo – controlo da complexidade dos exercícios do morfociclo, considerando o binómio desempenho/recuperação;
- Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade – os jogadores tiveram diferentes estímulos nos dias que compõem o morfociclo (relativamente ao nível do tipo de contração dominante – tensão, duração e velocidade da contração muscular), garantindo uma lógica de relação entre recuperação e desempenho ao mesmo tempo que enquadrados num regime de especificidade relativamente à nossa forma de jogar.

De forma a interpretar melhor a utilidade destes princípios e a forma como foram utilizados, e consequentemente para compreender o nosso Modelo de Treino na sua plenitude, concerne-nos a explanação do Morfociclo padrão.

3.5.1. Morfociclo Padrão

Sendo que o Morfociclo é a unidade basilar de todo o processo, o Morfociclo Padrão surge como a morfologia diária e semanal que nos permitiu desenvolver e dar vida ao “jogar a que se aspira” (Maciel, 2011). O Microciclo Padrão esteve especificamente ligado ao nosso Modelo de Jogo e aos princípios metodológicos que procuramos aplicar.

Por se tratar de algo “padrão” permite inferir que é constante. E de facto é, porque a intervenção ao longo do morfociclo foi relativamente estável, tendo partido sempre dos princípios macro do nosso Modelo de Jogo. Contudo, a reflexão realizada a cada jogo acerca do atual estado da equipa e as variáveis situacionais (adversário, etc.) fez-nos organizar e hierarquizar os diferentes subprincípios a abordar em cada circunstância.

O Morfociclo Padrão teve sempre como epicentro o momento competitivo (jogo), por ser quando evidenciávamos a nossa forma de jogar. Ainda que a lógica de todos os comportamentos e atitudes que procuramos desenvolver ao longo da semana residisse no Modelo de Jogo, a competição teve igualmente um papel central no processo – seja na gestão das cargas de treino, na priorização dos princípios a abordar, etc.

Durante o período analisado existiram 15 jogos oficiais disputados pela equipa com o primeiro Treinador. Segundo a Figura 48, respeitante à duração desses 15 Morfociclos, consideramos que 13 foram preparados segundo o Morfociclo Padrão. Ressalvamos que o Morfociclo Padrão é respeitante a jogos com 7 dias de diferença (“Domingo a Domingo”), sendo que no período em análise foram disputados 8 jogos com 7 dias de diferença, 3 jogos com 8 dias de diferença, 2 jogos com 6 dias de diferença, 1 jogo com 10 dias de diferença e 1 jogo com 3 dias de diferença.

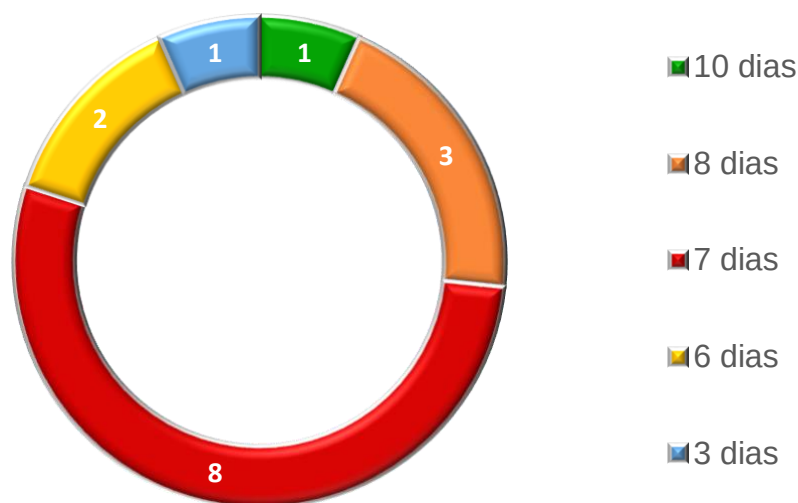


Figura 48: Gráfico da Duração dos Morfociclos (diferença de dias entre jogos)

Uma vez que a única diferença entre os morfociclos de 6, 7 e 8 dias era o período de descanso – nenhum, um ou dois dias de descanso, respetivamente –, será exposto e explicado apenas o Morfociclo Padrão (Figura 49) quando a semana possui um momento competitivo ao Domingo, ou seja, considerando que os jogos possuem 7 dias de diferença.

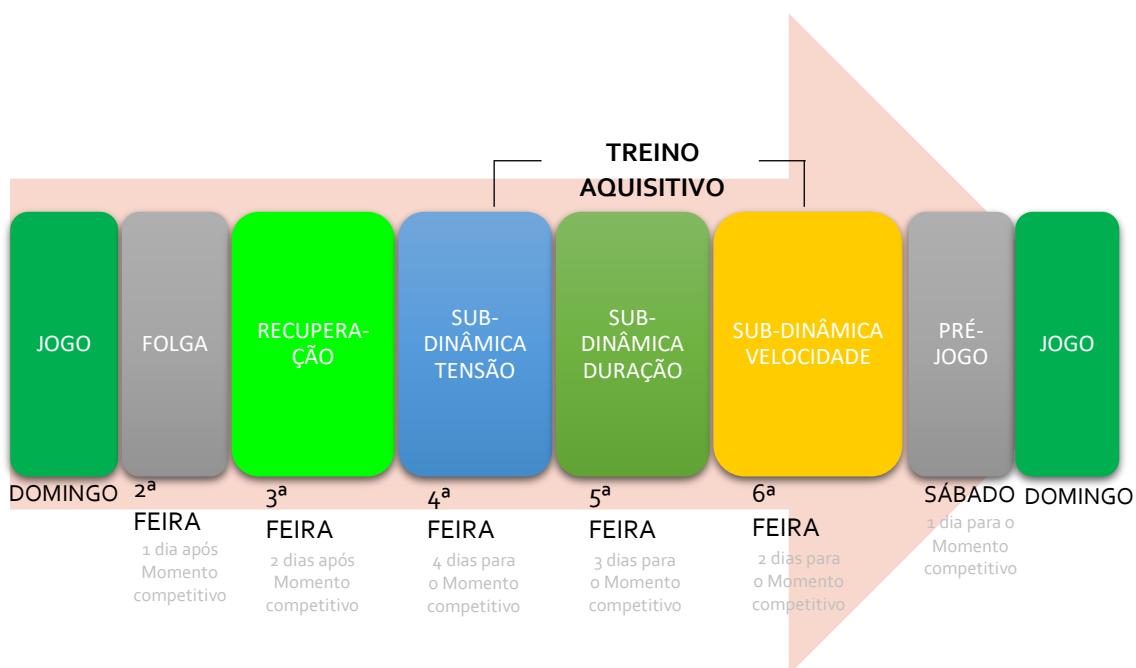


Figura 49: Morfociclo Padrão com 7 dias de diferença entre jogos (Adaptado de Guilherme, 2017)

Tal como esquematizado na Figura, o Morfociclo Padrão abarcou, normalmente, 5 unidades de treino, realizadas durante a manhã. Adicionalmente, poderia existir um 6º treino na quarta-feira de tarde (quando faltassem 4 dias para o momento competitivo).

Antes de avançar para a caracterização individual de cada um dos treinos do morfociclo, importa caracterizar de uma forma mais geral a morfologia padrão das Unidades de Treino, que eram constituídas por dois períodos fundamentais: o período inicial e o período fundamental. Ao período inicial incumbiam exercícios de ativação, maioritariamente com bola. Já o período fundamental era puramente aquisitivo, e podia incluir dois ou três exercícios que visavam o aperfeiçoamento dos princípios de jogo do nosso Modelo de Jogo.

3.5.1.1. Segunda-Feira

No primeiro dia após o momento competitivo (segunda-feira), os atletas usufruíam do dia de descanso semanal, sendo este o dia desejado para que estes se desconectassem da sua profissão e libertassem alguma carga emocional acumulada do jogo anterior. A opção por este dia em detrimento da terça-feira é algo que pode ser justificado pelo facto da necessidade dos jogadores poderem dormir mais na manhã seguinte ao jogo, sendo que o estudo de Venter (2014) em atletas de elite de vários desportos coletivos corrobora isso mesmo, pois mostra que o sono é uma das estratégias de recuperação mais importantes. Além disso, poderia ser um dia em que os jogadores podiam visitar a família.

3.5.1.2. Terça-Feira

O segundo dia após o momento competitivo era constituído por uma unidade de treino que visava exclusivamente o equilíbrio de carga de treino entre os jogadores utilizados no jogo durante mais de 45 minutos e os jogadores que participaram em menos de 45 minutos ou que não foram utilizados. Desta forma, a equipa era dividida em dois grupos diferentes.

O treino do grupo dos jogadores utilizados era feito em regime de recuperação, tentando que estes descomprimissem e se desconectassem das questões mais táticas. Antes do treino havia a exposição do vídeo dos momentos

menos bons do jogo, pelo que este treino era uma forma de “virar a página”. O mais importante era que a recuperação física fosse assegurada, sendo que recorriamos a exercícios mais lúdicos.

A unidade de treino padrão no dia de recuperação (Figura 50) para os jogadores que jogaram, era composta primeiramente por 5 minutos de **corrida contínua** e alguns **alongamentos estáticos** e **mobilidade articular**. Depois, iniciávamos a componente lúdica do treino com um **meiinho** com dois jogadores defensivos, num espaço curto. Cada jogador tinha apenas um toque, e quem estava em situação defensiva bastava tocar na bola para sair do meio. Caso os jogadores conseguissem 20 passes seguidos ou um “túnel”, os jogadores do meio ficavam mais uma vez, mesmo que recuperassem. Aqui eram feitas duas séries de 4 minutos, intercaladas com alguns alongamentos.

Posteriormente, dependendo do número de jogadores que participavam neste treino, eram constituídas três ou quatro equipas de 3, que faziam um exercício denominado de “**Jogo Reduzido**”, intercalando com **Futevólei**. O Jogo Reduzido era um jogo 3x3, em que um jogador de cada equipa era apoio, estando confinado ao espaço frontal (no meio das duas mini-balizas). A equipa com a posse de bola tinha o objetivo de finalizar nas duas mini-balizas, procurando primeiramente tabelar com o apoio frontal, enquanto a equipa que não tem posse de bola procura defender ambas as balizas (2+1x2). O Futevólei era igualmente 3x3. Era pretendido que as três ou quatro equipas jogassem umas contra as outras, e que os três elementos de cada equipa passassem pelo papel de apoio. O tempo de exercitação era de 2 minutos, e 1 minuto de intervalo entre séries. Por fim, os jogadores faziam 4 acelerações de meio campo, apenas abrindo a passada.

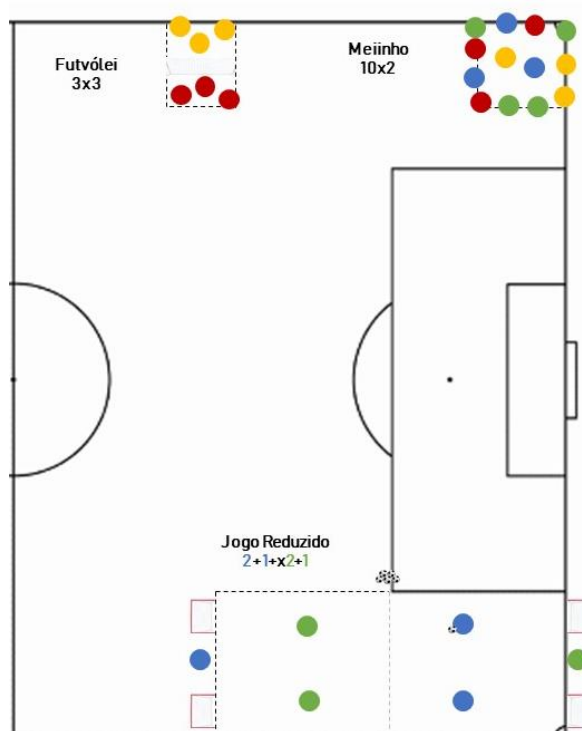


Figura 50: Esquemas da Unidade de Treino Padrão de Terça-Feira (Recuperação)

Em relação aos jogadores pouco ou nada utilizados no momento competitivo, pretendíamos que estes tivessem um treino em que a carga física e emocional fosse a mais próxima possível à do jogo. No nosso entender, apenas desta forma era possível suprimir a ausência de competição, promover o compromisso e tentar aproximar os índices físicos de todos os jogadores do plantel.

Deste modo, os jogadores realizavam uma **ativação com bola** dentro de um espaço. Eram solicitadas variadas ações técnicas individuais como dar toques, condução com ambos os pés ou driblar em velocidades de execução crescentes. A seguir ficavam metade dos jogadores dentro desse espaço e metade fora, sendo que os jogadores de dentro do espaço tinham uma bola e interagiam com os jogadores de fora recorrendo ao passe, ou então eram os jogadores de fora que com bola e os de dentro procuravam um colega para executar vários tipos de passe, receção, cabeceamento, etc. A meio das séries era realizada uma ativação sem bola, com *skipings*, deslocamentos, acelerações e multisaltos.



Seguidamente, optávamos por realizar um exercício de **Manutenção de Posse de Bola (M.P.B.)**, que podia variar consoante as várias condicionantes que manipulávamos, mas o tempo de exercitação de quatro séries de 2 minutos manteve-se regular. Na terceira parte do treino de equilíbrio de carga, eram exercitadas **situações de finalização**. Este tipo de exercícios transportava consigo uma elevada intensidade. Ainda que o tempo de execução fosse curto, exigia grande concentração, poder mental, e agregava sempre uma componente competitiva.

Destacam-se alguns exercícios, tanto de Manutenção de Posse de Bola, como de Finalização. A Figura 51, 52 e 53 representam três exemplos. Na Figura 51, a M.P.B. tinha duas equipas de 4 e 3 apoios (4+3x4). Neste caso, a equipa em posse tinha a ajuda de 3 apoios, em que o objetivo era chegar a um dos espaços na profundidade (assinalados a vermelho), recorrendo a apenas dois toques por jogador. Pretendia-se que a equipa com a posse de bola beneficiasse ao máximo dos apoios – estes deviam ocupar racionalmente o espaço de jogo, com dois apoios na “profundidade” e um no meio – e dos colegas, de modo a dar o máximo de soluções de passe. As equipas e os apoios iam variando, sendo que todos os jogadores eram apoio pelo menos uma vez.

Na mesma Figura está representado um exemplo de um exercício de finalização, num espaço com duas balizas, onde o grupo foi dividido em duas equipas. Um dos jogadores saía de uma baliza com a bola controlada e tentava ultrapassar outro jogador, que impedia que o primeiro finalizasse na sua baliza. Na situação seguinte, o jogador atacante passava para situação defensiva, pois já estava a sair o jogador da outra equipa para finalizar na sua baliza. Esta circunstância permitia que cada jogador atacasse (situação de GR+1x1+GR ofensiva) e defendesse (situação de GR+1x1+GR defensiva). Depois, era uma situação idêntica, mas com dois jogadores, sendo que saía uma dupla a atacar outra dupla (situação de GR+2x2+GR ofensiva), e após essa ação ofensiva, tinham de transitar rapidamente para uma situação defensiva (situação de GR+2x2+GR defensiva). O objetivo de ambas as equipas era marcar o máximo número de golos possível. Caso uma equipa defensiva recuperasse/aliviasse a bola, era iniciada imediatamente outra situação. O exercício terminava após cada jogador/dupla ter estado na situação ofensiva e defensiva por três ocasiões.

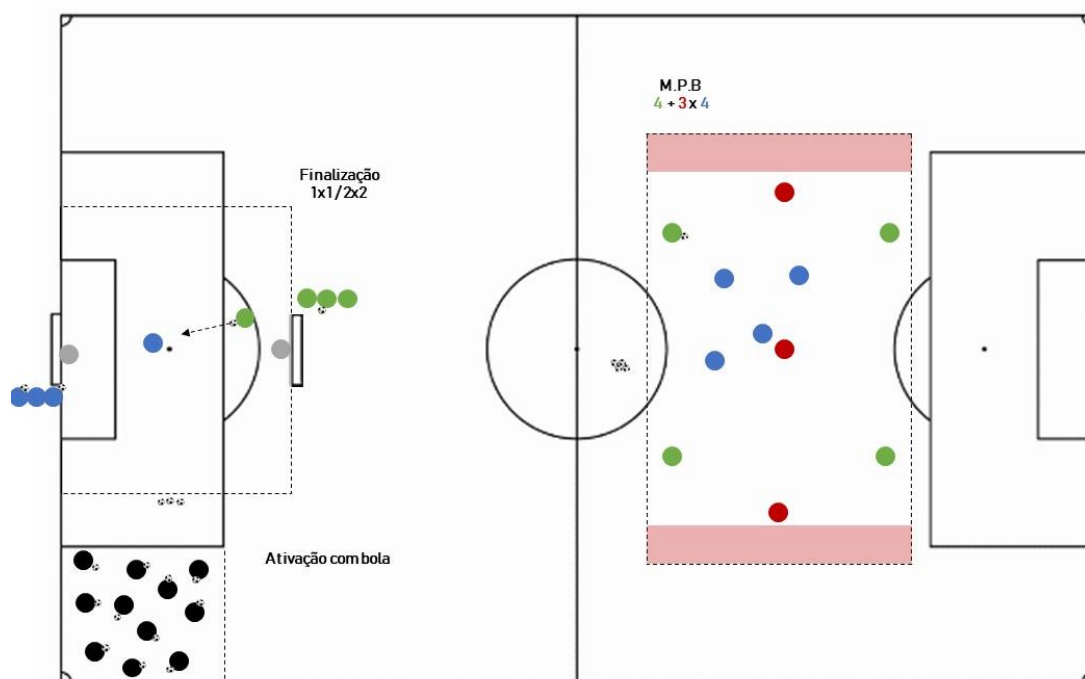


Figura 51: Esquemas da Unidade de Treino Padrão de Terça-Feira (Equilíbrio de Cargas). Exemplo 1.

A Figura 52 reproduz uma situação de M.P.B. 4+4x4 e um exercício de finalização com estações. O espaço de exercitação da M.P.B. contemplava três zonas, sendo que uma delas era neutra, onde se posicionava a equipa que defendia. Assim que a bola era colocada numa das equipas atacantes, saíam dois jogadores da zona neutra, que tinham o objetivo de desarmar o portador da bola ou obrigar a errar o passe. O objetivo da equipa com posse de bola era colocar a bola no outro espaço, sem antes efetuar no mínimo 4 passes, em que cada jogador podia dar dois toques. Se a bola entrasse do outro lado, saíam os outros dois jogadores da equipa defensiva, que estavam na zona neutra. Caso a equipa defensiva recuperasse a bola e a colocasse do outro lado, ou então se provocasse o erro do adversário, era a equipa que perdia bola que tinha de reagir rapidamente e passar para a zona neutra e pressionar do outro lado.

Na Finalização com estações, o jogador passa por um circuito de três estações (saltar barreira, *skipping*, *step*, *slalom*, etc.) e possui três oportunidades de finalização de diferentes ângulos, em que o objetivo é marcar o máximo número de golos no menor tempo de execução possível. A situação era repetida por duas vezes.

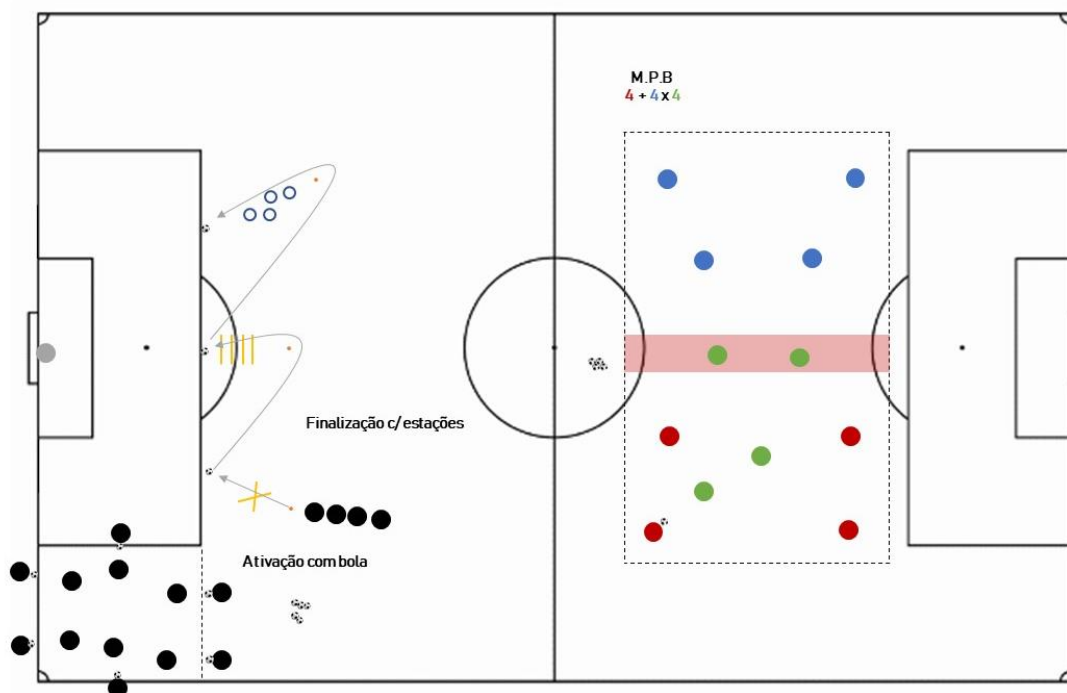


Figura 52: Esquemas da Unidade de Treino Padrão de Terça-Feira (Equilíbrio de Cargas). Exemplo 2.

Outra das formas de M.P.B. operacionalizadas (Figura 53) envolvia 4 mini-balizas, situadas nos vértices do espaço de exercitação. Novamente com três equipas de 4, uma dessas equipas funcionava como apoio nas arestas do espaço, enquanto as outras duas equipas jogavam dentro deste. O objetivo da equipa com a posse de bola era mantê-la, utilizando os apoios (4+4x4), recorrendo a um máximo de dois toques. A equipa defensiva tinha a missão de roubar a bola (sem sair do espaço) e tentar finalizar nas balizas. Apenas após a finalização com sucesso, a equipa defensiva transitava para equipa atacante.

A mesma Figura retrata um tipo de finalização que engloba o remate de diferentes posições, em que o jogador tábela com um treinador, passa por uma das estações já mencionadas e finaliza. Nesta situação, a equipa divide-se em 3 grupos, sendo que todos os grupos possuem 1 minuto para executar o máximo

número de finalizações possíveis, da direita, do centro e da esquerda. O grupo que marcasse mais golos ganhava.

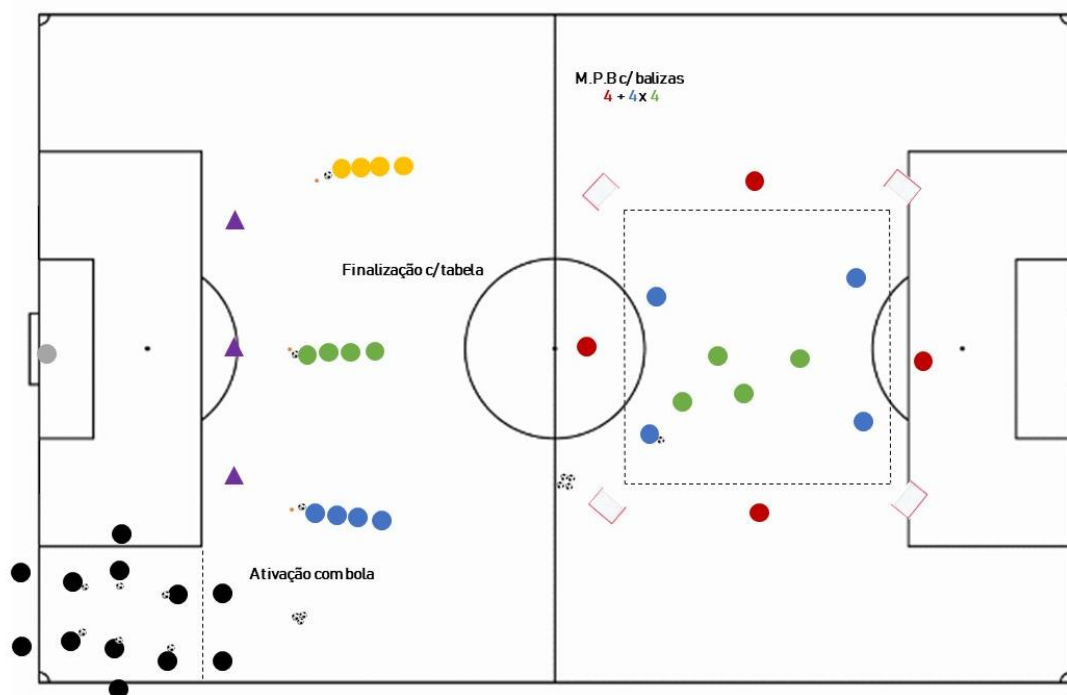


Figura 53: Esquemas da Unidade de Treino Padrão de Terça-Feira (Equilíbrio de Cargas). Exemplo 3.

Por último, era realizado **jogo** num espaço de dimensões reduzidas (representado na Figura 51, o mesmo espaço onde ocorria o exercício de finalização), cuja estrutura dependia do número de jogadores participantes no treino (GR+4x4+GR + *joker*; GR+5x5+GR; GR+6x6+GR + *joker*, etc.). Neste jogo não era imposto limite de toques, sendo que a bola saía sempre do guarda-redes (sem lançamentos, cantos ou livres).

3.5.1.3. Quarta-Feira

O terceiro dia após o momento competitivo marcava o início da preparação do jogo seguinte, direcionando-se para a aquisição ou consolidação de subprincípios do nosso modelo de jogo, sendo um treino caracterizado pela realização de exercícios em espaços curtos, solicitando aos jogadores ações de grande tensão muscular, como acelerações, mudanças de velocidade, mudanças de direção, saltos, etc. Os exercícios caracterizavam-se por ser bastante curtos e com intervalos longos, pelo facto de alguns jogadores estarem



ainda em recuperação. Apenas com esta descontinuidade entre séries era possível a execução na máxima intensidade.

O treino de quarta-feira de manhã iniciava-se com uma **ativação com bola** num espaço reduzido, que dependendo do número de jogadores no treino podia ser, por exemplo (Figura 54), cinco duplas com a posse de bola e uma dupla em situação defensiva (2+2+2+2+2x2). Neste caso em concreto eram realizadas quatro séries de 1 minuto e meio, duas séries em que a dupla que está em situação defensiva tem de roubar bola ou obrigar ao erro (deste modo, as 5 duplas tem apenas um toque por jogador), e duas séries que a dupla defensiva apenas tem de tocar na bola (e as restantes 5 duplas tem dois toques).

Na mesma Figura está esquematizado outro exemplo de ativação com bola, num exercício de 4x1. Aqui aplicam-se as regras do exercício anterior. Contudo, este mesmo exercício podia também ser realizado em 5 séries de 1 minuto, em que o jogador defensivo tentava recuperar/obrigar a errar o máximo número de bolas. Durante a pausa entre séries, era realizada uma ativação sem bola, com diversos exercícios de mobilidade articular, alongamentos dinâmicos, vários tipos de deslocamentos, *skippings*, saltos, etc.

Posteriormente, era realizada uma situação de **Manutenção de Posse de Bola (M.P.B.)**. A Figura 54 retrata três exemplos de exercícios operacionalizados neste âmbito. Um destes era uma situação de M.P.B. 4+4x4 com mini-balizas, sendo que a equipa defensiva tinha o objetivo de recuperar a bola e finalizar nas balizas. A equipa com a posse de bola tinha dois toques por jogador, e podia utilizar os 4 apoios para manter a bola. Este exercício preconiza uma componente de reação forte à perda de bola, pois após perder a bola, a equipa que anteriormente tinha a posse, tem de evitar que a outra equipa finalize na baliza. Este exercício tinha habitualmente três séries de 2 minutos, e cada equipa fazia de apoio por uma ocasião. Em algumas circunstâncias, a equipa defensiva mantinha-se nesta condição durante a série e eram contabilizadas as vezes que recuperavam a bola e finalizavam nas mini-balizas. As duas equipas que contabilizassem menos finalizações faziam algumas aberturas após este exercício. Simultaneamente, porque se trata de um treino em que todos os atletas participam (excetuando lesionados), era efetuada outra M.P.B., de 3+3x3 (representada na Figura 54), em que as regras eram exatamente iguais.

Ainda na Figura 54 está representado um outro tipo de M.P.B. em estrutura que podia ser realizado neste dia, sendo que o grupo era dividido em equipas de 5 e faziam situações de 5x5. Estas equipas estavam organizadas em estrutura, uma com jogadores de posições ofensivas (médios, médios-ala, avançados) e outra com jogadores de posições defensivas (defesas centrais, defesas laterais, médios). O objetivo das equipas era passar o espaço tracejado que delimita a área de exercício, sendo que para isso deveriam procurar circular a bola de forma agressiva, em largura, executando diversas movimentações de modo a conquistar espaço ao adversário. A regra do fora de jogo devia ser respeitada.

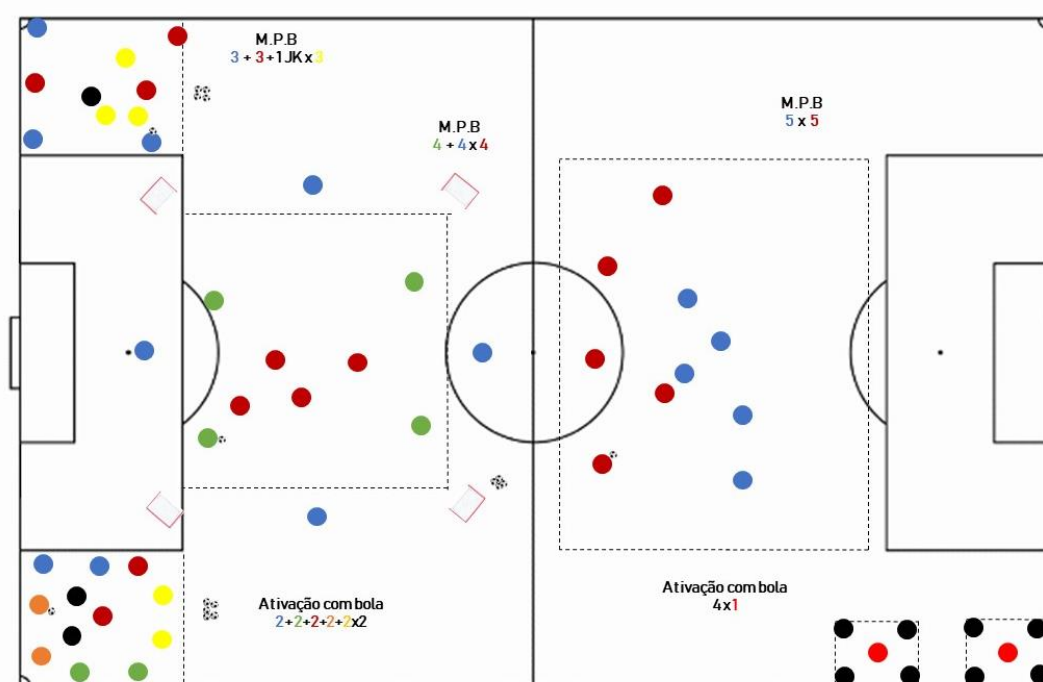


Figura 54: Esquema de alguns exercícios do período inicial e fundamental da Unidade de Treino padrão de Quarta-feira (manhã)

Em simultâneo poderiam ser treinadas **situações analíticas com um grupo de jogadores**, de acordo com alguma questão relacionada com os subprincípios do Modelo de Jogo ou algum aspeto menos positivo observado durante o momento competitivo. Por exemplo, foram treinadas movimentações que a dupla de avançados poderia realizar para “confundir” a linha defensiva adversária, após ter sido observado no jogo que não se estavam a movimentar da melhor forma. Também foi levado a cabo um trabalho específico com os avançados, onde era pretendido que estes realizassem uma movimentação de ataque à profundidade a partir de um passe dos defesas centrais. Foi também

exercitada a linha defensiva no que concerne ao controlo da profundidade, a disputa de bolas aéreas e as coberturas defensivas no corredor lateral.

Seguidamente, passávamos para a operacionalização de formas jogadas, procurando exercitar os nossos subprincípios a uma escala mais setorial e intersectorial. A Figura 55 retrata a **Organização Setorial** (GR+10x10+GR), um dos exercícios que possuem esse propósito. O espaço de exercitação era o campo ligeiramente mais estreito, sendo também dividido em três partes. Cada setor (defensivo, intermédio, avançado) tinha o seu próprio espaço, de acordo com o dispositivo tático adotado (1-4-4-2). A bola saía do guarda-redes de uma das equipas (8 bolas para cada equipa), e os jogadores do setor defensivo tinham de procurar ultrapassar os dois atacantes adversários (4x2) e colocar a bola no setor intermédio recorrendo ao passe, ou então à condução. Assim que atingisse o seu objetivo, um dos jogadores desse setor podia criar superioridade nesse setor (5x4). O objetivo nesta fase era o mesmo, com a diferença que podiam entrar mais dois jogadores no setor ofensivo, perfazendo uma situação de 4x4. Caso o adversário recuperasse a bola, estes entravam numa situação idêntica.

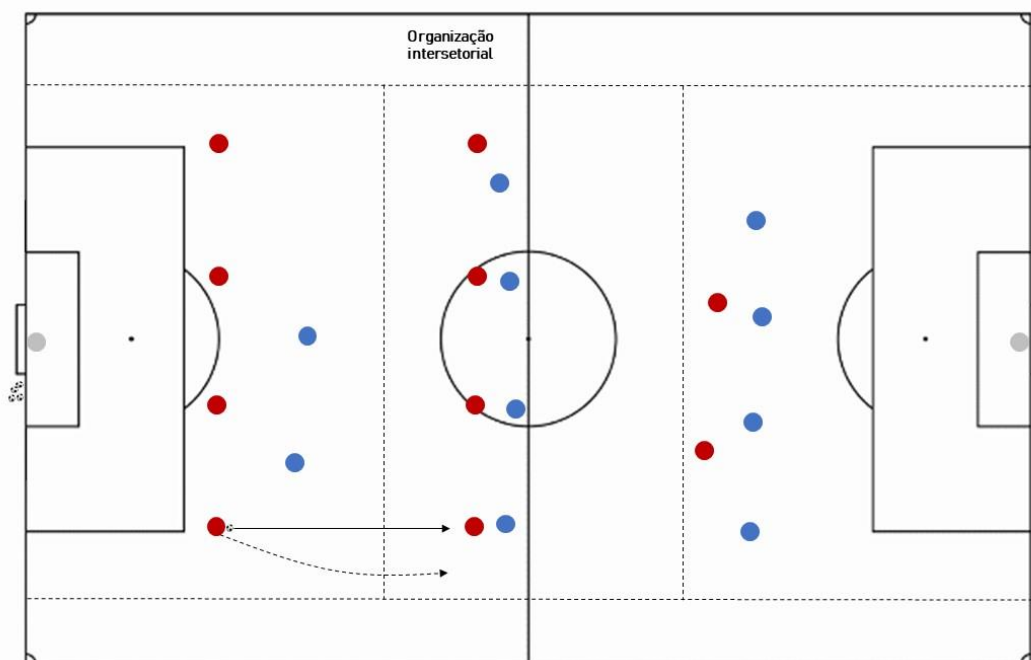


Figura 55: Esquema de um dos exercícios operacionalizados (Organização Setorial) no período fundamental da Unidade de Treino Padrão de Quarta-Feira (manhã).

Outro dos exercícios realizados com o mesmo objetivo, ainda que em dimensões mais reduzidas, é o jogo 5x5 com zona neutra (Figura 56). Uma

equipa de cinco elementos procura ultrapassar a outra equipa e marcar golo, enquanto a equipa defensiva tem o objetivo de defender a baliza e recuperar a bola – pondo em prática os princípios e subprincípios defensivos – para que consiga chegar rapidamente à zona neutra. Para que a equipa atacante cumpra o seu objetivo, tem de circular a bola de forma agressiva e por vezes paciente, de forma a abrir espaços na organização defensiva contrária. Caso consiga marcar golo, inicia novo ataque perante a outra equipa. Caso a equipa defensiva consiga chegar à zona neutra com a bola controlada, passa a ser a equipa ofensiva perante a outra equipa. Pretende-se com isto cultivar a rápida mudança de atitude (saber ter bola, saber o que fazer quando a ganhar, saber não ter bola, saber o que fazer quando a perder). Cada equipa tinha o direito de 4 bolas por cada ocasião ofensiva, sendo que a primeira a chegar aos 5 golos ganha.

A parte final da Unidade de Treino de Quarta-Feira era composta por uma situação de **Jogo Reduzido** (Figura 56), cuja organização dependia do número de jogadores disponíveis no treino. Neste jogo não era imposto limite de toques, sendo que a bola saía sempre do guarda-redes (sem lançamentos, cantos ou livres). Os jogadores que participaram no momento competitivo não realizavam este exercício, principalmente se houvesse outra sessão de treino de tarde.

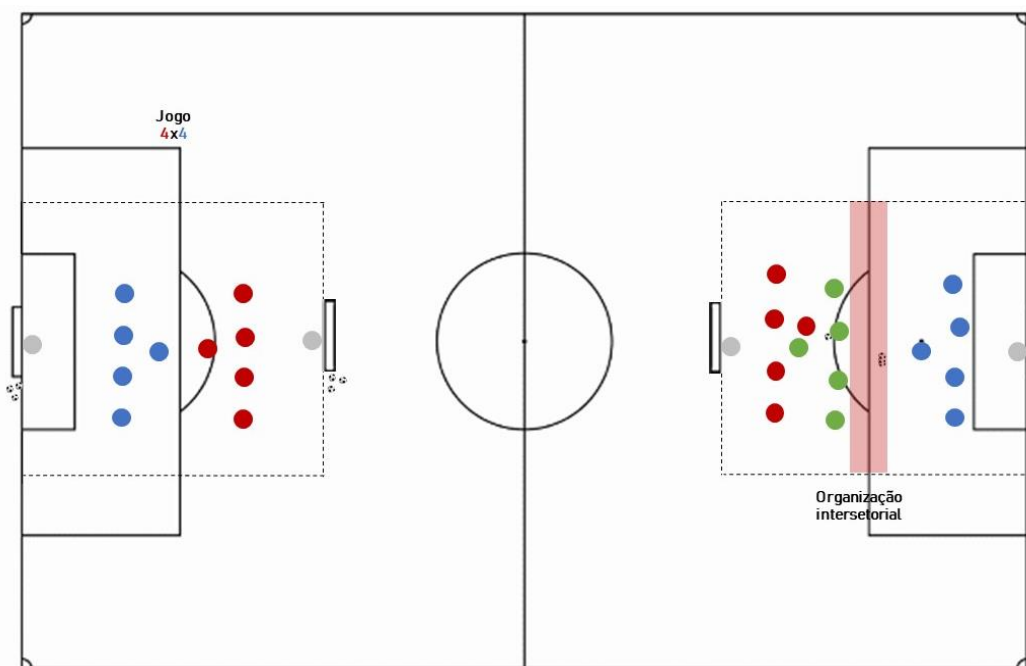


Figura 56: Esquemas de alguns exercícios do período fundamental da Unidade de Treino Padrão de Quarta-Feira (manhã).

Neste dia poderia existir uma segunda Unidade de Treino. Este treino, realizado à tarde, caracterizava-se pela introdução da componente tática na sua dimensão grupal, intersectorial e coletiva.

O treino iniciava-se com um exercício de **passe** (Figura 57) com complexidade crescente. Podia ser Passe em Y ou Passe em Losango. De qualquer das formas, pretendia-se que os jogadores exercessem um passe forte e colocado. Introduzimos também os contra-movimentos, habituando os jogadores a estarem “ativos” para que não sejam antecipados no momento da receção do passe. Primeiramente pedíamos o passe e receção orientada, posteriormente o passe com tabela, e por fim o passe com devolução (tabela) e solicitação do 2º passe no espaço. Cada uma destas três séries tinha a duração de 3 minutos, sendo que no intervalo era realizada ativação sem bola com mobilidade articular.

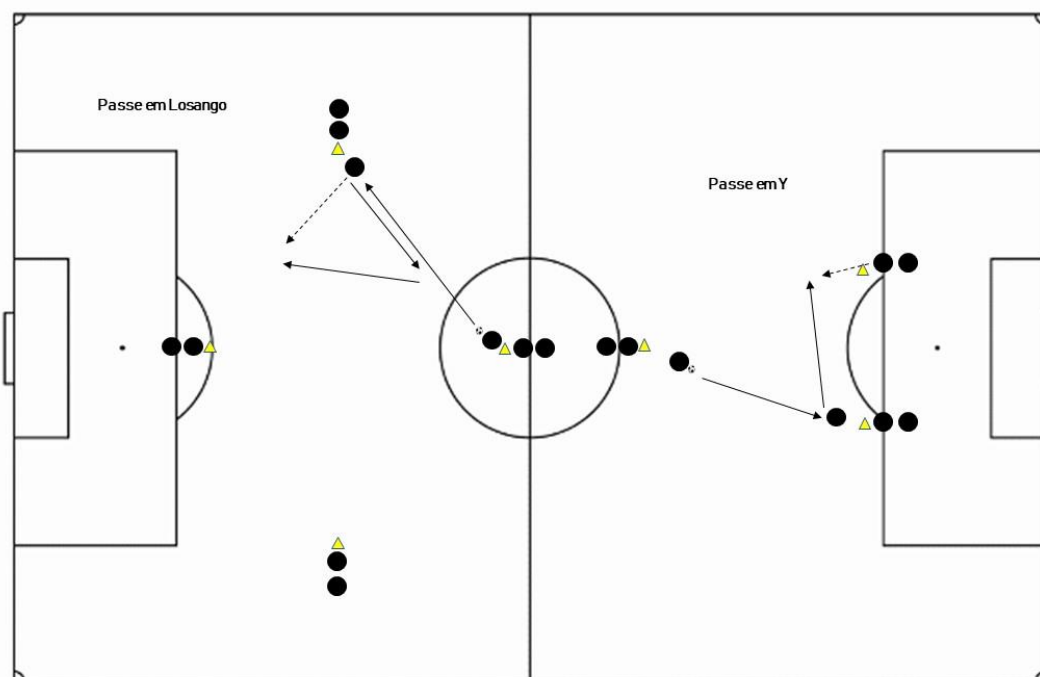


Figura 57: Esquema de alguns exercícios (Passe) do período inicial da Unidade de Treino padrão de Quarta-feira (tarde)

Seguidamente, fazíamos um **exercício em estrutura** orientado para a introdução dos nossos princípios e subprincípios de jogo, num espaço maior, com duas equipas compostas por 10 jogadores (com ou sem guarda-redes). A Figura 58 e a Figura 59 representam a esquematização de dois exercícios comumente operacionalizados com este objetivo.

A Organização Defensiva (Figura 58) é um exercício realizado em contexto de jogo formal, na forma de GR+10x10+GR. O próprio nome do exercício evidencia que o foco está na equipa defensiva (equipa azul), sendo que pretende-se dotar os jogadores para agir defensivamente em diversas atitudes defensivas, como:

1. Bloco alto – Saída de bola a partir do guarda-redes adversário;
2. Bloco médio – A equipa ofensiva inicia a jogada na primeira linha tracejada, com a equipa defensiva a organizar-se em bloco médio;
3. Bloco baixo – A equipa ofensiva inicia a jogada na linha de meio campo, com a equipa defensiva a organizar-se em bloco baixo;
4. Lançamentos laterais – A equipa ofensiva inicia a jogada a partir de um lançamento de linha lateral, com a equipa defensiva a organizar-se em função desta circunstância.

Cada equipa (ofensiva) possuía 6 bolas para cada variante do exercício, e ambas as equipas desempenhavam a função de equipa defensiva.

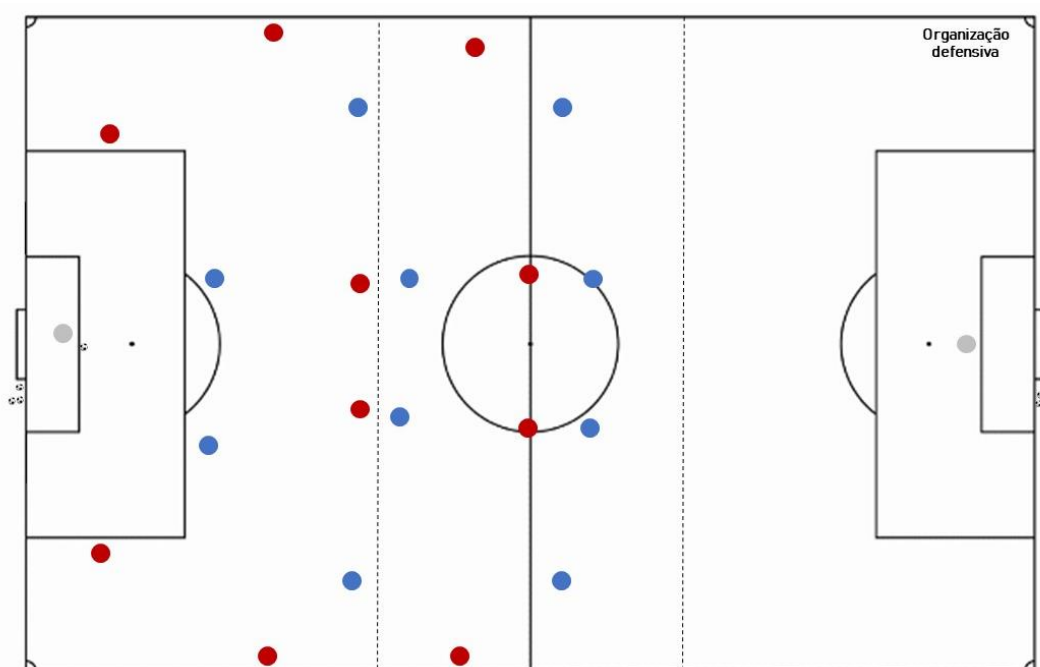


Figura 58: Esquema de um exercício (Organização Defensiva) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quarta-feira (tarde)

As primeiras duas situações (bloco alto e bloco médio) eram as mais exercitadas, sendo que era exigido que a equipa defensiva assumisse uma postura agressiva em termos defensivos, com bastante ênfase nos diferentes

indicadores de pressão, além de outros objetivos definidos respeitantes aos subprincípios do nosso Modelo de Jogo.

Além de recuperar a bola, a equipa defensiva não podia deixar a equipa atacante entrar no espaço da segunda linha tracejada com a bola controlada. Caso isto acontecesse, o jogador que entrou nesse espaço podia finalizar livre de oposição (1xGR), ou então, caso fosse definido previamente, podia contar com o auxílio de um colega e ter oposição de um defesa (2x1+GR). Caso a equipa defensiva recuperasse a bola, entrava no momento de transição ofensiva, tendo como objetivo a finalização.

Outro dos exercícios que podia ser exercitado é a Posse em Estrutura (Figura 59). Apesar de ter uma forma de 10x10, obrigando à disposição dos jogadores no nosso dispositivo tático, não deixava de ser, tal como o nome indica, um exercício de manutenção de posse de bola. Esta M.P.B tinha quatro séries de 3 minutos, e cada série correspondia a uma variante.

Durante a primeira série, as equipas procuravam manter a bola durante o maior período de tempo possível, recorrendo a uma circulação de bola paciente, mas agressiva, de modo a obrigar o adversário a percorrer uma distância maior. A equipa sem posse de bola tinha de se manter organizada, impedindo que o adversário invadisse o seu bloco. Depois, na segunda série, a equipa com a posse de bola tinha o objetivo de colocar a bola numa das mini-balizas. Estas ações exigiam que puséssemos em prática algumas das nossas dinâmicas em termos ofensivos, como a utilização dos espaços exteriores na procura de ações de 1x1.

A partir da terceira série, os guarda-redes iam para as balizas formais, pois a equipa com a posse de bola podia invadir o espaço após a linha tracejada e finalizar (1xGR). No entanto, esta invasão pressupunha um passe em profundidade para esse espaço, sendo que o recetor da bola tinha de partir de posição regular (sem fora-de-jogo) e ainda dentro do espaço delimitado. Novamente, esta ação valida um dos nossos princípios em termos ofensivos, como a objetividade e utilização dos espaços profundos. A nível defensivo, além do que já foi referido, esta condicionante exige que o portador da bola (nomeadamente o executante do último passe) esteja sempre condicionado.

Por fim, a última série apenas permitia que a equipa com a posse de bola entrasse no espaço de finalização com a bola controlada. Em termos ofensivos, teria de existir uma mudança de estratégia por parte da equipa com a posse de bola, pois os espaços a procurar já seriam diferentes. Em detrimento do espaço nas costas, já seria preferível o espaço que permitisse o jogador enquadrar-se com a linha defensiva, com um defesa, ou até mesmo livre de oposição. Neste caso, a linha defensiva podia jogar um pouco mais subida, assumindo uma postura que permitisse o encurtamento rápido da distância para os atacantes adversários.

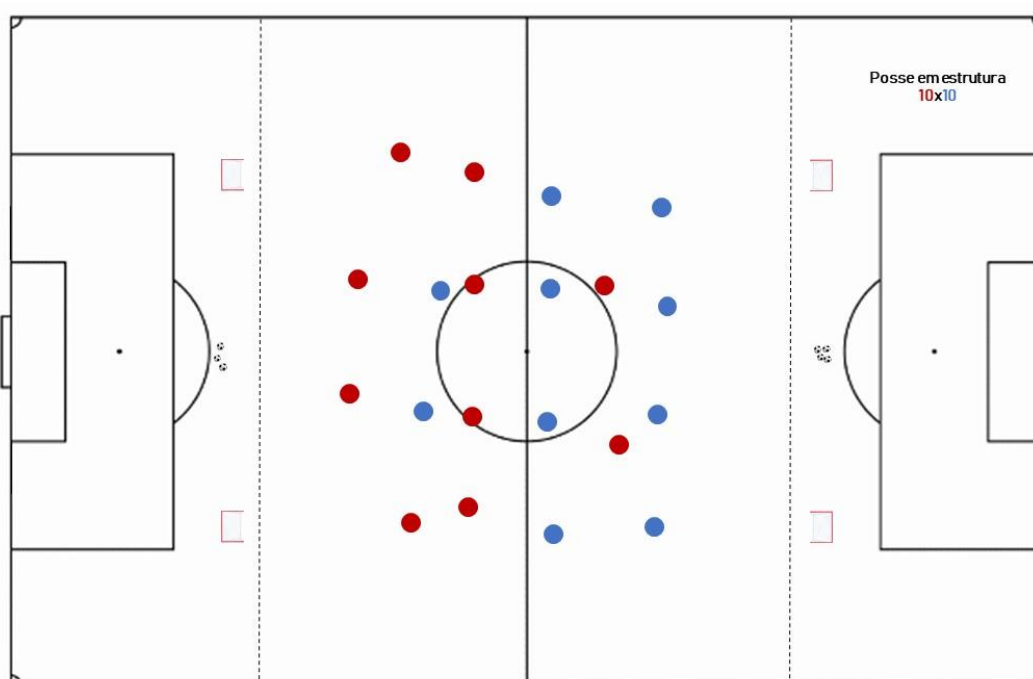


Figura 59: Esquema de um exercício (Posse em Estrutura) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quarta-feira (tarde)

Esta Unidade de Treino termina com um **Jogo em Espaço Reduzido**, podendo ter várias formas dependendo do número de jogadores disponíveis. A Figura 60 esquematiza dois jogos distintos, em espaços diferentes. O jogo GR+7x7+GR foi realizado enquanto os restantes jogadores realizavam combinações ofensivas e finalização. Noutra situação, realizamos jogo GR+5x5+GR em dois espaços diferentes. Este jogo era caracterizado por ter muitas séries (6 ou 8) e uma duração reduzida (1 minuto). Em todo o caso, por serem muitas séries, manipulávamos o número de toques (dois toques, um toque, sem limite) para obrigar os jogadores a pensarem e a encontrarem

diferentes soluções de acordo com as regras impostas. A bola saía sempre do guarda-redes (sem lançamentos, cantos ou livres).

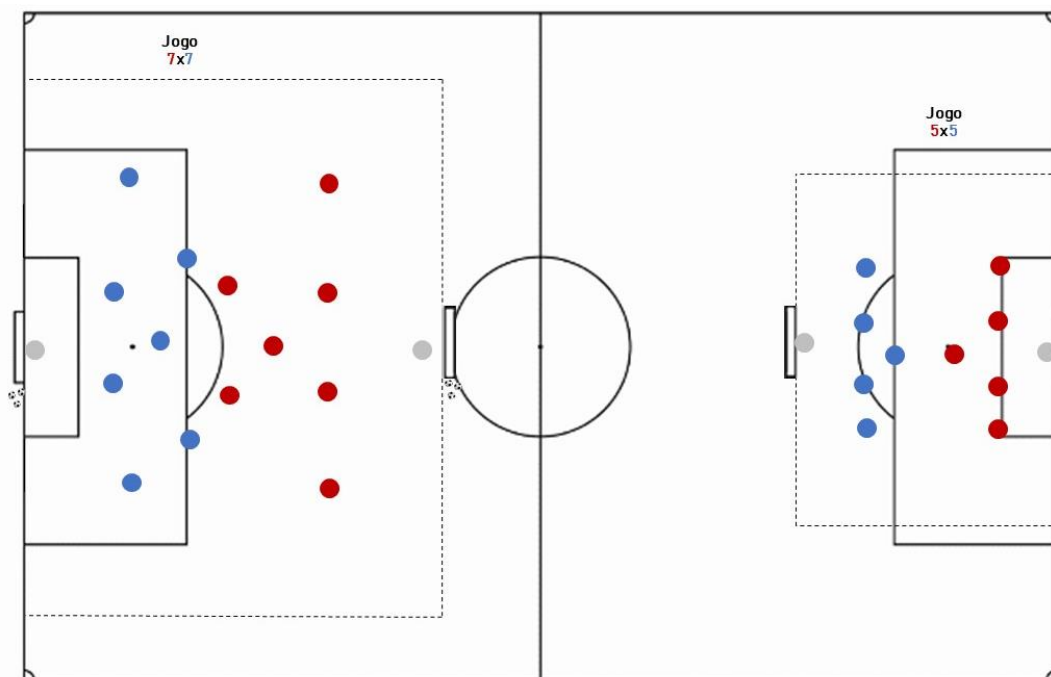


Figura 60: Esquema de alguns exercícios do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quarta-feira

3.5.1.4. Quinta-Feira

A quinta-feira marcava o segundo dia de preparação para o momento competitivo, dando continuidade ao tipo de trabalho aplicado no dia anterior à tarde. Neste dia, o treino era destinado à exercitação dos nossos principais princípios e subprincípios de jogo. Os exercícios eram realizados em espaços maiores e com maior tempo de duração, além do envolvimento de um número maior de jogadores, de forma a entrar numa dimensão intersectorial e coletiva.

A parte inicial do treino era composta por um exercício de **Manutenção de Posse de Bola**. Na Figura 61 estão representados esquemas relativos a dois exercícios tipicamente operacionalizados. A M.P.B. 4+2x4 envolve duas equipas de 4 jogadores e 2 apoios. A equipa com a posse de bola tinha o objetivo de a manter pelo máximo de tempo possível, utilizando a superioridade oferecida pelos 2 apoios. A equipa defensiva procurava recuperar a bola, de modo a passar à condição oposta. Já a M.P.B. 4+3x4 esquematizada envolve uma variante diferente, devido à existência de zonas-alvo para a equipa com a posse

de bola. Por cada vez que a equipa com bola invadisse esses espaços na profundidade, era-lhes atribuída um ponto.

Estes exercícios tinham quatro séries de 2 minutos cada, em que as regras relativamente aos toques iam variando entre séries: ora os jogadores da equipa com a posse de bola tinham apenas um toque, com a equipa defensiva a ter de roubar/obrigar ao erro para entrar em processo ofensivo; ora os jogadores da equipa com a posse de bola tinham dois toques e a equipa defensiva podia apenas tocar/obrigar ao erro para entrar em processo ofensivo.

Em todo o caso, as séries eram intercaladas por uma ativação sem bola, com exercícios de mobilidade articular, agilidade e coordenação.

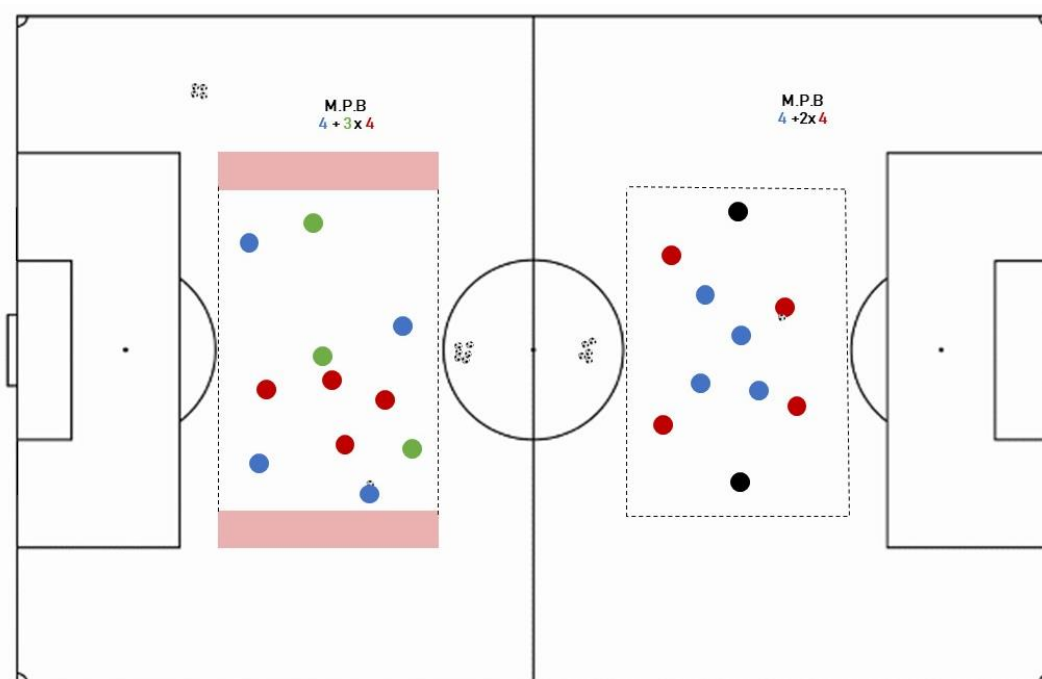


Figura 61: Esquema de alguns exercícios do período inicial da Unidade de Treino padrão de Quinta-feira.

Posteriormente, o trabalho podia variar entre um exercício de **Manutenção de Posse de Bola (M.P.B.) com 3 equipas** e zona neutra ou **Posse em Estrutura**. Este último exercício (Figura 59) já foi explicado, e era bastante exercitado durante a quinta-feira por cumprir os pressupostos da sub-dinâmica pretendia para este dia.

Já a M.P.B. com 3 equipas (Figura 62), exercício também denominado como Organização Intersectorial pelo treinador e quase sempre utilizado na Unidade de Treino padrão de quinta-feira, previa a criação de 3 equipas de 7 ou

8 jogadores, devidamente equilibradas em termos de jogadores por posição de modo a promover a organização entre vários setores.

Uma destas equipas (verde, na Figura) iniciava o exercício em situação defensiva, na zona neutra. Assim que a bola entrasse numa das equipas, 3 ou 4 jogadores (número previamente definido, variável) saíam a pressionar a equipa com a posse de bola, com o objetivo de a recuperar e a passar para a outra equipa, ou então obrigar a errar. Já a equipa com a posse de bola tinha a missão de executar 4 – 7 (número variável, dependendo do número de jogadores que pressionavam) passes entre si, antes de fazer um passe curto ou longo (transição) para a outra equipa. Caso esta transição tenha sucesso, os jogadores da equipa defensiva que estavam a pressionar têm de voltar imediatamente para a zona neutra, e os outros jogadores que estavam na zona neutra iniciam o processo de recuperação de bola. Caso a equipa defensiva cumpra o seu objetivo, a equipa que tinha a posse de bola tem de reagir rapidamente, com 3/4 jogadores a irem pressionar a outra equipa, e os restantes a ficar na zona neutra.

Cada jogador podia dar dois toques na bola, sendo que era exigido o jogar “simples”, devido à superioridade numérica da equipa com a posse de bola. Era também priorizado o passe curto e rasteiro no momento da transição para o outro espaço, no entanto pretendia-se que os jogadores adquirissem a noção de que por vezes os processos mais simples são melhores e menos arriscados, pelo que o passe longo (jogo direto) não era menosprezado. Isto é, caso a equipa com a posse de bola tenha de executar 4 passes antes de fazer o passe para o outro lado, não são obrigados a fazê-lo imediatamente, e se existir hipótese de chegar mais próximo à zona neutra para fazer um passe mais seguro, mesmo que tenham de dar 6 ou 7 passes, é melhor do que “bater” a bola por bater. Porém, caso a equipa defensiva anule as linhas de passe do portador da bola, pretende-se que este faça uso de processos mais simples.

Este exercício tinha três séries de 3 minutos cada, em que cada equipa iniciava o exercício como equipa defensiva. Podia existir uma outra regra, que era a contagem de recuperações de cada equipa, isto é: em cada uma das três séries, a equipa defensiva mantém-se nesta condição durante os 3 minutos, sendo que tem o objetivo de recuperar o máximo número de bolas possível. As

duas equipas que recuperassem menos bolas neste período de tempo faziam algumas aberturas no final do exercício.

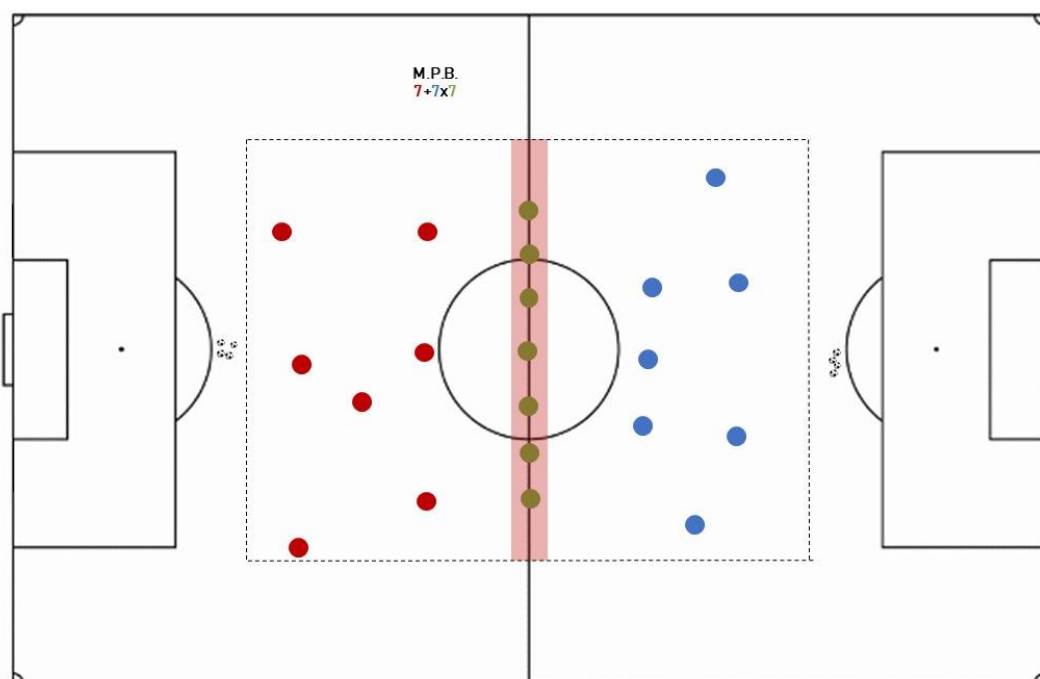


Figura 62: Esquema de um exercício (Manutenção de Posse de Bola com 3 equipas) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quinta-feira.

A parte fundamental da Unidade de Treino padrão de quinta-feira envolvia também um exercício de **Organização Defensiva** (Figura 58), nos mesmos moldes do dia anterior. Além da exercitação da equipa em bloco alto, bloco médio e bloco baixo, era também treinada a organização da equipa caso o adversário fizesse saída de bola longa. Neste dia, além dos objetivos já citados, todos os outros subprincípios relativamente ao nosso Modelo de Jogo eram respeitados, e eventualmente era colocada uma ou outra condicionante no exercício para maximizar determinado comportamento que queríamos que acontecesse em termos defensivos. Isto envolve também as condicionantes derivadas dos comportamentos ofensivos adotados pelo próximo adversário.

Este exercício era, talvez, o mais importante do morfociclo em termos tático-estratégicos. O tempo de exercitação dependia da pertinência de cada conteúdo em termos situacionais e contextuais, tanto em relação às ocorrências do(s) último(s) jogo(s), às características do próximo adversário e à equipa que poderia jogar no jogo seguinte.

Era habitual também a realização de um exercício mais analítico, que visava mais as intenções físicas próprias da sub-dinâmica desta unidade de treino. A **Finalização** em ½ campo era um exercício que trabalhava isso mesmo.

Divididos em duas equipas diferentes, os jogadores posicionavam-se ao lado de uma das balizas e na linha lateral do lado oposto. A Figura 63 representa uma situação do exercício, em que um jogador (de vermelho) sai da baliza com a bola controlada, e passa para o jogador da mesma equipa que está na outra posição. Estes dois jogadores têm de tirar partido de uma situação de 2x1+GR. O jogador que finalize, quer seja golo ou não, tem de entrar automaticamente numa atitude defensiva, enquanto os dois jogadores da outra equipa já estão a atacar a sua baliza.

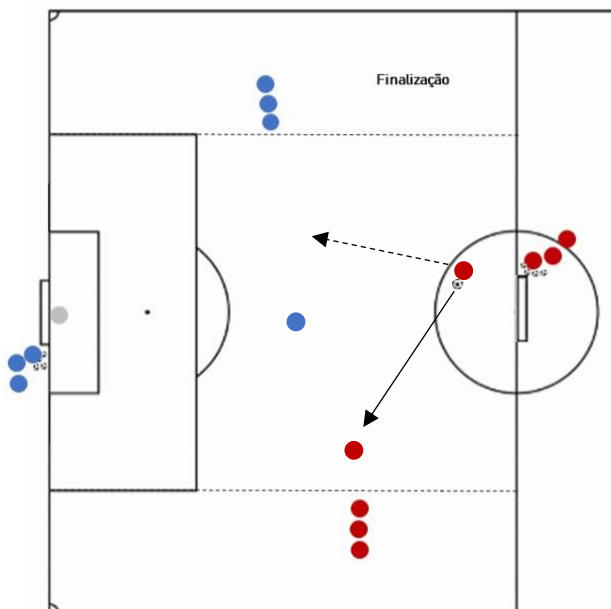


Figura 63: Esquema de um exercício (Finalização) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quinta-feira.

Este exercício, ainda que menos contextualizado, permite levar a cabo de forma natural o tipo de contração muscular exigido para este dia. A duração da exercitação era definida previamente pelo treinador, mas normalmente existiam três séries: em duas destas, cada jogador atacava três vezes a baliza adversária; na última série, era definido um número de golos e ganhava a primeira equipa a alcançar esse número.

O exercício final contemplava sempre uma situação jogada, que dependia do tipo de estímulo fornecido no resto do treino e no dia anterior. A situação mais comum era a realização de um **Torneio de 4 ou 5 equipas** em espaço reduzido, dependendo do número de jogadores disponíveis. As equipas eram formadas por cinco jogadores, incluindo o guarda-redes.

Este torneio (Figura 64) era disputado na forma de todos contra todos. Os jogos tinham a duração de 1 minuto ou 1 golo, ou seja, quem marcasse ganhava. Caso a bola saísse ou fosse falta, a bola saída do guarda-redes da equipa beneficiadora. Passavam à final as duas equipas com mais pontos no final dos jogos todos, e este jogo tinha 2 partes de 1 minuto, ou ganhava a primeira equipa que chegasse aos 2 golos.

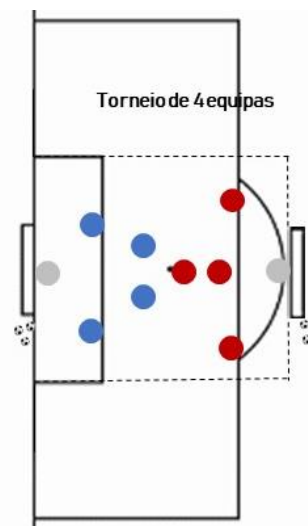


Figura 64: Esquema representativo do Torneio de 4 equipas, realizado no período fundamental da Unidade de Treino padrão de Quinta-feira.

3.5.1.5. Sexta-feira

No penúltimo dia de preparação para o momento competitivo, a Unidade de Treino de sexta-feira incidia na sub-dinâmica da velocidade, sendo que os esforços eram predominantemente curtos, rápidos e intensos. Era também um dia para continuar a exercitar os princípios e subprincípios da nossa forma de jogar, além de outras situações estratégicas específicas do próximo jogo.

O treino iniciava-se com uma **ativação sem bola**, onde os jogadores faziam exercícios de mobilidade, agilidade e coordenação. Num outro exercício, podendo envolver uma componente lúdica ou não, os jogadores faziam algumas repetições de velocidade de aceleração e velocidade máxima.

Posteriormente, era realizado o mesmo exercício do dia anterior, a **Manutenção de Posse de Bola (M.P.B.) com 3 equipas** e zona neutra (Figura 62). As regras eram idênticas, mas contrariamente ao dia anterior, as equipas não contemplavam uma organização por posição e o exercício era feito num espaço ligeiramente menor com menor tempo de exercitação (quatro séries de 2 minutos).

Na terceira parte do treino eram exercitadas **situações de finalização** sem oposição. A Figura 65 retrata dois exercícios comumente efetuados nesta

ocasião. Ambos contemplam a criação de duplas, em que duas duplas fazem cruzamento, e as restantes finalizam. A Finalização com cruzamento (à esquerda, na Figura) é efetuada com a ajuda de dois treinadores, que fazem o passe para o jogador que executa o cruzamento. Os treinadores decidem se sai um cruzamento pelo chão (fazendo um passe curto) ou um cruzamento pelo ar (fazendo um passe em profundidade) para a dupla que vai finalizar. Estas duplas devem atacar a zona de finalização racionalmente, sendo que um jogador ataca o primeiro poste com um movimento diagonal e o outro jogador faz um movimento circular ao segundo poste. Estas movimentações devem ser feitas recorrendo a uma rápida leitura da trajetória da bola (os jogadores não se movem antes do cruzamento). Caso o cruzamento seja longo, apenas conta golo caso a bola não bata no chão, caso o cruzamento seja pelo ar ou pelo chão, a finalização só é válida em um toque, e no primeiro caso a bola não pode tocar no chão antes da finalização, e após a finalização só pode tocar uma vez no solo. O guarda-redes pode interceptar o cruzamento.

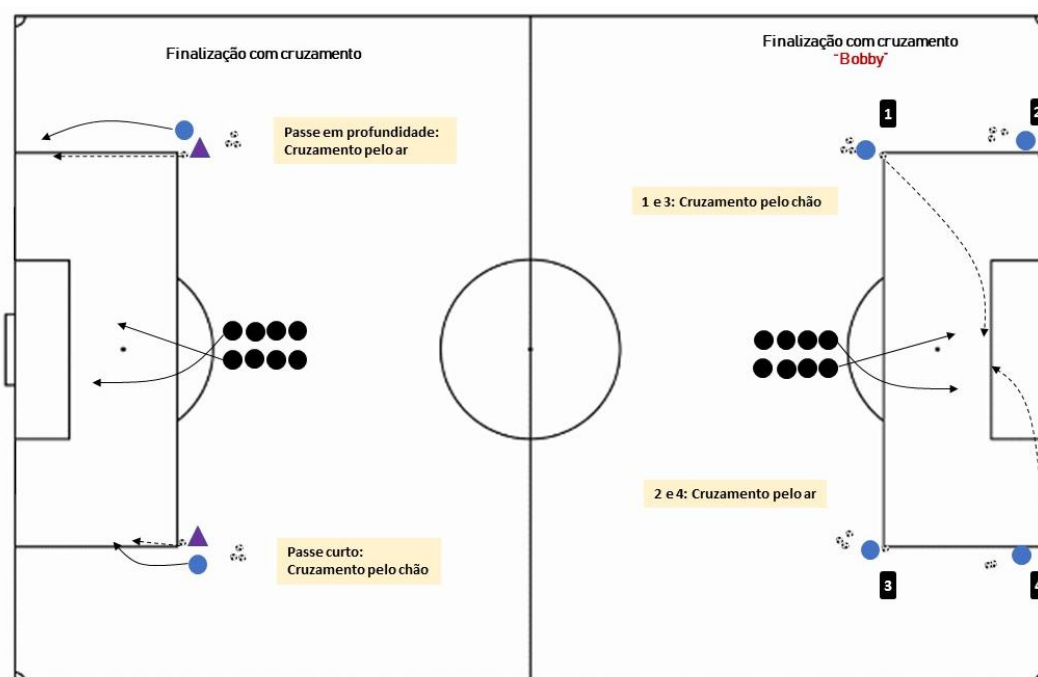


Figura 65: Esquema de dois exercícios (Finalização com cruzamento) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Sexta-feira.

A Figura 65 retrata ainda outra situação idêntica, o “Bobby”, que engloba igualmente situações de finalização com cruzamento. Os 4 vértices da grande área correspondem a um número, que é onde os jogadores que executavam

cruzamento se posicionavam. Após o treinador dizer o número (1, 2, 3 ou 4) correspondente ao vértice, o jogador que está nessa posição executa o cruzamento. O número 1 e o número 3 efetuavam cruzamento rasteiro, enquanto o número 2 e o número 4 cruzavam pelo ar – estes jogadores iam trocando de posição. Os pressupostos do exercício prévio no que concerne ao comportamento das duplas que finalizam são os mesmos, tal como as regras. Ambos os exercícios terminavam quando 3 duplas participantes na finalização atingiam 4 golos marcados, sendo que estes 6 jogadores e os 4 que cruzaram tinham o direito de bater penáltis no final do treino.

Para finalizar o treino, eram utilizadas diversas formas jogadas, em que o Jogo GR+10x10+GR em dois terços do campo (Figura 66) era a mais usual. Este jogo reúne as regras do jogo formal e tinha duas partes de 6 minutos. Em circunstâncias excecionais existiam três partes, e durante a primeira parte eram exercitadas situações tático-estratégicas específicas do próximo jogo. Ou seja, uma das equipas executava uma movimentação ou jogada representativa do próximo adversário, ou então oferecia oposição passiva organizando-se sobre o dispositivo tático do adversário, para potencial determinada jogada que pretendíamos colocar em prática no jogo.

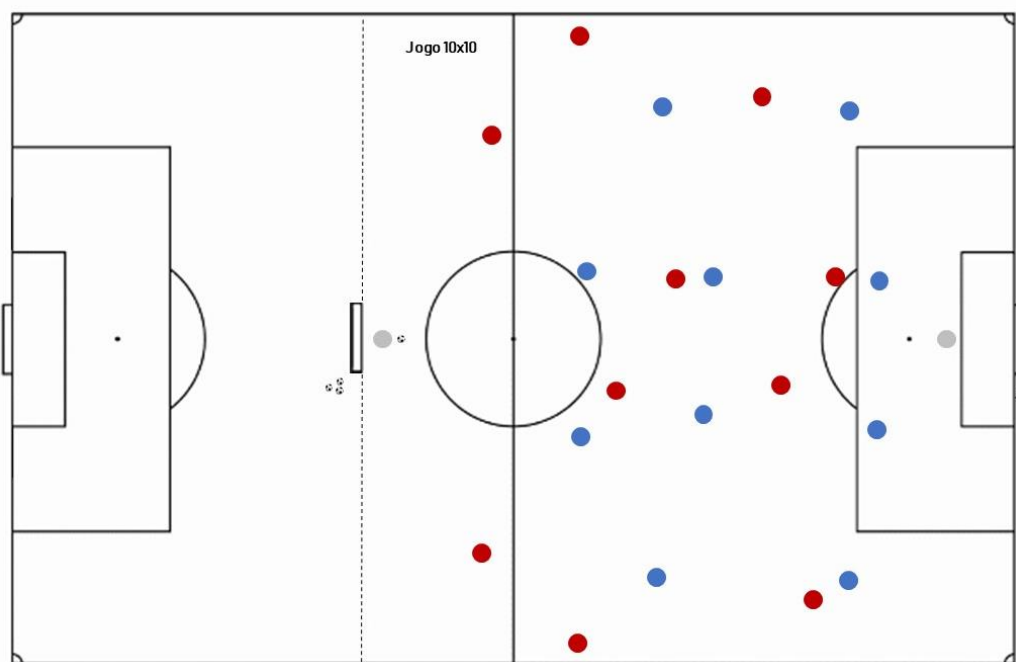


Figura 66: Esquema de um exercício (Jogo GR+10x10+GR) do período fundamental da Unidade de Treino padrão de Sexta-feira.



3.5.1.6. Sábado

A Unidade de Treino padrão de sábado, sendo a última antes do momento competitivo, deveria promover a recuperação dos jogadores com exercícios de baixa complexidade e intensidade. Desta forma, sendo um treino mais curto e simples, começávamos por um **meinho** com dois jogadores defensivos, num espaço curto. Cada jogador tinha apenas um toque, e quem estava em situação defensiva bastava tocar na bola para sair do meio. Caso os jogadores conseguissem 20 passes seguidos ou um “túnel”, os jogadores do meio ficavam mais uma vez, mesmo que recuperassem. Aqui eram feitas duas séries de 4 minutos, intercaladas com alguns exercícios de mobilidade articular e diversos tipos de deslocamentos.

Ainda durante o período inicial do treino seguia-se um exercício mais lúdico, que podia ser individual, por duplas ou por equipas, que visava essencialmente a continuação da ativação dos jogadores, predispondo-os para o treino. Ao mesmo tempo eram exercícios que proporcionavam um momento de “entretenimento” pela sua componente lúdica.

Seguidamente dividíamos duas equipas e realizávamos a **Posse em Estrutura** (Figura 67). Uma das equipas organizava-se no nosso dispositivo tático e a outra equipa adotava o dispositivo tático do nosso adversário. Este exercício era realizado durante quatro séries de 2 minutos. Os objetivos relativamente ao exercício de Posse em Estrutura realizado à quarta ou quinta-feira eram semelhantes. Durante a primeira série, a equipa com a posse de bola procurava mantê-la, enquanto a equipa sem bola mantinha-se organizada, impedindo que o adversário invadisse o seu bloco. Depois, eram colocadas estacas que dividiam em 3 partes as linhas tracejadas (corredores laterais e corredor central). A partir da segunda série, os guarda-redes iam para as balizas formais, pois a equipa com a posse de bola podia invadir o espaço após a linha tracejada e finalizar (1xGR).

Dependendo dos espaços que foram identificados como passíveis de aproveitamento no adversário, na segunda série as equipas tinham de procurar executar um passe em profundidade para uma dessas zonas, para que depois fosse permitida a invasão do espaço após a linha tracejada. Na terceira série as

equipas apenas podiam no espaço identificado com a bola controlada. Estas ações exigiam que puséssemos em prática algumas das nossas dinâmicas em termos ofensivos, com a utilização dos espaços exteriores na procura de ações de 1x1, a objetividade e utilização dos espaços profundos.

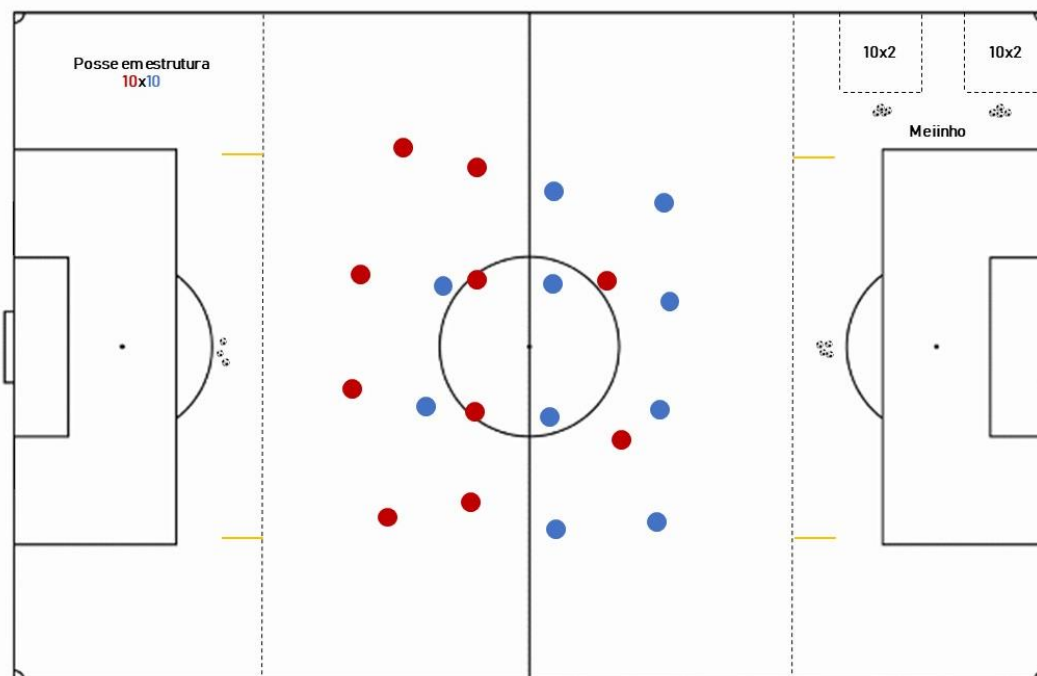


Figura 67: Esquema dos exercícios (Meinho e Posse em Estrutura) da Unidade de Treino padrão de Sábado.

A preparação para o jogo terminava sempre com a exercitação das **Bolas Paradas Ofensivas e Defensivas**. As equipas já estavam formadas do exercício anterior, pelo que o objetivo era arranjar soluções para que a equipa que se organizasse no nosso dispositivo tático anulasse os perigos causados pelos cantos e livres ofensivos do adversário, além de criar constrangimentos nas mesmas situações. A outra equipa, semelhantemente ao ocorrido no exercício anterior, executava os seus cantos e livres ofensivos da mesma forma que o nosso adversário.

Dependendo da diversidade de bolas paradas ofensivas do nosso adversário, a equipa executava quatro ou cinco cantos de cada lado, tanto longos como curtos ou combinados. O mesmo passava-se relativamente aos livres. Seguidamente, a mesma equipa ia defender como o nosso adversário, pelo que a outra equipa executava alguns cantos longos para definir zonas de ataque à bola, além de cantos curtos e combinados que definíamos previamente consoante o estudo realizado ao adversário.



3.6. Modelo de Observação e Análise

No futebol é difícil avaliar as diferentes variáveis que condicionam as atitudes e comportamentos manifestados pelos jogadores durante os jogos. Portanto, nos últimos anos temos verificado uma tendência no estudo dos conteúdos do jogo, dos comportamentos dos jogadores, e consequentemente, de diferentes recursos e procedimentos teórico-metodológicos relativamente à análise de rendimento nos jogos desportivos coletivos, algo justificado pela necessidade dos treinadores em avaliar e analisar as prestações dos jogadores e das equipas durante os jogos (Solé, 2010).

Com o crescimento das necessidades das equipas técnicas, e para dar resposta aos diferentes problemas relacionados com a preparação dos jogos e treinos, os estudos e artigos publicados sobre a análise de jogo começaram a estar centrados em tendências mais práticas, como a apresentação de diferentes modelos e protocolos de análise do comportamento competitivo das equipas e jogadores, ou seja, análise de rendimento (Vázquez, 2012). Desta forma, o analista tornou-se importantíssimo no futebol contemporâneo, pois com as ferramentas corretas poderá apresentar soluções específicas a problemas concretos que afetam as equipas e os jogadores, seja durante o jogo, seja no dia-a-dia de trabalho.

Atualmente, as diversas ferramentas tecnológicas e técnicas de observação que temos ao dispor permitem que hajam cada vez menos limitações. Isto leva a que os comportamentos competitivos manifestados pelos jogadores em contexto de jogo possam ser descritos e conhecidos com maior objetividade e precisão, e a que sejam conhecidos os fatores que afetam o rendimento individual e coletivo. Deste modo, podem ser definidos os aspetos-chave que deverão orientar o processo de treino da equipa, para que seja mais congruente com a realidade do jogo.

Desta forma, no presente subcapítulo pretendemos aprofundar a prática profissional do estagiário, cuja função principal era a de observador e analista de jogo, caracterizando o modelo de observação e análise adotado por este. Para cumprir tal objetivo, adotamos a visão de Costa (2018), que divide o processo de Análise de Jogo em quatro fases distintas (Figura 68):

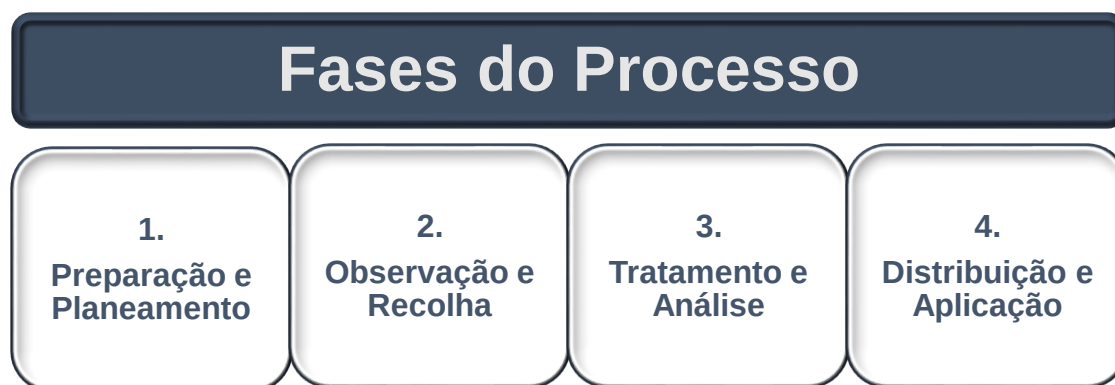


Figura 68: Fases do processo de observação e análise de jogo (Costa, 2018)

Antes de aprofundar cada uma destas quatro fases, importa, primeiramente, explicar no que consiste cada uma:

- 1) **Preparação e Planeamento:** Consiste na decisão do que se quer observar, como e onde se vai observar e quem vai observar (Ventura, 2013). Costa (2018) acrescenta que é nesta fase que são periodizadas as tarefas a realizar, de acordo com os diferentes momentos da época e em diferentes planos;
- 2) **Observação e Recolha:** Para Ventura (2013), esta fase reporta-se à observação propriamente dita, recolhendo a informação pretendida;
- 3) **Tratamento e Análise:** Costa (2018) afirma que esta fase consiste no período em que os dados recolhidos são tratados e analisados, e quando são compilados relatórios descritivos e compactos de vídeo que facilitem a receção dos dados por parte dos jogadores;
- 4) **Distribuição e Aplicação:** Esta fase corresponde à distribuição da informação e transmissão da mesma pelos jogadores e equipa técnica, objetivando a aplicação dessa informação para aumento da performance dos jogadores (Ventura, 2013; Costa, 2018).



3.6.1. Preparação e Planeamento

Esta fase iniciou-se desde o início das atividades da equipa, ainda no período preparatório. Por ser a primeira vez que exercíamos funções de liderança no que respeita ao processo de análise de jogo da própria equipa e do adversário, foi algo que exigiu um processo de preparação e planeamento.

Foi realizada uma reunião com o treinador principal onde foram explicadas quais eram as tarefas a desempenhar e as necessidades da equipa técnica. Isto permitiu-nos a definição de algumas linhas-mestras que serviram de base para traçar um plano de atividades que permitisse o cumprimento dos objetivos nos prazos estabelecidos.

Com o passar do tempo e a realização dos sucessivos treinos e jogos de preparação durante o período preparatório, fomos aprimorando essas linhas-mestras:

- Criamos os relatórios e compactos de vídeo “tipo” que seriam utilizados durante a época desportiva;
- Conseguimos elaborar um padrão semanal de observação e análise de jogo, tendo como base os diferentes *timings* exigidos pelo treinador principal, tratando-se de um importante guia de orientação;
- Consoante as necessidades da equipa técnica para o correto desempenho e realização das tarefas:
 - Preparamos e compramos o material que consideramos imprescindível;
 - Recrutamos mais um elemento para desempenhar funções relativas à filmagem dos jogos da equipa e observação e análise de jogo do adversário.

A definição destas diretrizes até ao início oficial das competições foi fundamental para reduzir as probabilidades de insucesso, pois possibilitou a determinação dos meios, conteúdos e estratégias para alcançar os objetivos. Ao mesmo tempo, tal como Pires (2005) afirma quando se refere a um bom processo de planeamento, permitiu a flexibilidade perante as diferentes mudanças e constrangimentos que podiam ocorrer durante a época.



No que respeita ao período competitivo, a preparação e planeamento das tarefas de observação e análise de jogo da própria equipa e do adversário foram definidas consoante o dia de jogo. Ou seja, sendo que a calendarização definitiva dos jogos era definida com cerca de duas semanas de antecedência, apenas nos era possível definir a calendarização das tarefas a curto prazo, numa escala semanal.

A calendarização das tarefas de observação e análise de jogo dependeu da quantidade de jogos que a semana incluía. O Quadro 9 representa a calendarização semanal padrão das tarefas de observação e análise de jogo, quer da própria equipa quer das equipas adversárias, tendo em consideração que existe apenas um momento competitivo por semana (jogo Domingo – Domingo).

	Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Manhã		• Seleção dos <i>clips</i> de vídeo individuais • Realização da Vídeo-Análise - Momentos Positivos e Negativos do jogo (Adversário 1) • Realização da Vídeo Análise – Bolas Paradas do jogo (Adversário 1)						
Tarde	• Jogo: Varzim vs. Adversário 1 • Codificação do jogo (Adversário 1)	• Observação e Codificação do Jogo 3 (Adversário 2) • Tratamento e análise dos <i>clips</i> de vídeo necessários para realização do Relatório (Adversário 2)	• Realização do Relatório de Observação e Análise dos momentos de jogo dinâmicos – bloco informativo + videográfico (Adversário 2)	• Realização do Relatório de Observação e Análise das bolas paradas – bloco informativo + videográfico (Adversário 2)		• Pesquisa de dados relevantes para realização da modalidade de informação de carácter quantitativo e gráfico do Relatório (Adversário 3)	• Observação e Codificação do Jogo 1 (Adversário 3) • Tratamento e análise dos <i>clips</i> de vídeo necessários para realização do Relatório (Adversário 3)	• Jogo: Adversário 2 vs. Varzim • Codificação do jogo (Adversário 2)
Noite	• Seleção, tratamento e análise dos <i>clips</i> de vídeo - Momentos Positivos e Negativos do jogo (Adversário 1)	• Receção, tratamento e análise dos <i>clips</i> de vídeo necessários para realização do Relatório (Adversário 2)						• Seleção, tratamento e análise dos <i>clips</i> de vídeo - Momentos Positivos e Negativos do jogo (Adversário 2)

Quadro 9: Planeamento padrão da realização das tarefas de Observação e Análise de Jogo

- Tarefas referentes ao Adversário 1
- Tarefas referentes ao Adversário 2
- Tarefas referentes ao Adversário 3



Em seguida, explicaremos o ciclo diário de tarefas de observação e análise de um determinado jogo. Quando se trata de uma semana com apenas um momento competitivo, estas tarefas são cumpridas num ciclo de dez dias, pois tratam-se de todas as tarefas inerentes a um jogo, quer sejam de análise ao adversário, quer sejam de análise à nossa equipa. Entre esses dez dias são exercidas tarefas relativas a outros jogos, portanto o estabelecimento de uma rotina fornece consistência e organização para que as tarefas de observação e análise de jogo sejam cumpridas.

A observação e análise de um determinado adversário iniciava-se na **sexta-feira** da semana anterior (nove dias para o jogo). Nesse dia durante a tarde era efetuado um estudo global prévio do adversário antes de se iniciar a análise propriamente dita. Eram consultados dados relativos à equipa, que após examinados era possível indagar sobre uma equipa titular provável. Depois disto, eram consultados dados mais individuais, como os minutos de jogo disputados, os golos marcados ou as assistências efetuadas. Alguns desses dados integravam o relatório, nas modalidades de informação de carácter quantitativo e gráfico.

Nesse dia eram também selecionados quais os jogos a observar, sendo que eram privilegiados jogos na condição na qual iríamos jogar (se jogássemos em casa, procurávamos observar jogos do adversário a jogar fora), e, sendo que existia um conhecimento global de todas as equipas, privilegiávamos os jogos com equipas que jogassem com um dispositivo tático e/ou ideia de jogo parecida à nossa. Contudo, na impossibilidade de encontrar jogos recentes que tivessem esses requisitos, optávamos quase sempre pela observação do último jogo disputado e dos outros dois jogos na condição na qual iríamos jogar.

No **sábado** à tarde (oito dias para o jogo) dávamos continuidade à análise do adversário da próxima semana, iniciando a observação dos jogos. Recorrendo ao software *LongoMatch*, víamos o primeiro jogo selecionado. Ao mesmo tempo, era realizada a codificação do jogo segundo as janelas da codificação pré-definidas por nós, que contemplavam a divisão do jogo em diferentes momentos (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva, Bolas Paradas Ofensivas, Bolas Paradas Defensiva) e submomentos (por exemplo relativamente à Organização Ofensiva,



a construção, criação e finalização). Essa codificação facilitava o passo seguinte, que era a seleção, o tratamento e a análise dos *clips* de vídeo que poderiam ser aproveitados, o que possibilitava a deteção de vários comportamentos padrão. Esta informação era registada por forma a ser utilizada no relatório.

Apenas na **segunda-feira** da semana seguinte (seis dias para o jogo) dávamos continuidade à análise do adversário com um procedimento idêntico ao de sábado, só que com o último jogo realizado pelo adversário. À noite eram rececionados os *clips* de vídeo selecionados pelo outro analista, referentes ao segundo jogo selecionado, que eram devidamente tratados e analisados. Além disto, rececionávamos também um relatório escrito sobre o adversário nesse jogo, cuja informação era aproveitada para completar o relatório final.

Na **terça-feira** de tarde (cinco dias para o jogo) entrávamos na parte final do processo de análise do adversário, com o término do relatório de observação e análise dos momentos de jogo dinâmicos do adversário. Com a filtragem e redefinição de todos os dados armazenados terminávamos o bloco de informação de carácter qualitativo, onde eram expostos os pontos-chave do adversário nos diferentes momentos de jogo dinâmicos. A esta informação juntávamos os compactos de vídeo, que resultaram dos *clips* de vídeo da análise efetuada aos três jogos observados, fornecendo assim representatividade visual ao relatório, e consequentemente uma relação congruente entre o que era escrito e o que estava representado no vídeo.

O processo de análise de adversário terminava apenas no dia seguinte, na **quarta-feira** (quatro dias para o jogo), com a realização do relatório de observação e análise das bolas paradas do adversário. As bolas paradas ofensivas e defensivas estavam descritas e esquematizadas, com o complemento visual dado pelos compactos de vídeo.

O **domingo** é o dia da competição, e onde possuímos tarefas importantíssimas que abrangem tanto a observação e análise do adversário como da própria equipa. Relativamente às nossas tarefas, estas iniciavam-se cerca de 1h30 antes do jogo, assim que a equipa inicial do adversário era divulgada. A partir daqui, podíamos esclarecer qualquer jogador ou elemento da equipa técnica de alguma dúvida que tivessem sobre a equipa ou um determinado adversário. Era pretendido que estivesse também na palestra

preparatória para o jogo, onde era definida a estratégia. Assim que a palestra terminasse, deslocávamo-nos para a zona técnica de filmagem, onde era montada a câmara e o computador para que nos fosse possível exercer as tarefas de filmagem, observação e análise durante o jogo. Além disto, o aquecimento da equipa adversária era observado para detetar se havia alguma alteração na disposição táctica.

Durante o jogo as nossas tarefas variaram um pouco, consoante as preferências dos dois primeiros treinadores. Recorrendo a uma placa de captura (*El Gato Cam Link*) que conectava o computador à câmara de filmar, tínhamos a possibilidade de cortar *clips* de vídeo em tempo real. Em ambas as situações estávamos em constante comunicação (recorrendo a *walkie-talkies*) com um dos adjuntos, que possuía um *tablet*, para onde eu enviava os *clips* de vídeo pela *Dropbox*. A diferença entre ambos os treinadores estava no conteúdo dos *clips* e no que nos exigiam para estarmos atentos. O primeiro treinador pretendia que estivéssemos atentos às ações da nossa equipa para posterior correção, enquanto o segundo treinador pedia-nos para detetarmos determinadas regularidades no comportamento do adversário.

Logo após o jogo podíamos mostrar, ou não, alguns dos momentos-chave do jogo à equipa técnica. Algumas horas depois, iniciávamos o processo de análise de jogo da própria equipa, com a codificação das ações dos jogadores e dos momentos de jogo da equipa no software *LongoMatch*. As janelas de codificação eram semelhantes às utilizadas aquando da codificação dos jogos do adversário (ordenadas pelos vários momentos e submomentos de jogo), mas acrescentamos ainda uma divisão entre momentos coletivos positivos e momentos coletivos negativos. Terminamos o dia de jogo a selecionar, tratar e analisar os diferentes *clips* dos momentos positivos e negativos para utilização posterior.

Terminamos o ciclo das tarefas de observação e análise na **segunda-feira** de manhã (um dia depois do jogo). Damos continuidade ao trabalho do dia anterior, com a utilização dos *clips* dos momentos positivos e negativos do jogo para elaboração da vídeo-análise. São ainda selecionados alguns vídeos de ações individuais dos atletas, normalmente ações negativas para posterior



correção. A análise da própria equipa termina aquando da realização da vídeo-análise das bolas paradas ofensivas e defensivas do jogo do dia anterior.

Porém, a conjuntura das competições nas quais o clube estava inserido obrigava a disputar, por vezes, mais do que um jogo por semana. Eram comuns os jogos com menos de uma semana de intervalo entre eles, como por exemplo, jogar no Domingo e depois no Sábado; ou então, jogar ao Domingo, na Quarta-Feira e depois no Domingo novamente.

Por isso, contemplamos uma calendarização semanal padrão para ambos os casos, que não é mais do que uma adaptação ao Quadro 9. Na primeira situação, eliminamos o dia que não contempla qualquer tarefa (Quinta-Feira) e antecipamos as tarefas de Sexta-Feira e Sábado. Neste caso, há um aspeto negativo a ressaltar, pois o treinador e a restante equipa técnica iria apenas ver o relatório escrito e o compacto de vídeo do adversário com apenas 3 dias de antecedência do jogo, em vez dos habituais 4 dias.

Na eventualidade de existir um jogo a meio da semana (jogo Domingo – Quarta – Domingo), a carga de trabalho era menor, para possibilitar que o ciclo de observação e análise fosse assegurado na sua plenitude. Nesse sentido, as medidas principais foram:

- A vídeo-análise da equipa, referente aos momentos positivos e negativos, bem como as bolas paradas dos primeiros dois jogos contemplavam menos informação e consequentemente, duração;
- Os vídeos mencionados podiam nem ser apresentados aos jogadores;
- Eram observados e analisados dois jogos dos adversários em detrimento dos três ou quatro habituais;
- Os relatórios de observação e análise do adversário contemplavam menos informação.



3.6.2. Observação e recolha

Tal como Ventura (2013) menciona, esta fase do processo de análise de jogo reporta-se à observação propriamente dita e à recolha da informação pretendida.

De acordo com o Ciclo de Treino (Figura 4) já discutido no subcapítulo 2.1.4 do presente trabalho académico, a observação detém um poder inestimável no seio de todo este ciclo, antecedendo a análise, ao mesmo tempo que fornece alicerces para que esta se operacionalize. Como Vázquez (2012) assevera, para que os comportamentos competitivos manifestados pelas equipas e jogadores em contexto de jogo sejam analisados corretamente, é necessário um registo objetivo através de ferramentas e técnicas de observação eficazes.

Tratando-se de uma importante e fundamental etapa em todo este processo, foi necessário cumprir o que Leitão e Campaniço (2009) referem como sendo “uma série de requisitos metodológicos que permitam a realização da observação com objetividade, rigor e eficácia processual”. Quer seja na observação dos jogos da própria equipa ou dos adversários, procuramos a utilização de técnicas e recursos para minimizar a incidência de viés no processo observacional.

Antes da explicitação dos procedimentos metodológicos observacionais utilizados por nós, importa expor a visão de Contreras e Ortega (2000), que classificam a observação em geral e neste caso no futebol em:

- I. Observação em tempo real, na medida em que os dados são registados no decorrer do evento, de forma direta (o sujeito regista os dados no local) ou indireta (o observador não se encontra fisicamente no local onde decorre a ação);
- II. Observação com manipulação do tempo, em que o observador não está presente e pode manipular as sequências em função das suas necessidades.

Relativamente aos jogos da nossa equipa, estes mereciam duas observações. Uma em tempo real, e outra com manipulação do tempo. A primeira observação permitia o cumprimento das tarefas de análise em tempo real. Pressupunha o recurso à tecnologia informática, que permitia uma imediata

obtenção e armazenamento de informação, assim como uma fácil e ágil organização e recuperação da mesma. Devido à rápida sequência de acontecimentos, este primeiro momento de observação destinava-se à análise de aspetos realmente relevantes do jogo, de modo a interpretar a informação obtida de forma correta.

A segunda observação era realizada com recurso ao vídeo. Franks e Miller (1991) afirmam que a maior parte dos treinadores apresentam dificuldades em memorizar e analisar de forma precisa as sequências de acontecimentos que ocorrem durante os jogos. Por isso, para minimizar a incidência de *viés* no processo observacional, ver várias vezes os principais acontecimentos do jogo permitia levar a cabo uma observação (e consequente análise) mais objetiva, precisa e fiável.

No que concerne à observação dos adversários, o procedimento era mais variável, e dependia da localização dos últimos jogos do adversário e se estes eram televisionados. A seleção dos jogos a observar manteve-se regular, sendo que eram observados três dos últimos quatro jogos. Mas contrariamente ao que acontecia na observação da própria equipa, as observações do adversário podiam ser realizadas em diferentes momentos e circunstâncias.

Decidimos dar prioridade às observações em tempo real de forma direta (*in loco*), uma vez que nos dava a possibilidade de observar todos os fatores que podiam ser relevantes para a análise, mas que podiam não ser visíveis recorrendo ao vídeo, como uma perspetiva mais completa sobre o bloco da equipa observada, além de compreender e descrever o perfil dos jogadores e do treinador. Todavia, a situação mais comum foi a observação com manipulação de tempo, recorrendo ao vídeo do jogo. Este tipo de observação permitia-nos manipular as ações no tempo, oferecendo a possibilidade de ver e rever os lances pertinentes quantas vezes fossem necessárias (Ventura, 2013).

O Quadro 10 representa um programa de seleção de jogos, referente ao nosso adversário da 15ª Jornada (Adversário X).

15 ^a J (06-01-2019) Adversário X – VARZIM		
14 ^a J (02-01-2019)	Adversário C – ADVERSÁRIO X	<i>Tempo real (direta)</i>
13 ^a J (22-12-2018)	ADVERSÁRIO X – Adversário B	<i>Tempo real (indireta)</i>
11 ^a J (08-12-2018)	ADVERSÁRIO X – Adversário A	<i>Manipulação de tempo (vídeo)</i>

Quadro 10: Exemplo de um programa de seleção de jogos a observar

Este exemplo representa uma situação real, cujo processo de observação de um adversário contemplou os três diferentes tipos de observação referidos por Contreras e Ortega (2000):

- Adversário X – Adversário B: O primeiro jogo selecionado foi o primeiro a ser observado, por ser transmitido na televisão. Foi, portanto, uma observação em tempo real de forma indireta, realizada com duas semanas de antecedência. Neste tipo de observação utilizávamos o método “papel e lápis”, e era recolhida informação mais geral. Existiu uma segunda observação com recurso à manipulação de tempo, já com a filmagem técnica (jogo filmado com o “plano aberto”), onde foi possível recolher informação mais específica e a confirmação dos dados previamente recolhidos;
- Adversário X – Adversário A: O segundo jogo selecionado foi observado recorrendo ao vídeo do jogo, até porque a distância temporal para o nosso jogo era extensa (quase um mês de diferença). Nesta situação a observação era realizada apenas uma vez, com cerca de uma semana de antecedência para o jogo, recorrendo à manipulação do tempo do vídeo para ver ou rever as diversas situações;
- Adversário C – Adversário X: O terceiro jogo selecionado foi o último a ser observado. Por ser um jogo realizado durante a tarde e a meio da semana, num estádio relativamente perto da nossa área de residência, foi possível a observação em tempo real de forma direta. Semelhantemente aos jogos observados em tempo real de forma indireta, utilizávamos igualmente a metodologia “papel e lápis” para



recolher informação mais geral, e posteriormente uma segunda observação recorrendo ao vídeo do jogo. Neste caso em concreto, por faltarem apenas 4 dias para o nosso jogo, a segunda observação não foi realizada.

Estabelecidas as normas procedimentais aquando da observação, importa igualmente explicar qual a informação que pretendíamos recolher neste momento.

De um ponto de vista prático, tal como refere Vázquez (2012), para realizar este processo de observação e análise de jogo, é necessário saber como se manifestam os diferentes formatos de organização interna das equipas, isto é, saber determinar a relação da equipa com o espaço de jogo ou a configuração da distribuição dos jogadores pelo campo; a relação da equipa com a bola e o tempo; ou detetar qual a utilização preferencial de certos princípios de jogo ofensivos e defensivos.

Todavia, além disto, Campaniço (1998) menciona que uma boa observação permite o estabelecimento de relações entre variáveis, atribuindo-lhes um significado e um valor. A partir da observação dos diferentes padrões de comportamento individuais e coletivos que aparecem com maior regularidade durante o jogo, devemos ser capazes de determinar de forma objetiva como é que a equipa se organiza. Ou seja, a observação possibilita a recolha de informação relevante acerca da performance (Sarmiento, 2012).

Os adjetivos “objetivo” e “relevante” no parágrafo anterior assumem particular importância, pois a quantidade de informação que podemos retirar de um jogo é extremamente vasta. Existe a probabilidade que o nosso foco enquanto observador se desvie para coisas menos relevantes. Sendo assim, no sentido de fornecer relevância e acuidade ao processo de observação, estabelecemos uma série de parâmetros essenciais a serem respondidos, divididos entre a observação da própria equipa e da equipa adversária.



3.6.2.1. Que informação recolher durante a observação da própria equipa?

No que respeita à análise da própria equipa, o nosso domínio de intervenção contemplava a análise tática coletiva e individual.

O facto de termos a oportunidade de vivenciar o dia-a-dia da equipa foi extremamente importante para saber exatamente que informação recolher durante a observação dos jogos. Ter a oportunidade de participar em todas as fases do processo de treino, assistir à intervenção do treinador e às suas palestras, permitiu-nos conhecer ao pormenor qual era o “jogar” pretendido. Contudo, numa fase compreendida entre o início do período preparatório e o início do período competitivo, foi também essencial a receção de instruções da parte do treinador e equipa técnica sobre a informação que era importante recolher e analisar.

Tivemos como referência os princípios e subprincípios de jogo contemplados no Modelo do Jogo adotado, e foi isso que serviu de fundamento para a preparação do processo de observação, no que respeita à informação a recolher durante os jogos. Desta forma, em relação à análise tática coletiva, optamos por recolher as ações coletivas categorizando-as por “Momentos Positivos” e “Momentos Negativos”, de acordo com a nossa forma de jogar. No entanto, o estabelecimento dos conteúdos a observar foi influenciado também pelo que foram os princípios de jogo abordados nos treinos de preparação para determinado jogo, com o intuito de entender se o que estava a ser operacionalizado em treino era aplicado durante a competição.

A seleção das ações coletivas positivas e negativas permitia uma posterior organização e distribuição pelos diferentes momentos de jogo (Figura 69). Segundo o treinador, esta categorização apresentava-se como uma forma fácil de analisar e avaliar o rendimento da equipa.



Figura 69: Categorização das ações recolhidas durante a observação do jogo da própria equipa

Durante este processo, corríamos sempre o risco de recolher informação desnecessária ou até descontextualizada relativamente às ideias do treinador, pois a mesma ação pode gerar diferentes interpretações. Mas com o perpassar do tempo, a informação recolhida a partir da observação foi cada vez mais pertinente e assertiva, e a divergência de opinião acerca da mesma ação coletiva gerava um interessante debate, que em consequência nos permitia conhecer ainda melhor as ambições do treinador relativamente à forma de jogar da equipa.

Portanto, apenas com a observação de vários jogos e a concretização do nosso trabalho fomos compreendendo melhor o que era exigido observar, conseguindo direcionar a atenção para o que era fundamental. Com a mudança do treinador e, naturalmente, da forma de jogar, tive novo período de instrução relativamente à informação a recolher. Contudo, mantive um procedimento idêntico.

A análise das ações individuais surgiu com a chegada do segundo treinador da época, e visava essencialmente a correção de atitudes técnico-táticas individuais, a nível da execução e da decisão. Neste momento tínhamos a missão de observar e recolher ações negativas de acordo com o ponto de vista do treinador. Para realizarmos essa recolha, procuramos primeiramente saber após os jogos qual a informação a recolher para cada jogador. Gradualmente, foi-nos possível definir critérios individuais para cada posição, e

consequentemente, fazer nós próprios a recolha de parâmetros individuais a corrigir. Para cada ação negativa, procurávamos recolher três *clips* de vídeo, e depois mais um em que o jogador, num contexto semelhante, agia positivamente.

3.6.2.2. Que informação recolher durante a observação da equipa adversária?

Tendo em consideração que a análise da equipa adversária era da nossa exclusiva responsabilidade, tivemos a liberdade de observar e recolher a informação que achávamos mais pertinente. Desta feita, importa mencionar que a única exigência da parte do treinador e equipa técnica era que identificássemos e descrevêssemos os pontos fortes e fracos dos adversários para cada momento de jogo.

Todavia, não podíamos deixar de valorizar a importância da “observação qualitativa” neste contexto. Não conseguimos apenas observar o adversário, nem tão pouco fazer somente uma descrição do que era o adversário. Para que um jogo de futebol seja disputado, é necessário que participem duas equipas. Portanto, no momento da análise do adversário demonstrávamos sempre enorme preocupação em observar o adversário tendo em conta a nossa forma de jogar.

Ou seja, ao identificar e recolher os padrões de conduta coletivos nos adversários, e de acordo com os pontos fortes e vulnerabilidades do adversário, procurávamos mencionar os princípios e subprincípios de jogo contemplados no nosso modelo de jogo, que deviam ser abordados com mais atenção no microciclo de preparação, para que se pudesse anular e/ou minimizar a eficácia do adversário, sem que se perdesse a identidade da própria equipa. Desta maneira, estaríamos a contribuir para uma melhor preparação para a competição, tendo sempre como base a forma de jogar da própria equipa.

Este método de abordar a análise do adversário exigiu que adquiríssemos uma atitude “Específica” para valorizar esta visão estratégico-tática. Isto é, durante o momento da recolha de informação, a informação procurada não foi sempre a mesma. Claro que pretendíamos destacar os aspetos relacionados



com as características comportamentais de cada equipa, tais como a sua organização estrutural, os seus princípios de jogo ou as particularidades dos seus jogadores. No entanto, lembrávamo-nos que o adversário também se sabia “camuflar”, e aqui surge a nossa preocupação em observar comportamentos do adversário quando confrontados com dinâmicas idênticas às nossas. De que forma é que o adversário se comportava quando enfrentava adversários que jogassem de forma parecida com a nossa? Ou mesmo que não fosse de forma global, procurávamos pormenores. Por exemplo, fazíamos o pontapé de baliza curto recorrendo aos quatro defesas e a um médio, como é que o adversário fazia a sua primeira fase de pressão perante equipas cujo pontapé de baliza curto era semelhante? Ou então, como podíamos dar primazia à colocação do médio-ala em posição de duelo individual com um defesa (situação de 1x1), quais as dinâmicas de defesa de corredor apresentadas pelo adversário quando defrontados com situações idênticas?

Durante uma palestra de apresentação do relatório de observação e análise do adversário aos jogadores, o segundo treinador afirmou que: *“O futebol é um jogo de enganar. O mais importante é conseguirmo-nos relacionar uns com os outros para enganarmos o adversário. Normalmente, não existe a preocupação de nos adaptarmos ao adversário e mostrarmos tudo o que eles fazem. Apenas o fazemos nesta fase inicial porque não é o Braga “B” que está nas imagens, mas sim duas equipas que estão a ter um determinado tipo de comportamentos que interessa identificar, para que futuramente, quando voltar a acontecer, nós sabermos como nos devemos comportar.”*. Esta passagem explica o motivo pelo qual não dissociamos a análise do adversário e a nossa forma de jogar: procuramos antes desenvolver estratégias que permitissem aos jogadores encontrarem um máximo de soluções para resolver os problemas do jogo.

De qualquer maneira, achamos de extrema importância, assim como Carling et al. (2005) refere, definir antecipadamente o que se pretende observar para caracterizar o adversário e encontrar padrões comportamentais nos diferentes momentos de jogo, facilitando também a fase de tratamento e análise da informação. Por isso, utilizamos a conceção de Garganta (2001), que afirma que para se obter um completo e profundo conhecimento do adversário, têm de ser tidos em conta fatores relativos ao seu desenvolvimento da fase ofensiva,

defensiva, da transição ofensiva, da transição defensiva e das bolas paradas ofensivas e defensivas.

Assim sendo, tivemos de estabelecer janelas de código a usar durante a observação do jogo, para codificar os diferentes momentos de jogo e ações dos adversários (Figura 70). Para cada janela pré-definida, procurávamos recolher a informação útil para posterior análise. Ressalvamos que para executar esta tarefa, utilizamos o *software LongoMatch*, que permitia organizar de forma fácil a informação recolhida, facilitando igualmente o restante processo.

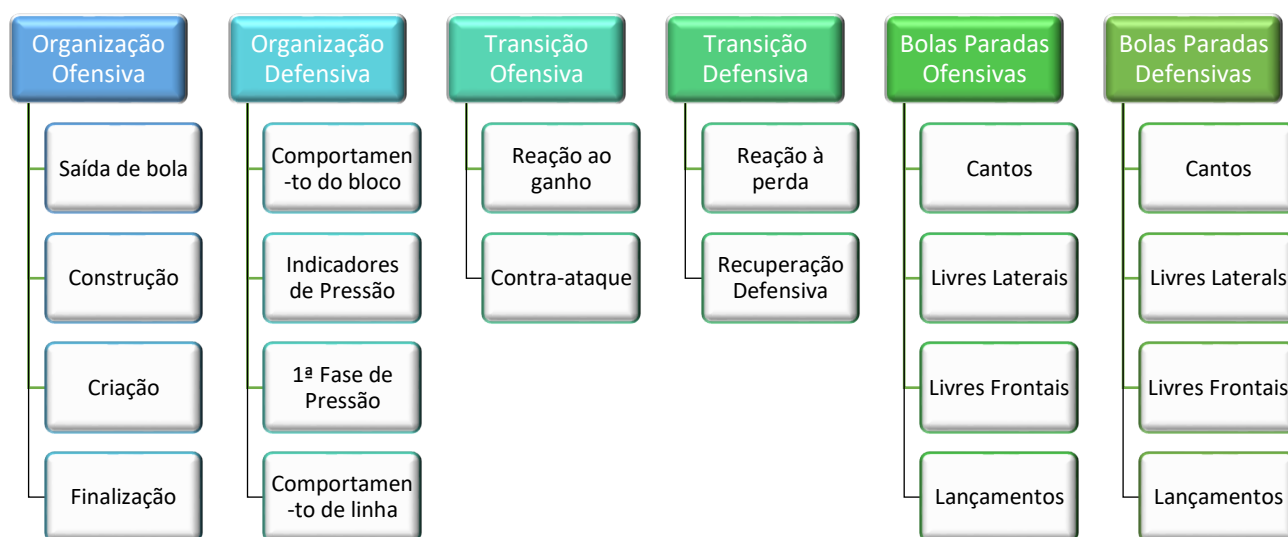


Figura 70: Janelas de código utilizadas durante a observação, recolha e codificação do jogo do adversário

Dito isto, interessa explicar de forma objetiva qual a informação útil que procurávamos recolher aquando da observação dos diferentes momentos de jogo do adversário:

1. Organização Ofensiva

a. Saída de Bola

- Como fazem o pontapé de baliza?
- Se jogam curto, há algum sinal para o fazerem?



- Como saem a jogar?
- Com quais jogadores?
- Quem tem qualidade técnica para assumir a saída curta?
- Quem é que evita participar na saída curta?
- Utilizam muito o guarda-redes para criar superioridade?
- Se jogam longo, porque decidiram fazê-lo?
- A equipa concentra-se numa zona?
- Qual?
- Procuram quem?
- Quem disputa?

b. Construção

- Qual é o tipo de construção?
- Que jogadores assumem maior preponderância?
- Se constroem de forma apoiada, correm algum risco?
- Possuem segurança na circulação por trás?
- Quais as referências para ligar o jogo?
- Quais as referências para sair da pressão?
- Algum jogador comporta-se menos confortável com bola?
- Se recorrem ao jogo direto, há algum movimento que desbloqueie o passe longo?
- Só o fazem devido à falta de segurança ou serem pressionados?

c. Criação

- Quais os jogadores mais influentes nesta fase?
- Há alguma jogada padrão?
- Que trocas posicionais usam para confundir?
- Procuram o jogo interior ou exterior?
- Procuram jogar por fora para criar espaço dentro ou vice-versa?
- Que dinâmicas possuem nos corredores?
- Onde procuram criar superioridade?
- Promovem movimentos de rutura nas costas dos defesas adversários?



- De que forma colocam a bola em zona de finalização?
- Rematam de longe? Quem?

d. Finalização

- Envolvem muitos jogadores nas zonas de finalização? Quais?
- Que zonas ocupam?
- Que zonas procuram?
- Quais os jogadores mais diferenciadores nesta fase?
- Quais os jogadores que equilibram a equipa defensivamente?

2. Organização Defensiva

a. 1ª Fase de Pressão

- Procuram condicionar os recetores da bola aquando do pontapé de baliza?
- Como?
- Pressionam alto? Sempre, ou baixam o bloco em algum momento?
- Baixam o bloco? Sempre, ou pressionam alto em algum momento?
- Mudam os comportamentos consoante a 1ª fase de construção do adversário?
- Que referências de pressão possuem?
- Como executam a pressão?
- Para onde procuram direccionar o portador?
- Tendem a deixar entrar o adversário?
- Pelo corredor central ou pelas laterais?
- Em que espaços são mais frágeis?

b. Indicadores de Pressão

- Pressionam o portador quando está no corredor lateral?
- Procuram condicionar o médio defensivo?
- Procuram condicionar outro jogador específico?
- Existe um comportamento coletivo uniforme ou mais independente?



- Que jogador orienta a pressão?
- São agressivos na pressão?
- Que espaços libertam quando o indicador é acionado?

c. Comportamento do Bloco

- Qual é o método de jogo defensivo utilizado?
- Como reagem perante equipas que se posicionam ofensivamente como nós?
- São compactos (setores próximos)?
- Comportam-se de forma uniforme?
- Que espaços existem no meio do bloco?
- Como reagem às variações do centro de jogo?
- Os extremos, médios-alas ou defesas laterais “fecham dentro”?
- Que espaços existem na largura?
- Procuram fechar espaços?
- Procuram recuperar ativamente a bola?
- Fazem muitas faltas?

d. Comportamento de Linha

- Comportam-se de forma uniforme?
- A linha defensiva está alinhada?
- A linha defensiva distingue bem a bola coberta de bola descoberta?
- Como defendem o corredor? Quem faz cobertura? Protegem a baliza?
- Como sofrem desequilíbrios maioritariamente?
- Algum jogador é atraído pela bola?
- Como fazem as coberturas?
- A linha defensiva controla bem a profundidade? Há algum jogador mais lento com dificuldades?
- Quando é que um defesa sai na contenção? Qual o comportamento dos outros jogadores?
- Cedem espaço dentro de área?
- A linha defensiva é competente no jogo aéreo?



3. Transição Ofensiva

a. Reação ao ganho

- Em que zona do campo é que recuperam a maior parte das bolas?
- Qual é a maior prioridade após recuperação de bola?
- Como saem da pressão?
- Quais os jogadores que retiram a bola da pressão?
- Quem são as referências de ligação?
- Quais são os espaços alvo?
- Procuram variar o corredor?
- Existe algum movimento de rutura a explorar a profundidade?
- Têm algum ou alguns jogadores estrategicamente preparados para esta fase?

b. Contra-ataque

- Demoram muito tempo a chegar a zonas de finalização?
- Quantos jogadores se envolvem?
- Existe algum jogador que conduza a bola?
- Direccionam o contra-ataque pelo corredor central ou lateral?
- Como procuram finalizar?
- Têm grande eficácia nestas ações ou perdem bolas?
- Quem são os jogadores mais desequilibradores?

4. Transição Defensiva

a. Reação à perda

- Em que zona do campo é que perdem a maior parte das bolas?
- Qual é a maior prioridade após perderem de bola?
- Como pressionam o adversário?
- Para onde o tentam direccionar?
- Há algum jogador fraco a reagir à perda?
- Quais são os jogadores mais ativos na reação à perda?



- Que espaços libertam?
- Procuram proteger a profundidade?
- Procuram prevenir a perda colocando jogadores em referências?
- Fazem faltas?

b. Recuperação Defensiva

- Demoram muito tempo a recuperar até zonas defensivas?
- Quantos jogadores não contribuem na recuperação?
- Existe algum jogador que acompanha o portador?
- Tentam direccionar o contra-ataque para o corredor lateral?
- Como controlam a profundidade?
- Fixam a linha sobre a grande área, mais à frente ou mais atrás?
- Que espaços concedem?
- Tomam a iniciativa de recuperar ou fazem contenção?
- Qual é o comportamento do guarda-redes?
- Fazem faltas?

5. Bolas Paradas Ofensivas

- Batem aberto ou fechado?
- Batem canto/livre direto e/ou curto?
- Fazem jogadas estudadas?
- Quantos jogadores envolvem em zonas de finalização?
- Que movimentos fazem de ataque à bola?
- Quantos jogadores colocam para marcar?
- Quem são os especialistas?
- Quantos jogadores se posicionam à entrada da área?
- Quantos jogadores equilibram a equipa?
- Que zona procuram?
- Que jogador(es) procuram?
- Procuram efetuar bloqueios?
- Procuram criar algum espaço?
- Quais os jogadores mais fortes no jogo aéreo e duelos?



- São eficazes na transição defensiva?
- (Livres frontais) Colocam jogadores na barreira?
- (Lançamentos) Fazem lançamentos de linha lateral estudados?

6. Bolas Paradas Defensivas

- Como fazem a marcação? Zona, homem a homem ou mista?
- Quantos jogadores defendem?
- Como defendem?
- Quem defende?
- Adaptam-se perante o adversário?
- Após a bola partir, deslocam-se todos em função desta ou são descoordenados?
- Quantos jogadores colocam nas diferentes zonas defensivas?
- Que espaços concedem? Entre a 1ª e 2ª linha? 2º poste?
- Perante canto/livre curto ou ensaiado, quem sai de posição? Como se reajustam?
- São agressivos no jogo aéreo?
- Procuram fazer bloqueios?
- São comunicativos?
- Qual o comportamento global do guarda-redes? Tem tendência a sair da baliza? Comunica?
- Deixam jogadores na frente a preparar a transição?
- Quais as referências para a transição ofensiva?
- (Livres) Quantos jogadores colocam na barreira?

Integrada noutra modalidade de informação, procurávamos também recolher a seguinte informação relativa ao adversário:

- A sua forma nos últimos 10 jogos;
- A sua forma em casa ou fora (dependendo da condição que iam jogar contra nós);



- A relação entre o período de jogo (0-15 minutos; 15-30 minutos; 30-45 minutos; 45-60 minutos; 60-75 minutos; 75-90 minutos) e os golos marcados ou sofridos;
- Congruências relativas à equipa utilizada nos últimos jogos, procurando estabelecer relações de jogadores que jogavam mais em jogos em casa ou fora;
- Substituições efetuadas com maior regularidade, e em que circunstâncias (resultado favorável ou desfavorável);
- Quais os jogadores lesionados, suspensos ou em risco de suspensão.

Examinando todos estes dados indagávamos sobre uma equipa titular provável, com mais três ou quatro jogadores que podiam integrar essa equipa e/ou entrar no decorrer do jogo. Depois disto, eram recolhidos dados mais individuais, como os minutos de jogo disputados, os golos marcados ou as assistências efetuadas.

Apenas após a recolha de informação acerca dos diferentes momentos de jogo do adversário, podíamos aferir se as substituições resultavam em alterações na dinâmica da equipa, se o comportamento da equipa variava consoante o resultado e qual era a diferença de atitude entre os jogos em casa ou fora.



3.6.3. Tratamento e análise

Esta fase do processo de análise de jogo corresponde ao período em que os dados recolhidos durante a observação são tratados e analisados. Como já mencionamos, não é fácil avaliar as diferentes variáveis que condicionam as atitudes e comportamentos manifestados pelas equipas e jogadores durante os jogos. Desta feita, a descrição e síntese destas componentes táticas constituem uma tarefa ainda mais difícil, sendo um aspeto de grande relevância no processo de análise de jogo.

De forma a cumprir com os pressupostos desta fase, definimos um conjunto de procedimentos de atuação recorrendo a um grande rigor metodológico no seu desenvolvimento e aplicação, através da utilização de meios tecnológicos que possibilitaram o tratamento ágil da informação recolhida.

A análise de aspetos de natureza tático-estratégica, orientada para o rendimento manifestado pela nossa equipa e pelos adversários, ofereceu ao treinador e aos jogadores a possibilidade de dispor de informação importante que condicionou fortemente o rendimento da equipa. Os relatórios descritivos e compactos de vídeo surgiram como um instrumento que facilitou a receção desta informação por parte dos jogadores, sendo que no decorrer das atividades realizamos os seguintes:

- I. Vídeo-análise da própria Equipa;
- II. Compacto de vídeo de aspetos individuais (integrado na análise coletiva);
- III. Relatório de Observação e Análise do Adversário (Relatório descritivo + Compacto de vídeo).

Não existe um modelo de relatório de análise de jogo universal que seja aceite por todos os treinadores, investigadores e especialistas. Mesmo assim, Vázquez (2012) defende que independentemente do tipo de relatório realizado, seja da própria equipa, do adversário ou sobre um jogador em concreto, e dos conhecimentos, gostos e experiência do analista, todos os relatórios devem seguir uma série de características fundamentais:



- A informação mostrada deverá ser detalhada, precisa e relevante, com capacidade para influenciar positivamente a toma de decisão do treinador;
- Deverá mostrar as características de jogo da equipa e/ou jogador analisado de forma objetiva;
- Deverá ter uma estrutura correta, facilitando uma posterior consulta.

De forma a executar corretamente os relatórios técnicos sobre a própria equipa, do adversário ou de um jogador, tivemos de conferir consistência às tarefas realizadas, o que nos levou a elaborar e aplicar modelos operativos de análise específicos e particulares para analisar os jogos. Isso permitiu-nos saber tanto a informação que procuramos e que vamos retirar, como o que era importante analisar. Como Hernández (2006) menciona, há a necessidade de ser prático e objetivo, de outra forma pode haver uma abundância de informação e um consequente bloqueio incompatível com o adequado desempenho das tarefas.

Seguidamente, explicaremos como se processava o tratamento e a análise dos dados observados e recolhidos, e de que forma é que essa informação tratada se incluía nos diferentes tipos de relatórios e compactos de vídeo utilizados, tanto no âmbito da própria equipa como das equipas adversárias.



3.6.3.1. Vídeo-Análise da própria Equipa

O tratamento e análise de informação recolhida no último jogo da equipa, recorrendo à vídeo-análise, permitiu que o treinador e os jogadores tivessem acesso a informação mais exata, completa e rigorosa sobre o desenvolvimento do jogo, o que permitiu a deteção dos aspetos fortes e débeis em termos de prestação dos jogadores ou da equipa. Para Torrescusa (2007) a observação de vídeos retirados do treino e da competição por parte dos jogadores e treinadores tem uma grande influência na modificação de condutas e comportamentos.

Juntamente com as conclusões obtidas das análises realizadas aos jogos anteriores, permitia-nos a obtenção de um material de natureza informativa muito interessante, que foi essencial para a operacionalização de medidas corretoras mais específicas e devidamente fundamentadas, ou seja, permitia ao treinador definir adequadamente a orientação e conteúdo das sequências de treino, assim como os aspetos fundamentais para conseguir fazer evoluir o próprio modelo de jogo.

Em relação à vídeo-análise da própria equipa, o facto de a sua estrutura de conteúdos estar diretamente relacionadas com o nosso Modelo de Jogo, – nomeadamente para a avaliação dos pontos fortes e débeis que a equipa apresentou no jogo – permitia um rápido processo de tratamento e análise. Portanto, logo após a disputa do momento competitivo, após conversa com o treinador principal acerca dos acontecimentos do jogo, era-nos permitido saber qual a sua avaliação do ocorrido durante o mesmo, o que permite obter uma visão a curto prazo e pontual do rendimento competitivo da equipa.

Posteriormente, fazíamos uma primeira seleção de informação, tendo por base a conversa com o treinador principal e à luz daquilo que era a nossa visão dos acontecimentos sucedidos durante o jogo. E assim, já com o jogo devidamente “cortado” e codificado de acordo com o exposto na Figura 70, avançávamos imediatamente com o tratamento e análise dos vários *clips*.

O tratamento e análise de toda a informação era realizada no *software LongoMatch*, pela facilidade que nos oferecia em manter os diferentes *clips* devidamente organizados, além de nos permitir esquematizar os nossos pontos de vista, com a vantagem de exportar os vídeos facilmente (Figura 71).

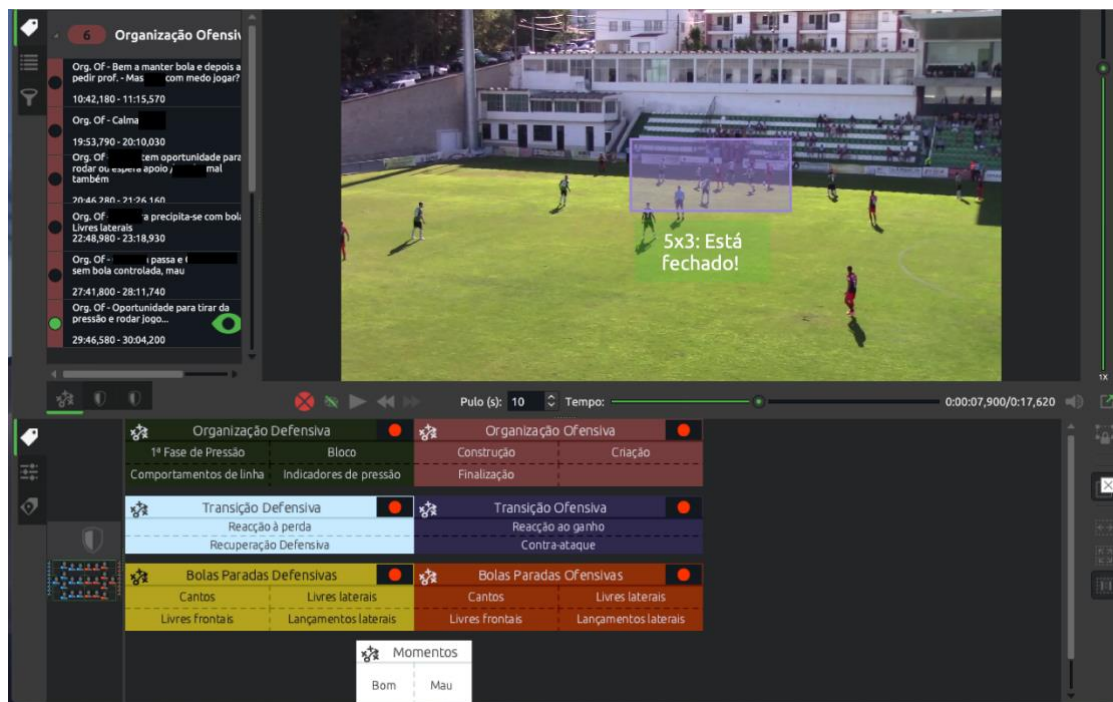


Figura 71: Tratamento e Análise de um *clip* de vídeo da Vídeo-Análise da própria equipa

À posteriori, com todos os acontecimentos do jogo relevantes já analisados, tínhamos de elaborar dois relatórios em formato de vídeo: a vídeo-análise da equipa (Figura 72), e a vídeo-análise das bolas paradas da equipa (Figura 73). O *software* utilizado para a elaboração dos vídeos foi o *Windows Movie Maker*.

Na primeira situação, dispúnhamos os *clips* de vídeo organizados primeiramente pelos “Momentos Negativos”, com a equipa em Organização Ofensiva, depois em Transição Ofensiva, Organização Defensiva e Transição Defensiva. De realçar que dentro desta organização, os cortes estavam colocados pela sua ordem cronológica. Para os “Momentos Positivos”, a lógica era a mesma. O *layout* utilizado está representado na Figura 72.

Esta sequência tinha o objetivo de fazer com que, durante a apresentação do vídeo, o treinador conseguisse variar o tipo de *feedback* consoante a avaliação da ação (positiva e negativa) e os diferentes momentos de jogo, o que facilitava também a aquisição de conhecimentos da parte dos jogadores. Por exemplo, durante a exibição dos momentos negativos, o *feedback* do treinador era maioritariamente corretivo, com o intuito de dar informação sobre a melhor forma de executar determinada ação e otimizar o rendimento dos jogadores e da equipa. Em relação aos momentos positivos, a intervenção tinha um efeito

maioritariamente motivador, pois pretendia-se que esses comportamentos saíssem reforçados. A divisão entre os momentos de jogo era realizada porque para o treinador a intervenção é mais fácil e objetiva. Por exemplo, a transmissão de feedback sobre aspetos puramente ofensivos (por exemplo), é mais eficaz do que falar de momentos ofensivos da equipa e intercalar com outras ações defensivas. A receção de informação da parte dos jogadores também é mais efetiva.



Figura 72: Layout do relatório de vídeo-análise da própria equipa

A vídeo-análise das bolas paradas seguia uma lógica diferente. Era pretendido que elaborássemos um vídeo com todas as bolas paradas do jogo, cujo tratamento seria feito consoante pedido expresso pelo treinador. A divisão era feita de acordo com o *layout* exposto na Figura 73, ou seja, primeiro eram exibidas as bolas paradas defensivas, nomeadamente os cantos, os livres laterais, livres frontais, lançamentos de linha lateral (caso se justifique) e penáltis (caso hajam). Posteriormente, as bolas paradas ofensivas, que continham os mesmos moldes.

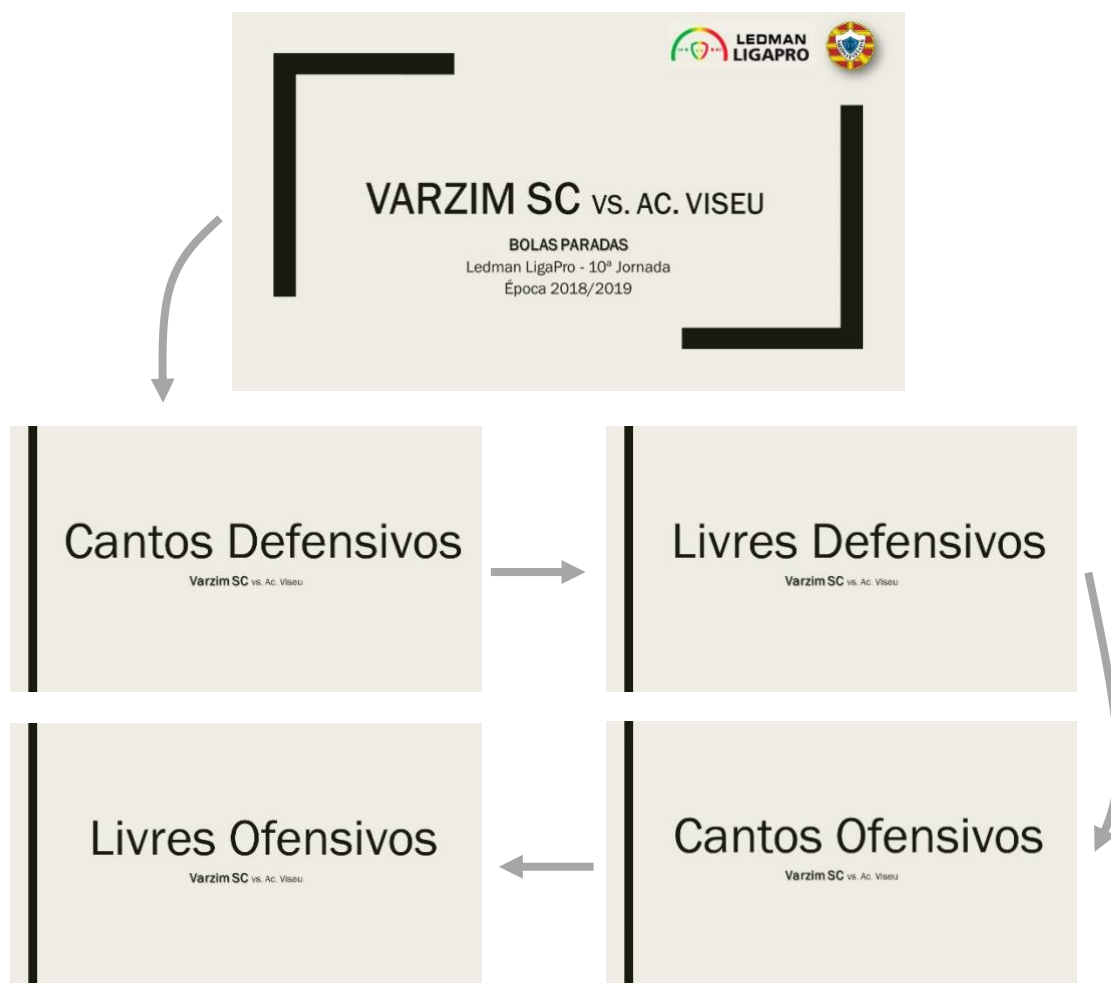


Figura 73: Layout da vídeo-análise das bolas paradas da própria equipa



3.6.3.2. Relatório de Observação e Análise do Adversário

O relatório de observação e análise do adversário foi, talvez, o que mais justificou a inclusão do estagiário nas funções desempenhadas. Desta forma, foi indubitavelmente o que nos exigiu uma maior carga de trabalho.

De modo a cumprirem a sua função de forma ideal, servindo como apoio para a toma de decisões de carácter técnico do treinador, os relatórios contemplaram diversos aspetos abordados desde diferentes perspetivas de análise (qualitativa e quantitativa), que permitiram oferecer ao(s) treinador(es) uma visão completa e ajustada.

Toda a estrutura de conteúdos deste relatório de observação está orientada para a análise da situação competitiva que os adversários apresentam, pelo que o sucesso da sua operacionalização depende em larga escala desta fase de tratamento e análise dos dados recolhidos durante a observação. Ademais, sabendo que o nosso momento da observação exigia um processo de recolha bastante rico, há durante esta fase a necessidade de sintetizar o máximo possível, salientando a informação mais importante.

Para cumprir este objetivo contamos com a utilização de meios tecnológicos que possibilitaram a organização ágil da informação recolhida, pelo que conseguíamos ter acesso aos momentos de jogo mais importantes do adversário, em todos os jogos observados. Nesta fase já sabíamos quais eram os padrões, os pontos fortes e os pontos débeis característicos presentes no modelo de jogo da equipa adversária. Assim, era a partir daqui que nos era mais exigida uma atitude “específica”, porque era a nossa visão estratégico-tática que ditava qual a informação que iria ser tratada e verdadeiramente valorizada. Esta era a informação utilizada com o objetivo de alterar um determinado ajuste no próprio modelo de jogo.

De mencionar também que o *software* utilizado para a edição dos relatórios foi o *Microsoft PowerPoint*.

Importa, a partir de agora, descrever o conteúdo do nosso relatório de observação e análise do adversário, que está dividido em quatro modalidades de informação, devidamente descritas por Vázquez (2012):



1. Modalidade de informação de carácter quantitativo: consiste na apresentação de um conjunto estruturado e variado de dados estatísticos representativos da magnitude e eficácia da atividade competitiva desenvolvida pela equipa observada;
2. Modalidade de informação de carácter gráfico: consiste na apresentação de um esquema representativo dos jogadores da equipa adversária por posições;
3. Modalidade de informação de carácter qualitativo: consiste na formulação de uma série de considerações tático-estratégicas, orientadas para a análise dos aspetos organizativos e funcionais do jogo, de acordo com os diferentes momentos de jogo observados na equipa adversária;
4. Modalidade de informação de natureza videográfica: consiste na compilação de diversas sequências de jogo desenvolvidas pelas equipas e jogadores observados.

A primeira página do relatório ilustrava o emblema do próximo adversário, a competição disputada, a data do jogo e o local do jogo (Figura 74).



Figura 74: Primeira página do Relatório de Observação e Análise do Adversário

Seguidamente, o relatório contemplava um bloco informativo de carácter quantitativo (Figura 75), onde eram expostas considerações relativas ao adversário, tais como a sua classificação atual, o número de pontos e o número

de golos marcados e sofridos. No exemplo da Figura 75, que representa uma situação real, nós íamos jogar em casa, pelo que também nos preocupávamos em expor o número de pontos conquistados pelo adversário fora de casa, além dos golos marcados e sofridos nessa condição.

Para representar o estado de forma do adversário, colocávamos também os seus resultados nos últimos jogos e nos últimos jogos fora, com as informações da competição e da data dos jogos.

Considerações sobre o ADV "X"

Classificação:	7º Lugar (4 jogos disputados FORA)
Nº Pontos:	14 Pontos (4 pontos conquistados FORA)
Golos Marcados:	13 Golos (2 marcado FORA)
Golos Sofridos:	13 Golos (4 sofridos FORA)

Últimos Jogos FORA	
Xã J (X-X-2018)	Equipa A (0 – 1) ADV "X"
Xã Eliminatória Taça de Portugal (X-X-2018)	Equipa B (3 – 3, 11-10 a.p.) ADV "X"
Xã J (X-X-2018)	Equipa C (2 – 0) ADV "X"
Xã Eliminatória Taça de Portugal (X-X-2018)	Equipa D (0 – 3) ADV "X"
Xã J (X-X-2018)	Equipa E (2 – 1) ADV "X"

Últimos Jogos	
Xã J (X-X-2018)	ADV "X" (1 – 2) Equipa F
Xã J (X-X-2018)	ADV "X" (1 – 0) Equipa G
Xã J (X-X-2018)	Equipa A (0 – 1) ADV "X"
Xã J (X-X-2018)	ADV "X" (0 – 0) Equipa H
Xã Eliminatória Taça de Portugal (X-X-2018)	Equipa B (3 – 3, 11-10 a.p.) ADV "X"

Figura 75: Bloco informativo de caráter qualitativo do Relatório de Observação e Análise do Adversário

Seguidamente, era apresentado um bloco de informação de caráter gráfico, com a esquematização da equipa provável com a foto de cada jogador, organizada pela estrutura tática preferencial do adversário (Figura 76). Eram ainda acrescentados alguns jogadores que podiam ser opção e que nos causavam alguma dúvida. Esta dúvida surgia a partir da equipa utilizada nos últimos jogos, por ser em casa/fora, pelas substituições efetuadas com maior regularidade, ou por algum jogador estar lesionado, em dúvida, suspenso ou em risco de suspensão.

Aqui eram apresentadas informações relativas aos jogadores, como os minutos disputados em todas as competições, ou até mesmo os golos ou as assistências, caso pertinente. Podiam também ser incluídos comentários de análise individual relativos a definição de características de jogo mostradas por cada um dos jogadores analisados.

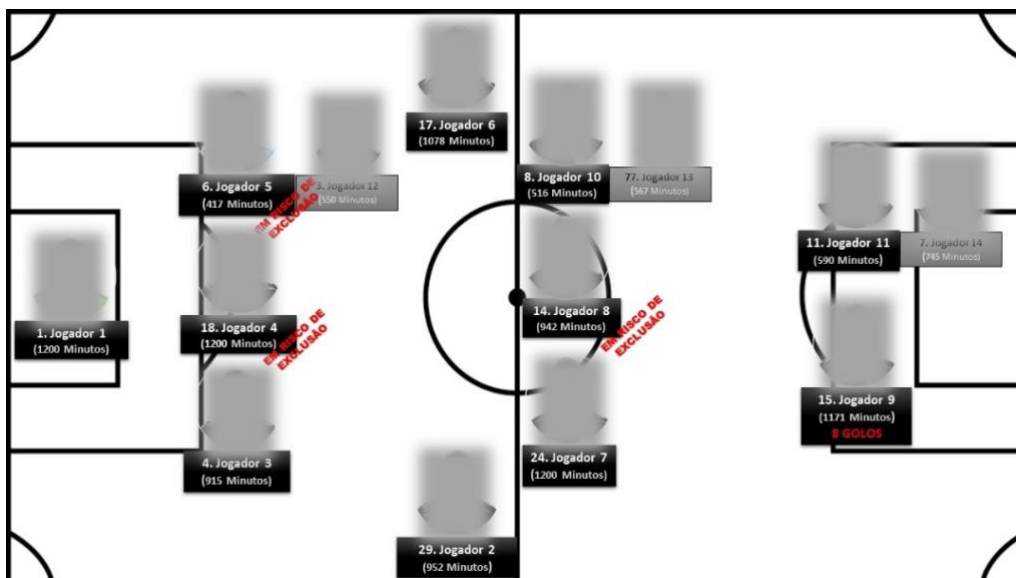


Figura 76: Bloco informativo de caráter gráfico do Relatório de Observação e Análise do Adversário

O bloco informativo de caráter qualitativo e videográfico tem uma grande importância no relatório de observação e análise, pois é onde se integram as diversas considerações técnicas. Neste ponto, avaliamos qualitativamente distintos aspetos de jogo de grande relevância, como os principais padrões, pontos fortes e pontos débeis que o jogo das equipas analisadas apresentam, tendo sempre em consideração a nossa forma de jogar. Mais concretamente, efetuamos comentários de análise aos diferentes momentos de jogo dinâmicos desenvolvidos pelas equipas, como:

- A gestão espacial do terreno de jogo, como o posicionamento dos jogadores;
- Aspetos ofensivos (Organização Ofensiva + Transição Ofensiva), como o estilo de jogo predominante, a definição de pontos fortes e débeis nos diferentes submomentos ofensivos, além da identificação dos jogadores-chave;
- Aspetos defensivos (Organização Defensiva + Transição Defensiva), como o tipo de marcação, a definição de pontos fortes e débeis nos diferentes submomentos defensivos, além da identificação de jogadores-chave nas subfases defensivas.

Estes comentários eram complementados por informação de natureza videográfica, em que eram compiladas de forma ordenada diversas sequências de jogo desenvolvidas durante os jogos da equipa adversária observada. Estes compactos de vídeo, tanto para os aspetos ofensivos como defensivos, estavam devidamente contextualizados com os comentários de natureza qualitativa. Desta forma, a informação descritiva estava acompanhada de informação visual com gráficos e desenhos explicativos, tratando-se de uma forma fácil e atraente de os jogadores perceberem o pretendido.

A Figura 77 representa um exemplo de informações de carácter qualitativo e videográfico relativamente aos aspetos ofensivos (Organização Ofensiva) de um adversário.



Figura 77: Bloco informativo de carácter qualitativo e videográfico (Momentos de Jogo dinâmicos) do Relatório de Observação e Análise do Adversário

Para apresentar as informações relativas às bolas paradas, elaborávamos um bloco de carácter gráfico, qualitativo (descritivo) e videográfico. Desta forma, com o objetivo de identificar automatismos na organização das distintas ações de bola parada, eram elaborados esquemas e comentários de análise em referência à forma como o adversário se organizava nos cantos, livres laterais e frontais e lançamentos, tanto ofensivos (como a definição das posições de partida, os movimentos dos jogadores e a trajetória da bola) ou defensivos (como o tipo de marcação, o posicionamento utilizado, a atitude e o grau de concentração dos jogadores). Também estas informações de carácter gráfico e descritivo eram complementadas com vídeos, devidamente ilustrados e esquematizados. A Figura 78 representa um exemplo da análise dos cantos ofensivos.



Figura 78: Bloco informativo de carácter qualitativo e videográfico (Bolas Paradas) do Relatório de Observação e Análise do Adversário

Não se pretendia que este relatório tivesse uma função meramente informativa, mas também prescritiva. Portanto, além de um carácter mais geral e descritivo, o relatório de englobava também uma finalidade prescritiva, onde eram sugeridas recomendações ou sugestões tático-estratégicas orientadas para a maximização das debilidades do adversário, bem como minimização das maiores potencialidades apresentadas por este durante a observação. Aqui, o treinador decidia se se mantinham estas recomendações no relatório, de modo a reforçar (ou não) esta prescrição durante a distribuição e aplicação do relatório.



3.6.4. Distribuição e aplicação

Uma vez cumpridos os requisitos metodológicos relativos à fase de tratamento e análise da informação, na denominada fase de distribuição e aplicação eram apresentados os resultados à equipa técnica e aos jogadores, objetivando a aplicação dessa informação para aumento da performance dos jogadores.

Esta visão da aplicabilidade da análise de jogo, orientada para a otimização do rendimento das equipas, dependeu das necessidades de cada treinador e equipa técnica. Ambos os treinadores estabeleceram uma estreita relação entre as principais ideias que caracterizavam o seu modelo de jogo, e o conjunto de itens de rendimento que eram utilizados no modelo de análise proposto para avaliar o mesmo. Por isso, nós, enquanto encarregados pela realização dos diferentes relatórios de observação e análise e vídeos, tínhamos a obrigação de conhecer o “guião” dos treinadores com quem trabalhamos.

Partindo deste contexto, interessa esclarecer que para o primeiro treinador, a edição do relatório de observação e análise do adversário era útil para ele próprio obter conhecimento sobre o adversário, pelo que não contemplava a modelação de aspetos tático-estratégicos, relacionados com a nossa forma de jogar, nem tão pouco a sua apresentação à equipa. Apenas a informação procedente do jogo da nossa equipa permitiu ao primeiro treinador desenvolver estratégias de intervenção mais acertadas e racionais no processo de construção e otimização do jogo da equipa.

Esclarecido este ponto, avançamos para a exposição e descrição do planeamento semanal padrão, relativamente à distribuição dos conteúdos de análise de jogo, quando disputávamos jogos semanalmente, de domingo a domingo (Quadro 11).

	Domingo (1º Momento Competitivo)	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo (2º Momento Competitivo)
Manhã			• Apresentação da Vídeo-Análise – Momentos Positivos e Negativos (Adversário 1) à equipa técnica • Apresentação da Vídeo-Análise – Momentos Negativos (Adversário 1) à equipa	• Apresentação da Vídeo-Análise – Momentos Positivos (Adversário 1) à equipa		• Apresentação do relatório de Observação e Análise (escrito + compacto de vídeo) dos momentos de jogo dinâmicos (Adversário 2) à equipa • Apresentação do compacto de vídeo – Bolas Paradas (Adversário 1) à equipa técnica • Apresentação e entrega do relatório de Observação e Análise (escrito + compacto de vídeo) das bolas paradas (Adversário 2) à equipa técnica	• Apresentação do compacto de vídeo – Bolas Paradas (Adversário 1) à equipa • Apresentação do relatório de Observação e Análise (escrito + compacto de vídeo) das bolas paradas (Adversário 2) à equipa	
Tarde	• Jogo: Varzim vs. Adversário 1			• Apresentação e entrega do relatório de Observação e Análise (escrito + compacto de vídeo) dos momentos de jogo dinâmicos (Adversário 2) à equipa técnica				• Jogo: Adversário 2 vs. Varzim

Quadro 11: Planeamento padrão da distribuição e aplicação das tarefas de Observação e Análise de Jogo

 Tarefas referentes ao Adversário 1
 Tarefas referentes ao Adversário 2



Na terça-feira, antes da **primeira unidade de treino após o primeiro momento competitivo**, era apresentada à equipa técnica a vídeo-análise da equipa, com os momentos positivos e negativos do jogo anterior. Imediatamente após obter a aprovação do treinador e proceder a algum eventual ajuste, preparávamos a sala com o objetivo de realizar a apresentação desse conteúdo aos atletas. Antes do treino, os jogadores encaminhavam-se para a sala de apresentações, onde era exibido o vídeo com os momentos negativos do jogo. No dia seguinte, o procedimento relativo à apresentação da vídeo-análise aos atletas era idêntico, mas com a diferença que o conteúdo incluía apenas os momentos positivos. Estas apresentações com informação em formato de vídeo eram a melhor forma de passar a informação, pois permitia que os jogadores vissem com os próprios olhos aquilo que faziam, bem e mal. Assim, o treinador conseguiu sustentar e formular o seu *feedback*, para corrigir ou reforçar determinados comportamentos coletivos ou individuais, e assim otimizar o rendimento numa perspetiva global. Contudo, realçamos que a apresentação da vídeo-análise dos momentos negativos é caracterizada por ser mais corretiva, baseando-se em identificar detalhes específicos suscetíveis de serem melhorados.

Este dia era igualmente o **quarto dia antes do segundo momento competitivo**, sendo a altura ideal para apresentar à equipa técnica o relatório de observação e análise dos momentos de jogo dinâmicos do próximo adversário. A informação apresentada era necessária para uma correta planificação das restantes unidades de treino de preparação para o jogo, sendo também importante para definir a estratégia a utilizar no jogo. Esta apresentação era usualmente realizada antes do treino da tarde, ou, perante a sua inexistência, após o treino da manhã. Este relatório apenas era apresentado aos atletas **dois dias antes do segundo momento competitivo**, antes da unidade de treino. A exibição desta informação de tipo visual mostrava as características mais importantes do próximo adversário, de forma fácil e assimilável, além dos aspetos-chave a executar da parte da nossa equipa durante o próximo jogo. Assim, esta apresentação propiciava um ambiente facilitador que se esperava que ajudasse os jogadores a enfrentar a competição com maiores garantias.



Após a realização do treino, era apresentada à equipa técnica a vídeo-análise das nossas bolas paradas do jogo anterior, bem como o relatório de observação e análise das bolas paradas do adversário. Esta “relação” entre o que aconteceu e o que supostamente irá acontecer, permitia definir os posicionamentos e outros ajustes estratégicos das bolas paradas para serem treinados no dia seguinte. Assim, **um dia antes do segundo momento competitivo**, estes dois relatórios eram apresentados aos jogadores: primeiramente a vídeo-análise das nossas bolas paradas do jogo anterior, o que permitia corrigir e/ou reforçar comportamentos; e depois, a exibição do relatório de observação e análise das bolas paradas do próximo adversário, que servia para instruir os jogadores como nos iríamos comportar no jogo.

Porém, é essencial referir que esta calendarização não se manteve estável, devido a diversos condicionalismos, o que condicionou a variabilidade da decisão do treinador na apresentação de determinado conteúdo.

Esta distribuição e aplicação dos conteúdos de análise de jogo, tanto respeitantes à própria equipa como ao adversário, seguia uma lógica que visava um objetivo principal: encontrar soluções para ganhar os jogos. Desta forma, o *modus operandi* abordado ao longo deste subcapítulo, servia para que o treinador gozasse de argumentos para definir abordagens táticas mais adequadas e específicas para um jogo, de modo a minimizar os pontos fortes e a maximizar os pontos débeis do adversário; além de redefinir alguns subprincípios do modelo de jogo e treino adotado, de modo a maximizar os próprios pontos fortes e minimizar os pontos débeis.



3.7. Influência da Observação e Análise de Jogo no processo de Treino e Jogo

Com base no que eram as nossas tarefas durante o estágio, e em consonância com o exposto nos subcapítulos prévios, não é possível negar a importância do processo de observação e análise de jogo na componente tática e estratégica, bem como a consequente aplicação no processo de treino e de jogo. Salas, Cooke e Rosen (2008) afirmam que um dos desafios que se colocam às equipas é o modo como estas se reconfiguram e adaptam para aumentar a sua eficácia na performance, quer em relação a si próprias, quer em relação ao adversário.

Todavia, a informação proveniente da análise da própria equipa e adversário é manipulada de diferentes modos por cada treinador, de acordo com a importância que este lhe atribui. Cada treinador é diferente na forma como se baseia nessa informação para tomar decisões acerca do planeamento, programação e operacionalização do treino.

Em relação ao **primeiro treinador** que orientou a equipa do Varzim Sport Club durante o período em análise, este tinha como característica o facto de não promover mudanças consideráveis no planeamento dos conteúdos do treino, quer em função das ações da nossa equipa no jogo anterior (dava, no entanto, bastante ênfase à vídeo-análise da própria equipa, empregando valioso *feedback* corretivo), quer em função dos próximos adversários. Tal como mencionado no subcapítulo anterior, o relatório de observação e análise do adversário não era apresentado aos jogadores. Contudo, na palestra preparatória antes do jogo, eram dadas algumas indicações sobre aspetos globais da forma de jogar do adversário, além de conselhos individuais. Desta forma, a dimensão estratégica acabou por ter um papel secundário em todo o processo de treino e jogo, e as tarefas de observação e análise nunca atingiram o máximo potencial.

No que concerne ao **segundo treinador**, a importância dada à componente tático-estratégica no processo de treino e jogo foi maior, começando pela aplicação de exercícios durante a segunda unidade de treino após o momento

competitivo, que visavam a correção de aspetos menos bons ocorridos no jogo. Porém, o destaque concedido à vídeo-análise da equipa foi ligeiramente menor. Em relação à forma como o treinador utilizava a dimensão estratégica aplicada ao adversário, eram criados exercícios analíticos que buscavam explorar a organização defensiva do adversário; e também eram impostas algumas variáveis nas situações de jogo formal, quando faltavam três e/ou dois dias para o momento competitivo. Além, claro, das instruções verbais fornecidas aquando da apresentação do relatório de observação e análise do adversário aos atletas.

Ainda que não fosse diretamente do nosso domínio, durante as atividades procuramos sempre impor um espírito crítico e até prescritivo. Claro que não propúnhamos ao treinador que fizesse algo em vez do que ele fazia. Mas, à medida que nos fomos aproximando das ideias do treinador, conhecendo a sua metodologia e lógica de trabalho, a forma de jogar da equipa, os nossos jogadores, e também com base na análise feita ao adversário (na sua estrutura tática preferencial, e como essa estrutura ganhava vida para solucionar os diferentes problemas encontrados no jogo), sentíamos-nos “confortáveis” e livres para exprimir também o nosso ponto de vista. Todavia, nunca o fazíamos com o intuito de confrontar o treinador, nem tampouco comparar opiniões, mas apenas para “semear” um pensamento, devidamente justificado, que poderia ser objeto de reflexão e discussão no seio da equipa técnica.

Apenas a partir de todos estes pressupostos nos era possível obter respostas e conhecimento específico acerca da nossa equipa, dos adversários, e da interação entre ambos. Este conhecimento foi fundamental para que pudessemos sugerir soluções para o jogo da equipa no âmbito estratégico-tático, que pudessem tornar a equipa mais preparada para os cenários que enfrentaria no próximo jogo:

- Seja com a alusão aos comportamentos e ações manifestadas pela equipa e pelos jogadores durante o último jogo, e se correspondem, ou não, às ideias preconizadas (momentos positivos e negativos);
- Seja com a realização de uma compilação dos aspetos fortes e dos aspetos débeis do próximo adversário, para saber que



comportamentos a nossa equipa poderá adotar para o condicionar, ou para explorar as suas vulnerabilidades.

Com base no exposto, o Diário Reflexivo surge como o método que melhor explica a verdadeira influência do processo de observação e análise de jogo no processo de treino e de jogo do Varzim Sport Club.

3.7.1. Diário Reflexivo

O Diário Reflexivo descreve, em termos práticos, qual a relação das nossas tarefas enquanto observador e analista de jogo com o processo de treino e jogo do Varzim Sport Club. Este foi o método encontrado por nós para narrar os acontecimentos e as indagações do dia-a-dia, e onde a descrição do modelo de jogo, do modelo de treino e do modelo de observação e análise atinge significação.

O modelo utilizado para elaborar o diário reflexivo, foi:

- **Morfociclo de preparação para o jogo:**
 - Breve explicação do sucedido durante a semana de preparação para o jogo. De forma foi conduzido o processo de treino da equipa e a respetiva intervenção;
 - Explicar como foi concebido determinado contexto de exercitação, que previa a implementação de um princípio de jogo relativo ao modelo de jogo, ou a correção de algum padrão comportamental coletivo ou individual, identificado no jogo anterior como um “Momento Negativo” (se aplicável).
- **Análise do Adversário:**
 - Descrever brevemente o estado do adversário (na altura do confronto) e quais os jogos observados;
 - Descrever os aspetos fortes do adversário e a sugestão de como os poderíamos anular;
 - Descrever os aspetos débeis do adversário e a sugestão de como os poderíamos explorar;



- Explicar de que forma a informação do adversário influenciou o planeamento do processo de treino, se foi criado algum contexto de exercitação que previa anular ou explorar algum aspeto identificado na análise do adversário (se aplicável).
- **Plano de Jogo:**
 - Explicar qual o plano estratégico-tático para o jogo definido pelo treinador, de acordo com os diferentes momentos de jogo.
- **Jogo:**
 - Descrever os acontecimentos do jogo, como ocorreram os golos, e explicar de que forma é que o plano estratégico-tático teve (ou não) impacto no rendimento da equipa (se aplicável);
- **Análise da Equipa:**
 - Assinalar e descrever quais os aspetos coletivos a melhorar de acordo com os Momentos Negativos retirados, bem como assinalar e descrever quais os aspetos coletivos “consolidados” de acordo com os Momentos Positivos retirados, para que seja realizada uma reflexão inteligente sobre o processo, e sejam retiradas conclusões que permitam aproximar o modelo de treino ao modelo de jogo idealizado.

Para este fim, escolhemos períodos de reflexão semanais, e optamos por enquadrar 20 jogos consecutivos, entre os quais 16 jogos da Segunda Liga, três jogos da Taça da Liga e um jogo da Taça de Portugal. Este período inclui a transição entre treinadores, sendo que 12 jogos foram no comando do primeiro treinador, e os restantes 8 com o segundo treinador.

Realçamos que, de modo a proteger a identidade dos atletas, nos casos em que seja necessário mencionar um em específico, utilizaremos a numeração utilizada na Tabela 1, referente à caracterização dos jogadores do plantel 2018/2019.



3ª Jornada – Segunda Liga – Varzim S. C. – S. C. Covilhã

Morfociclo de preparação para o jogo

Moralizados com uma vitória num terreno tradicionalmente difícil, iniciamos a semana de trabalho, tendo realizado 5 unidades de treino. O mote do treinador, que deu início à preparação do próximo jogo, foi o seguinte:

“A vitória contra o Leixões só faz sentido se no próximo Sábado conseguirmos ganhar ao Covilhã.”.

Não foram aplicadas quaisquer situações de aprendizagem novas, sendo que os aspetos negativos identificados no jogo anterior, contra o Leixões, foram apenas abordados na exibição da Vídeo-Análise da equipa.

Análise do Adversário

Como era hábito, após a unidade de treino de quarta-feira, quando faltavam três dias para o momento competitivo, foi realizada a apresentação do relatório de observação e análise do próximo adversário, o Sporting Clube da Covilhã. Perspetivava-se um jogo em que tínhamos de assumir as despesas contra um adversário que ainda tivesse acima de nós na tabela, se caracterizava por estar mais confortável sem a posse de bola.

Para a elaboração do relatório de análise do S. C. Covilhã foram observados e analisados dois jogos, respetivos às duas anteriores jornadas do campeonato, recorrendo a uma observação com manipulação do tempo.

Na elaboração do relatório fizemos referência à equipa base, tendo sido escolhidos por nós um núcleo de 11 jogadores que podiam ser titulares. Após a análise concluímos que a equipa adversária tinha poucas soluções, e que os habituais titulares tinham feito dois bons jogos, pelo que não contamos com surpresas no onze inicial. De facto, os restantes jogadores do plantel não eram, na nossa perspetiva, superiores aos que até então tinham mais minutos.



Em termos de fragilidades encontradas, denotamos que apesar de se tratar de uma equipa que, em organização defensiva, se organizava num bloco baixo, concediam bastante espaço nos corredores laterais. Ambos os defesas laterais (mas mais o defesa esquerdo) se posicionavam muito dentro, pelo que existia a possibilidade de utilizar o passe longo para variação do centro de jogo para o médio-ala, com posterior possibilidade de ação individual (1x1). Não obstante, tratava-se de uma equipa compacta, sendo difícil e improvável que conseguíssemos jogar no meio do seu bloco.

Reparamos igualmente que, no momento após uma perda de bola (transição defensiva) num espaço adiantado do campo, os seus defesas centrais não “controlavam” os avançados adversários, preferindo baixar a linha defensiva. Isto permitia-nos, caso necessário, a utilização da referência ofensiva com passe frontal, e depois encarar os defesas, ou esperar por apoio.

Entre as suas principais qualidades estava a objetividade no momento com bola, tanto em organização como em transição. Procuram explorar o corredor lateral (ambos os extremos rápidos e com qualidade técnica), e se conseguirem entrar no último terço, colocam muitas unidades em zonas de finalização. Apesar de serem pragmáticos, assumindo poucas vezes as despesas do jogo, quase sempre conseguiam concretizar os momentos de organização ofensiva com um remate. Desta forma, era essencial mantermo-nos concentrados e prevenir a perda de bola. Não tendo bola, mantemos os setores compactos e as referências de pressão bem definidas, principalmente quando a bola entra no corredor lateral.

Além disto, o adversário demonstrava bastante competência nas Bolas Paradas Defensivas, quando estas eram marcadas de forma direta (longa) para a área. Nos jogos observados, o adversário conseguiu sempre afastar a bola, pois possuem aquela zona bem preenchida com jogadores possantes e fortes no jogo aéreo. Sugerimos a marcação de cantos curtos, de maneira a retirar o adversário dos posicionamentos originais, e depois tentar colocar a bola na zona do 1º poste, atacando essa mesma zona, pois fica sem tanta densidade de jogadores adversários.



Plano de Jogo

Ainda que não fossem exibidas quaisquer imagens do relatório de análise ao adversário, a informação fornecida permitiu que o treinador conseguisse adaptar o seu discurso antes do jogo. Desta forma, além das instruções à equipa sobre a nossa forma de jogar, também alertou para algumas situações estratégicas, acerca de ações características do adversário e quais os comportamentos a adotar:

- Organização Ofensiva:

“Eles pressionam alto e não deixam sair a jogar, por isso não vamos sair a jogar. Jogador 30 e Jogador 32 (avançados) sempre ativos, porque vão ser solicitados nas bolas longas. Jogador 17 e Jogador 18 (médios), sempre atentos às 2^{as} bolas e tentar estar de frente para o jogo.”;

“Jogador 32 e Jogador 30 (avançados), vocês podem desequilibrar e aproveitar espaços que eles cedem. Quando a bola estiver a sair do pé do nosso central ou lateral no passe longo, se fizerem o movimento de rotura paralelo, o lateral deles é atraído e podemos criar confusão no setor defensivo deles.”.

- Bolas Paradas Defensivas:

“Atenção que eles marcam rápido as bolas paradas, marcaram um golo ao Cova da Piedade assim, por isso temos de nos organizar rapidamente.”.

Jogo

Fizemos uma primeira parte mal conseguida, pela forma como não conseguimos impor o “nosso jogo”. Todavia, conseguimos marcar um golo aos 15 minutos, numa jogada de insistência, com duas perdas de bola por precipitação (“oferecemos” a bola ao adversário com alguma facilidade), mas que recuperamos logo de seguida. Com o envolvimento da jogada conseguimos chegar ao último terço do adversário, e arriscamos no remate de meia distância, que sofreu um ressalto num outro jogador.



O princípio da segunda parte foi semelhante. Entramos novamente desligados do jogo, e o adversário, perante a nossa incapacidade em manter a bola, “cresceu”, marcando o golo logo nos primeiros minutos. O golo surgiu após o adversário “ligar” pelo corredor lateral, o que suscitou pressão do nosso médio-lado esquerdo, e com o fornecimento de uma linha de passe do extremo direito adversário, também o nosso defesa esquerdo se envolveu na pressão. Com o movimento de aproximação do segundo avançado adversário, existiu uma atração do nosso defesa central do lado esquerdo, o que criou espaço nas costas. Após uma combinação entre o defesa lateral direito e o médio interior adversário, conseguiram que a bola entrasse no espaço onde deveria estar o nosso defesa central, e colocaram o avançado em situação frontal com o guarda-redes.

Após o golo sofrido, podemos retirar muitos pontos positivos do jogo, sendo que a atitude da nossa equipa foi muito boa. “Assumimos as despesas” do jogo perante um Covilhã mais atrevido e moralizado. E quando eles tentaram arriscar mais, conseguimos aproveitar uma transição ofensiva pelo corredor lateral para fazer o segundo golo. Após uma situação de variação rápida de jogo, conseguimos irromper pela grande área, ganhando o penalti que culminou no resultado final.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 12) e aos Momentos Positivos (Quadro 13):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – Fase de Construção: Quando foi necessário recorrer ao passe longo devido à pressão do adversário, a linguagem corporal do jogador que ia realizar o passe longo dava para perceber que ia utilizar essa ação. Desta forma, os avançados não se prepararam para disputar a bola, nem os médios se preocuparam em juntar a equipa para ganhar as 2^{as} bolas.

Organização Ofensiva – Fase de Criação: Conseguimos criar situações de 1x1 no corredor lateral, mas não conseguimos capitalizar a maioria dessas oportunidades.

Organização Defensiva: Algumas falhas de comunicação. Existiu uma situação em que o central e o médio defensivo disputam a mesma bola e origina lance perigoso para o adversário, algo que pode facilmente ser evitado.

Quadro 12: 3ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Transição Defensiva: A reação à perda da bola foi efetuada com muita qualidade.

Organização Ofensiva: Conseguimos explorar a largura oferecida pelo posicionamento da equipa, criando dificuldades a um adversário, que, apesar de compacto, sentia fragilidade quando eram explorados os corredores laterais – o segundo golo e ambos os penaltis foram devido a esse mesmo espaço que o adversário concede no corredor lateral.

Quadro 13: 3ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



4ª Jornada – Segunda Liga – Varzim S. C. – F. C. Paços de Ferreira

Morfociclo de preparação para o jogo

No terceiro dia após o momento competitivo (terça-feira), demos início à semana de treinos. O treinador mostrou-se satisfeito perante os jogadores, pela boa atitude após o golo sofrido. Após esse momento, atacamos todos e defendemos todos, demonstramos grande solidariedade, e desta forma cumprimos o objetivo. Contudo, o treinador afirmou o seguinte:

“Na primeira parte não gostei da nossa exibição, a equipa entrou desconcentrada com muitas perdas de bola sem necessidade nenhuma e isso provocou desconfiança. Tivemos a sorte de marcar um golo, mas na segunda parte entramos novamente mal e o adversário empatou. Mas foi a partir daí que a equipa teve um comportamento e um carácter bastante positivo. A nossa equipa subiu de produção, aumentou os níveis de confiança, começamos a jogar melhor, criamos mais oportunidades e tivemos muito mais bola na zona do ataque.”.

A semana de trabalho que antecedeu o jogo contra o Paços de Ferreira foi composta por 6 unidades de treino, sendo que na quarta-feira foi realizado treino bidirário. Pretendia-se a manutenção de uma elevada mentalidade competitiva. Além disso, a equipa estava com índices físicos excelentes e a corresponder de uma forma agradável, a nível tático. A semana correu dentro da normalidade, com a equipa a aparentar os níveis habituais de motivação e dispostos ao treino.

Análise do Adversário

Após a unidade de treino de quarta-feira, como habitual, foi realizada a apresentação do relatório de observação e análise do adversário dessa semana. Um jogo, à priori, de grau de dificuldade acrescido, por se tratar de uma equipa (assumidamente) candidata à subida. Contudo, as equipas possuíam os mesmos pontos (6), os mesmos golos marcados (4) e os mesmos golos sofridos (2), pelo que se perspetivava um jogo equilibrado.



Para a elaboração do relatório de análise do F.C. Paços de Ferreira foram observados e analisados três jogos respetivos às três anteriores jornadas do campeonato. Apenas o último destes jogos (Paços de Ferreira – Famalicão) foi observado em tempo real, de forma direta, com uma deslocação ao Estádio Capital do Móvel; os restantes foram analisados recorrendo a uma observação com manipulação do tempo.

Na nossa análise fizemos referência à equipa base, tendo sido selecionado um grupo de 14 jogadores, sendo que alguma incerteza nos assolava pelo resultado negativo do jogo anterior, que culminou em declarações suspeitas do treinador adversário, que afirmou que haviam jogadores “que não tinham lugar garantido no onze”.

No que respeita às principais fragilidades do adversário, denotamos que devido à forte projeção dos defesas laterais no momento ofensivo, após perda de bola, o defesa lateral direito adversário tinha muita dificuldade no controlo do seu espaço. Desta forma, sugerimos que para criar perigo, devíamos explorar o lado direito da defesa do Paços de Ferreira. Habitualmente, era o médio defensivo que preparava a perda de bola, ocupando essa zona, se necessário. Desta forma, podia ser possível a colocação do nosso médio-ala esquerdo em situação de 1x1 com esse jogador.

Indicamos igualmente as debilidades com cantos defensivos batidos ao 2º poste. Colocavam 2 homens a marcar a zona do 1º poste e 5 homens a marcar homem a homem. A sugestão apresentava era a execução de um canto curto, para desfazer a 1ª zona deles, e posteriormente bater longo ao 2º poste, enquanto os jogadores marcados homem a homem realizavam movimento de ataque ao 1º poste. Esta estratégia envolvia a colocação de um sexto jogador a aparecer ao 2º poste.

Em relação aos pontos fortes do adversário, pela qualidade individual dos intérpretes do seu jogo, existiram bastantes situações que nos obrigavam a estar atentos. Começando pela organização ofensiva do adversário, eles possuíam muita variabilidade nos diversos submomentos, e por estarmos numa fase embrionária da época, era imprevisível saber o que eles poderiam fazer com



maior regularidade. Contudo, demonstravam à vontade em manter a posse de bola no meio campo do adversário, ocupando o espaço efetivo de jogo em largura e em profundidade. Isto obrigava-nos a saber estar organizados, com as linhas compactas e juntas, e proteger o espaço à entrada da área. Isto obrigava também o seu jogador mais criativo (médio ofensivo) a “pegar” no jogo mais atrás, sendo menos perigoso. Não nos poderíamos subjugar ao jogo deles, exercendo uma pressão forte numa 1ª fase, principalmente ao médio defensivo que descia para iniciar a fase de construção. E assim que a bola entrasse no corredor lateral, era importante direcionar pressão.

A qualidade individual mencionada estava presente também no momento após recuperação de bola, pois criavam imenso perigo nas transições ofensivas, com dois jogadores rápidos e virtuosos. Para prevenir este facto, no momento em que atacávamos, teremos de preparar igualmente a perda de bola, controlando esses jogadores, e limitando a sua ação caso haja sinal de transição.

Por fim, revelaram ser também extremamente competentes nas bolas paradas ofensivas, com a colocação de um jogador de 1,96m na zona do primeiro poste, para “pentear” ou finalizar. Desta forma, foi sugerida a colocação dos nossos dois melhores jogadores no jogo aéreo à frente e atrás desse jogador adversário.

Plano de Jogo

Como habitual, após a apresentação do relatório do adversário, o treinador optou por não dispor qualquer informação aos atletas. Porém, na palestra antes do jogo ele alertou para alguns aspetos de foro estratégico-tático.

- **Organização Defensiva:**

“Jogador 30 e Jogador 32 (avançados), caso estejamos organizados, realizam pressão ao portador da bola – não os deixar jogar na primeira fase de construção. Jogador 26 e Jogador 28 (médios-ala), têm de acompanhar a pressão. Se eles conseguirem progredir, primeiro fechamos a equipa. Desta



forma estamos mais próximos de desequilibrar quando recuperarmos. Depois de ganharmos bola vamos arriscar o 1x1. Os laterais deles são bons jogadores, mas podemos explorar isso.”;

“Eles têm um meio-campo que mantém bem a bola, mas isto é só se a nossa equipa estiver longa. Aí sim, eles têm superioridade numérica no setor intermédio. Mas se estivermos organizados, defendermos todos e atacarmos todos podemos-nos divertir muito mais a jogar!”.

- Bolas Paradas Defensivas:

“Relativamente às bolas paradas, o Paços bate bem ao primeiro poste para depois o jogador nessa zona pentear a bola ou finalizar, por isso temos de atacar bem a bola.”.

Jogo

Aos 47 segundos de jogo, o Paços de Ferreira fez o único golo do jogo. Entramos “a dormir” e concedemos canto. Este foi batido ao 1º poste, e após um desvio do avançado, os nossos jogadores não conseguiram sair uniformemente, de modo a colocar em fora de jogo o adversário que marcou golo. Esta falha de concentração ditou o resultado final. Ainda assim, foi um jogo bastante equilibrado, com incerteza no resultado até ao final.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 14) e aos Momentos Positivos (Quadro 15):



Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – avançados: Falta de dinamismo e “prontidão”. Os avançados não estavam ativos, nem com os apoios corretos para receber a bola, o que culminou numa série de receções falhadas e foras de jogo desnecessários.

Organização Ofensiva – fase de criação: Não conseguimos criar tantas situações de 1x1 no corredor lateral como tínhamos feito até agora, e quando o conseguimos fazer, não aproveitamos.

Posicionamento – médios-ala: Muito longe no momento com bola (falta de cobertura ofensiva) e muito longe no momento sem bola (falta de cobertura defensiva).

Organização Defensiva: Falhas de concentração e de comunicação. Por exemplo, após um livre no meio campo, eles criaram muito perigo porque os centrais não “controlaram” o avançado. Noutra situação, numa bola aérea, o defesa central e o médio defensivo abordaram a mesma bola, e nenhum deles a ganhou.

Bolas Paradas (ofensivas e defensivas): Continuamos muito inertes neste tipo de lances. O serviço (marcação) é mau, não atacamos a bola no timing certo, nem aproveitamos as segundas bolas.

Quadro 14: 4ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Defensiva – 1ª Fase de Pressão e Comportamento do Bloco: Continuamos confortáveis no momento sem bola, ainda que os médios-ala nem sempre “fechem” a equipa eficazmente. Estamos a saber aguardar e no momento certo direcionar a pressão para “encurralarmos” o adversário.

Transição Defensiva: Muito bem no momento após perda da bola. Conseguimos controlar bem as investidas dos jogadores adversários mais perigosos.

Quadro 15: 4ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



1ª Jornada da Fase de Grupos – Taça da Liga – Varzim S. C. – Belenenses SAD

Morfociclo de preparação para o jogo

Na primeira unidade de treino após o jogo com o Paços de Ferreira, o treinador reuniu com os jogadores no campo de treinos, dirigindo-se a eles com o intuito de perceber o que eles acharam do jogo. Durante esta palestra, foi unânime a ideia que chegou a uma altura do jogo em que o discernimento não foi o maior, mas que mesmo assim a atitude da equipa após o golo sofrido foi boa. O treinador verbalizou perante o grupo o que achou que esteve menos bem:

“Fomos penalizados por entrar a dormir, e na alta competição isso é fundamental. E contra uma equipa experiente como é o Paços, pior ainda. O que decidi o jogo foi o aproveitamento na bola parada. Depois faltou-nos definir melhor no último terço. Podíamos ter tirado vantagem de situações de 1x1, cruzamentos e o último passe também não nos saiu bem. A grande diferença foi essa, a frente de ataque deles criou-nos pânico e nós não o conseguimos fazer, tivemos muitas situações e não criamos perigo.”

Durante esta intervenção, o treinador perguntou também a alguns jogadores que jogaram, que dificuldades tiveram durante o jogo, de forma a perceber alguns aspetos que estiveram menos bem.

Após este jogo tivemos uma pausa competitiva, pelo que se seguiu um jogo-treino realizado com o Clube Desportivo das Aves, no Estádio do Varzim S.C., que terminou com uma vitória por um golo da equipa adversária. O golo sofrido surgiu logo na primeira jogada do encontro, em que o Jogador 14 (defesa lateral direito) é atraído por um adversário para uma zona interior, e posteriormente eles conseguiram explorar esse espaço nas costas com um passe longo.



Análise do Adversário

Para a elaboração do relatório de análise do Belenenses SAD, foram observados e analisados dois jogos respetivos às dois anteriores jornadas do seu campeonato, recorrendo a uma observação com manipulação do tempo.

Durante a edição do relatório de análise fizemos referência à equipa base. Todavia, tratando-se de uma competição diferente, optamos por referenciar uma equipa alternativa, com as segundas linhas para cada posição, tomando do princípio que o treinador adversário ia utilizar o dispositivo tático habitual.

Relativamente às fragilidades encontradas no adversário, detetamos que, devido ao seu estilo de jogo preferencial (privilegiavam a posse de bola e um jogo apoiado desde trás), corriam bastantes riscos durante a sua primeira fase de construção. Isto é, envolviam o guarda-redes, ambos os centrais e o médio defensivo, iniciando uma construção em losango. Neste processo, solicitavam o guarda-redes muitas vezes, mesmo não sendo muito seguro no seu jogo de pés. Este facto permitia-nos preparar uma primeira fase de pressão forte, mantendo a equipa em bloco alto e com as linhas juntas para anular as linhas de passe no corredor central. Esta forma de defender fazia com que o adversário cometesse bastantes erros, porque pelo que foi observado, eles revelaram incapacidade para “ligar” pelo corredor lateral ou preparar o jogo direto, pois quando recorriam a isso, a equipa estava longa e inapta para a disputa das segundas bolas.

Também devido à sua organização ofensiva, com a colocação de muitos jogadores, incluindo a projeção de ambos os laterais, denotaram dificuldades no momento da perda de bola. Desta forma, durante a transição defensiva, ficavam descompensados no setor defensivo, recorrendo muitas vezes à falta. Com o adversário desequilibrado, assim que recuperarmos a bola, podemos canalizar a transição pelo corredor lateral com a colocação de unidades nesses terrenos.

Por fim, reparamos também que o adversário revelava dificuldades nos cantos defensivos marcados para o segundo poste, ainda que colocassem todos os jogadores no processo defensivo. Sugerimos a mobilização de um segundo jogador para o sítio da marcação do canto, e a utilização de um terceiro homem

na zona do vértice da grande área. Pelas situações observadas estará sozinho para executar um cruzamento ao 2º poste.

Em relação às principais qualidades do adversário, achamos que a sua ideia de jogo em termos ofensivos poderia causar-nos dificuldades, caso ultrapassassem a nossa primeira fase de pressão. Tratava-se de uma equipa que pretendia ser protagonista no jogo, procuravam manter a posse de bola e impunham uma dinâmica ofensiva difícil de anular, com a projeção dos defesas laterais e os extremos a derivarem para zonas interiores, mas onde existiam algumas trocas posicionais e acima de tudo, muita variabilidade nos espaços pretendidos. Podiam explorar o corredor lateral, mas havia uma maior tendência em explorar o espaço atrás da linha média do adversário, ocupado pelos extremos. De qualquer das formas, a única maneira de neutralizar isto, era sermos organizados a nível defensivo, concentrados, e cumprir de forma correta os nossos princípios e subprincípios de jogo defensivos. Era importante que não deixássemos que os jogadores em zonas interiores, assim que recebessem a bola, se virassem de frente para a nossa baliza.

E depois, em organização defensiva, pareceram muito competentes, adotando um bloco médio e fechando o corredor central. Aliás, grande parte das recuperações de bola efetuadas, foram desarmes e passes interceptados nessa zona. Assim, sendo que o adversário utilizava como indicador de pressão a bola entrar num dos médios ou alguém tentar invadir o corredor central, podíamos tentar desorganiza-los ligando pelo corredor lateral (ainda que não fosse um subprincípio adotado por nós no modelo de jogo). Foi observado que quando a bola entrava no corredor lateral, surgiam linhas de passe no corredor central e até mesmo espaço nas costas da linha defensiva.

Plano de Jogo

Com a informação decorrente do relatório de análise ao adversário, o treinador conseguiu adaptar ligeiramente o seu discurso antes do jogo. Nessa altura, já tínhamos conhecimento da equipa do Belenenses, sendo que nesse



jogo mudaram o dispositivo tático: até então tinham alinhado com um 1-4-3-3, e nesse jogo alteraram para um 1-4-4-2 losango, sobrelotando o meio campo, mas retirando alguma da largura que os caracterizava. Além disto, o jogador que foi identificado como sendo o mais perigoso nas dinâmicas de jogo ofensivas da equipa adversária, não foi titular. Algumas dinâmicas iriam mudar, e, desta forma, a palestra serviu essencialmente para alertar os jogadores para situações relativas às bolas paradas, além de um ou outro aspeto de cariz estratégico-tático.

- Organização Defensiva:

“No pontapé de baliza deles, vamos deixá-los sair. As duas primeiras bolas, assim que a bola entre no central, começamos imediatamente a direccionar pressão. E depois, dependendo do comportamento deles, ajustamos a pressão. Vamos pressionar forte, mas com inteligência, equilibramos a equipa e ao mesmo tempo se estivermos organizados estamos a tapar as linhas de passe deles no meio campo.”.

Jogo

Com a mudança de dispositivo tático e a utilização de jogadores menos conhecidos, eles criaram um fator surpresa. Mas a estratégia adotada resultou muito bem e realizamos uma primeira parte de enorme qualidade. Estivemos atrevidos, sem medo de ter bola, sem medo de pressionar e convicto que o colega do lado estava connosco. Conseguimos criar uma série de oportunidades e ter uma percentagem de posse de bola maior que uma equipa que privilegia a posse de bola. Ainda assim, uma desatenção por volta dos trinta minutos, levou a que iniciássemos o jogo a perder, quando sofremos um golo de livre direto. Usufruímos de um livre no nosso meio campo, que foi executado com um passe longo no momento em que o adversário estava organizado. Perdemos essa bola, e posteriormente sofremos uma transição que apenas foi parada em falta, originando o livre.

A verdade é que se a primeira parte foi profícua em ocasiões, mas estávamos a perder, na segunda parte estivemos menos bem na criação de oportunidades, mas conseguimos marcar dois golos. O nosso primeiro golo foi marcado numa transição ofensiva após um canto defensivo. Aliviamos uma bola para a frente, mas esta bola longa criou problemas aos jogadores adversários posicionados à entrada da nossa área, o que culminou num contra-ataque. Depois, o resultado podia ser feliz para qualquer uma das equipas, pois o jogo ficou partido nos últimos quinze minutos. E foi num desses momentos, em que o adversário arriscou um pouco mais e perdeu a bola no nosso meio campo, que exploramos o espaço concedido no corredor lateral, e marcamos golo após cruzamento.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 16) e aos Momentos Positivos (Quadro 17):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva: Os avançados e os médios ala posicionaram-se na mesma linha, numa situação passiva e à espera que a bola entre no seu espaço para se movimentarem, em vez de realizarem diferentes movimentos. Desta forma, é mais fácil para a linha defensiva adversária defender.

Organização Defensiva – Comportamento de linha: Na existência de alguns indicadores, como quando realizamos um passe longo para a frente ou um alívio, ou quando o adversário passa para trás ou não tem a bola controlada (bola descoberta), a linha defensiva tem de ter capacidade de subir a linha, algo que ainda não acontece com a regularidade suficiente.

Bolas Paradas Defensivas – Lançamentos: Deixamos o adversário lançar, jogar facilmente e sair da zona de pressão. Após sofrermos o 0-1, eles tiveram uma situação derivada de um lançamento em que quase marcaram o segundo.

Quadro 16: 1ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Negativos.



Momentos Positivos

Organização Defensiva – Primeira fase de pressão: Pressão efetuada de forma fantástica, com grande taxa de ocupação de espaços e de anulamento de linhas de passe. Impedimos os defesas centrais de jogarem com o guarda-redes, o médio defensivo e o lateral desse lado.

Organização Defensiva – Comportamento de Bloco: Quando em bloco médio ou baixo, os dois avançados aproximaram-se mais dos médios no momento sem bola, de forma a não os deixar circular pelo nosso meio.

Transição Ofensiva: Assim que recuperamos a bola, conseguimos que os nossos médios-ala aproveitassem o espaço que os defesas laterais deles deixavam quando se projetavam, colocando-os mais cautelosos no momento de organização ofensiva.

Quadro 17: 1ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Positivos.

5ª Jornada – Segunda Liga – S. L. Benfica “B” – Varzim S. C.

Morfociclo de preparação para o jogo

O treinador falou optou por mostrar as imagens dos Momentos Positivos e Negativos do último jogo, dois dias após o momento competitivo. Foi importante para corrigir coisas que estiveram menos bem, e ao mesmo tempo conversar com os jogadores para fazê-los ver que têm muito para melhorar e que podem ser uma equipa bastante mais madura:

“Pressionámos um adversário que joga bem e depois, nos contra-ataques, fomos eficazes. A vitória fica-nos bem. Se vocês perceberem que isto é o início de um ciclo para tentar fazer coisas boas no campeonato, tudo será melhor. Queremos jogar bem, ser práticos. Assim estaremos mais perto de ganhar mais vezes.”.

Pretendia-se que esta vitória servisse de combustível para preparar adequadamente um jogo importante, contra o Sport Lisboa e Benfica “B”. A preparação para este jogo ficou marcada por um desentendimento entre a equipa técnica e a direção, o que acabou por condicionar ligeiramente o trabalho da equipa.

Análise do Adversário

De modo a preparar o relatório de análise ao adversário, para auxiliar o treinador a tomar algumas decisões, observamos e analisamos 3 jogos: os últimos 2 jogos e o penúltimo jogo em casa, recorrendo a uma observação com manipulação do tempo.

Tratava-se de uma equipa que tinha iniciado o campeonato com três vitórias e um empate, sendo o primeiro classificado. E, de facto, além de ter jogadores diferenciados, era uma equipa com um modelo de jogo atrativo e sólido. Ainda assim, como todas as equipas, possuía pontos fortes e pontos fracos.



A nível das debilidades, o grande defeito desta equipa era a transição defensiva, nomeadamente a reação à perda. Denotamos alguma passividade neste momento, sobretudo dos elementos mais ofensivos, e como atacam com muitas unidades, por vezes ficam apenas com três jogadores atrás, os dois centrais e o médio defensivo. Este último assume muita importância, pela forma como ocupa os espaços e faz coberturas. Para aproveitar isto, reforçamos um princípio que está inerente ao nosso modelo de jogo: tínhamos de ser assertivos no momento da transição ofensiva, retirando a bola da zona de pressão com qualidade e ser rápidos a aproveitar os espaços deixados por eles.

Também nos cantos defensivos, tratava-se de uma equipa que defendia estes lances muito bem dentro da pequena área, onde estavam cinco jogadores a defender a zona, mas com dificuldades fora desta, onde estavam três jogadores a defender homem a homem. Propusemos a inclusão de um jogador perto do marcador do canto, para que o lateral que estava no poste e um dos jogadores que na entrada da área saíssem à bola. Neste momento, os nossos jogadores marcados homem a homem realizam movimento ao primeiro poste, enquanto o jogador sem marcação aparece à entrada da área, onde a bola vai entrar.

Em relação às qualidades, era uma equipa com várias soluções para chegar ao último terço com a bola, quer na construção, quer na criação, quer na transição. Todavia, utilizavam sobretudo combinações pelo corredor central, visando os jogadores com maior qualidade técnica para tomar as decisões, como o extremo esquerdo ou o médio ofensivo, que se posicionavam entre as linhas do adversário. Depois, podiam utilizar a largura dada pelos laterais, ou a profundidade com os movimentos de rotura do extremo direito ou do ponta de lança. Neste momento envolviam constantemente 8 jogadores. De modo a tentar condicionar a transição da fase de construção para a fase de criação, achamos que impedir o médio centro de receber a bola “limpa” era importante, pois muito do jogo deles passava por esse jogador, que deambulava pelo campo para “ligar” setores. Numa fase mais adiantada do ataque adversário, era importante que os nossos laterais não fossem atraídos pelos extremos deles, porque estes movimentos feitos tinham o intuito de criar espaço nas costas.



Plano de Jogo

Foi uma semana marcada por alguma instabilidade e que não nos permitiu apresentar o relatório de análise do adversário ao treinador, pelo que em termos estratégicos não fugiu muito do habitual até então.

- Organização Defensiva:

“Vamos deixá-los sair a jogar a partir do pontapé de baliza nas primeiras duas vezes, portanto Jogador 34 e Jogador 30 (avançados) baixem a linha e não os deixem entrar pelo nosso meio. Se eles entrarem por aí, depois em vez de corrermos 5 metros para fechar, vamos ter de correr 40 metros para evitar sofrer golo.”

Jogo

Este jogo conteve talvez os piores trinta minutos da época, até então. Durante o primeiro terço do jogo, o adversário criou vários lances de perigo, sendo que o golo foi à passagem do quarto de hora de jogo.

As falhas de concentração foram uma constante, sendo que perdemos a bola várias vezes sem mérito do adversário. Nenhum dos centrais controlava a profundidade, e os apoios estavam mal orientados, pelo que era habitual a exploração dos espaços nas costas da linha defensiva. Os extremos deles realizaram os seus movimentos interiores, “desfazendo” a nossa linha defensiva e explorando o passe para o espaço no corredor lateral, sem ninguém. O golo marcado pelo adversário foi exatamente assim. Fizemos uma falta no meio campo deles, que foi marcada rapidamente e devido à nossa pouca concentração, o portador da bola não foi condicionado, o que lhe permitiu fazer um passe em profundidade para um dos extremos que estava no limite do fora de jogo. Ainda assim, à passagem dos 45 minutos rematamos ao poste.

Na segunda parte tivemos mais controlo do jogo, mantivemos a posse de bola, e conseguimos criar algum perigo com algumas jogadas pelo corredor

lateral. Contudo, em termos práticos, rematamos pouco à baliza, o que se verificou no resultado final,

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 18) e aos Momentos Positivos (Quadro 19):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva: Principalmente durante os primeiros 30 minutos, estivemos muito precipitados com bola, previsíveis e sem ideias nem criatividade. Quando recuperamos a bola, tínhamos dificuldade em retirar a bola das zonas congestionadas.

Organização Ofensiva – Finalização: Pouco arriscamos nas ações de finalização. No golo, o adversário rematou e apesar da bola ir “morta”, bateu num defesa e entrou, enquanto nós não arriscamos no remate.

Organização Defensiva – Indicadores de pressão: Contrariamente ao que vínhamos demonstrado o adversário conseguiu quase sempre sair com qualidade das nossas zonas de pressão.

Organização Defensiva – Comportamento do bloco: Também criaram perigo pelo corredor central – os nossos avançados estavam longe um do outro e longe do setor intermédio, pelo que a bola entrava no médio deles com facilidade; e depois também tínhamos dificuldade no controlo do avançado e dos extremos em zonas interiores, e o espaço entre a nossa linha defensiva e média era muito solicitado.

Organização Defensiva – Comportamento de linha: Com as constantes derivações para zona interior dos extremos adversários, os nossos defesas laterais ficavam na dúvida entre acompanhar ou ficar na posição. Com isto, foram incontáveis as vezes que o adversário explorou a profundidade no corredor lateral com o envolvimento dos seus laterais.

Índice de concentração: Haviam situações em que os adversários assumiam o controlo do jogo e criavam perigo puro e simplesmente porque estávamos passivos, estáticos, não olhávamos para a bola

Quadro 18: 5ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Ofensiva – Construção: A nossa primeira fase de construção foi mais sólida e simples, sendo que conseguimos sempre encontrar soluções para entrar no meio campo adversário com a bola controlada.

Organização Ofensiva – Criação: Principalmente a partir da 2ª parte, fomos mais imaginativos, e conseguimos chegar por diversas vezes ao último terço. Estivemos melhores a criar situações de 1x1 e colocamos mais unidades em zonas de finalização (ainda que não o tenhamos materializado em remates à baliza).

Quadro 19: 5ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



2ª Eliminatória – Taça de Portugal – S. G. Sacavenense – Varzim S. C.

Muitos fatores podem ter influenciado a derrota contra o Benfica “B”. O facto de ter sido realizada uma viagem de quase 4 horas no dia do jogo parece-me ter sido uma das causas da pobre entrada no jogo da nossa equipa. Porém, a equipa adversária demonstrou grande valor e notou-se que tinham conhecimento sobre os nossos pontos fracos, pela forma como colocaram as suas qualidades em prol das nossas fraquezas.

A preparação para o jogo da Taça de Portugal contra o Sacavenense iniciou-se dois dias após o último momento competitivo, num microciclo composto 6 unidades de treino. O treinador quis mostrar aos jogadores a vídeo-análise dos Momentos Positivos e Negativos, antes da primeira e da segunda unidade de treino da semana. Além dos aspetos já mencionados, o treinador preferiu focar-se nos aspetos positivos do trabalho efetuado até então, sem se preocupar muito com o resultado.

No decorrer dessa semana, sobretudo nos exercícios de organização e posse de bola em estrutura, as equipa organizaram-se na tática 1-4-4-2 losango, com um médio defensivo, dois médios interiores e um médio ofensivo (número 10). A intenção do treinador era alterar o dispositivo tático de forma a conseguir introduzir no onze inicial alguns jogadores que vinham treinado bem, mas que não tinham tido uma oportunidade como titulares.

Análise do Adversário

De modo a elaborar o relatório de análise do adversário, observamos os últimos dois jogos do adversário, recorrendo a uma observação com manipulação do tempo.

Tivemos algumas dificuldades devido à pouca qualidade das filmagens técnicas encontradas, pois encontravam-se por vezes bastante ampliadas, não permitindo a observação de todos os jogadores de campo. Isto invalidou a observação de determinadas questões táticas, no entanto, retiramos algumas conclusões esclarecedoras.



Tratava-se de uma equipa que até então tinha 4 jogos realizados em casa e 4 vitórias, estava confortável na sua competição a apenas 1 ponto do 2º lugar da Série D do Campeonato de Portugal, e também já tinha ultrapassado a 1ª Eliminatória da Taça de Portugal com uma vitória por 2-1 após prolongamento. Tratava-se, portanto de uma equipa com bons resultados.

Relativamente às principais fragilidades observadas, atentamos que no momento da perda de bola tentam condicionar o portador de imediato, colocando muitos jogadores a tentar recuperar a bola. Isto pode ser visto como uma qualidade, mas os jogadores vão “à queima”, e a equipa fica bastante longa, pois os defesas baixam o bloco, gerando espaço à frente da linha defensiva. Para explorar este aspeto, sugerimos que devíamos colocar a bola a andar rápido, retirando velozmente a bola da zona de pressão imposta por eles. O campo em que íamos jogar tinha dimensões reduzidas, pelo que devíamos ser capazes de variar rapidamente o jogo, enquanto os avançados ofereciam diferentes soluções, ora a vir buscar no pé ora a pedir no espaço, para retirar de posição a linha defensiva adversária.

Foi também observado que o adversário sentia bastante dificuldade nos cantos defensivos batidos para dentro, em direção ao guarda-redes.

Entre as suas principais qualidades, estava a forma como o seu bloco se organizava de forma compacta, em organização defensiva, sendo que efetuavam uma pressão muito forte quando o adversário chegava ao setor intermédio. Neste momento, colocavam muitos jogadores na zona da bola, o que criava algum espaço à frente da linha defensiva. Sendo que no momento da apresentação do relatório, já sabíamos que era provável jogarmos em 1-4-4-2 losango, e na “impossibilidade” (por não fazer parte dos princípios de jogo ofensivos) de apostar no jogo exterior na fase de construção, sugerimos que uma boa forma de ultrapassar esta forte pressão era que um dos centrais saísse com a bola controlada, e assim que o indicador de pressão do adversário fosse acionado, este solicitasse os dois avançados com passe longo, com o médio ofensivo (número 10) a disputar as segundas bolas. No entanto, esta estratégia não ia resultar sempre, pelo que os médios interiores tinham de estar prontos



para as perdas de bola, além dos três jogadores mais ofensivos terem de reagir rápido a estas perdas.

Reparamos igualmente que o adversário, em organização ofensiva, apostava bastante em jogadas pelo corredor lateral. Tentavam quase sempre criar ocasiões de finalização com cruzamento, conseguindo envolver os defesas laterais para provocar situações de 2x1 e 2x2. No entanto, primeiramente procuravam ligar com os dois jogadores no meio-campo com boa qualidade de passe curto e longo. Estes dois médios centro permitiam que a equipa chegasse aos corredores laterais com relativa facilidade, e eram a principal solução para a variação do centro de jogo, uma situação também muito comum. Na nossa visão, quando ambos ou apenas um destes médios estivesse condicionado, o jogo do Sacavenense deixava de ser tão fluído e a quantidade de situações de finalização criadas não era tão grande, pelo que era importante impossibilitar estes jogadores de terem grande margem de manobra com a bola.

Plano de Jogo

A palestra do treinador compreendeu questões táticas diferentes do normal até então, mas do ponto de vista estratégico os objetivos eram semelhantes.

- **Organização Defensiva:**

“A nossa linha defensiva deve ter muita atenção às abordagens, a bola salta muito e se estivermos desorganizados, eles colocam a bola no espaço.”;

“Jogador 34 (médio ofensivo), ficas responsável por pressionar o médio defensivo deles, que assume a construção no meio campo. Sem bola, a tua tarefa é não o deixar jogar e virar de frente para o jogo.”.

- **Organização Ofensiva:**

“Vamos jogar simples atrás. Em situações de saída de bola, podemos começar por sair longo, mas depois avaliamos o contexto. Se sairmos curto, vamos jogar simples, temos de ver onde temos superioridade.”;



“Os dois avançados fazem uma ação, e depois vão para a área. Não vos quero aos dois no mesmo espaço, ofereçam diferentes soluções.”

De forma a não acontecer o mesmo que nos últimos jogos, com golos sofridos aos primeiros minutos do jogo, e de acordo com o que foi mencionado como sendo um Momento Negativo do jogo anterior, o treinador teceu ainda as seguintes declarações, que pensamos serem úteis para posterior reflexão:

“Vamos entrar concentrados, fazer bem as coisas, sem facilitar. Temos de estar preparados, ativos, melhores que eles a pressionar, organizados e a jogar simples. Temos de estar todos com o mesmo pensamento, e com alma. Esta é uma competição espetacular, se ganharmos podemos jogar em bons palcos no futuro, mas temos de querer ganhar.”

Jogo

Na senda do que foram os últimos jogos, mais uma vez a equipa entrou mal, e aos 18 minutos o resultado era dois a zero para o nosso adversário.

O primeiro golo do Sacavenense foi na sequência de um lançamento de linha lateral defensivo, em que nem pressionamos nem condicionamos, permitimos a variação do centro de jogo, e eles conseguiram obter superioridade no corredor lateral que lhes permitiu cruzar para uma finalização. O segundo golo deveu-se a duas falhas da nossa linha defensiva: após perdemos a bola no último terço, reagimos rapidamente e tentamos recuperar a bola. Contudo, o defesa lateral esquerdo adversário aliviou a bola, e após um erro de um jogador numa abordagem aérea e outro num duelo defensivo, sofremos o segundo golo.

Apenas voltamos a entrar no jogo na segunda parte, assumindo a posse de bola e fazendo com que o adversário recuasse o bloco. Ainda assim, era uma posse inconsequente. Ainda conseguimos reduzir aos 70 minutos, mas não foi suficiente. Faltou sermos dinâmicos e alguma mobilidade, mas acima de tudo a vontade e o querer ganhar que o treinador tinha mencionado.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 20) e aos Momentos Positivos (Quadro 21):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – Criação: Tomamos muitas más decisões com a bola nos pés. No entanto, o problema não foi só do portador da bola, mas também dos jogadores que dão solução. Passamos para o pé de quem pede no espaço, e demos no espaço a quem pede no pé. Não conseguimos avaliar onde se encontra a igualdade/superioridade numérica, colocando a bola onde está fechado. Se não conseguimos fazer isso, não conseguimos igualmente retirar a bola das zonas congestionadas no momento da transição ofensiva.

Organização Defensiva – Indicadores de pressão: Demoramos muito tempo a chegar à zona da bola, efetuamos a pressão de forma desorganizada, e a equipa ficou com os setores afastados. Temos de ser mais compactos e responder de igual forma aos momentos de pressão, com todos os jogadores a pensar no mesmo.

Falta de concentração e atitude: Continuamos a entrar no jogo desconcentrados. Não estamos predispostos para o jogo. Inclusive, a desconcentração mantém-se durante grande parte do jogo. Perdemos grande parte dos duelos, fomos batidos facilmente e não metemos o pé.

Quadro 20: 2ª Eliminatória da Taça de Portugal: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Ofensiva: Após a dupla substituição e com a mudança de dispositivo tático (pelos 20 minutos), subimos ligeiramente de produção, pois com a utilização de médios-ala puros, conseguimos entrar mais pelo corredor lateral, ganhar mais situações de 1x1 e criar situações de finalização. Porém, perante um bloco baixo,



não arriscávamos muito na meia distância e perdíamos os duelos aéreos dentro da grande área.

Quadro 21: 2ª Eliminatória da Taça de Portugal: Momentos Positivos.

6ª Jornada – Segunda Liga – Varzim S. C. – Vitória S. C. “B”

Morfociclo de preparação para o jogo

Antes da primeira unidade de treino, dois dias após o momento competitivo, o treinador apenas disse que relativamente ao jogo com o Sacavenense não ia dizer nada, que apenas ia deixar que os jogadores refletissem. O jogo tinha sido bastante negativo, e não parecíamos a mesma equipa que começou a época, que tinha como princípios da fome de vitória, de jogar, de querer ter bola e pressionar o adversário. No jogo não fizemos o que fazíamos no treino, pelo que só nos podíamos queixar de nós próprios, até porque o adversário também jogava para ganhar, e na verdade, ganhou a equipa que mais quis ganhar.

Não conseguimos aproveitar os pontos fracos deles, pois após marcar os golos, o adversário baixou o bloco inteligentemente, e o espaço entre a linha defensiva e a linha média que outrora havia e que foi detetado aquando da análise, deixou de existir. O que é certo é que a nossa maior lacuna se estava a revelar a falta de concentração na entrada dos jogos, o que torna a equipa ansiosa e apreensiva. Quando assim é, deixamos de ser organizados e o erro individual está mais propício.

Seguiu-se uma semana menos intensa que o habitual, com os jogadores a demonstrar alguma fadiga, fruto da negatividade que o último jogo provocou.

Análise do Adversário

De forma a elaborar o relatório de análise do Vitória Sport Club “B”, observamos os últimos 2 jogos disputados e o penúltimo jogo fora de casa. As três observações foram com manipulação de tempo.

Na altura, o 13º classificado da Segunda Liga captou a nossa atenção porque, volvidas 5 jornadas, estiveram em vantagem no marcador por apenas três minutos. O golo que lhes deu a sua única vitória, na quarta jornada, foi marcado aos 88 minutos. Este facto invalidou que a análise contemplasse a reação da equipa adversária quando estivesse em vantagem.

Desta forma, observamos uma equipa algo ansiosa em termos ofensivos, sem capacidade para manter a bola, sem ideias nem criatividade. Além disso, uma equipa com pouca experiência nos campeonatos profissionais e uma média de idades bastante baixa.

Entre as principais fragilidades observadas, esteve a incapacidade em manter a posse de bola. Possuíam uma elevada percentagem de más decisões neste momento do jogo. Apesar disso, adotavam um estilo de jogo apoiado na primeira fase de construção, correndo alguns riscos, com o envolvimento do G.R., que revelou algumas lacunas técnicas. Pretendiam que a bola chegasse ao médio defensivo, que realizava a transição entre a fase de construção e a fase de criação e ditava o ritmo do jogo ofensivo da equipa. Para causar esta quantidade de más decisões do adversário, tínhamos de estar organizados e compactos defensivamente. Sugerimos que a nossa linha avançada estivesse próxima da linha média, evitando que a bola entre nesse espaço e consequentemente, impedindo que o médio defensivo tenha pouco espaço para executar os seus habituais passes.

Tratava-se igualmente de uma equipa com lacunas na reação à perda da bola e na defesa do contra-ataque. Os quatro jogadores mais ofensivos (avançado, médio ofensivo e ambos os extremos), não reagiam à perda de bola. Além disto, era uma equipa que na sua manobra ofensiva, projetava ambos os laterais; todavia, o defesa lateral direito era muito atraído pela bola, e possuía lacunas quer no controlo do seu espaço, quer nos *timings* sobre quando pressionar ou quando aguentar posição. A passividade dos jogadores do setor ofensivo adversário poderia permitir que conduzíssemos a transição ofensiva rapidamente, de preferência pelos corredores laterais com a envolvimento de dois jogadores, por forma a causar instabilidade na linha defensiva adversária.



Contudo, quando organizados e não em situação de transição, aparentaram ser uma equipa bem trabalhada, variando momentos de pressão alta com momentos com bloco médio-baixo. Aparentava ser difícil explorar o jogo interior, porque os médios ocupavam os espaços racionalmente, com destaque para o médio defensivo, pela forma como equilibrava a equipa e coordenava as diferentes linhas. Desta forma, pensamos em aproveitar o facto de ambos os extremos saírem nos centrais, quando em pressão alta, para ligar jogo pelos corredores, onde a qualidade da pressão era menor. Outra solução para chegar ao último terço, era a utilização das nossas dinâmicas de exploração dos espaços profundos, sendo que os avançados têm de oferecer soluções de passe, tanto no pé como no espaço, e estarem ativos, bem como os médios-ala e os médios, para ganharem as 2^{as} bolas.

Assim que o adversário entrava no último terço, possuíam dinâmicas ofensivas interessantes no que concerne à criação de situações de finalização. Eram especialmente perigosos no corredor direito, procurando envolver o defesa lateral e o extremo desse lado para criar superioridade no corredor lateral (extremo muito forte nas situações de 1x1). O médio ofensivo também aparecia bem nessa zona, realizando combinações, sendo que saía quase sempre cruzamento para a área, onde o extremo esquerdo, um dos médios centro e o ponta de lança ocupavam zonas de finalização. Nesta situação, se eles conseguirem chegar ao corredor, temos de estar concentrados, organizados, solidários e compactos. Ou seja, pressionar de forma agressiva o portador, quando a bola entrar no corredor lateral, e tentar anular as suas linhas de passe, estando atentos às coberturas. Neste caso, as nossas dinâmicas de defesa do corredor assumem especial importância, além da proteção do espaço à frente da baliza.

Plano de Jogo

Em conversa com o treinador, após ter apresentado o relatório de análise do adversário, que apesar de serem uma equipa “ansiosa”, que nos iam causar



muitas dificuldades. Chegados ao dia de jogo, o treinador procurou transmitir exatamente isso, em termos estratégico-táticos:

- Organização Defensiva:

“Hoje vamos ser uma equipa pressionante. Temos de pressionar todos. No pontapé de baliza deles, vamos deixar que eles consigam sair a jogar as primeiras três bolas. Mas a partir do momento que iniciam a construção, não os podemos deixar jogar! Jogador 30 e jogador 34 (avançados), precisamos de vocês hoje... a pressionar, a roubar bolas, a ser chatos e obriga-los a errar.”.

- Organização Ofensiva:

“Jogador 34 (avançado móvel), temos de ser solução e criar dúvida neles... se a bola está a sair sempre mais longa, tu é que avalias e vens buscar mais atrás um pouco.”;

“Os alas, se tiverem espaço no último terço, podem ir para cima deles. Eu quero que vocês deem sempre solução na frente, temos de estar prontos se quisermos jogar longo, mas atenção ao fora de jogo! Vocês são rápidos, podem estar um metro atrás da linha defensiva deles. Criem espaço para os avançados, para eles receberem a bola e ficarem de frente para o jogo.”.

- Bolas Paradas Defensivas:

“Nos cantos defensivos, Jogador 17 (jogador do 2º poste), só saís se souberes que não há desvio, os 2 homens que estão na 2ª linha, tentam fazer bloqueio neles, e o homem fora da área tem de estar atento se há curto ou não. Eles têm dois ou três jogadores que embalados são muito fortes no jogo aéreo.”.

- Bolas Paradas Ofensivas:

“Nas bolas paradas ofensivas quero logo um jogador à beira do marcador para marcarmos rápido, e ficarmos de frente para o jogo. Nos lançamentos, a mesma coisa.”.



Jogo

Demos sequência a um momento menos bom com a derrota neste jogo por 1-2. Parecia algo impossível piorar em termos exibicionais depois dos últimos dois jogos, mas a verdade é que pioramos. Estivemos irreconhecíveis nos momentos que até há uma questão de semanas estávamos muito bem, como é o caso da organização defensiva e da transição defensiva. E continuamos com as habituais lacunas da concentração e prontidão para o jogo, sendo que também fomos inertes em termos ofensivos, com apenas um remate enquadrado à baliza.

O nosso golo foi obtido de uma grande penalidade, enquanto o primeiro golo do adversário foi alcançado numa situação de transição defensiva. Perdemos bola no último terço e os nossos jogadores ofensivos não reagiram à perda da bola. Eles entraram pelo corredor lateral, e após o nosso defesa lateral sair de posição, o portador da bola conseguiu fazer um cruzamento numa zona recuado, e ainda que estivéssemos com quatro jogadores na grande área e eles apenas com um, a bola sobrevoou a área até chegar ao jogador deles, no 2º poste. O segundo golo foi obtido por uma bola parada, um livre ofensivo em zona frontal, em que o nosso guarda-redes defendeu a bola para a frente, e esta bate nas costas de um jogador nosso que coloca um jogador adversário em posição frontal com o guarda-redes.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, concluímos que não existiram aspetos positivos a retirar, portanto tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 22):



Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – Construção: Apenas circulamos por “trás”, em “U” e não conseguimos entrar pelo corredor central. Quando tentamos explorar o corredor lateral, estivemos sempre em inferioridade e os médios-ala acabavam por perder a posse de bola. Os avançados por raras vezes ofereceram alternativas, seja na profundidade (espaço), seja no pé.

Organização Defensiva – Primeira fase de pressão: Não estivemos organizados, a nossa primeira fase de pressão não existiu, e devido a isso o adversário invadia facilmente o nosso meio campo, obrigando o nosso bloco a baixar.

Organização Defensiva – Comportamento do Bloco: Tivemos bastantes dificuldades quando o adversário utilizou a largura, e tinham sempre linhas de passe interiores sem marcação. A equipa demorou muito tempo a ajustar em função da bola, criando espaço no corredor central que eles exploraram por mais de uma vez.

Quadro 22: 6ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.



7ª Jornada – Segunda Liga – Estoril Praia - Varzim S. C.

Morfociclo de preparação para o jogo

Aos 3 minutos do último jogo isolamos um jogador, que na cara do guarda-redes temporizou erradamente e rodou sobre a bola, perdendo a posse – era uma oportunidade para entrar a ganhar e ter outro controlo sobre o jogo, que nunca tivemos. Este lance era, sem dúvida, o resumo dos últimos jogos, em que estivemos desconcentrados e ansiosos.

Iniciando uma nova semana, o treinador não quis ver a vídeo-análise preparada por nós. Após uma conversa com ele, ficamos com a mesma opinião. Nunca em momento algum estivemos organizados: pressionamos mal ou não pressionamos, jogamos com o bloco demasiado baixo e mesmo assim eles conseguiram invadi-lo; não mantivemos bola, e por consequência não jogamos; não conseguimos manter a estratégia, não respondemos corretamente aos *timings* de pressão ou à velocidade de circulação de bola que o jogo estava a pedir; estivemos mal nos duelos ofensivos e defensivos; perdemos grande percentagem de bolas divididas e de duelos aéreos; e, desta forma, se o coletivo não está organizado, tudo o que são as ações individuais saem prejudicadas e o rendimento da equipa é baixo. O treinador afirmou o seguinte:

“O problema foi a pressão de querer assumir a responsabilidade e as coisas não saíram bem. Quando a equipa não tem confiança, eu sinto-os amedrontados, nervosos e não os sinto unidos. E quando assim é, tornamos as coisas muito mais difíceis porque a nível individual nada sai bem. Os problemas resolvem-se a nível coletivo.”

A forma como uma equipa foi do 80 ao 8 era, aparentemente incompreensível. Mas certamente não se trataram de questões táticas ou físicas, mas antes uma questão de motivação e atitude. Numa conversa com os jogadores

Perante o momento conturbado que o grupo vivia, na primeira unidade de treino de preparação à visita ao Estoril Praia, o treinador questionou os jogadores para tentar entender o que eles sentiam e o que tinham achado. De facto, eles

sentiam-se ansiosos, tinham medo de errar e que por isso nunca tiveram o controlo do jogo.

Na segunda unidade de treino após o momento competitivo, o treinador pediu-nos para elaborar um vídeo curto com alguns momentos bons que tínhamos tido até então, para fazer com que a equipa percebesse que é possível continuar a fazer coisas boas, a demonstrar atitude competitiva positiva, a ser uma equipa forte, pressionante, e que trabalha muito bem sem bola. Preparei momentos em que estivemos organizados e compactos, não deixando o adversário entrar no nosso bloco, e depois começamos a direccionar pressão até recuperarmos bola. Também momentos com bola, em que demonstramos qualidade, fomos imaginativos, criamos perigo e chegamos ao golo. No fundo, lances em que executamos com sucesso os princípios e subprincípios de jogo presentes no nosso modelo de jogo.

Ao longo do morfociclo de preparação para o jogo, o treinador tentou encontrar soluções de cariz tático, que permitissem que a equipa ficasse mais equilibrada nos diferentes momentos de jogo. Desta forma, nas situações de organização treinadas ao longo do microciclo, as equipas experimentaram um novo dispositivo tático, o 1-4-3-3, com o posicionamento do meio campo a conferir rigidez posicional ao jogador mais defensivo, um número 8 “*box-to-box*” e um número 10, com maior liberdade de movimentos.

Na 3ª unidade de treino semanal, à quinta-feira, o dia em que costumávamos aplicar mais tempo e espaço em cada exercício de treino, o treinador decidiu realizar um jogo formal com duas partes de 12 minutos, entre uma equipa organizada em 1-4-3-3, e outra equipa na estrutura tática habitual. Após esta semana, o *feeling* do treinador manteve-se: o dispositivo adotado desde o início da temporada e abordado na exposição do Modelo de Jogo adequava-se mais aos jogadores do plantel, sendo mais seguro defensivamente e equilibrado ofensivamente.



Análise do Adversário

Relativamente ao jogo com o Estoril Praia, tratava-se da equipa com mais golos marcados, com 18, em 6 jogos. Porém, uma das defesas mais batidas e com três derrotas em quatro jogos em casa. Para proceder à elaboração do relatório de análise desta equipa, observamos três jogos, sendo que dois deles foram os dois últimos encontros para o campeonato, e o outro foi o antepenúltimo jogo, para a Taça da Liga, jogado em casa. Todos os jogos foram observados recorrendo à manipulação do tempo.

O Estoril-Praia era uma equipa com uma ideia de jogo ofensiva, utilizando dois dispositivos táticos diferentes, um a defender e um a atacar. Enquanto defendiam em 1-4-4-2, quando ganhavam a posse de bola, organizavam-se em 1-3-4-3, com a projeção do seu lateral esquerdo, que fazia todo o corredor, e a envolvimento do até então médio-ala esquerdo no espaço interior do último terço, junto aos dois avançados.

Apesar de serem eficazes no momento ofensivo, eram incapazes de explorar o corredor central, recorrendo maioritariamente ao passe longo para o corredor lateral, onde se situavam o extremo direito e o defesa lateral esquerdo, jogadores competentes e que definiam bem as ações de cruzamento, duelo ofensivo individual e último passe. Desta forma, estávamos obrigados a estar concentrados, organizados, e atentos às investidas do adversário pelo corredor lateral. Os nossos avançados tinham de ser solidários defensivamente, “fechando” o corredor central para forçar a utilização dos corredores mais cedo, fazendo com que forma os jogadores adversários que exploram a largura, iniciassem a sua ação mais atrás, ainda longe da nossa baliza.

Em organização defensiva, nomeadamente na sua primeira fase de pressão, tendem a pressionar alto com os dois avançados, mas os médios mantêm posição, havendo um espaço muito grande entre linha ofensiva e linha média. Desta forma, um dos nossos médios centro poderia utilizar esse espaço, nas costas da linha avançada adversária, para receber a bola e iniciar a fase de criação. Esta receção deveria ser já orientada para a frente, e a decisão tomada em relação ao passe seguinte deveria ser tomada rapidamente.



Foi observado também que, nas bolas paradas defensivas (cantos), colocam todos os jogadores em situação defensiva, existindo espaço à entrada da área. É possível destabilizar a sua organização recorrendo ao canto curto: com o envolvimento de um 2º jogador junto ao marcador do canto, o adversário posicionado ao 1º poste e o jogador que está à entrada da área aproximam-se. Com o envolvimento de um 3º homem, à entrada da área, no espaço de onde saiu o jogador deles, não sai ninguém de posição, pelo que o canto poderia ser marcado para esse espaço.

Em relação às qualidades ou pontos fortes observados, está a fase de criação/finalização da organização ofensiva da equipa. Sem dúvida que a qualidade individual dos jogadores de cariz ofensivo era acima da média para a realidade da competição, além de que o dispositivo tático ofensivo permitia a colocação de sete jogadores no último terço, ocupando os espaços vitais para conseguirem criar perigo. Possuíam uma dupla de avançados de muita qualidade, que permitiam que a equipa finalizasse de diferentes formas: remate de meia distância, combinações ofensivas entre ambos ou a realização de movimentos diagonais no espaço entre o central e o lateral. Tal como já referido, a jogar em casa do melhor ataque da prova tínhamos de estar concentrados e focados a 100%, e fazer o que sabemos quando não temos bola. Organizados, compactos e solidários, será difícil entrarem no nosso bloco. Se conseguirem explorar o corredor, as coberturas têm de estar próximas e as bolas divididas têm de ser nossas.

Por fim, era uma equipa que se transformava rapidamente assim que conquistassem a posse de bola. O defesa esquerdo projetava-se imediatamente, e juntamente com o extremo direito e os dois avançados, conferiam largura e profundidade máxima ao jogo. Os dois avançados entendiam-se bem, sendo que a equipa utiliza o avançado que vinha em apoio, arrastando o defesa, libertando espaço posteriormente explorado pelos outros dois avançados. Sugerimos que, no momento da perda da bola, e semelhantemente ao que vinha sendo reforçado, era importante que os jogadores acreditassem no colega que está à sua frente e atrás de si. Desta forma, conseguíamos definir os momentos de pressão com qualidade. Os defesas tinham de controlar bem o espaço nas



costas, tal como ambos os avançados, mas sem cometer loucuras e ir atrás deles por muitos metros. Enquanto isso, os médios e os avançados tinham de se posicionar rapidamente e evitar que eles cheguem ao último terço.

Plano de Jogo

A equipa chegou a jogo determinada em mostrar que éramos o Varzim dos três primeiros meses da época, que trabalhava, ganhava os duelos e tinha fome de vitórias; e não o Varzim das últimas duas semanas. Chegados ao dia de jogo, o treinador abordou os seguintes aspetos estratégico-táticos:

- Organização Defensiva:

“Temos de estar compactos em termos defensivos. Podem jogar à nossa frente, no meio das nossas linhas não podem. Nem entre o ataque e o meio campo, nem entre o meio campo e a defesa.”;

“Jogador 7 e Jogador 10 (centrais), é preciso terem muita atenção ao espaço nas costas. Se a equipa estiver junta eles vão ter dificuldades e vão utilizar a profundidade. Os dois avançados deles aproximam ao portador e depois exploram os espaços nas costas, entre o central e o lateral.”.

- Bolas Paradas Ofensivas:

“Nos cantos ofensivos, de um lado batemos canto direto, e do outro lado canto curto. Jogador 34, utiliza o espaço fora da área. Quando fizermos canto curto, vamos conseguir arrastar o homem do poste e o homem à entrada da área, e nesta situação a bola pode entrar aí. E quem está na área aguarda o movimento.”.

Jogo

Apesar de termos empatado este jogo, retomamos as boas exibições. O nosso primeiro golo surgiu de uma boa reação à perda de bola no último terço, tendo obrigado o defesa central adversário a aliviar a bola, e recomeçamos

construção. Quando a equipa adversária ainda se estava a reorganizar, chegamos ao avançado com um passe longo, que passou para o médio-ala direito, que foi conduzindo bola até chegar à esquina da grande área, e fez o golo com um remate de meia distância. O segundo surgiu de um canto ofensivo batido de forma curta, e após um cruzamento, um jogador adversário colocou a bola dentro da própria baliza. De resto, o primeiro golo deles surgiu de uma situação idêntica. Um canto defensivo marcado diretamente para a nossa baliza foi desviado por um dos nossos jogadores, originando o 1-1. E, no último minuto de jogo, sofremos o empate num livre lateral defensivo marcado do meio campo para o meio da nossa área.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversar com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, retiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 23) e aos Momentos Positivos (Quadro 24):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – Construção: Perdemos bola em algumas ocasiões quando tentamos construir pelo corredor central. Isto é, ainda que não faça parte do nosso modelo de jogo chegar ao último terço pelo corredor central, se não houver limitação da parte do adversário, a bola pode entrar nesse espaço, como aconteceu algumas vezes com sucesso durante este jogo pois o adversário concedeu distância entre essas linhas, mas temos de saber melhor quando podemos utilizar o corredor central com passe curto ou quando temos de optar por outra solução.

Transição Ofensiva – Contra-ataque: Por três situações, alcançamos igualdade numérica (3x3), mas faltou assertividade no momento da definição da jogada, tanto da parte de quem tem a posse de bola (não conseguimos definir o momento certo para libertar a bola) como quem participa na jogada, não existindo mobilidade nem nenhuma movimentação para criar espaço.

Quadro 23: 7ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.



Momentos Positivos

Organização Defensiva: Voltamos a ser organizados sem bola. Foi difícil para o adversário sair da sua primeira fase de construção com a bola controlada, pois fomos uma equipa compacta, apesar de não muito pressionante. Entrar pelo corredor central foi muito complicado para eles. Recuperamos muitas bolas no meio campo ofensivo porque definimos bem os momentos de pressão.

Organização Defensiva – Comportamento de Linha: Quando o adversário apostou nos passes longos para tentar explorar a profundidade no corredor, a nossa linha defensiva esteve concentrada, conseguindo ganhar dos duelos aéreos, e os restantes jogadores a oferecer coberturas corretamente.

Quadro 24: 7ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



14ª Jornada – Segunda Liga – Varzim S. C. – F. C. Porto ‘B’

Morfociclo de preparação para o jogo

Após o jogo contra o Estoril, a equipa sentiu-se algo revoltada, porque estivemos a ganhar até ao último minuto do jogo e fomos mais competentes que o adversário. Porém, a equipa demonstrou uma excelente atitude competitiva perante um adversário que lutava assumidamente para subir de divisão, e não fomos nada inferiores a eles.

Pela segunda semana consecutiva, o treinador não quis ver a vídeo-análise dos momentos positivos e negativos do jogo, pelo que os atletas não viram imagens do jogo. Ainda assim, foi transmitido pelo treinador aos jogadores que, caso fossemos uma equipa consistente, consciente das nossas limitações e das nossas qualidades, não eramos inferiores a qualquer equipa da divisão.

Durante o morfociclo de preparação para o jogo contra o Futebol Clube do Porto “B”, composto por 5 unidades de treino, os estímulos no treino foram semelhantes aos impostos nas semanas anteriores. O treinador voltou a insistir em treinar situações de organização em estrutura com a tática 1-4-3-3. Na nossa perspetiva, o bom entrosamento do Jogador 22 na dinâmica da equipa, oferecendo bastante segurança no capítulo do passe, e a boa resposta do Jogador 34 sobre o corredor direito, ajudou à mudança de sistema. Com o Jogador 22 e o Jogador 17 no “duplo pivot”, conseguimos criar desequilíbrios pelo corredor central mais facilmente. Jogador 18 como médio mais móvel faz com que as ações com bola da equipa tenham mais qualidade com diversas trocas posicionais com o Jogador 34.

Constatamos igualmente que, durante os treinos desta semana, os jogadores que participam na nossa fase de construção ficaram com mais soluções e linhas de passe, e o espaço interior estava sempre bem preenchido. Em organização defensiva, o avançado Jogador 32, juntamente com o Jogador 18, assumiam um papel fundamental na definição dos momentos de pressão da equipa. Quando o Jogador 18 acompanhava o Jogador 32, o Jogador 17 juntava-se ao Jogador 22, pois o Jogador 18 só pressionava se o adversário não



estivesse com bola controlada – mais difícil para entrar na zona entre linha média e linha defensiva, que o Jogador 17 ocupava.

Existiam aspetos nos quais podíamos perder, comparativamente ao dispositivo tático utilizado até então. Porém, nesta semana em particular, a equipa mostrou-se preparada para jogar desta maneira.

Análise do Adversário

Seguia-se o jogo antecipado contra o F. C. Porto “B”, relativo à décima quarta jornada do campeonato, equipa que até então ocupava a última posição, com apenas 4 pontos em 6 jogos, tendo também o pior ataque e a pior defesa. Para elaborar o relatório de análise do Porto “B”, observamos os últimos três jogos, recorrendo a uma observação com manipulação do tempo.

Durante a realização da análise, encontramos uma equipa que chega ao último terço do meio campo adversário com muita facilidade, mas com uma inércia surpreendente em zonas de finalização, tendo em conta a elevada qualidade dos jogadores de cariz ofensivo que dispunham. Por outro lado, era uma equipa com processos defensivos pouco consolidados, estando constantemente a alterar a constituição da linha defensiva, o que levou a alguns erros individuais e coletivos, que são inaceitáveis numa equipa de Segunda Liga.

Relativamente às debilidades observadas, mencionamos que possuíam bastante dificuldade na transição da fase de criação para a fase de finalização, e nesta última fase propriamente dita. Isto é, criavam algumas oportunidades, mas não eram objetivos nas zonas circundantes à baliza. Era normal chegarem a zonas de finalização, em situação frontal com o guarda-redes, e nem sequer arriscarem o remate.

Além disto, tratava-se de uma equipa que se desequilibrava facilmente quando em organização defensiva. Jogavam com um bloco alto e com muitas unidades envolvidas na pressão ao portador, e a linha defensiva revelou incapacidade de se ajustar, quer em função da bola, quer em função dos indicadores de pressão. Por consequência, tinham dificuldades no controlo da

profundidade e também do espaço à sua frente. Referimos que era possível aproveitar a profundidade a partir de várias posições do campo, recorrendo ao passe ou à condução, pois era uma equipa frágil neste momento e cuja linha defensiva se expunha bastante, além de se atraírem muito facilmente.

Tratando-se de uma equipa que, independentemente de tudo, detinham jogadores com elevada qualidade técnica, também possuíam as suas qualidades. Assim, a inércia apresentada na fase de finalização contrastava com a facilidade na fase de construção. Priorizavam a construção de forma apoiada, pelo corredor central, a 1-2 toques, tentando chegar a zonas de finalização com a bola controlada e conseguindo-o, muitas das vezes. Podiam, eventualmente, “acelerar” o jogo pelo corredor lateral, com os movimentos diagonais dos extremos. A melhor forma de impedir que eles joguem nas zonas que gostam, é ser compactos e estarmos juntos, não deixando que eles explorem o corredor central nem que utilizem o seu médio mais criativo, posicionado geralmente entre a linha média e a linha defensiva do adversário. Desta forma, obrigar-lhos-íamos a jogarem pelo corredor lateral, onde não criavam tantos desequilíbrios.

Plano de Jogo

A análise fornecida ao treinador permitiu que este retirasse algumas conclusões acerca da equipa que iríamos encontrar, sendo necessário estarmos com máxima concentração, de modo a impedirmos que eles mostrassem a sua qualidade com bola, bem como aproveitar eventuais erros que os defesas deles poderiam cometer. Antes do jogo, o treinador forneceu algumas indicações de foro estratégico, específicas do adversário que iríamos adotar:

- Organização Defensiva:

“Os miúdos são atrevidos, vão querer jogar. Mas só jogam se nós deixarmos, se não estivermos concentrados e não fizermos aquilo que sabemos. Por isso temos de estar concentrados! São uma equipa que joga bem, mas dá baldas se pressionarmos todos. Jogador 18 (médio ofensivo – número 10), sem bola podes começar a direccionar a pressão, se estivermos organizados.”



- **Organização Ofensiva:**

“Com bola, queremos jogar bem. Quem tem bola não vai jogar sozinho, por isso toda a gente tem de dar solução a quem tiver bola. Se o central tem bola, o ponta de lança tem de estar ativo para ser solução, os médios igualmente para aproximarem e pedirem no pé. Se não forem solução, estão a abrir espaço para outros colegas, para o lateral ou o ala.”

Jogo

Alcançamos a vitória com uma exibição conseguida. Ao resultado final positivo juntam-se também indicações de bom valor a nível exibicional. O primeiro golo surgiu de um livre frontal ofensivo. Seguiu-se o golo sofrido, também numa bola parada, um livre lateral defensivo. Três minutos depois, após iniciar um momento de construção pelo corredor central, com o médio defensivo a jogar simples no jogador que ocupava a posição número 10, que em progressão e de frente para a linha defensiva do Porto “B”, fez um passe para o espaço nas costas, para onde o avançado já se estava a deslocar, no limite do fora de jogo.

Uma situação idêntica a um dos exercícios operacionalizados no treino pela equipa técnica, a Posse em Estrutura, onde os jogadores estão dispostos nos respetivos dispositivos táticos, numa área delimitada do terreno, e onde o objetivo de uma das variantes do exercício é que a equipa apenas pode finalizar quando é feito um passe em profundidade para o espaço, pelo corredor central, e depois o jogador que se isola fica em situação de 1x1 com o guarda-redes.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 25) e aos Momentos Positivos (Quadro 26):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Defensiva – Primeira fase de pressão: A partir do pontapé de baliza e da fase de construção do adversário, direcionamos a nossa primeira fase de pressão de forma errada, com o adversário a conseguir sair a jogar por algumas vezes. Este facto pode ser explicado porque o Jogador 18 (médio ofensivo, inteligente na definição destes momentos) saiu lesionado aos 10 minutos de jogo. O jogador que entrou não acompanhou o avançado nestes momentos, pelo que este último ia pressionar sozinho.

Organização Defensiva – Comportamento de Linha: Tivemos dificuldade no controlo da profundidade. O avançado adversário colocou-se, por duas vezes, em situação de 1x1 com o guarda-redes.

Quadro 25: 14ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Ofensiva – Criação: Tivemos momentos muito bons de posse de bola. Preenchemos o espaço interior do campo com mais um jogador, que conferiu maior critério e qualidade de passe no momento com bola. A equipa demonstrou equilíbrio com bola e preencheu os espaços de forma mais eficaz, o que permitiu ter mais uma solução para sair de zonas de pressão adversária. Além disto, os jogadores ofereceram soluções diferentes ao portador da bola, jogando de primeira, a conduzir, a acelerar o jogo pelos três corredores e a chegar eficazmente a zonas de finalização.

Organização Defensiva – Comportamento de Bloco: Compactos e lúcidos defensivamente. Durante grande parte do jogo demonstramos organização no posicionamento do nosso bloco, sendo raras as vezes que o adversário entrou com a bola controlada no nosso meio campo.

Quadro 26: 14ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



2ª Jornada da Fase de Grupos – Taça da Liga – F. C. Porto – Varzim S. C.

Morfociclo de preparação para o jogo

Após o jogo com o F. C. Porto “B”, seguiram-se nove dias de preparação para o próximo jogo, relativo à Taça da Liga. Contudo, existiram sete unidades de treino, depois de duas folgas concedidas ao grupo pelo treinador.

Durante as primeiras unidades de treino, a informação transmitida pelo treinador foi que tivemos algumas ações positivas, o que aumentou os índices gerais de confiança da equipa:

“Demos uma imagem muito mais próxima daquilo que podemos ser. Fomos uma equipa muito mais organizada, concentrada, mais confortável sem bola. A nível ofensivo, faltou-nos criar um pouco mais de desequilíbrio nos corredores laterais, mas ainda assim criamos boas oportunidades.”.

Apesar de existirem mais unidades de treino do que o morfociclo padrão, a dinâmica das cargas de treino foi semelhante. Na primeira unidade de treino após o momento competitivo, os jogadores que não jogaram fizeram um treino intenso, enquanto os jogadores que jogaram faziam treino de recuperação. No dia seguinte, o grupo juntou-se. O ambiente foi bastante positivo, os jogadores estavam contentes por terem ganho o jogo, e isso refletiu-se no desempenho dos jogadores durante os treinos. Na véspera de um jogo com um dos grandes clubes em Portugal, os jogadores quiseram mostrar ao treinador que mereciam um lugar na equipa, revelando grande intensidade no treino.

O treinador deu continuidade ao trabalho efetuado principalmente nas duas últimas semanas, com a manutenção do dispositivo tático 4-3-3, sendo que a maior preocupação girou em torno da aquisição e consolidação de alguns princípios de jogo. A maior diferença com esta mudança, é, na nossa opinião, a maior capacidade de construção de jogo pelo corredor central, permitindo que pudessemos jogar de uma maneira mais apoiada. Mais uma linha de passe pelo corredor central reduziu a quantidade de passes longos para as referências ofensivas.



Análise do Adversário

O F. C. Porto, apesar de ter apenas um ponto na Taça da Liga, estava no primeiro lugar do Campeonato da Primeira Liga. De modo a elaborar o relatório de análise do adversário, optamos por observar quatro jogos. Três destes jogos foram selecionados por serem os últimos jogos em casa realizados pelo adversário, contra equipas que demonstravam menos argumentos. O outro jogo observado, foi o jogo da 3ª eliminatória da Taça da Portugal, onde a equipa titular enquadrava-se com a equipa que iríamos enfrentar.

Tivemos em consideração o carregado calendário competitivo que o adversário tinha, com a disputa de 7 jogos em 21 dias. Assim, imaginei que um jogo numa competição menos importante e contra uma equipa de um escalão inferior, seria a ocasião ideal para dar minutos a jogadores menos utilizados. Assim, apresentamos ao treinador uma equipa alternativa.

Relativamente às principais fragilidades encontradas, denotamos que o estilo de jogo ofensivo do adversário exigia que jogassem com o bloco muito alto. Assim, em organização ofensiva e com o adversário em bloco baixo, ambos os defesas centrais jogavam acima da linha do meio campo, enquanto a restante equipa está envolvida no processo ofensivo. E, na transição defensiva, era uma equipa que apesar de reagir à perda muito bem, não planeava corretamente a defesa do contra-ataque adversário, expondo os seus defesas centrais a situações de 1x1 com o atacante adversário. Para conseguirmos criar dificuldades ao adversário, teríamos de ser muito objetivos. Observamos a possibilidade de partir para o contra-ataque utilizando o espaço na profundidade ou a referência ofensiva; contudo, toda a equipa teria de subir rapidamente, para dar apoio e disputar as 2ªs bolas.

Tratava-se de uma equipa com muita qualidade em todos os momentos do jogo. Contudo, demonstraram que podiam criar dificuldades a qualquer adversário no seu processo ofensivo. Possuíam diferentes argumentos para construir jogo, chegando sempre à fase de criação. Envolvem, neste processo, todos os jogadores, sendo que os defesas laterais dão a largura e os extremos posicionam-se por dentro, conferindo superioridade no corredor central. Para



criar situações de finalização, canalizam o jogo pelo corredor lateral para cruzar ou libertar espaço para um jogador em posição central. Este tipo de dinâmica era difícil de contrariar, no entanto, sem bola seríamos obrigados a baixar linhas, mantendo-nos organizados, concentrados e compactos, obrigando o adversário a jogar apenas por fora do nosso bloco. Caso entrassem, tínhamos de chegar rapidamente à zona da bola e ser agressivos, bem como ocupar bem a área.

O F. C. Porto era, igualmente, uma equipa que criava muito perigo nas bolas paradas ofensivas, devido à qualidade individual, quer nos jogadores que batem, quer nos jogadores que preenchem as zonas de finalização.

Plano de Jogo

A apresentação do relatório de análise ao treinador deu uma ideia geral da equipa que íamos enfrentar. No entanto, só depois de sabermos a equipa titular do adversário, teríamos uma verdadeira noção do que esperar. Acabou por ser uma equipa alternativa, tendo, portanto, mais debilidades e menos qualidades, por serem jogadores habitualmente suplentes.

Desta forma, enfatizamos ao treinador alguns aspetos em que o Porto podia não estar tão forte, tais como nas bolas paradas; no momento de organização ofensiva, nomeadamente no seu jogo interior; mas principalmente no momento de organização defensiva, pois os jogadores que iam jogar podiam ter algumas dificuldades por causa do reduzido tempo de jogo juntos. O F. C. Porto era uma equipa com grandes percentagens de posse de bola, e a qualidade individual dos jogadores neste momento podia ofuscar o reduzido entrosamento; mas sem bola é mais difícil que uma equipa que não joga junta seja suficientemente coesa para não ter dificuldades.

Não tivemos a possibilidade de assistir à palestra antes do jogo, onde o treinador define a estratégia, pois o regulamento do F.C. Porto obriga a que os elementos da “Filmagem Técnica” da equipa visitante, onde nos enquadrámos, se desloquem para o piso 5 do Estádio do Dragão uma hora antes do jogo.



Jogo

Conseguimos fazer um jogo razoável perante uma equipa de classe mundial, começando inclusive a ganhar e a manter o empate até aos 81 minutos.

O jogo começou equilibrado, e tentamos surpreender o adversário, que entrou mais passivo que o normal. Marcamos o nosso primeiro golo resultante dessa mesma passividade, após um lançamento a nosso favor já no último terço: após o nosso médio defensivo ganhar duas bolas divididas/ressaltos, libertou para o avançado, que fez um passe para a entrada da área e onde o nosso médio-ala direito finalizou. O adversário empatou logo de seguida: aumentaram o ritmo de circulação de bola, e aproveitaram o envolvimento dos seus extremos em zonas interiores, entre a nossa linha média e defensiva, para criar desequilíbrios.

Na segunda parte continuamos com um bloco baixo médio-baixo, a deixar o adversário circular a bola pacientemente. Perante a nossa elevada organização, entrou um extremo com muita qualidade técnica a jogar a defesa direita, para terem maior possibilidade de criar desequilíbrios pelos corredores laterais. O segundo golo sofrido foi a partir de um canto., a partir de uma situação treinada no dia anterior: sabíamos que eles atacavam a zona entre os jogadores que defendiam a primeira zona e os 2 ou 3 jogadores que defendiam mais à frente, treinamos para essa situação, e mesmo assim eles conseguiram entrar nesse espaço sem oposição. Reagimos imediatamente, aproveitando um passe atrasado para direcionar a pressão, intercetamos a bola e em situação de 1x1 com o guarda-redes, empatamos o jogo.

Seguiu-se um período de 10 minutos em que o adversário arriscou ao máximo e nós baixamos ainda mais as linhas. Sofremos dois golos já após os 80 minutos, devido à qualidade técnica do adversário e a algumas falhas de concentração dos nossos jogadores, não conseguindo acompanhar o ritmo imposto pelo adversário.

Análise da Equipa

Tendo sido um jogo realizado a meio da semana, realizamos igualmente a Vídeo-análise dos diferentes momentos de jogo, e após discussão com o treinador em relação ao conteúdo da análise, retiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 27) e aos Momentos Positivos (Quadro 28):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Defensiva – Comportamento de Bloco: Tivemos algumas dificuldades em controlar os movimentos interiores dos extremos adversários. Eles apareceram entre as nossas linhas, colocando os nossos laterais e os médios centro em dúvida sobre quem pressionava aquele jogador. O primeiro golo sofrido foi consequência disso.

Organização Ofensiva: Nos momentos em que tivemos a posse de bola fomos bastante precipitados nas ações. Não seguramos bola, libertamos-lha demasiado rápido e insistimos em jogar para espaços congestionados. O quarto golo sofrido surgiu de uma tentativa de construção pelo corredor central, num momento em que estávamos em inferioridade naquele espaço, só pela pressa em executar.

Bolas Paradas Ofensivas: Perdemos grande percentagem dos duelos aéreos, não atacamos a bola com convicção.

Quadro 27: 2ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Defensiva: Tivemos bons momentos de pressão e uma taxa elevada de desarmes. Tivemos também momentos em que estivemos compactos e organizados, o adversário, mesmo com a sua valia, não conseguiu entrar pelo corredor central; quando tentava entrar pelo corredor lateral com a bola controlada, conseguimos responder positivamente ao indicador de pressão, com a equipa toda a impedir a progressão. Portanto, obrigamos o adversário a recorrer maioritariamente a passes longos para os corredores.



Organização Defensiva – Comportamento de Linha: Bom controlo da profundidade. O adversário nunca criou perigo na exploração do espaço nas costas da linha defensiva.

Organização Ofensiva: Apesar da já referida precipitação com bola, demonstramos qualidade em algumas situações, inclusive com jogadas a sair de zonas de pressão do adversário com a bola controlada, acelerando pelos corredores, com jogadas a terminar em finalização.

Quadro 28: 2ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Positivos.



8ª Jornada – Segunda Liga – Varzim S. C. – S.C. Farense

Morfociclo de preparação para o jogo

A preparação para o jogo contra o Farense iniciou-se logo após o jogo com o Porto, que foi um jogo realizado a meio da semana. O treinador optou por não ver a vídeo-análise, mas decidiu mostrar aos jogadores um vídeo com todos os golos sofridos, além de todos os cantos defensivos, para mostrar que no golo sofrido de canto estivemos com muita distância entre os jogadores da 1ª zona e os jogadores da 2ª zona. Tal como o treinador disse, “no segundo golo, com 7 jogadores naquela zona, não podemos permitir que o jogador do Porto cabeceie sozinho”.

Apesar de termos debatido a origem dos golos sofridos, o treinador não deixou de congratular a equipa pela exibição:

“Fizemos uma boa exibição perante um adversário bastante bom. Não tivemos receio, tentamos jogar, conseguimos por algumas vezes ligar pelo corredor central e chegar a zonas de finalização. Marcar dois golos no Dragão é sempre positivo.”

Nos últimos 15 minutos de jogo, após marcarmos o 2º golo, baixamos ainda mais o bloco e deixamos o adversário jogar. No entanto, talvez devido à descida dos índices de concentração, da fadiga, ou pelas alterações na equipa adversária, eles conseguiram provocar desequilíbrios pelo corredor central. Não tivemos a mesma atitude a disputar bolas divididas, e possuímos menos critério com bola, o que permitiu alguns erros individuais que culminaram nos dois golos sofridos nos últimos minutos de jogo.

Os jogadores que tinham jogado no dia anterior, fizeram treino de recuperação durante o resto da semana, enquanto os restantes jogadores deram continuidade ao microciclo normal. O treinador comunicou aos jogadores que ia haver rotação na equipa. Alguns jogadores demonstraram uma boa atitude nos treinos e iam ter uma oportunidade de jogar a titulares, enquanto outros



apresentaram fadiga e não estavam preparados para competir apenas três dias depois.

Análise do Adversário

O Sporting Clube Farense era uma equipa que, à data, tinha os mesmos pontos que nós, era uma das defesas menos batidas do campeonato, mas também um dos ataques menos concretizadores, com 6 golos marcados e 6 golos sofridos. Para elaborar a análise desta equipa, observamos as duas últimas jornadas, recorrendo a uma observação com recurso à manipulação do tempo.

O Farense demonstrou ser uma equipa bem organizada, que conhecia as suas limitações e as suas valias. Jogavam em 1-4-3-3, e tratava-se de uma equipa aparentemente com poucas soluções. Isto é, o treinador apostava sempre nos mesmos treze ou catorze jogadores. Indicamos que eram a equipa mais indisciplinada do campeonato, e uma das mais faltosas.

Em relação às suas debilidades, mesmo sendo uma das equipas com menos golos sofridos, devido ao posicionamento médio-baixo do seu bloco, tinham algumas dificuldades no seu processo defensivo quando tomam a iniciativa de subir linhas. Na primeira fase de pressão, o avançado não participava nas ações defensivas, pelo que um dos nossos centrais ou o médio pode provocar, invadindo o bloco adversário com bola controlada, sabendo que vai ter pouca ou nenhuma pressão, e desequilibrar a partir daí. Além disso, tinham grandes dificuldades no controlo da profundidade, principalmente o defesa esquerdo. Desta forma, pode existir a possibilidade de “chamar” a pressão adversária, e solicitar com bola longa os nossos avançados e/ou médios-ala, que executam movimentos a pedir bola no espaço. Não sendo crível que fosse uma equipa para ser protagonista no momento sem bola, existia esta urgência em atrair a pressão adversária de modo a criar espaços.

Também tiveram alguns problemas nos cantos defensivos, nomeadamente no controlo do espaço ao 2º poste. O jogador que se posiciona neste espaço estava sempre muito dentro, pelo que um serviço mais longo pode provocar

alguma confusão na área, até porque nas nossas bolas paradas já prevemos que um jogador faça o movimento ao 2º poste.

Em relação às principais qualidades do adversário, tratava-se de uma equipa que privilegiava o ataque rápido como método de jogo ofensivo. Os quatro jogadores mais ofensivos eram muito perigosos nas suas ações, sendo simples e objetivos, mas rápidos e eficientes. Promoviam trocas posicionais entre médio ofensivo e o extremo direito ao longo dos jogos, com este último a gostar de pedir bola no pé e a ir buscar no espaço com movimentos diagonais. Também podiam utilizar a referência ofensiva (avançado) que jogava bem de cabeça e tabelava bem ao primeiro toque. Em suma, era uma equipa que atacava pouco, mas quase sempre bem. Desta forma, era fundamental que estivéssemos concentrados, condicionando o adversário ao máximo quando este estava no último terço. A nossa linha defensiva tinha de estar bem coordenada: um dos nossos defesas centrais devia vigiar sempre o avançado adversário, impedindo que este devolvesse a bola quando solicitado; e o nosso defesa esquerdo tinha de controlar bem o espaço nas suas costas, não sendo atraído pelos movimentos de aproximação do extremo direito adversário.

Tal como já referido, o seu comportamento normal sem bola contemplava um bloco médio-baixo com as linhas defensiva e média bastante compactas. Era muito difícil invadir este bloco, sendo que o principal indicador de pressão adversário era a bola no médio centro. Eram muito agressivos a defender, ainda que deixassem o adversário construir sem oposição. Para conseguirmos transitar para a fase de criação, teríamos de, numa primeira fase, manter bola e circular com critério, evitando passes de risco até à zona intermédia do campo. Sugerir que deveríamos “rodar” o jogo, conquistando o espaço com paciência e ver em que corredor conseguimos progredir e ter uma situação favorável. Em todo o caso, os nossos avançados e médios-ala, tinham de procurar uma solução, quer seja no pé, quer seja no espaço, para conseguirmos entrar no bloco adversário.



Plano de Jogo

Chegados ao dia de jogo, fomos confrontados com um clima de chuva intensa e vento fortes. Este facto condicionou a estratégia para o jogo, que foi a seguinte:

- Transição Defensiva:

“É uma equipa muito organizada e depois muito perigosa nas transições. Os jogadores da frente são rápidos e o ponta de lança joga bem de primeira. É importante que façam cobertura ao avançado, mas também é importante que controlem o espaço nas costas da linha defensiva.”.

- Organização Defensiva:

“Na nossa primeira fase de pressão, o Jogador 32 (avançado) pressiona o central do lado direito e o Jogador 19 (médio ofensivo) faz cobertura no médio defensivo deles. Mas vamos pressionar apenas se não tiver a bola controlada. Se se tratar de uma bola no ar, de uma receção mal feita, uma bola difícil, aí podemos direccionar pressão.”.

- Organização Ofensiva:

“Na primeira fase de construção quero simplicidade. É fácil: se tem marcação, não joga. Temos de ler onde podemos jogar sem correr riscos. O Jogador 32 (avançado) a dar sempre solução, para se decidirmos jogar longo, ficarmos com bola. E aí o Jogador 34, o Jogador 19 e o Jogador 33 (extremos e médio ofensivo) aparecem rápido para dar apoio.”;

“O campo é difícil, as condições climatéricas não são as ideais, mas não há problema: chutem à baliza. E por outro lado, temos de proteger o nosso guarda-redes. Bolas difíceis e pelo ar é preciso ter cuidado.”.



Jogo

Numa tarde com um clima desfavorável e com o terreno frágil devido à chuva que tinha caído nos últimos dias, dois autogolos resolveram o jogo. Estivemos grande parte do jogo em desvantagem no resultado, sendo que o golo sofrido surgiu de uma situação à qual o treinador já tinha alertado: a equipa adversária solicitava o avançado em poucos toques, assim que ganhasse a posse de bola. Neste caso, assim que ganharam a bola, fizeram um passe longo, que saiu desenquadrado. Um dos nossos jogadores dominou a bola aérea, e sem pressão fez um passe para ao guarda-redes, que estava mal posicionado. Com as condições do campo, a bola embateu no solo e manteve a velocidade até entrar dentro da baliza.

No cômputo geral, criamos mais situações de perigo e tivemos mais posse de bola do que o adversário; porém, também tivemos mais erros não forçados. Nas poucas situações em que o Farense se aproximou do golo, foi devido a erros individuais da nossa parte. Estivemos a perder até aos 81 minutos, empatando a partida na sequência de um lance de bola parada em que um jogador adversário marcou autogolo.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 29) e aos Momentos Positivos (Quadro 30):



Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – Construção: Quando iniciamos o processo ofensivo, um dos defesas centrais saía em condução, de modo a provocar desequilíbrio no corredor central, contudo, os restantes 3 defesas devem realizar equilíbrio; quando é o lateral a envolver-se no ataque, os restantes 3 defesas devem fazer o mesmo. No entanto, não estivemos com estes comportamentos consolidados, e num momento em que o defesa central saiu em condução, o lateral do seu lado também se projetou: perdemos bola e o adversário teve uma ocasião de golo.

Organização Ofensiva – Criação: Fomos pouco objetivos e intensos com bola. Fomos obrigados a assumir o jogo, porque o adversário estava em bloco baixo. Tivemos muita posse de bola, conseguimos chegar ao último terço com alguma facilidade, mas faltou definir melhor as ações de desequilíbrio (duelos ofensivos e cruzamentos) e de finalização. Faltou também os nossos jogadores mais avançados oferecerem diferentes soluções de passe e mobilidade para tentar tirar da posição os jogadores da linha defensiva do Farense.

Quadro 29: 8ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Defensiva: O adversário não conseguiu invadir o nosso espaço entrelinhas, não conseguiu explorar o espaço nas costas da linha defensiva, nem tampouco chegar a zonas de finalização por mérito próprio, apenas por um ou outro erro individual que tivemos.

Transição Defensiva – Reação à perda: A presença de mais unidades no meio campo fez-se refletir pela forma como reagimos à perda da bola, sendo mais rápidos a fechar espaços e a condicionar o adversário; mas também pela forma como conseguimos sair de zonas de pressão impostas pelo adversário, variando o centro de jogo na procura do espaço livre mais facilmente.

Quadro 30: 8ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



9ª Jornada – Segunda Liga – U.D. Oliveirense – Varzim S. C.

Morfociclo de preparação para o jogo

O morfociclo que antecedeu o jogo com a União Desportiva Oliveirense foi composto por 6 unidades de treino. Antes da primeira unidade de treino, apesar de o treinador ter decidido não apresentar a vídeo-análise aos jogadores, não deixou de falar com estes relativamente ao sucedido no jogo:

“Houveram algumas situações que pensei que já estavam ultrapassadas e consolidadas no nosso jogo. Não fizemos as coisas da melhor maneira, não aproveitamos as mais valias desta equipa e os jogadores que jogaram sobre os corredores não acrescentaram aquilo que eu estava à espera. Se não sai sequer um cruzamento não faz sentido os laterais envolverem-se no ataque.”

Apesar de demonstrarmos uma boa atitude competitiva, tivemos um erro que ditou o desfecho do jogo. Este erro não invalidou o facto de termos estado bem em termos defensivos. Também estivemos muito melhores nas disputas das segundas bolas, das bolas aéreas e divididas. Ainda assim, tivemos alguns problemas no momento da organização ofensiva: quando o adversário marcou, baixou o bloco e abdicou de atacar. Com isto, apesar das condições climatéricas adversas, podíamos ter sido mais objetivos.

Apesar de termos apenas uma vitória nos últimos 7 jogos, sentimos que estávamos em crescendo exibicional desde a mudança de dispositivo tático.

Análise do Adversário

A União Desportiva Oliveirense era uma equipa que, naquela altura, estava nas últimas posições e que apenas tinha tido uma vitória em oito jornadas. No entanto, ainda não tinham perdido em casa. Para a elaboração do relatório de análise entendemos que deveríamos observar os últimos três jogos disputados, todos recorrendo a uma observação com manipulação do tempo.



No processo de seleção dos *clips*, focamo-nos particularmente mais num dos jogos, devido às características desse jogo serem semelhantes às do jogo que iríamos disputar, e por ter sido a única vitória do nosso adversário, até à data.

Durante a apresentação do relatório de observação e análise, salientamos algumas debilidades no adversário. Primeiramente em relação à sua transição defensiva, sendo que quem oferecia largura no momento ofensivo eram os defesas laterais, o que fazia com que os corredores laterais estivessem vazios no momento da perda da bola. Sugerimos que, quando recuperássemos a bola, tínhamos que utilizar a largura com ações rápidas e objetivas, porque eles eram uma equipa agressiva e faltosa.

Observamos igualmente que, durante o processo defensivo do adversário, os defesas laterais preocupavam-se mais em manter-se juntos aos defesas centrais, do que controlar o extremo adversário. Ambos revelaram lacunas no controlo do seu espaço, pelo que podíamos insistir em variar rapidamente o centro de jogo para os nossos extremos, que devem estar atentos pois a qualquer momento uma bola longa para o corredor na sequência de uma variação de centro de jogo pode provocar situação de 1x1.

Também nos cantos defensivos se sentiram incomodados quando o adversário realizou canto curto. O defesa lateral, posicionado ao 1º poste, sai à bola, e ninguém ocupa a zona dele. Propusemos a mobilização de dois jogadores para a marcação do canto, de modo a arrastar dois jogadores deles. Posteriormente, bateríamos uma bola tensa ao 1º poste, com um jogador nosso a atacar esse espaço.

Em relação às principais qualidades observadas e respetivas estratégias para as anular, no momento da organização ofensiva, a Oliveirense tentava ter (no mínimo) igualdade numérica em todos os setores. Atacavam em 1-3-4-3: iniciavam a primeira fase de construção com três jogadores, com o seu médio defensivo a sair a jogar com muita qualidade. Os defesas laterais dão largura e completam uma linha de 4 no meio campo; os extremos jogam por dentro, juntamente com o ponta de lança. Estes três avançados demonstraram muita



mobilidade, característica que provocava dificuldades em qualquer linha defensiva. Normalmente os extremos solicitavam bola no espaço, e o ponta de lança no pé. De forma a anular a construção a três do adversário, tínhamos de definir bem os indicadores de pressão. Ambos os centrais possuíam lacunas na construção, entregando a bola ao médio defensivo, pelo que era importante não deixar esse jogador ter espaço para distribuir jogo, obrigando-os a jogar longo. Acontecendo isto, era fundamental um correto controlo do espaço nas costas, além de impedir que o avançado receba bola. Os nossos extremos também deviam ser solidários neste momento, devido à projeção dos laterais na tentativa de causar superioridade no corredor lateral.

Além deste aspeto, também demonstraram ser perigosos no momento após o ganho da bola, sendo durante as transições ofensivas quando costumam criar mais situações de perigo. Neste caso, jogam diretamente para as referências ofensivas, sendo que os movimentos característicos dos três jogadores mais ofensivos se mantêm. Após esta ação, os restantes jogadores da equipa sobem rapidamente, encurtando espaço para disputar as segundas bolas. Para anular este ponto forte do adversário devemos, além de reagir rapidamente à perda da bola, preparar a perda de bola ainda em posse, com um dos defesas centrais a controlar o avançado, impedindo que ele se vire de frente ou que jogue para outro jogador, enquanto que o outro defesa central controla a profundidade. Também parecia importante preparar a perda de bola, evitando que os nossos dois defesas laterais se envolvessem no ataque ao mesmo tempo.



Plano de Jogo

Era um adversário com qualidade suficiente para nos fazer passar por dificuldades, algo que foi admitido pelo treinador no momento da apresentação onde definiu instruções estratégico-táticas:

- Organização Defensiva

“Em relação à primeira fase de pressão, vamos entrar fortes e a pressionar alto. Os 4 da frente, Jogador 30 (avançado), Jogador 21 (médio ofensivo), Jogador 34 e Jogador 28 (extremos), não os podemos deixar jogar! Se der para pressionar vamos todos, o resto da equipa acompanha”;

“Cuidado, os três jogadores da frente são perigosos! O avançado segura bem a bola e os dois extremos aparecem logo ali para confundir. Não podemos tomar iniciativa se eles estiverem de frente para nós.”.

Jogo

Uma exibição pouco conseguida resultou numa derrota pesada, em que o nosso adversário ganhou com justiça pois conseguiu aproveitar os nossos erros individuais e coletivos. Porém, foram situações que podiam ter sido evitadas se tivéssemos ao nosso nível normal de concentração. Não conseguimos anular os pontos em que eles são fortes nem conseguimos tirar dividendos das ocasiões que conseguimos criar. O primeiro golo sofrido foi o “espelho” do nosso jogo: após um lance de ataque da nossa equipa que culminou numa falta ofensiva, o adversário sai a jogar com uma reposição rápida, enquanto voltávamos às posições com bastante passividade. Com o envolvimento do lateral direito deles (uma situação habitual em organização ofensiva), o nosso defesa esquerdo teve de sair na marcação. Um dos nossos médios deveria estar a marcar o extremo direito deles (que derivou para zonas interiores), mas não o fez, tendo sido este jogador a ocupar o espaço à entrada da área, onde tabelou para o remate de meia distância do defesa direito adversário. Apesar de ter sido um grande golo,



deveríamos ter ocupado bem o espaço à entrada da área, e não os deixar jogar facilmente.

O segundo golo sofrido, já na segunda parte, surgiu de um momento de pressão da nossa parte, em que conseguimos encurralar o defesa lateral deles. Esse jogador, já sem uma linha de passe limpa, executou um passe longo para o nosso meio-campo. A nossa linha defensiva estava organizada, e esta bola aérea estava controlada por parte de um dos centrais, todavia, após uma má abordagem ataque à bola, e com a pressão do avançado opositor, foi cometida uma grande penalidade.

Por fim, o último golo sofrido foi no período de compensação, na sequência de um canto ofensivo. Após os defesas adversários aliviarem a bola, o jogador que ficou a preparar a transição ofensiva conseguiu recebê-la, iniciando o contra-ataque. A transição defensiva da nossa equipa foi muito pobre, tivemos oportunidade de parar este contra-ataque de forma simples, mas fomos passivos e permitimos a finalização.

Análise da Equipa

Após partilhar um momento de reflexão com o treinador em relação a este jogo, e tendo em consideração os mais recentes jogos e microciclos de treino, não conseguíamos encontrar explicação para uma exibição tão atípica tendo em conta o percurso ascendente que vínhamos tido. Foi um jogo completamente incomum da nossa parte. Desta forma, retiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 31), não tendo registado aspetos positivos:

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – Criação: Quando chegamos ao último terço não conseguimos criar jogadas de perigo, tendo faltado definir corretamente. A título de exemplo, nos primeiros minutos de conseguimos colocar por três vezes o nosso extremo direito em situação de 1x1 com o defesa esquerdo adversário, mas não conseguimos tirar dividendos.

Organização Ofensiva – Construção: O treinador tinha pedido simplicidade nas ações fase de construção e na transição para a fase de criação, mas começávamos a construção a dar muitos toques na bola e a lateralizar o jogo, sabendo que depois o defesa lateral não ia ter soluções, acabando por perder a bola.

Organização Defensiva – Comportamento do bloco e Indicadores de pressão: Os 3 setores da equipa estavam constantemente afastados uns dos outros, o que fez com que a equipa estivesse espaçada. Dessa forma, chegávamos quase sempre atrasados. Isto fez com que o adversário jogasse mais facilmente no nosso meio campo. Na maior parte das vezes isto deveu-se à falta de indicadores de pressão: pressionamos nas alturas erradas. O adversário tinha a bola controlada e nós tomávamos a iniciativa. Portanto, havia sempre um homem livre, que era o médio defensivo. Os nossos extremos também não acompanhavam a projeção dos defesas laterais adversários.

Quadro 31: 9ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.



10ª Jornada – Segunda Liga – Varzim S. C. – Académico de Viseu F. C.

Morfociclo de preparação para o jogo

Após o jogo contra a Oliveirense, seguiu-se uma reflexão sobre o que se tinha passado. Sempre tendo em consideração os mais recentes jogos e microciclos de treino, não conseguimos encontrar explicação para uma exibição tão atípica tendo em conta o percurso ascendente que vínhamos tido. Foi um jogo completamente incaracterístico da nossa parte.

Não conseguimos colocar em prática o nosso modelo de jogo devido à atitude competitiva. Entramos desconcentrados e desligados do jogo, o que nos tornou pouco ativos e predispostos para a competição. Tudo o resto foi reflexo disso mesmo: ganhamos poucas bolas divididas, segundas bolas, fomos pouco agressivos, não fomos solidários, não ajudamos o colega e consequentemente a equipa.

Após o último jogo, seguiu-se um período de 3 semanas sem jogos oficiais, devido à pausa das seleções nacionais e da Taça de Portugal. Vínhamos de uma exibição má e estávamos numa posição desfavorável no campeonato, portanto não era o melhor contexto para estar tanto tempo sem competir. Mas ultrapassado esse jogo e com vista nos próximos, o treinador entendeu que esta paragem podia ter outros objetivos, como a melhoria da componente física, esquecendo os contornos mais táticos e rígidos do jogo, evitando assim a fadiga tática para conseguir aumentar o grau de complexidade do modelo de jogo, no futuro.

O morfociclo seguinte ao jogo com a Oliveirense foi precisamente para aumentar os índices físicos, com muito intensos e com pouca relação com o jogo. Na quarta unidade de treino da semana tivemos um treino conjunto com o Clube Desportivo das Aves, onde sofremos 4 golos de bola parada. Esse jogo serviu também para experimentar um novo dispositivo tático, o 1-4-4-2 losango.

Após este jogo-treino seguiu-se mais um morfociclo em que a prioridade era introduzir rotinas que favorecessem a implementação do dispositivo tático



supracitado, daí a realização de exercícios em situação de organização em quatro das cinco unidades de treino dessa semana.

A situação de organização predominantemente treinada durante esta semana foi referida no subcapítulo do Modelo de Treino. Contudo, passamos a especificar: os jogadores são divididos em duas equipas (“A” e “B”). Quando se trata de organização defensiva, a equipa “B” efetua 4 situações de saída de bola a partir do guarda-redes, tanto saída curta como longa, enquanto a equipa “A”, em bloco alto, define a estratégia de pressão que o treinador entender. Depois, são realizadas mais 4 situações em que a equipa “B” ultrapassa a 1ª fase de pressão e inicia a jogada, ou seja, a equipa “A” posiciona-se num bloco médio. Por fim, a equipa “B” tinha 4 situações em que já estava no meio campo ofensivo, e a equipa “A” estava posicionada em bloco baixo. Depois, as equipas posicionavam-se em situações opostas, com a equipa “A” com a posse de bola.

O treino conjunto dessa semana ditou uma vitória contra o Lusitânia de Lourosa, equipa que disputava o Campeonato de Portugal. A equipa não se sentiu mais nem menos confortável por estar estruturada em 1-4-4-2 losango: as rotinas e as dinâmicas entre os jogadores não se alteraram, e os erros continuaram. Esta vitória, ainda que num jogo-treino contra uma equipa de um escalão inferior, deu força para darmos continuidade ao trabalho efetuado e contrariar a situação extremamente negativa frente ao Académico de Viseu Futebol Clube.

Análise do Adversário

O nosso adversário encontrava-se numa posição confortável, mas vinha demonstrando dificuldades nos jogos fora. Para a elaboração do relatório de análise entendemos que devíamos observar os últimos três jogos disputados, todos recorrendo a uma observação com manipulação do tempo.

Os jogos analisados permitiram retirar uma opinião positiva desta equipa. O dispositivo tático utilizado (1-3-5-2) serve na perfeição os seus jogadores e,

apesar de não ser muito usual na Segunda Liga e mesmo em Portugal, vinha dando resultados.

Demonstraram ser uma equipa difícil de ultrapassar, mas com fragilidades que era possível aproveitar. Por exemplo, no que concerne à sua fase de construção, existe alguma previsibilidade na sequência de ações que os levam a chegar à fase de criação. Tendem a sair a jogar de forma apoiada, cometendo alguns erros no passe e no envolvimento do guarda-redes nesta tarefa, e o objetivo é que a bola entre pelo corredor central. Assim sendo, tínhamos de ter sempre em consideração os nossos indicadores de pressão, e procurar roubar bola se o adversário fizesse um passe complicado. O adversário sentia-se menos confortável a ligar jogo diretamente pelos corredores laterais, pelo que era importante não deixar que o médio (que baixa para vir “buscar jogo”) recebesse a bola e se vire de frente com facilidade.

Assim que perdiam a posse de bola, expunham-se bastante nos corredores, devido ao facto de os laterais se projetarem em toda a largura e profundidade do campo. Além disso, nenhum dos três defesas centrais acompanhavam os avançados. Portanto, estes podem preparar o ataque (na transição ofensiva) baixando no terreno e sendo solução. Assim será mais fácil virar de frente para os defesas pois não terão oposição, e podemos provocar situações de 2 atacantes contra 3 defesas por várias vezes. Para tornar uma situação com maior probabilidade de sucesso, os restantes jogadores ofensivos têm de oferecer apoio (como o médio ofensivo) e a restante equipa tem de encurtar distâncias. Achamos importante referir ao treinador que a maior parte (5 em 13) dos golos sofridos por esta equipa foram na sequência de perdas de bola na zona intermédia-avançada do terreno. Este facto salienta que se tratava de uma equipa balanceada ao ataque e pouco cautelosos na transição defensiva.

Por fim, detetamos também algumas debilidades no comportamento da linha defensiva e do bloco. Esta encontrava-se extensa em largura, com os laterais demasiado abertos, existindo espaço entre estes e os centrais. Além disso, os três médios não conseguem ocupar toda a zona intermédia do campo

(dificuldade em ajustar em função da bola), pelo que ambos os laterais tinham a necessidade de ajudar na cobertura desse espaço. Esperava-se que tivéssemos muita facilidade em chegar à zona intermédia pelo corredor lateral, se circulássemos rapidamente a bola. A partir daqui era possível chegar próximo da baliza adversária se estivéssemos próximos uns dos outros, dando solução de passe (ligação entre defesa lateral, interior, nº10 e avançado). Com a atração do lateral ao portador da bola no corredor lateral, podíamos igualmente investir em movimentos diagonais de um dos avançados ou do médio ofensivo, no espaço entre central e lateral.

Relativamente às qualidades observadas, pareceu-nos que a grande mais valia desta equipa em termos ofensivos eram as relações que os médios estabeleciam com os laterais, conseguindo sempre criar superioridade no corredor lateral. Assim, se jogássemos com o meio-campo em losango, era fundamental que os médios interiores acompanhassem o lateral adversário. Ao mesmo tempo, o médio defensivo teria de estar preocupado com o movimento do médio adversário, que fazia o *overlap* ao lateral. Ao mesmo tempo que as nossas dinâmicas de defesa de corredor eram aplicadas, o médio interior do lado oposto teria de ocupar a posição de médio defensivo. Apenas desta forma conseguimos anular esta superioridade e acautelar o desequilíbrio.

Também em termos ofensivos, quer seja em organização ou em transição, executavam por diversas vezes o passe longo para as costas da linha defensiva, de forma a que os avançados efetuem os seus perigosos movimentos verticais, sendo fortes no ataque à profundidade. De forma a anular esta rotina ofensiva do adversário, assim que exista ameaça de passe em profundidade, a linha defensiva tem de estar ativa e com os apoios corretamente orientados. Enquanto um dos centrais controla um dos avançados adversários (o mais perigoso nestes movimentos), o outro central encarrega-se de controlar a profundidade.

Por fim, era uma equipa que pressionava alto e não deixava o adversário sair a jogar, tanto nas saídas de bola como na fase de construção. Não permitiam igualmente que o adversário ligasse jogo pelo corredor central, sendo o seu maior indicador de pressão quando a bola é jogada no médio defensivo. Desta



forma, no jogo não deveríamos correr riscos na saída de bola, procurando sair longo das primeiras vezes. Assim que o adversário deixasse de pressionar alto, devíamos evitar passar a bola ao médio defensivo, procurando antes o passe para o corredor lateral, ou diretamente para um dos médios interiores.

Plano de Jogo

Chegados ao dia de jogo, o treinador forneceu as seguintes indicações estratégico-táticas:

- Organização Defensiva:

“Os dois avançados deles são muito perigosos. Não podemos deixá-los receber e rodar sobre vocês porque elimina-vos logo da jogada.”;

“A nossa defesa tem de estar sempre bem posicionada e arriscar pouco. Não podem ultrapassar-nos nem explorar o espaço nas nossas costas.”;

“Quando eles jogarem para o corredor central é quando vamos pressionar. Se os centrais deles têm a bola controlada, não vale a pena estarmo-nos a cansar.”.

- Organização Ofensiva:

“Hoje não vamos sair a jogar curto na primeira fase de construção porque eles pressionam alto. Vamos fazer ações o mais simples possíveis e evitar jogar no corredor central.”

“O objetivo é que os laterais deles, quando tivermos bola, sejam atraídos pelos nossos médios interiores. Os laterais percorrem o corredor todo e ficam desprotegidos atrás. E depois, é para os avançados estarem alerta porque vão ter espaço entre o lateral e o central para explorar.”

- Transição Ofensiva:

“Jogador 26 e Jogador 27 (avançados), quando ganharmos bola o primeiro movimento é sempre vertical, mas não é para estar em fora de jogo. Não vos



peço para defender, mas sim para prepararem o ataque. Por isso é que quero que vocês baixem para depois terem possibilidade de receber a bola no pé. Se o adversário estiver em cima de vocês, fazem o movimento a pedir no pé, mas vão buscar a bola na profundidade.”

- Bolas Paradas Ofensivas:

“Nas bolas paradas ofensivas fica atrás o Jogador 17, o Jogador 7 e o Jogador 12. Não podemos sofrer transição defensiva depois de uma bola parada ofensiva nossa. Eles são muito perigosos nas transições após as bolas paradas ofensivas do adversário.”

Jogo

Depois de um jogo pouco racional e nem sempre bem disputado, com perdas de bola constantes das duas equipas, o resultado (0 – 0) reflete a inércia das duas equipas no processo ofensivo.

O dispositivo tático do adversário só por si já nos iria causar dificuldades, porque se eles jogavam com dois laterais que fazem o corredor lateral inteiro, os nossos médios interiores iriam estar sempre dependentes dos movimentos deles. Como o Académico de Viseu teve mais posse de bola e passou mais tempo no nosso meio campo do que ao contrário, os nossos médios interiores estavam constantemente a fazer de “segundos laterais”, enquanto os defesas laterais estavam junto aos defesas centrais.

Não permitimos que o adversário provocasse muito perigo porque defendíamos constantemente com 7 jogadores. Quando tínhamos nós a posse de bola, os médios interiores já não criavam tanto impacto na organização deles pois os laterais deles mantiveram-se na posição e quem ocupava aquela zona eram os 3 médios centro deles. Isto é, como o nosso médio defensivo e os nossos laterais estavam sempre bem posicionados, a equilibrar, o nosso processo de organização ofensiva era demasiado “desapoiado”, daí a nossa estratégia ter funcionado mal, o que culminou em termos feito um remate à

baliza. Ainda assim, tivemos por diversas vezes situações de transição ofensiva, com 2 avançados contra os 3 centrais deles, que originou perigo para nós.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 32) e aos Momentos Positivos (Quadro 33):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva: Erramos passes com muita facilidade e sem pressão do adversário. Isto origina outras situações prejudiciais à equipa, pois os jogadores não mantêm bola e perdem confiança, e os colegas não se expõem tanto sabendo que podem perder a bola a qualquer momento.

Organização Ofensiva – Criação: Não tivemos largura no jogo. Quando o adversário entrava pelo corredor lateral, os médios interiores acompanhavam sempre os laterais e depois não se destacaram no momento ofensivo.

Transição Ofensiva: Se sem pressão, os passes errados e as perdas de bola já aconteceram, também quando recuperamos bola e pretendemos sair de zonas de pressão do adversário, tivemos dificuldades. Não conseguimos encontrar um jogador que oferecesse uma solução de passe noutra zona do campo, onde estamos em situação de vantagem: simplesmente ou perdemos logo a posse de bola, ou fazemos passe longo para os avançados.

Quadro 32: 10ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.



Momentos Positivos

Organização Defensiva – 1ª Fase de Pressão: Tivemos momentos de boa pressão, com a ação coletiva a ser realizada por todos os jogadores, a encostar o adversário no seu primeiro terço.

Organização Defensiva: Estivemos compactos. Foi difícil para o adversário utilizar o corredor central. Os médios e os laterais deles nunca conseguiram criar superioridade no corredor lateral, e os avançados tiveram dificuldades em explorar as costas da linha defensiva, pois os centrais estiveram muito bem: um acompanhou o avançado e o outro protegeu a profundidade.

Organização Ofensiva: A maior parte das vezes que recorremos ao passe longo para os avançados teve sentido. Ou seja, com o passe longo conseguimos anular a pressão dos dois avançados e da linha de cinco médios deles, colocando os nossos dois avançados frente a frente com os centrais. A partir daí, tivemos alguns lances de perigo e ganhamos faltas.

Quadro 33: 10ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



11ª Jornada – Segunda Liga – F. C. Arouca – Varzim S. C.

Morfociclo de preparação para o jogo

Os profissionais envolvidos numa equipa técnica, quer seja no futebol amador ou profissional, necessitam de dispor uma grande capacidade adaptativa, por forma a gerir os constrangimentos que surgem a cada minuto. A semana que antecedeu o jogo com o F. C. Arouca foi extremamente desgastante neste sentido. Um período em que enfrentamos problemas que não estávamos à espera. De uma forma ou de outra, esses problemas foram resolvidos.

Após o jogo com o Académico de Viseu foi concedido aos jogadores um período de dois dias de folga. Menos de 24 horas antes do retorno aos treinos foi-nos comunicado que, devido à mudança da equipa técnica, tínhamos de orientar a equipa interinamente, até à contratação de um novo treinador.

Desta forma, preparamos uma unidade de treino, e lideramos esse treino juntamente com o treinador adjunto “da casa”. Por se tratar da primeira unidade de treino após a competição, orientamos a sessão de recuperação ativa dos atletas que jogaram no jogo anterior, enquanto o outro treinador ficou encarregue dos restantes jogadores. Tratou-se de um momento de pressão, pois num curto espaço de tempo tivemos de prever cenários e tomar decisões tendo em vista cada cenário possível. No entanto, a capacidade de adaptação que referimos anteriormente não termina por aqui; na verdade, é aqui que começamos a sair novamente da nossa zona de conforto, algo que aprofundamos no subcapítulo seguinte (Dilemas e constrangimentos relacionados com a intervenção profissional) do presente documento.

Com a chegada do segundo treinador, os treinos visaram essencialmente a modelação da equipa, e inerentemente começa também a preparação para o jogo seguinte. O jogo não passou para segundo plano, mas o foco estava sobretudo na introdução de ideias, sendo um morfociclo anormal devido à quantidade de informação que foi transmitida aos jogadores, o que atribuiu um grande volume às unidades de treino.



Análise do Adversário

Apesar de nos ter sido incumbidas novas tarefas, não deixamos de desempenhar as restantes funções, como a observação e análise do adversário. Desta forma, para a elaboração do relatório de análise do F. C. Arouca foram observados três jogos, recorrendo a uma observação com manipulação do tempo.

O Futebol Clube de Arouca tratava-se de uma equipa candidata à subida de divisão, mas que, no momento do confronto, estava numa posição adversa na tabela classificativa. Apesar de o plantel ser formado por alguns jogadores com experiência na Primeira Liga, não estavam a ter os resultados desejados, sendo uma das equipas com mais golos sofridos.

O Arouca tinha um onze base bem definido e um lote de 4 jogadores que podiam ser solução dependendo do resultado do jogo. No momento da análise, detetamos algumas fragilidades na sua forma de jogar, nomeadamente no que concerne à criação de situações de finalização. As suas dinâmicas ofensivas passavam essencialmente pelo cruzamento bombeado pelos defesas laterais, na procura da segunda bola, com a chegada dos médios à área. Demonstraram previsibilidade na forma como criavam oportunidades, vivendo muito da qualidade individuais dos três jogadores ofensivos (extremos e avançado) e dos seus movimentos de rotura. Tínhamos de estar compactos defensivamente, de forma a ser difícil a sua incursão pelo corredor central. Caso conseguíssemos fazer com que eles apenas explorassem o corredor lateral, como os extremos jogam por dentro, o defesa lateral ia cruzar. Nestes momentos, os nossos centrais teriam de estar concentrados para ganhar o duelo aéreo.

Também no momento após a perda da bola no meio campo ofensivo, os jogadores mais adiantados não reagiam à perda, revelando passividade. Desta forma, o Arouca tornava-se uma equipa longa e com bastante espaço entre setores, seno que ficavam apenas três jogadores a equilibrar a equipa atrás. Tratava-se de uma equipa com alguns golos sofridos nestas circunstâncias, pelo que podíamos tirar dividendos desta situação, com os avançados a estarem preparados para baixar e receber bola e depois os médios estiverem próximos



para realizar combinações ofensivas e progredir no terreno até chegar ao último terço.

Era também uma equipa que revelava qualidades, principalmente no aspeto físico. Os jogadores eram fisicamente fortes, possantes e rápidos, e criavam dificuldades ao adversário nos duelos, jogo aéreo e bolas paradas. Como a nossa equipa não tinha tantas valências a nível físico, tínhamos de compensar a nível de atitude, entrega e inteligência. Isto é, tínhamos de libertar rápido a bola, não deixar chegar a pressão do adversário e tentar jogar pelo chão para evitar tantos duelos; e, ao mesmo tempo, canalizar essa entrega a nível defensivo e tentar colocar sempre jogadores próximos das disputas de bola para ganhar as segundas bolas.

No aspeto ofensivo, os extremos e o avançado assumiam protagonismo, tendo qualidade para fazer a diferença a qualquer momento do jogo, sobretudo nas transições ofensivas. Os extremos jogavam por dentro e procuravam muito explorar o espaço entre o central e o lateral com movimentos diagonais. Deste modo, na apresentação do relatório, urgiu realçar que era importante a nossa linha defensiva manter-se coordenada independentemente dos movimentos de atração dos adversários, com um correto posicionamento dos apoios e tendo sempre em vista se a bola está coberta ou descoberta. Nos momentos de transição defensiva sugerimos que era importante não deixar o avançado deles receber e virar-se de frente para o jogo.

Antes do jogo

O relatório de análise do adversário ajudou o treinador a optar por algumas decisões em detrimento de outras. Por exemplo, optou por colocar dois jogadores mais altos e possantes fisicamente no eixo da defesa, relegando para o banco um dos defesas centrais mais utilizados (mas o mais baixo) devido ao facto do adversário efetuar bastantes cruzamentos e utilizar por vezes bola longa.



A informação sobre o adversário e a definição da estratégia para o jogo começou a ser transmitida de forma diferente do que era antigamente. O relatório de análise do adversário começou a ser transmitido aos atletas um dia antes do momento competitivo, e a definição da estratégia para o jogo era realizada com recurso a uma apresentação elaborada pelo treinador, após o almoço de equipa.

Nesta palestra em concreto, ainda antes de mencionar aspetos estratégico-táticos, o treinador referiu uma frase que procurou motivar os jogadores a acreditarem neles próprios e no processo que estava a ser construído:

“A mudança é difícil no início, confusa no meio e linda no fim.”

As instruções estratégicas mencionadas passavam pelo posicionamento e comportamentos a assumir pela equipa no momento da organização defensiva e ofensiva:

- Organização Defensiva:

“Temos de destacar a importância do posicionamento do Jogador 22 (médio centro do lado esquerdo) e do Jogador 27 (médio-ala esquerdo). Eles procuram explorar o espaço entre o lateral e o central, e o nosso lateral esquerdo não pode sair de posição, por isso vocês têm de fechar essa linha de passe”;

“Quando a bola está no corredor lateral, muita atenção aos cruzamentos atrasados do adversário. É mais importante controlar o espaço à entrada da área do que olhar para a bola.”.

- Organização Ofensiva:

“O nosso trabalho desta primeira semana incidiu muito aspeto ofensivo e como podemos criar superioridade no corredor lateral, por isso queremos tirar partido desse espaço em específico com as nossas dinâmicas.”.



Jogo

Conseguimos alcançar a vitória num jogo bastante dividido em que ambas as equipas fizeram tudo para ganhar, ainda que não tivesse sido da forma mais brilhante. Foi um jogo típico de Segunda Liga: muitas perdas de bola de ambas as equipas, momentos bastante físicos, disputas aéreas e jogo direto. O pormenor que distanciou as duas equipas foi o nosso golo. Surgiu após um canto ofensivo sem sucesso, onde o adversário afastou a bola da sua grande área. Um dos nossos jogadores fez um remate de primeira, a 30 metros da baliza, tendo a bola passado por cima de toda a equipa adversária, inclusive do guarda-redes que já estava adiantado.

Tivemos momentos de bom futebol, a manter a bola com um jogo mais apoiado, enquanto tentamos consolidar alguns dos princípios e subprincípios de jogo ofensivo impostos que o treinador procurou introduzir. Como previsto, tivemos algumas dificuldades com a forma como o Arouca disputava as bolas divididas e também a insistência deles em explorar o espaço nas costas da nossa linha defensiva. Nos últimos trinta minutos de jogo foi mais difícil para nós aguentar o ímpeto do adversário, que a perder alterou a sua estrutura tática e apostou no jogo direto para os seus avançados. Contudo, a estratégia assumida pelo treinador resultou, com a entrada de dois defesas centrais fortes no jogo aéreo, pelo que nos sentimos confortáveis em bloco baixo e ganhamos grande parte dos duelos aéreos.

Análise da Equipa

Durante conversas informais com os restantes elementos da equipa técnica e principalmente com o treinador, foi-nos possível retirar conclusões relativas aos Momentos Negativos (Quadro 34) e aos Momentos Positivos (Quadro 35) protagonizados pela equipa:



Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – Construção: Cometemos alguns erros na fase de construção, tendo perdido a bola com facilidade, tanto no corredor central como no corredor lateral. Existiu a tendência para complicar o simples, sendo que os próprios médios e médios-ala nem sempre se esforçaram em dar linhas de passe, convidando ao jogo direto.

Organização Defensiva – Comportamento de linha: O adversário conseguiu por algumas vezes explorar o espaço nas nossas costas e o espaço no corredor (principalmente esquerdo). A nossa linha defensiva tem dificuldades em jogar com um bloco adiantado devido a alguma descoordenação. Também conseguiram atrair o nosso defesa esquerdo para fora da posição e assim explorar aquele espaço.

Transição Ofensiva – Reação ao ganho: Tivemos muita dificuldade em sair de zonas de pressão do adversário e em ver além do que o que está próximo. Perdemos muitas bolas porque insistimos em jogar no lado da pressão do adversário.

Quadro 34: 11ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Ofensiva – Criação: Fomos uma equipa mais madura e paciente na gestão da posse de bola. O portador da bola teve quase sempre duas soluções de passe; realizamos algumas triangulações para evitar que fossemos pressionados; conseguimos variar o centro de jogo com qualidade e circular pelos três corredores.

Organização Defensiva – Comportamento do bloco: Estivemos compactos e fomos solidários. O adversário teve dificuldade em invadir o nosso bloco, apenas pelo corredor lateral, porque estivemos todos juntos, concentrados e defendemos muito bem. Quando baixamos o bloco também respondemos bem, e a única forma de o adversário chegar ao último terço era a recorrer a cruzamentos e a passes longos.

Quadro 35: 11ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



12ª Jornada – Segunda Liga – Varzim S. C. – F. C. Penafiel

Morfociclo de preparação para o jogo

A segunda semana de treinos sobre o novo comando técnico iniciou-se no dia após o momento competitivo, porque o jogo seguinte, contra o Futebol Clube de Penafiel, era apenas 6 dias depois. Segundo o treinador, havia muita informação que os jogadores precisavam de adquirir, referindo isso na sua reflexão relativa ao jogo anterior:

“Fomos uma equipa com alma e raça, e isso é importante, mas não é só a correr nem a sofrer que se ganham os jogos. Temos de ganhar outras coisas. O que o jogo pedia era que não perdêssemos a bola, e há um trabalho que temos a fazer para melhorar esse aspeto.”

Durante esta semana, o processo de aprendizagem das ideias decorreu a um ritmo alto. Na segunda unidade de treino do morfociclo, o treinador planeou o treino em função de um aspeto que a equipa necessitava de melhorar: a saída da pressão do adversário. A equipa teve dificuldade neste aspeto, pelo que se pretendia dar referências no corredor central e lateral, que fizessem os jogadores levantarem a cabeça e olhar uns para os outros.

Um destes exercícios utilizados para este fim está representado na Figura 79 e na Figura 80, a exercitação de dinâmicas ofensivas coletivas. Os jogadores organizavam-se nas suas posições e realizavam diferentes padrões sequenciais de passe, com finalização. Na primeira situação, a bola saía do defesa central, que passava para o defesa lateral. A solução para sair da pressão era o transporte da bola para o corredor central e o passe para o central do outro lado. Depois, o defesa central passava para o defesa lateral, que transportava a bola para dentro e metia a bola no médio do outro lado. Este era um importante subprincípio do modelo de jogo deste treinador:

“Quando o defesa lateral transporta para dentro, abrem-se linhas de passe na 2ª linha de jogadores, quer seja o 2º central, o 2º médio ou até o 2º avançado.”

Posteriormente, no meio campo ofensivo, os jogadores colocavam em prática algumas combinações.

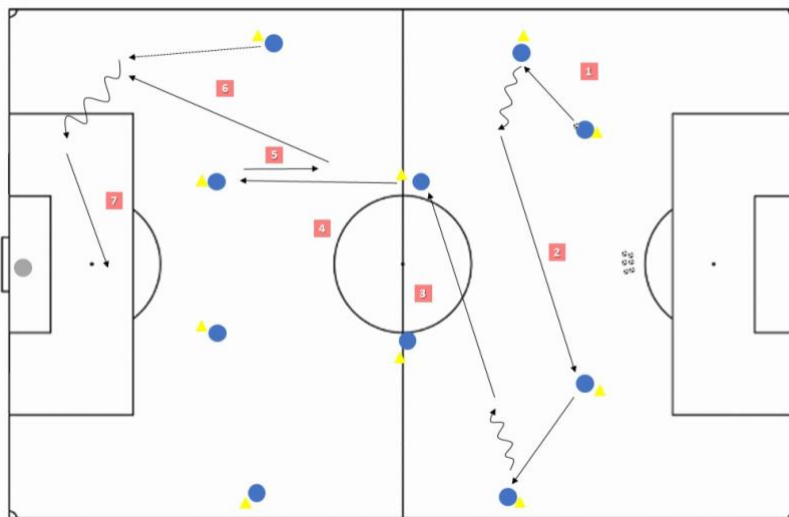


Figura 79: Dinâmicas ofensivas coletivas: solicitação da 2ª linha de jogadores para sair da pressão (1)

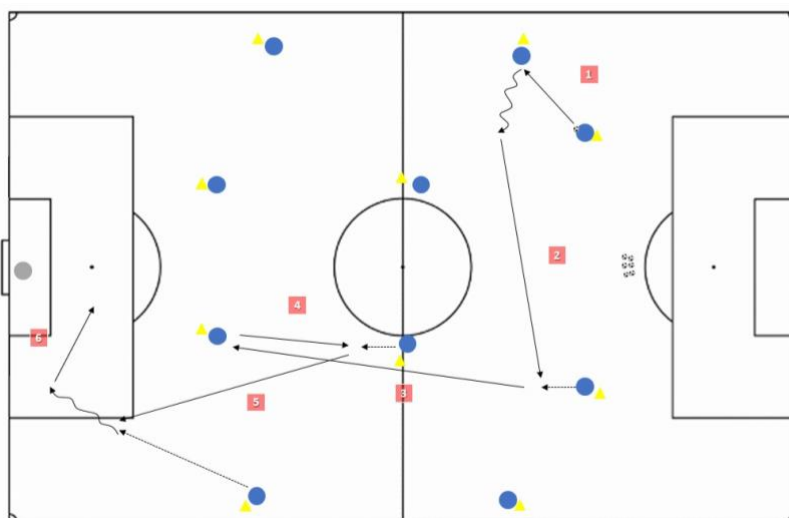


Figura 80: Dinâmicas ofensivas coletivas: solicitação da 2ª linha de jogadores para sair da pressão (2)

O exercício seguinte (Figura 81) era na forma de G.R.+7x7+G.R., e contemplava uma situação de jogo em espaço de dimensões reduzidas, com os corredores laterais discriminados. Cada equipa tinha dois médios-ala, que apenas podiam invadir o corredor lateral quando a sua equipa tivesse posse de bola. Caso a sua equipa jogasse para o médio-ala, este apenas podia jogar para a 2ª linha de jogadores (2º central, 2º médio, 2º avançado). Deste modo,

consoante a pressão do adversário no corredor lateral, o objetivo era utilizar a 2ª linha de jogadores para resolver esse problema.

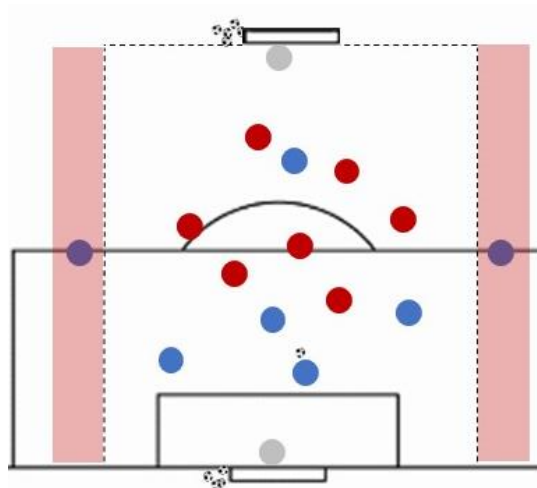


Figura 81: Jogo com os corredores laterais discriminados: solicitação da 2ª linha de jogadores para sair da pressão

A unidade de treino deve ser algo estruturado minuciosamente, e estes exercícios foram pensados para seguir uma progressão que fizesse sentido na cabeça do jogador. Este treino foi gravado e constatamos no momento da análise de rendimento do treino que, no último exercício (jogo formal num campo de dimensões reduzidas), a equipa com a posse de bola já estava a utilizar as referências fornecidas para sair da pressão exercida pela outra equipa, e assim obter maior eficácia na manutenção da posse de bola.

Análise do Adversário

O F. C. Penafiel era uma equipa que, apesar do bom desempenho no campeonato, vinha demonstrando alguma fragilidade nos jogos fora de casa, com 4 pontos conquistados em 15 possíveis. Outro facto que achamos interessante mencionar foi que era uma equipa que arriscava bastante mais na 2ª parte, pois marcou 8 golos (em 12) e sofreu 7 (em 10) nesse período.

De forma a elaborar o relatório de análise do F. C. Penafiel observamos três jogos, respeitantes às duas jornadas anteriores e o penúltimo jogo na



posição de visitante. Todos os jogos foram observados recorrendo à manipulação do tempo.

Tratava-se de uma equipa com um núcleo de nove jogadores que jogavam praticamente sempre juntos como titulares desde o início da época passada, e o treinador manteve-se. Era, portanto, uma das equipas mais sólidas da Segunda Liga. Contudo, após a análise, verificamos que tinham algumas fragilidades que podíamos explorar.

Em organização ofensiva, na fase de construção, possuem algumas limitações. Os defesas centrais aparentam não querer ter bola, sendo que apenas constroem de uma forma apoiada caso o médio defensivo recue para o meio dos centrais. Investem num jogo mais simples, com a solicitação dos extremos com bolas longas. Sugeri que podíamos condicionar a construção do adversário se estivermos compactos e não deixarmos a bola entrar no corredor central. Também podíamos, uma vez ou outra, tomar a iniciativa de pressionar um dos centrais. Se o médio defensivo recuasse, era menos uma solução para eles, e a tendência do médio ofensivo (que deambula pelo campo na procura da bola) seria cada vez mais “buscar jogo” atrás. Eles serão obrigados a solicitar os avançados e aí temos de ser fortes nos duelos aéreos.

Em termos defensivos, demonstraram ser uma equipa longa/“partida” no momento da perda de bola, com dificuldades no retorno da posição, principalmente da parte dos defesas laterais e do médio defensivo, que mostram ser débeis no controlo do seu espaço (corredor lateral e entrada da área).

Relativamente às principais qualidades observadas, destacamos a forma como criavam situações de finalização no último terço. Encaminhavam o seu ataque sobretudo pelos corredores laterais. Do lado direito faziam muitas triangulações entre o defesa direito, o médio ofensivo e o extremo direito, enquanto o extremo esquerdo fixava-se como avançado. Do lado oposto, apostavam nos movimentos interiores do extremo, que possuía bom remate de meia distância. O avançado era muito experiente e eficaz, precisando de poucas ocasiões para finalizar. Aquando da apresentação do relatório, realçamos a importância de estarmos em sintonia em organização defensiva: a linha



defensiva coordenada, esteja a bola no corredor lateral ou no corredor central; a nossa linha média a contribuir defensivamente, com os médios-ala a acompanhar o envolvimento do lateral adversário e os médios centro atentos ao espaço na entrada da área.

No momento de organização defensiva demonstraram ser uma equipa que fecha bem os caminhos para a baliza, com todos os jogadores a contribuírem neste processo. Preenchiam bem o corredor central, e os extremos eram especialmente solidários, pelo que era difícil para o adversário entrar pelo corredor lateral. De modo a destabilizar o Penafiel, tínhamos de ter paciência na circulação de bola, variando o corredor na procura do espaço no corredor lateral. O bloco médio-alto que eles apresentavam não favorecia os seus defesas centrais, que revelaram ser bons nos duelos, mas não controlavam bem o espaço nas costas, pelo que podíamos surpreender com bola nas costas da defesa.

Plano de Jogo

O plano definido para este jogo gravitou sobre os mesmos princípios que tinham sido na semana anterior. Do ponto de vista estratégico, foram colocadas questões sobre como defender os pontos fortes do adversário, e não tanto em questões de exploração das lacunas do adversário, porque com bola o treinador pretendia que os jogadores se focassem no trabalho desenvolvido nos treinos.

- **Organização Defensiva:**

“Jogador 32 e Jogador 34 (avançados), controlem o espaço interior, onde o médio defensivo adversário procura posicionar-se. Jogador 34, se ele receber bola e passar por vocês, tens de tentar explorar o lado cego e roubar-lhe a bola.”;

“Os extremos deles fazem movimentos paralelos perigosos, por isso é importante que quando o central deles tiver bola, os médios e os alas fechem aquela linha de passe, para que a linha defensiva se mantenha posicionada.”.



Jogo

O jogo perante o Penafiel resultou na nossa 3ª derrota em casa esta época. A forte chuva e vento dificultaram as ações de ambas as equipas, mas entramos no jogo concentrados. Desta forma, marcamos o primeiro golo aos três minutos, numa recarga após um livre direto. A resposta do adversário não demorou: utilizaram a sua referência ofensiva, retirando o nosso defesa central de posição. O avançado tabelou com outro jogador, com a bola a ir ao corredor lateral. Após o cruzamento, esse mesmo defesa central (ainda a recuperar posição) interceptou a bola, mas com os apoios mal orientados, o que fez com que esta fosse para uma zona proibida, onde o adversário finalizou com sucesso. Mais tarde fizemos o segundo golo, numa transição ofensiva. Após ganharmos bola no nosso meio campo, o adversário reagiu à perda. Todavia, conseguimos sair da pressão com muita qualidade e, após aplicarmos uma combinação treinada entre 3 jogadores, chegamos a zona de finalização.

Na segunda parte tocou-nos a nós jogar contra o vento que se fazia sentir. O início foi atípico, e após uma perda de bola no corredor central em que a equipa estava mal posicionada, com muito espaço entre setores, não conseguimos reagir imediatamente e sofremos o segundo golo após remate de longa distância que embateu num defesa, enganando o guarda-redes. Imediatamente a seguir, após o pontapé de saída, ganhamos uma falta: essa falta foi marcada para trás, para o defesa, e quando a pressão do adversário chega, este passa para o guarda-redes, que bate a bola. Devido ao vento, a bola faz uma trajetória invulgar que engana os nossos médios, e o adversário foi mais rápido na disputa dessa bola. Com esta confusão, a nossa linha defensiva ficou na dúvida se devia disputar bola ou manter a posição, e nesta descoordenação o adversário aproveitou e assumiu a vantagem do jogo. A equipa ficou bastante abalada neste momento, tendo diminuído bastante os índices de concentração. Também nos minutos seguintes sofremos o quarto golo, após um livre lateral defensivo. O adversário executou o livre para o espaço entre a linha e o guarda-redes, um dos defesas estava com os apoios orientados para a baliza, e na tentativa de aliviar a bola, passou-a para o adversário que apenas teve de encostar. Ainda reagimos

e marcamos um golo de livre lateral ofensivo, mas o resultado manteve-se inalterado até ao fim.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 36) e aos Momentos Positivos (Quadro 37):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Defensiva – Comportamento de linha: A descoordenação da linha defensiva foi o nosso principal problema ao longo do jogo. O adversário conseguiu criar instabilidade na nossa linha defensiva, retirando por diversas vezes os centrais e os laterais de posição, e consequentemente por a nossa baliza em risco. Outro dos fatores pelo qual tivemos dificuldades foi devido ao fraco posicionamento dos apoios.

Transição defensiva – Reação à perda: A equipa não esteve preparada para perder bola, na maior parte das vezes. Foi um adversário que nos pressionou forte, pelo que tínhamos de estar alerta, preparados para perder a bola e prontos para reagir. Se estivéssemos sempre bem posicionados não tínhamos passado por algumas dificuldades. A reação à perda da bola e a recuperação defensiva podem melhorar.

Quadro 36: 12ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Ofensiva – Criação: Tivemos muitos e bons momentos com a posse de bola. Revelamos dinâmicas que o treinador pretende como a solicitação do 2º avançado e combinações pelo corredor lateral; e já conseguimos operacionalizar formas de sair da zona de pressão do adversário que foram postas em prática no treino. O portador da bola teve quase sempre várias linhas de passe.

Bolas paradas: Apesar de termos sofrido um golo na sequência de uma bola parada, estivemos bem na sua globalidade. O adversário dispôs de bastantes situações de



bolas paradas, e nós conseguimos resolver os problemas; em termos ofensivos, marcamos dois golos após livres ofensivos e pusemos em prática algumas jogadas ensaiadas nos treinos que criaram muito perigo.

Quadro 37: 12ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.

13ª Jornada – Segunda Liga - S. C. Braga ‘B’ – Varzim S. C.

Morfociclo de preparação para o jogo

O morfociclo de preparação para o jogo com o Sporting Clube de Braga “B” iniciou-se três dias após o momento competitivo. No momento da apresentação da vídeo-análise, o treinador preferiu destacar os três golos marcados em vez de martirizar os jogadores pelos erros defensivos cometidos. Foi transmitido que os jogadores estavam a adquirir rapidamente os princípios de jogo característicos do modelo de jogo que o treinador queria aplicar. Contudo, o treinador não deixou de referir:

“Perdemos o sentido de organização e a consistência e fomos surpreendidos. Há algo a que eu dou muito valor, que é o equilíbrio emocional. Mesmo alguma coisa correndo mal, temos de ter capacidade de mantermos o nosso equilíbrio.”

No jogo anterior já se tinham observado diversas dinâmicas ofensivas treinadas. Contudo, ainda que grande parte do treino se focasse na parte ofensiva, existia um trabalho de organização defensiva e de reação à perda para fazer, para que a equipa se tornasse mais completa nos diversos momentos de jogo. Desta forma, na segunda unidade de treino após o momento competitivo, o objetivo principal foi exercitar os fundamentos da linha defensiva, quando a equipa não tem bola. Tal como referido nos “Momentos Negativos” do jogo anterior, a nossa linha defensiva esteve descoordenada, sendo que o adversário conseguiu retirar os nossos centrais e os laterais de posição.

A Figura 82 representa o exercício utilizado para exercitar os princípios e subprincípios defensivos, num contexto de ativação (aquecimento). Ao mesmo

tempo foram postas em prática diferentes sequências de passe e condução próprias das dinâmicas ofensivas pretendidas. Foram formados 4 grupos de 4 jogadores, e 2 grupos de 2 jogadores (avançados), que se posicionavam no meio do campo.

Um grupo de 4 saía de uma área, realizando diferentes sequências de passe e condução até à outra área, envolvendo os avançados. Foram aplicadas as diferentes dinâmicas de jogo ofensivas e as referências com o objetivo de chegar ao 2º avançado. Chegados à área, o objetivo era finalizar. Assim que terminassem a ação de finalização, esse grupo de 4 ficava na área a defender passivamente a baliza, trabalhando as referências posicionais na área, quando a bola estava no corredor lateral. Quando os 4 grupos finalizassem, iniciava-se nova sequência, para a outra área. Todos os jogadores passaram pelas diferentes posições.

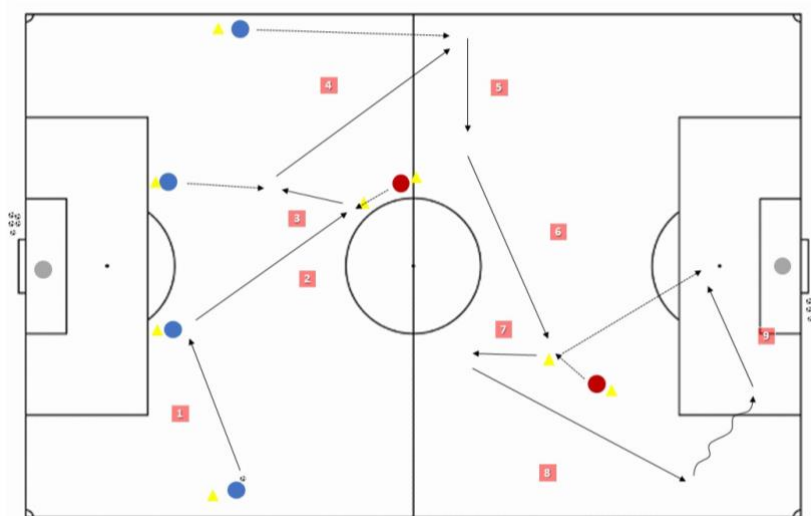


Figura 82: Sequência de passe e condução: Exercitação dos fundamentos da linha defensiva.

A Figura 83 esquematiza o exercício seguinte. Na forma de G.R.+4x6, a equipa defensiva e atacante exercitaram os princípios e subprincípios defensivos e ofensivos, respetivamente. Uma equipa de 6 (4 médios + 2 avançados) representada de verde, estava em organização ofensiva (fase de criação) e aplicava diferentes combinações que envolviam o transporte para dentro do

médio-ala, a solicitação do segundo avançado, um passe para o médio e depois este a executar passe longo no espaço na profundidade, para o médio-ala do lado contrário, de modo a aproveitar o espaço nas costas e posterior finalização. Enquanto isto, a defesa composta por 4 jogadores, representada de azul, aplicava as dinâmicas comportamentais relativas à organização defensiva, primeiramente no que concerne ao controlo da profundidade e depois no seu posicionamento quando a bola estava no corredor lateral, com especial ênfase para a orientação dos apoios.

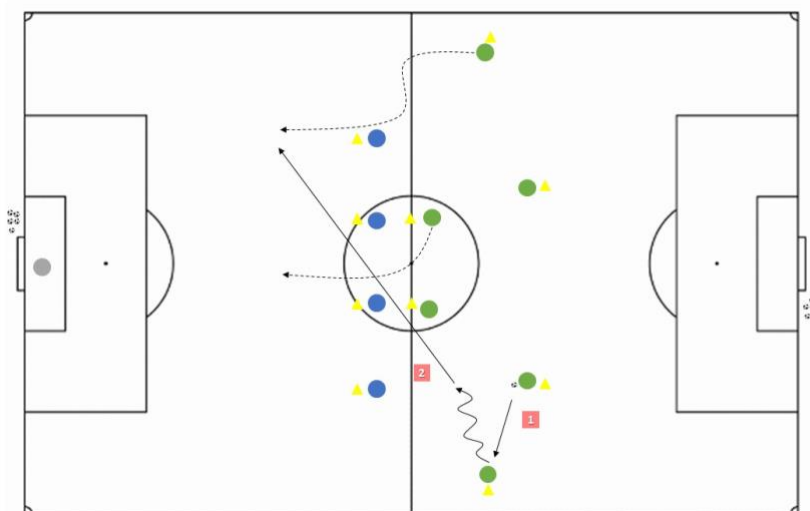


Figura 83: Situação de G.R.+4x6: Exercitação dos fundamentos da linha defensiva.

Por fim, foram aplicados todos os princípios e subprincípios exercitados até então, com o Jogo “Holandês” (Figura 84). Numa área correspondente a dois terços do campo, foi disputado jogo com três equipas de 6 jogadores. Numa metade desse campo jogava uma equipa de 6 (azul) contra outra equipa de 6 (verde) com o guarda-redes, em que o objetivo da equipa azul era marcar golo na baliza, enquanto o objetivo da equipa verde era ultrapassar o meio-campo com a bola controlada. Assim que alguma das equipas atingisse o seu objetivo, iniciavam jogo no outro meio-campo contra a outra equipa de 6 (vermelha) com guarda-redes.

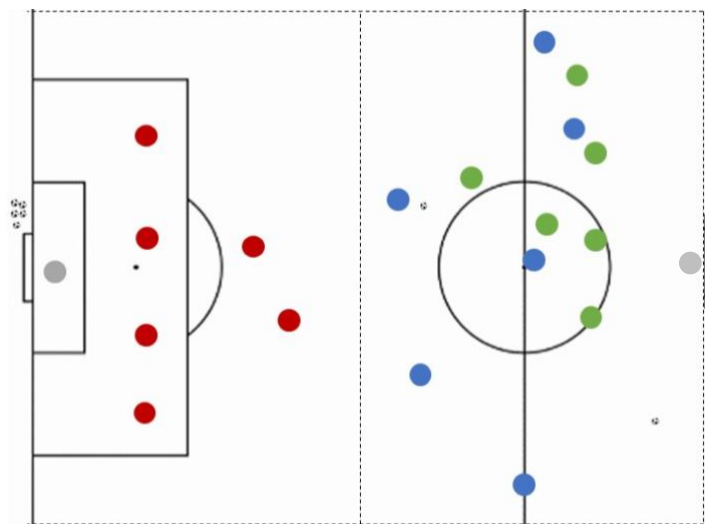


Figura 84: Jogo “Holandês”: Exercitação dos fundamentos da linha defensiva.

Segundo o treinador, este trabalho em linhas de 4 permitia que todos os jogadores se soubessem posicionar ofensiva e defensivamente desta forma, podendo inclusive ocupar o lugar do colega e resolver algum problema que surgisse momentaneamente durante o jogo.

Análise do Adversário

O Sporting Clube de Braga “B” era uma equipa que seguia na 14^a posição da tabela classificativa, mas cujo registo em casa era positivo, com 9 pontos conquistados em 5 jogos.

Para realizar o relatório de observação desta equipa, analisamos três jogos, relativos às três últimas jornadas. Dois destes jogos foram observados recorrendo a uma observação com manipulação do tempo, enquanto outro foi observado em tempo real, de forma direta. Contudo, tratou-se do último jogo em casa, onde o nosso adversário tinha obtido uma vitória bastante expressiva.

Esta equipa caracterizava-se por estarem constantemente em momentos de transição: perdem a bola com facilidade, mas também têm números elevados de recuperações de bola. Semelhantemente às restantes equipas B, o seu forte era a qualidade técnica, possuindo jogadores que podem resolver jogos numa só ação, mas que revelam também alguma instabilidade emocional, pois em dois

dos jogos observados começaram a ganhar, mas o adversário deu a volta ao resultado.

Em relação aos aspetos débeis observados, no que concerne à primeira fase de pressão, quando decidiam pressionar (a jogar em casa costumavam fazê-lo) eram uma equipa pouco compacta, cedendo espaço entre a linha avançada e a linha média. Circulando a bola pela linha defensiva, eles deixavam de pressionar, acabando por ser ultrapassados. Nesta condição, os restantes jogadores recuam e posicionam-se em bloco baixo. Se a bola entrasse no corredor lateral, os defesas laterais e os médios-ala posicionavam-se demasiado dentro, existindo espaço no corredor contrário. Deste modo, referimos que era possível a aplicação das nossas dinâmicas ofensivas no corredor lateral, variando posteriormente o centro de jogo para criar espaço, porque a pressão no corredor lateral contrário já não será tão intensa. Aí já podíamos partir para situações mais favoráveis, pois os defesas laterais são facilmente atraídos pela bola.

No que respeita à transição defensiva, era uma equipa que se expunha no seu corredor esquerdo devido à projeção do lateral esquerdo, realizando o equilíbrio apenas com os dois centrais, pelo que dependiam muito das ações de cobertura do médio defensivo. Desta forma, realçamos que quando recuperássemos bola, era provável ter no nosso corredor direito um espaço para explorar.

Em relação às bolas paradas defensivas, referimos que nos últimos dois jogos tinham sofrido golos de canto derivados de bolas batidas em direção ao guarda-redes (para dentro), o que permitiu inferir que era uma equipa com alguma dificuldade neste aspeto.

Relativamente às principais qualidades observadas, está a forma como o adversário é objetivo e vertical com bola, possuindo facilidade em chegar ao último terço. O médio defensivo adversário “dita” o ritmo de jogo, passando pelos pés deste todo o processo ofensivo da equipa. Os defesas centrais promovem o passe para esse médio, e este procura depois os jogadores situados no espaço entre linhas, o médio-ala esquerdo e o 2º avançado. Desse modo, sugerimos



que um dos nossos avançados deveria marcar o médio defensivo. Com a pressão exercida a este jogador, os centrais simplificam o processo ofensivo, recorrendo à bola longa. Caso eles consigam sair desta pressão, chegados à fase de criação, promovem trocas posicionais entre o médio-ala esquerdo, o 2º avançado e o médio-ala direito, de modo a confundir marcações e aparecerem no espaço entre linhas já mencionado, pelo que era importante que a nossa linha defensiva e a nossa linha média estivesse compacta, procurando não tomar a iniciativa.

Plano de Jogo

O relatório de análise do adversário permitiu ao treinador retirar algumas conclusões acerca da equipa que iríamos encontrar, concluindo também que era necessário impedirmos que eles mostrassem a sua qualidade com bola, além de aproveitar eventuais erros que eles podiam cometer.

As questões estratégico-táticas surgiram logo na seleção da equipa, que foi escolhida em função da necessidade de termos bola e também do facto de defrontarmos uma equipa que ia jogar a muitos metros da sua baliza e que nos ia obrigar a estar compactos.

- **Organização Defensiva:**

“Avançados, em relação à saída de bola deles e na primeira fase de pressão, é importante controlar o médio defensivo. Um de vocês sai no central que tem a bola e o outro condiciona o médio defensivo. Se ele receber a bola e se virar e levantar a cabeça é muito perigoso, podemos explorar o seu lado cego e roubar-lhe a bola”;

“Não podemos desposicionar a linha defensiva. Os avançados deles colocam-se numa posição que causa dúvida em quem vai marcar o homem, por isso os defesas ficam encarregues por controlar o espaço nas costas. Se o central deles tem bola e coloca a bola nesses avançados, são os médios que controlam esse espaço.”;

“Quando a bola entra no corredor eles preenchem rapidamente a zona central da baliza pelo que a cobertura tem de ser feita, temos de estar focados



na zona central e não a olhar para a bola. Treinamos o alinhamento da linha defensiva em diagonal por isso isto tem de sair bem.”.

- Organização Ofensiva:

“Quando estivermos a construir, se o adversário nos pressionar alto, temos de explorar a profundidade, mas pelo lado oposto dos apoios do adversário (situações treinadas). Sempre que há pressão e os nossos centrais não sabem o que fazer, joga e afasta para alargar e dar solução.”.

Jogo

Após um jogo equilibrado, conseguimos ganhar com um golo alcançado numa bola parada. Nos momentos em que tivemos bola já começamos a ver refletido o trabalho efetuado no treino, tendo existido fluidez, calma e acerto no passe. Não perdemos a bola tão facilmente, e isso fez a diferença, pois o adversário nunca gosta de correr atrás dela. Neste jogo tivemos de correr muito atrás da bola também, porque o adversário possuía jogadores de qualidade técnica acima da média e que jogavam bem. Só com uma boa organização defensiva conseguimos anular algumas das suas qualidades.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 38) e aos Momentos Positivos (Quadro 39):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – Criação: Definimos mal no último terço. Tivemos a tendência para realizar uma ação (passes, cruzamentos ou remates) demasiado rápido.

Organização Defensiva – Comportamento do bloco: Controlamos mal o corredor com o envolvimento do lateral esquerdo adversário. A equipa adversária solicitou por diversas vezes o lateral esquerdo com passe longo e tivemos dificuldades depois. Apesar de termos estado muito bem defensivamente, podemos melhorar na leitura de alguns lances aéreos.

Transição Ofensiva – Contra-ataque: Fomos pouco agressivos ofensivamente; o adversário obrigou-nos a pensar rápido e optamos bem, mas não criamos perigo. Só tivemos dois jogadores que atacaram a baliza adversária, mas foram jogadores que tomaram decisões em prol do individual em vez de decisões em prol da equipa.

Transição Defensiva – Reação à perda da bola: Por vezes, deixamos o adversário pensar quando perdemos a bola, sem condicionar a sua tomada de decisão.

Quadro 38: 13ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Ofensiva: Boa circulação de bola. Conseguimos explorar o espaço entre a linha avançada e a linha média para chegar a terrenos mais adiantados. Já tivemos maior lucidez, o que levou a menos passes falhados.

Organização Defensiva.

Transição Ofensiva – Reação ao ganho: Saímos da pressão com qualidade. Os jogadores mostraram-se muito mais ao portador da bola, a oferecer solução e a dar seguimento à jogada.

Quadro 39: 13ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



3ª Jornada da Fase de Grupos – Taça da Liga – G. D. Chaves – Varzim S. C.

Morfociclo de preparação para o jogo

A semana seguinte marcou a preparação para a última jornada da fase de grupos da Taça da Liga. Apesar da equipa ter 3 pontos, era ainda possível a passagem à próxima fase, conhecida como *Final Four*.

No dia seguinte ao jogo com o Braga “B” houve uma sessão de recuperação para quem jogou e um treino de alta intensidade para quem não jogou, com o intuito de equilibrar a carga de treino entre todos os atletas. Três dias após o momento competitivo, devido à pausa natalícia, iniciamos a preparação para o jogo contra o Grupo Desportivo de Chaves, tendo sido um morfociclo composto por 4 unidades de treino.

Tal como mencionado nos aspetos a melhorar dos dois últimos jogos, a nossa reação à perda de bola nem sempre foi a melhor. Portanto, na primeira unidade de treino após a pausa, priorizamos a exercitação dos nossos subprincípios da transição defensiva, nomeadamente a reação à perda.

O primeiro exercício, de manutenção de posse de bola, tinha esse objetivo. Num espaço de cerca de 30x15m, representado na Figura 85, foram realizadas situações de 5+3x2. Esse espaço estava dividido a meio, e numa das metades estava a equipa ofensiva, composta por 5 jogadores (4 nos vértices e 1 no meio), e a equipa defensiva, composta por 2 jogadores. O objetivo da equipa ofensiva era dar no mínimo 4 passes, recorrendo a apenas um toque, para que a bola entrasse no outro espaço onde estavam os restantes 3 jogadores da sua equipa, exercitando assim subprincípios ofensivos relacionados com a saída da pressão adversária. Os 2 jogadores dos vértices comuns a ambos os quadrados participavam sempre na manutenção da posse de bola.

Todavia, o foco estava em quem se situava em situação defensiva. O objetivo destes jogadores era, numa primeira série, recuperar bola, exercitando subprincípios defensivos como pressão e cobertura. Neste caso, eram contadas as recuperações da dupla defensiva. Assim que estes recuperassem bola, entrava bola do outro lado, e estes tinham de reagir automaticamente. Após um

minuto, as duplas em situação defensiva trocavam. Na segunda série foram formadas 5 duplas, e o objetivo da equipa defensiva era recuperar bola e retirar da pressão, colocando a bola no outro espaço, ou seja, quem perdia bola tinha de reagir imediatamente.

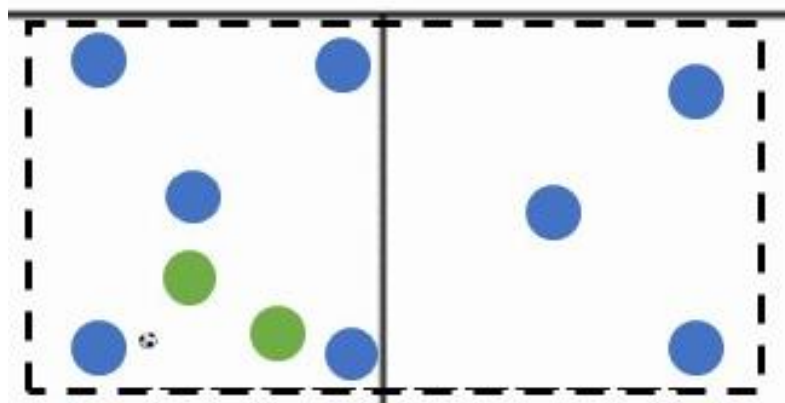


Figura 85: Manutenção de posse de bola 5+3x2: Exercitação da reação à perda da bola.

A Figura 86 representa o exercício seguinte. Foi realizado um jogo intersectorial num espaço reduzido (40x25m), onde foram formadas 3 equipas de 7 jogadores. O campo estava dividido a meio, e numa das metades foi realizada uma situação de 7x4, em que o objetivo da equipa com a posse de bola (vermelha) era mantê-la, efetuando 8 passes, para depois a passar para a outra equipa (azul), que se posicionava na outra metade. Isto obrigou a equipa em situação ofensiva a ter critério e paciência com bola, e ao mesmo tempo eram obrigados a decidir rápido, pois estavam a lidar com a pressão do adversário.

A equipa em situação defensiva (verde) tentava evitar que os adversários ligassem o jogo entre eles e colocassem a bola no outro espaço. Na zona neutra (espaço intermédio) posicionaram-se os restantes 3 jogadores da equipa em situação defensiva, que em caso de variação de jogo, iam pressionar a equipa com a posse de bola de forma a evitar a circulação do adversário, recuperar bola e marcar golo, para se tornarem numa das equipas com posse de bola. Para cumprir este objetivo, a equipa defensiva também podia recuperar a bola e passar para o outro lado, o que obrigava a equipa que acabava de perder bola a reagir rapidamente para impedir esta ação.

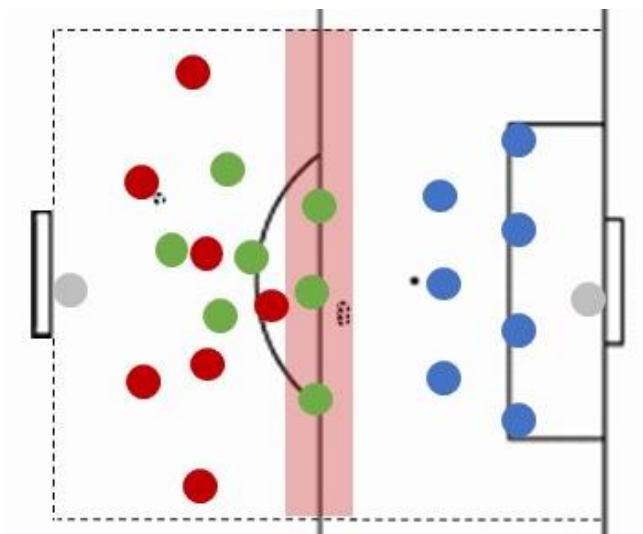


Figura 86: Jogo intersetorial: Exercitação da reação à perda da bola.

Com as mesmas 3 equipas de 7 do exercício anterior e no mesmo espaço, foi realizado jogo (Figura 87), mas com a particularidade de existirem apoios em largura (corredor lateral) e em profundidade (linha de fundo). Quando uma das equipas marcasse um golo, a equipa que estava como apoio tinha de reagir imediatamente, posicionando-se dentro do campo, enquanto a equipa que tinha acabado de sofrer golo tinha de ir para a posição de apoio. Isto permitia adicionar a componente da reação à perda da bola, além de incitar os atletas a utilizar o apoio frontal e lateral.

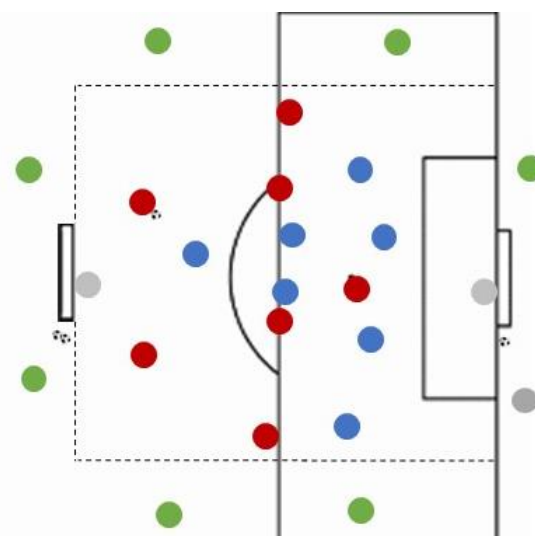


Figura 87: Jogo com apoios: Exercitação da reação à perda da bola.



Análise do Adversário

O Clube Desportivo de Chaves era uma equipa que competia na Primeira Liga, mas que estava no último lugar. Para realizar o relatório de análise desta equipa, observamos dois jogos, relativos às duas últimas jornadas para o campeonato, ambos recorrendo a observação com manipulação do tempo. Tratava-se de uma equipa que tinha mudado recentemente de treinador, e os dois jogos observados foram os únicos dois jogos realizados no campeonato desde a mudança técnica.

Em termos coletivos, apesar de revelarem alguma ansiedade devido aos resultados negativos, observamos que revelavam qualidade no seu processo de construção, saindo da pressão adversária com relativa facilidade. Realizavam esta fase com três jogadores, projetando o defesa esquerdo. Quer o defesa central do lado esquerdo, quer o defesa direito, insistiam bastante na condução, procurando transitar imediatamente para a fase de criação. Chegados a esta zona, optavam por duas soluções:

- a) Solicitavam a sua referência ofensiva (avançado) com passe longo, e nesse caso sugerimos que devíamos estar atentos no controlo deste jogador;
- b) Passavam para o médio defensivo, que possuía clarividência e critério nas ações e grande capacidade de circulação de bola, permitindo que a equipa chegasse ao último terço pelo corredor lateral, pelo que era importante condicionar as ações do médio defensivo, não permitindo que se virasse de frente para o jogo.

O adversário procurava tirar maior vantagem na zona dos corredores lateral, principalmente o esquerdo, pois tanto o defesa lateral como um dos médios procuram associar-se ao extremo para criar situações de superioridade. Desta forma, relembramos a importância que o nosso médio centro e o nosso médio-ala do lado da bola podia ter no auxílio ao nosso lateral.

As maiores fragilidades observadas residiram nos comportamentos defensivos: quando a equipa perdia a posse de bola (transição defensiva),



apesar de procurarem reagir rapidamente, apenas procuravam condicionar a ação imediata. Isto é, evitavam o contacto e revelavam ineficácia no desarme. Por isso, era fundamental que assim que recuperássemos a bola, conseguíssemos levantar a cabeça e descobrir o colega livre. Existia facilidade no aproveitamento do espaço no lado esquerdo da defesa adversária, devido à constante projeção do defesa lateral.

Também no aspeto defensivo, mas relativamente à sua primeira fase de pressão, aparentaram ser uma equipa pressionante. Procuravam exercer pressão quando a bola entrava no corredor lateral, mas o setor intermédio não acompanhava este comportamento, existindo espaço entre a linha avançada e a linha média. Este espaço podia ser aproveitado na nossa fase de construção, caso conseguíssemos “chamar” a pressão adversária ao corredor lateral, e depois com o defesa lateral a transportar a bola para dentro, efetuando posteriormente um passe para o 2º defesa central ou, se possível, para o 2º médio. Com esta variação rápida de corredor, ultrapassamos a sua primeira fase de pressão.

Plano de Jogo

Na palestra antes do jogo, o treinador fez referência à flexibilidade que os jogadores devem ter dentro do sistema, mantendo a estrutura tática, a atacar ou a defender, em casa ou fora. Com esta afirmação, o objetivo era dizer que há circunstâncias de jogo que, por algum motivo, é preciso um jogador ocupar a posição de outro colega, pelo que era importante que todos se conseguissem relacionar dentro de campo. No que respeita às instruções estratégico-táticas:

- Organização Defensiva:

“O adversário é uma equipa que tem rotinas na construção pelo corredor central, por isso vamos tentar evitar que eles joguem no pivot defensivo”;

“Quando o nosso médio-ala for ultrapassado e o lateral adversário for por dentro e o extremo fora (ou vice-versa), quem tem de acompanhar o portador



não é o médio, porque ele vem de trás e é difícil. Pode ser o central a acompanhar e sair de posição, e vai o médio para a posição do central.”.

- Organização Ofensiva:

“Laterais e médios-ala, vamos ser muito pressionados, portanto podemos sempre transportar para dentro e colocar a bola nas costas da defesa do outro lado, para o nosso 2º avançado ou o ala do outro lado poderem ir logo para a baliza. Sempre preparados para aproveitar a profundidade, mas orientados para a baliza. Eles vão jogar em casa, vão querer ganhar, vamos ter espaço, não vamos bater só porque sim. Se nos vêm pressionar é porque há espaço nas costas.”;

“Para conseguirmos desmontar as duas linhas de 4 deles, é fundamental dar apoio frontal antes de fazer o passe vertical.”.

Jogo

Apesar de nos termos exibido a um bom nível, este jogo marcou a nossa despedida a esta competição. Foi notória a diferença de nível competitivo do adversário, além do fator casa. Apesar disso, a primeira parte foi controlada pela nossa equipa, com o adversário a manter-se quase sempre longe da nossa baliza. Todavia, eles foram os primeiros a marcar: após uma saída de bola longa em que ganhamos a 1ª bola, existiu algum facilitismo da parte de um jogador, que tinha a 2ª bola controlada, mas deixou o adversário apoderar-se dela na zona do meio campo. Apesar disso, reorganizamo-nos rápido e apesar de estarmos organizados, o adversário conseguiu executar um cruzamento com pouca forma, mas um mau alívio de uma defesa colocou um jogador adversário em situação frontal com a baliza. Dois minutos depois marcamos nós. Após um passe em profundidade falhado por parte do nosso defesa lateral, fomos mais rápidos na disputa da 2ª bola a meio-campo, voltando a insistir pelo mesmo lado. Desta vez, o nosso defesa lateral consegue ganhar o duelo individual contra o extremo adversário, provocando situação de superioridade juntamente com o

nosso médio-ala, perante o lateral adversário. Após colocarmos em prática as dinâmicas ofensivas de corredor, finalizamos com sucesso.

Na 2ª parte não fomos tão eficazes a manter a posse de bola, e estivemos menos bem em alguns aspetos. Sofremos o 2º golo num canto defensivo batido ao 1º poste, em que ficou patente a nossa fragilidade nos duelos aéreos. O 3º golo surgiu logo a seguir: já na fase de criação, numa tentativa de lateralizar o jogo, o passe saiu com menos força foi intercetado, e na transição defensiva permitimos que eles entrassem na nossa área com perigo, o que levou o nosso defesa a cometer um penálti, que foi convertido.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 40) e aos Momentos Positivos (Quadro 41):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – Construção: Temos padrões para algumas situações da fase de construção, mas fizemos quase sempre as mesmas coisas, conferindo previsibilidade às nossas ações. Na primeira parte correu bem, mas segunda parte, quando o adversário se adaptou e tapou as principais linhas de passe, não conseguimos variar e estivemos com dificuldades em transitar da fase de construção para a fase de criação e orientar o jogo para a frente.

Transição Ofensiva – Contra-ataque: Faltou-nos agressividade ofensiva. O adversário expôs-se muito e tivemos por diversas vezes situações de igualdade e superioridade numérica, das quais não tiramos vantagem. Por outras vezes, tivemos pouca objetividade nas ações, o que permitiu ao adversário retornar à posição.

Quadro 40: 3ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Negativos.



Momentos Positivos

Organização Ofensiva: Apesar dos aspetos supracitados, estivemos mais tranquilos a manter a posse de bola e a sair da pressão do adversário, principalmente no corredor lateral, onde eles eram fortes. Já conseguimos avaliar quando jogar de primeira, quando transportar para dentro, quando a bola sai do lateral para o 2º central ou o 2º médio, mas falta vermos mais à frente e tentar chegar ao espaço do 2º avançado.

Quadro 41: 3ª Jornada da Fase de Grupos da Taça da Liga: Momentos Positivos.

15ª Jornada – Segunda Liga – F. C. Famalicão – Varzim S. C.

Morfociclo de preparação para o jogo

Após o jogo com o Desportivo de Chaves houve uma pausa devido à passagem de ano, pelo que o morfociclo que antecedeu o jogo com o Futebol Clube de Famalicão teve quatro unidades de treino, menos do que o habitual.

Os conteúdos abordados nos treinos dessa semana incidiram nas mesmas questões praticadas anteriormente, mas com a particularidade de ter existido uma ligeira diminuição do volume e da intensidade de treino. Contudo, houve um aumento de transmissão de informação sob a forma de vídeos e palestras. Em relação ao último jogo, o treinador transmitiu o seguinte à equipa:

“Defrontamos uma equipa que tem um andamento superior ao nosso e que se sobrepôs a nós pela sua intensidade e jogo aéreo, é algo difícil de anular. Mas o que fizemos dentro do campo deixa-me satisfeito porque já apresentamos coisas no âmbito do que temos feito nos treinos.”

Nesta semana começou a ser implementada uma nova estratégia de intervenção, com a individualização da “mensagem” aos jogadores. A cada jogo eram selecionados alguns jogadores e/ou setores, e eram mostrados *clips* de momentos negativos e positivos, devidamente ilustrados, para conferir maior individualização ao feedback fornecido aos atletas. Esta estratégia de



comunicação surgiu com um complemento, pois continuamos a apresentar a vídeo-análise relativa aos momentos do jogo anterior.

Este morfociclo antecedeu um período com a disputa de três jogos num curto espaço de tempo, e na impossibilidade de treinar tanto e com tanta disponibilidade, a transmissão de informação no formato vídeo foi uma alternativa a ter em conta para continuar a evoluir.

Análise do Adversário

O Futebol Clube de Famalicão era uma equipa que à data do jogo estava no 1º lugar do campeonato, com os mesmos pontos que o Paços de Ferreira, ainda que com mais um jogo disputado. Em 6 jogos disputados em casa tinha 5 vitórias e 1 empate, sendo uma equipa muito forte nessa condição, com apenas 3 golos sofridos. Além disso, eram a equipa em melhor forma do campeonato, sendo que não averbava qualquer derrota nos últimos 7 jogos.

Para realizar o relatório de análise desta equipa, observamos 3 jogos: um recorrendo à observação com manipulação do tempo, outro com uma observação em tempo real, de forma direta, e outro com uma observação em tempo real, de forma indireta.

Em relação às principais qualidades, era uma equipa com bastante dinamismo em termos ofensivos, principalmente na fase de criação. Iniciavam o seu processo de construção com o médio defensivo, que procurava o passe interior, para os outros dois médios, que se posicionavam entre a linha avançada e a linha média do adversário. Os médios retiravam a atenção dos extremos, que ocupavam zonas interiores, na mesma linha de passe dos médios. Desse modo, o passe vertical podia entrar no médio, e caso fosse mais tenso, podia entrar no extremo. Apesar de se tratar de uma ação relativamente simples, eram bastante eficazes a explorar este espaço entre linhas, pelo que se tornava importante o controlo do espaço interior. Ao mesmo tempo, os movimentos de arrastamento dos extremos para zonas interiores tinham o objetivo de retirar os defesas laterais adversários de posição, para que posteriormente a bola entre no espaço



entre o central e o lateral, para a projeção do lateral deles. Sugerimos que a nossa linha defensiva deveria manter-se posicionada e os médios e os médios-ala devem ser solidários com a equipa para que o nosso defesa lateral não tenha de sair de posição. O grande objetivo da equipa do Famalicão é chegar ao último terço pelo corredor lateral, apostam na projeção do defesa lateral e nas suas combinações com o extremo, para depois cruzarem para a área, onde estão sempre 4-5 jogadores, o ideal era não os deixar em situação confortável para cruzar, mas tínhamos de ter sempre atenção ao espaço à frente da baliza e à entrada da área.

Também após a recuperação de bola demonstravam ser das equipas mais perigosas e concretizadoras do campeonato, sendo bastante agressivos ofensivamente. Assim que recuperam bola, procuram executar o passe para um dos seus médios centro, que são jogadores esclarecidos que permitem que a equipa varie o corredor, onde já estava o lateral, que se projeta imediatamente. Os jogadores mais ofensivos demonstraram mobilidade, e cada um possuía características diferentes: um dos extremos era um jogador muito forte no 1x1, o outro tinha muita qualidade no cruzamento e remate, e o avançado segurava bem a bola e tabelava com mestria. No entanto, procuravam mais os cruzamentos, colocando presença na área. Dito isto, importa referir que esta situação foi treinada numa das unidades de treino de preparação para este jogo, em que a linha defensiva enfrentou situações de cruzamento com 6 jogadores na área, para ter uma noção do que lhes esperava. Sabendo que o Famalicão utilizava muito o cruzamento, foi solicitada a ajuda dos médios centro no controlo do espaço à frente da linha defensiva, sendo um aspeto visto como fundamental para anular este ponto forte do Famalicão, seja num momento de organização ou de transição.

O adversário detinha também muito poderio ofensivo nas bolas paradas, com vários jogadores de elevada estatura e capacidade nos duelos aéreos. Em dois dos três jogos analisados, observamos que a vitória se deveu a um golo de bola parada.



Contudo, a verdadeira fragilidade estava no momento defensivo, em no posicionamento do seu bloco. Apesar de se tratar de um bloco compacto, mas a linha defensiva posiciona-se constantemente sobre a linha do meio-campo, pelo que sugerimos que deveríamos explorar o espaço nas costas da linha defensiva. Um dos seus centrais tinha 38 anos, e apesar da enorme experiência, tinha dificuldade em acompanhar alguns jogadores em velocidade. Principalmente quando o adversário perdia a posse de bola (transição defensiva), encontravam-se apenas com os dois defesas centrais a equilibrar a equipa, mas a 50 metros da baliza. Devido a isto, quando perdiam bola, tentavam condicionar imediatamente o adversário com uma pressão intensa para evitar que este explore a profundidade.

Plano de Jogo

Devido à hora do encontro (11h15), o treinador sentiu que não havia necessidade de realizar a habitual palestra antes do jogo, onde definia a estratégia. Deste modo, antes da última unidade de treino da semana, o treinador aproveitou a apresentação do relatório de observação e análise do adversário para fornecer orientações aos jogadores relativamente aos constrangimentos que o adversário nos podia causar:

- **Organização Defensiva:**

“O Famalicão é uma equipa que assume o jogo, quer protagonismo, e a jogar em casa vai-se galvanizar. Temos de estar organizados, compactos e com as linhas consistentes.”;

“Eles jogam pelo meio para depois ir ao corredor, e a partir daí cruzam de qualquer lado, é importante condicionar o lateral deles para evitar que cruze como quiser.”;

“Atenção aos movimentos dos extremos e do avançado. Eles podem tentar arrastar os defesas para que saiam da vossa posição, mas não podemos desmontar a linha defensiva, é deixá-los ir. Se forem com eles, depois eles encontram espaço no corredor, cruzam e vocês estão a voltar à posição com os apoios virados para a baliza.”;



“Eles cruzam de qualquer lado e metem muitos jogadores na área. Não podemos facilitar nessas disputas de bola, temos de ser solidários uns com os outros e ter presença nessa zona.”.

- Organização Ofensiva:

“Vamos jogar contra uma equipa agressiva, que pressiona alto e não deixa os jogadores terem bola, por isso vamos ter de circular rápido. Quando sentirem pressão pelas costas, devolvam e joguem de primeira.”;

“Eles jogam com o bloco alto, a manta não estica, por isso têm espaço nas costas da linha defensiva. Queremos explorar este espaço, por isso temos de explorar bem a profundidade. Não é jogar longo só porque sim, não podemos ser previsíveis. Temos de jogar curto e rápido, orientá-los para um lado e fazê-los andar, para depois a bola entrar do outro lado. Por isso o 2º avançado e o ala do lado oposto da bola têm de estar atentos porque a qualquer momento o passe longo entra e aí é que temos de atacar o espaço.”.

- Bolas Paradas Ofensivas:

“São perigosos nestes lances, têm marcado alguns golos, por isso não podemos consentir cantos nem livres desnecessários.”.

Jogo

A falta de acerto ofensivo das duas equipas traduziu-se num empate sem golos. Foi um jogo bastante físico, que nos obrigou a ser intensos em todas as ações. A única altura do jogo em que fomos claramente superiores ao adversário foi nos primeiros 20 minutos. Tivemos bons momentos de posse de bola, circulamos com critério, variamos o centro de jogo e chegamos à área adversária com a bola controlada por algumas vezes, criando ocasiões para marcar. Com a saída de um dos médios por lesão, que nos ajudava a ter esse critério com bola que nos permitia mais facilmente a concretização de algumas dessas ações, a qualidade com bola diminuiu. Por consequência, baixamos o bloco e o F. C. Famalicão instalou-se no nosso meio-campo. Por diversas vezes conseguimos

chegar ao último terço e criar oportunidades, tanto em organização com em transição, mas o adversário assumiu o controlo do jogo até ao final.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 42) e aos Momentos Positivos (Quadro 43):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – Finalização: Estivemos com muitas dificuldades na forma como nos relacionamos no último terço, e isso refletiu-se na escassa quantidade de finalizações que tivemos.

Organização Defensiva – Comportamento de linha: O defesa lateral esquerdo adversário “castigou” muito o nosso lado direito, porque o nosso médio-ala direito não acompanhou a incursão deste. Sendo assim, o nosso defesa lateral direito saiu de posição, tendo sido ultrapassado algumas vezes, o que precipitou a cobertura do defesa central, desfazendo a linha defensiva. Porém, na 2ª parte este problema foi resolvido.

Transição Ofensiva – Contra-ataque: Claudicamos nos momentos de contra-ataque onde podíamos ter criado mais oportunidades. Apesar de reagirmos bem ao ganho da bola, saindo da pressão, não conseguimos ter sucesso nas saídas rápidas. O nosso avançado esteve bem a segurar bola, mas mal no passe. Não descobrimos o timing certo para explorar a profundidade, apesar do adversário nos conceder esse espaço.

Quadro 42: 15ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.



Momentos Positivos

Organização Ofensiva: Em alguns momentos do jogo, mas principalmente nos primeiros 20 minutos, estivemos muito bem a manter a posse de bola e a não sucumbir perante a forte pressão do adversário. As constantes variações de corredor permitiram-nos chegar ao último terço do campo com a bola controlada e o adversário passou por dificuldades.

Organização Defensiva – Comportamento do bloco: Estivemos bem organizados defensivamente, muito concentrados e compactos, tirando a situação do alinhamento da linha defensiva na primeira parte, previamente explicado.

Bolas Paradas Defensivas: Tivemos 10 cantos contra e inúmeros cruzamentos, mas atacamos a bola nos momentos certos, ganhando os duelos aéreos, apesar da maior capacidade do nosso adversário neste momento.

Quadro 43: 15ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



16ª Jornada – Segunda Liga – Varzim S. C. – C. D. Cova da Piedade

Morfociclo de preparação para o jogo

A preparação para o próximo jogo, com o Clube Desportivo Cova da Piedade, iniciou-se no dia após o último momento competitivo, porque a semana seguinte continha dois jogos. Apesar de a vídeo-análise do jogo anterior não ter sido apresentada, o treinador não deixou de referir alguns aspetos:

“A única coisa que não fizemos que conseguimos nos outros jogos foi marcar golos. Eles possuem uma boa estrutura física e são fortes no jogo aéreo, e nesse aspeto fomos competentes.”

A ideia de jogo proposta pelo treinador podia ser operada por diversos jogadores, de diferentes patamares competitivos. Todavia, o jogo anterior tinha sido o exemplo perfeito que dentro da nossa equipa haviam jogadores com uma compreensão mais evoluída daquilo que era pretendido em termos de jogo, enquanto outros jogadores estavam num estado mais atrasado, acabando por não conseguir colocar as suas verdadeiras capacidades em prol da equipa. Se assim não fosse, o simples facto de ter saído um jogador aos 20 minutos de jogo e entrar outro quase nada mudaria, mas com esta substituição a equipa retraiu-se.

Relativamente a este morfociclo, apesar de um decréscimo de intensidade e volume de treino na semana anterior, foi necessário dar continuidade a esta gestão, retirando carga aos jogadores mais utilizados e tentar dar estímulos aos jogadores que jogavam menos, de forma a manter o ritmo entre todos.

Alguns dos jogadores do plantel estavam lesionados, e no jogo anterior tínhamos ficado sem defesas esquerdos. Desta forma, na preparação para o jogo contra o Cova da Piedade foi realizado trabalho tático de organização com e sem oposição, para tentar enquadrar o defesa direito adaptado ao lado esquerdo. bem como os dois avançados mais fixos. As alterações na equipa inicial não ficaram por aqui, pois era pretendido experimentar a presença de dois jogadores mais fixos na frente, em detrimento de um ponta de lança e um avançado móvel.



Análise do Adversário

O C. D. Cova da Piedade era uma equipa que, à altura do jogo, vivia numa fase conturbada devido à grande quantidade de lesões e a falta de alternativas para algumas posições. Para realizar o relatório de análise desta equipa, observamos três jogos, recorrendo a uma observação com manipulação do tempo. Apesar de estarem com apenas menos dois pontos que a nossa equipa, vinham de dois jogos com maus resultados e exibições.

Relativamente às principais lacunas observadas, tratava-se de uma equipa com processos ofensivos simples e objetivos, mas algo previsíveis e até facilmente anuláveis. Revelavam principalmente incapacidade para conduzir o jogo pelos corredores laterais em todas as fases do momento ofensivo. Iniciavam o seu processo de construção com o médio defensivo, que recuava e assumia essa tarefa. Eventualmente, se não estivessem a conseguir, procuravam o defesa esquerdo, que conduzia a bola para zona interior e passava para um dos médios. Desta forma, sugerimos que podíamos condicionar a fase de construção do adversário fechando o corredor central, pois revelavam lacunas no jogo exterior. Na fase de criação não pareciam apresentar grandes argumentos para ultrapassar o bloco adversário, sendo que a nível de combinações ofensivas era uma equipa pouco esclarecida. Assim, um dos médios procurava executar passe longo para os jogadores mais adiantados, que por sua vez eram explosivos e muito rápidos, o que nos obrigava a ter cuidado redobrado no controlo do espaço nas costas.

No que concerne aos pontos fortes do adversário, estava a sua primeira fase de pressão. Adotavam um tipo de pressão alta, procurando obrigá-lo a errar ou a jogar para os corredores laterais, de modo a depois encurralar o portador da bola e “asfixiar” a circulação de bola do adversário. Porém, era evidente o espaço entrelinhas que ofereciam, porque a linha defensiva não encurtava distâncias para a linha média. Assim sendo, realçamos que a forma como íamos sair da pressão era importante, pelo era necessário termos acerto no passe para utilizar bem as nossas referências de saída de pressão (segunda linha de jogadores).



Plano de Jogo

O relatório de observação e análise deste adversário não foi apresentado aos atletas, mas o treinador forneceu igualmente instruções estratégico-táticas:

- Organização Defensiva:

“A ideia é evitar que eles saiam a jogar. Os nossos dois avançados devem estar altos, e os nossos alas controlam o espaço interior, mas sempre atentos na leitura de um eventual passe aéreo. É importante controlar o pivot defensivo deles.”;

“Atrás eles podem circular até a bola chegar ao médio defensivo. Por isso, quando o adversário varia o corredor de jogo e o avançado não tem tempo de chegar ao médio defensivo, de forma a poupar energia, é mais fácil ocupar a posição do médio e um dos médios ocupa o seu lugar a tapar a linha de passe para o trinco adversário.”.

- Organização Ofensiva:

“Na fase de construção podemos aproveitar o espaço que o adversário dá. Se o central joga no lateral e abre logo linha de passe atrás, atraímos o avançado deles e existe espaço na zona do 2º médio e do 2º avançado.”.

Jogo

Num jogo bastante dividido, conseguimos a vitória já no período de compensação. A chegar ao final de uma primeira parte pouco intensa de ambas as equipas, dispusemos de um lançamento no meio-campo adversário, que foi executado de forma rápida. Isto permitiu colocar dois jogadores em igualdade numérica no corredor lateral, e depois de dois duelos ganhos pelos nossos jogadores, entramos dentro de área e sofremos falta. A conversão do penálti colocou-nos em vantagem.

Na segunda parte o adversário baixou ligeiramente as linhas e procurou anular o nosso processo ofensivo, fechando os caminhos de passagem para a



fase de criação. Foram mais ponderados na sua primeira fase de pressão, e não tivemos capacidade para criar novas soluções. Desta forma, perdemos a bola por inúmeras ocasiões ainda no nosso meio-campo. Consequentemente, o adversário foi crescendo, chegando ao empate após um ressalto que deixou uma bola “perdida” à entrada da área, e que culminou num remate forte. A partir daí equilibrámos o jogo, tendo arriscado mais que o adversário. Contudo, no último lance do jogo, num canto ofensivo, fomos mais fortes no duelo aéreo e conseguimos a vitória. Este golo acabou por recompensar a nossa crença e capacidade de superação.

Análise da Equipa

Após o jogo não existiu muito tempo para refletir e tirar conclusões, pois começamos imediatamente a preparar o jogo com a Académica. Porém, em reflexão individual e com alguns debates com os restantes membros da equipa técnica, achamos que os Momentos Negativos (Quadro 44) e os Momentos Positivos (Quadro 45) foram:

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva – Construção: Apesar de termos feito o pretendido a nível da construção de jogo, o processo tornou-se algo mecanizado. Assim, quando o adversário ajustou os *timings* de pressão na 2ª parte, não nos conseguimos adaptar de forma a aproveitar as debilidades do adversário. A falta de jogo exterior (exploramos pouco o espaço do corredor lateral) conferiu essa previsibilidade.

Organização Ofensiva – Finalização: Má definição no último terço. Quando chegamos a esse espaço os jogadores definiam logo com cruzamento, último passe ou remate. Isto deveu-se principalmente à:

- Má relação entre os avançados e destes com o resto da equipa;
- Falta de linhas de passe, que se pode justificar pela falta de “chegada” (projeção ofensiva) dos médios, sendo uma das lacunas destes.

Organização Defensiva – Comportamento de linha: Tivemos momentos de pânico e desconcentração, o que resultou em más abordagens e erros individuais de alguns jogadores. Ainda não controlamos bem o espaço à entrada da área (entre bola e baliza).

Quadro 44: 16ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Ofensiva – Criação: Conseguimos colocar em prática as situações treinadas, ao atrair o adversário para o corredor lateral para depois conseguirmos entrar no espaço que queremos, na zona intermédia do campo. Soubemos responder bem à pressão do adversário e jogar com tranquilidade, com momentos de posse de bola muito bons, com os médios a auxiliar nesse processo e a relacionarem-se muito bem com o resto da equipa.

Bolas Paradas: Tanto ofensiva como defensivamente, estivemos bastante sólidos e fortes nos duelos aéreos.

Quadro 45: 16ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



17ª Jornada – Segunda Liga – A. Académica de Coimbra – Varzim S. C.

Morfociclo de preparação para o jogo

Quatro dias após o jogo com o Cova da Piedade, tínhamos um novo desafio, frente à Associação Académica de Coimbra. Na preparação para este jogo demos prioridade à recuperação dos jogadores previamente utilizados.

Análise do Adversário

A Académica era uma equipa que, após a mudança no comando técnico, vinha em grande recuperação, tendo passado do penúltimo lugar até ao 6º, com 6 vitórias em 10 jogos. Vinham de 3 vitórias seguidas e a demonstrar qualidade exibicional para lutar pela subida de divisão. Para realizar o relatório de análise deste adversário, observamos três jogos, referentes às duas últimas jornadas e ao penúltimo jogo em casa. Todas as observações foram realizadas com manipulação do tempo.

Relativamente às principais fragilidades observadas, está o momento da organização defensiva, nomeadamente o comportamento do bloco quando a bola entra no corredor lateral. A primeira fase de pressão do adversário exige o condicionamento das linhas de passe interiores, pelo que para conseguirmos chegar com sucesso à fase de criação, a nossa circulação por trás tinha de ser rápida. Apenas desta forma poderíamos encontrar o espaço interior, para depois entrarmos pelo corredor lateral. Fruto de algumas adaptações na linha defensiva adversária, como um defesa direito que jogava à esquerda ou um extremo que jogava a defesa direito, era importante que os nossos médios-ala estivessem ativos e dinâmicos nas movimentações, para explorar o espaço que o adversário dava nos corredores.

Também revelaram debilidades na transição defensiva, perante contra-ataques pelos corredores laterais. Quando o adversário quando perdia a posse de bola, expunha-se bastante nos seus corredores laterais fruto da projeção dos defesas laterais.



No que concerne aos seus pontos fortes, era uma equipa que, no seu momento ofensivo, se estruturava de uma forma que favorecia os jogadores, fornecendo-lhes grande liberdade de movimentos. Na fase de construção, possuía uma defesa central com elevada qualidade de passe, e que gostava de “virar” o jogo para o extremo do lado oposto, pelo que o nosso defesa lateral direito e o médio tinham de estar atentos na leitura da trajetória da bola quando este defesa tivesse a bola descoberta. Contudo, o médio defensivo era a referência para a construção, pelo que realçamos a importância de fechar a linha de passe ou condicioná-lo assim que ele tivesse a posse de bola. Chegados à fase de criação, procuravam chegar ao corredor lateral, possuindo dinâmicas diferentes em ambos os corredores: enquanto do lado direito o lateral e o extremo se relacionavam com um jogo mais apoiado, sobre o lado esquerdo estava um jogador mais vertical e forte nos duelos individuais ofensivos. Em ambos os casos contavam com o apoio de um jogador que se destacava pela forma como deambulava entre as linhas média e defensiva do adversário, e que é forte nas ações de desequilíbrio como o último passe e o remate com ambos os pés. Sugerimos que tínhamos de contar com a solidariedade dos nossos médios-ala nas ações sem bola no corredor lateral, e que os nossos médios fechassem a linha de passe para o 2º avançado deles. Chegando ao último terço, o adversário possuía um ponta de lança que podia fazer a diferença, tanto no jogo aéreo como na meia distância, com um potente remate.

Em relação às bolas paradas, reparamos que era uma equipa alta, e ainda que não fossem agressivos, tinham jogadores que se destacavam nos duelos aéreos. Nos últimos 3 jogos tinham marcado 3 golos de bola parada.

Plano de jogo

No momento da definição do plano de jogo, foi apresentado o Relatório de Observação e Análise do adversário. Foram dadas informações aos jogadores relativamente à equipa adversária, bem como algumas orientações para resolver constrangimentos que eles nos poderiam causar.



Tratando-se de um treinador que valoriza muito o momento ofensivo, tendo entrado a meio da época, é normal que trabalhe mais as dinâmicas que envolvem a posse de bola. Desta forma, referiu que neste jogo era essencial mantermos a bola:

“O que nos dá vantagem é ter bola, e é nisso que temos de gastar energia, a manter a bola. Se mantivermos a bola, passamos menos tempo a correr atrás dela, gastamos menos energia e desfrutamos mais do jogo.”

Em termos estratégico-táticos, o treinador colocou como titulares enquanto médios-ala dois jogadores mais rápidos e verticais, na procura na velocidade e de explorar o espaço nas costas da defesa adversária. Além disto, referiu os seguintes aspetos:

- Organização Defensiva:

“O jogador que joga na posição 6 da Académica tem muita importância no começo da manobra ofensiva, pelo que o nosso 2º avançado tem de tentar condicionar os seus movimentos com bola. Caso ele consiga dominar, tenta explorar o seu “lado cego.”;

- Organização Ofensiva:

“Logo na nossa fase de construção, é possível aproveitar as costas da defesa deles, eles vão-nos encostar e dar a profundidade. Isto não significa estar a bater bola, mas sim jogar com critério desde trás, mas com os olhos nesse espaço.”

“É importante que os nossos médios centro percebam que ambos dividem o trabalho. É como se traçassem uma linha imaginária a dividir o campo. Se um sai, o outro equilibra, e vice-versa. Muito importante estarem envolvidos um com o outro, porque vão procurar o número 10 deles e é importante que não estejam paralelos.”



Jogo

Averbamos uma derrota neste jogo, perante um adversário que revelou competência no aproveitamento dos nossos erros individuais. Iniciamos o jogo com mais bola e poucos minutos após o início do jogo fizemos um remate à barra. No entanto, num pontapé de canto defensivo sofremos o 1º golo do jogo, com o jogador adversário a ser mais forte do que o nosso defesa no duelo aéreo. Até ao final da primeira parte, o adversário esteve por cima do jogo, com a criação de algumas oportunidades.

Na segunda parte respeitamos a estratégia definida pelo treinador, praticando um excelente futebol, tendo posto em prática muitas das situações exercitadas no processo de treino. Passamos muito tempo no meio campo ofensivo, tendo “apenas” claudicado na fase de finalização. Num período de menor capacidade de construção devido aos constrangimentos que o adversário nos causou, condicionando o nosso defesa central mais solicitado, falhamos um passe para o espaço interior, e na transição o ponta de lança adversário executou um remate de longa distância que deu o segundo golo.

Análise da Equipa

Posteriormente à realização da Vídeo-análise, e após conversa com o treinador em relação aos diferentes momentos de jogo, tiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 46) e aos Momentos Positivos (Quadro 47):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva: Faltou capacidade para “ver longe”, isto é, tivemos muitas oportunidades para explorar o espaço que pretendíamos (costas da linha defensiva) mas não conseguimos.

Organização Ofensiva – Criação: Falhamos em transitar da fase de criação para a fase de finalização. Faltou-nos ligação aos jogadores ofensivos, pois no último terço houve sempre “algo” a falhar, como uma receção, que não permitiu à equipa segurar a bola numa zona adiantada do terreno. Quando chegamos lá, faltou determinação e agressividade ofensiva, os médios e os médios-ala demoraram muito tempo a aparecer em zonas de finalização. Quando a bola está no corredor lateral, temos apenas os dois avançados em zonas de finalização; o médio-ala tem de dar um sprint para chegar a zona de finalização e um dos médios pelo menos tem de chegar à entrada da área.

Transição Ofensiva – Contra-ataque: Tal como na situação supracitada, faltou agressividade ofensiva nos contra-ataques realizados pela equipa.

Bolas Paradas Defensivas: Temos de aumentar os índices de agressividade no jogo aéreo, a concentração e a comunicação.

Quadro 46: 17ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Ofensiva – Construção: As nossas referências começaram a sair. Estivemos bem na circulação de bola nos dois primeiros terços do campo, com a operacionalização dos princípios de jogo ofensivos da equipa. Tivemos frieza na manutenção da posse de bola e tomamos riscos. O lateral e o médio-ala sentiram-se confortáveis no transporte da bola para dentro e para depois solicitarem a 2ª linha de jogadores, que permitiu que saíssemos da pressão do adversário

Transição Defensiva – Reação à perda da bola: Reagimos à perda de bola mais rápido, ainda que na defesa do contra-ataque não tenhamos ocupamos os espaços de forma equilibrada.

Quadro 47: 17ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



18ª Jornada – Segunda Liga – C. D. Mafra – Varzim S. C.

Morfociclo de preparação para o jogo

O morfociclo de preparação para o jogo contra o Clube Desportivo de Mafra decorreu de forma normal, com a realização de 5 unidades de treino. Na primeira unidade de treino após o momento competitivo, foi apresentada a vídeo-análise aos jogadores, onde o treinador mencionou alguns problemas que a equipa vinha manifestando nos últimos jogos:

“Estamos com alguns problemas nas bolas paradas, e isso deu tranquilidade à Académica. Depois conseguimos equilibrar o jogo, mas na 2ª parte sentimos que era preciso fazer mais alguma coisa e arriscamos. Mas mesmo assim, quando uns estão envolvidos no centro do jogo, e os outros têm de estar envolvidos no equilíbrio. Perdemos uma bola que não era suposto termos perdido e eles fizeram o segundo golo.”;

“Vocês sabiam que a Académica teve mais tempo para recuperar que nós, e por isso queríamos controlar o jogo através da bola, algo que temos ainda de aprender a fazer melhor seja em que circunstância for. Nem sempre é a jogar para a frente que temos essa capacidade, mas também é verdade que em alguns momentos abusamos da circulação por trás.”.

O que faltou à equipa neste jogo é quase aquilo que vinha faltado ao longo da época. O treinador afirmou que tinha “prazer diário de ver, construir, e ver as coisas construídas”, e isto é o que procuramos fazer para tirar conclusões acerca do estado do processo. Terminamos a semana transata com a sensação que ainda era possível melhorar muito. Havia confiança que a segunda metade do campeonato nos poderia correr de forma tranquila.

Durante os treinos desta semana, principalmente em situações jogadas, continuaram a ser experimentados jogadores em diferentes posições, sendo que ainda não tinha sido encontrada uma equipa base que conseguisse meter em prática o exigido. Foram também aplicados mais exercícios sem oposição para potenciar o que a liberdade pode oferecer. Os jogadores pareciam presos às



rotinas de jogo ofensivas e sem criatividade para “inventar” novas formas de atacar o adversário.

Análise do Adversário

O C. D. Mafra era uma equipa que estava a surpreender pelos bons resultados alcançados, apesar de ser recém-promovida à Segunda Liga. Para elaborar o relatório de análise desta equipa, observamos três jogos: os últimos dois jogos em casa e o penúltimo jogo fora, recorrendo a uma observação com manipulação de tempo.

Durante o processo de análise reparamos que se tratava de uma equipa com jogadores solidários, trabalhadores e com um bom espírito de entreajuda, e que depois na frente possuíam três jogadores com uma qualidade acima da média, que se entendiam muito bem.

Relativamente às principais fragilidades observadas, começando pelo processo ofensivo, quando o adversário tinha a bola controlada no corredor lateral, praticamente toda a equipa estava sobre o lado da bola, daí terem muitas soluções de passe. Contudo, são bastante mais inconsequentes a partir deste espaço, pelo que deveríamos convidá-los a jogar pelos corredores. Como colocavam muita gente, o corredor lateral oposto pareceu-nos um espaço importante caso recuperássemos bola, pelo que sugerimos que deveríamos preparar a transição com o médio-ala do lado oposto, pois nesse espaço está apenas o defesa lateral. No momento da transição defensiva, apesar de os médios serem fortes na reação, tinham tendência para tomar a iniciativa, tentando fazer o desarme “de primeira”, pelo que a bola deveríamos colocar a bola a andar rapidamente.

Na organização defensiva, fazem duas linhas de 4, com o avançado e o médio ofensivo na frente. Jogam sem um médio defensivo declarado, pelo que se expunham no espaço entre linhas, porque a linha defensiva não jogava muito longe da sua baliza, e os centrais não tinham grande poder de antecipação. Na 1ª fase de pressão costumavam deixar jogar, apesar de se posicionarem altos. Desta forma, com a premissa de a bola circular rápido, tínhamos sempre



facilidade para “pensar” o jogo da melhor maneira possível, para posteriormente ligar direta ou indiretamente pelo corredor central, para o espaço nas costas dos médios. Também neste momento, o comportamento da linha defensiva nem sempre era o melhor, principalmente quando a bola estava no corredor lateral. Isto é, ambos os laterais saíam de posição com frequência, atraídos pelos alas adversários, pelo que denotamos dificuldades no controlo do espaço entre o central e o lateral, sendo algo que poderíamos explorar com um ou outro movimento de um avançado na profundidade. Por fim, já no último terço, quando a bola estava no corredor lateral, reparamos que os defesas laterais (do lado oposto) tinham problemas com cruzamentos ao 2º poste, por se posicionarem demasiado dentro.

Nos seus pontos fortes, demonstraram ser uma equipa que, em termos ofensivos, exploravam o espaço entrelinhas com perigo. Os seus médios tinham qualidade no passe e eram objetivos nas ações, pelo que na fase de criação solicitavam fundamentalmente os dois extremos, que derivavam para zonas interiores, no espaço entre a linha defensiva e linha média do adversário. Sugerimos que deveríamos controlar este espaço entrelinhas, pois estes dois jogadores são os mais perigosos e os que lhes costumam “resolver” os jogos. O que esses jogadores procuravam era explorar o espaço entre central e lateral com movimentos de rotura com e sem bola, além da utilização da meia distância, o que podia provocar alguma confusão no timing de pressão ao portador da bola. Assim, o correto alinhamento da linha defensiva e dos apoios dos defesas parecia fundamental, pela forma como preparava os defesas a proteger a profundidade, ao mesmo tempo que lhes permitia reagir a não dar espaço para estes chutarem de longe.

Também referimos que no nosso momento ofensivo era necessário controlarmos o ponta de lança adversário, pois após recuperação de bola, ele era a grande referência para segurar bola até aparecerem os outros dois avançados para apoiar.



Plano de Jogo

A análise fornecida ao treinador permitiu retirar conclusões acerca da equipa adversária, ajudando-o a definir o plano estratégico para o jogo, que passou por colocar jogadores no meio-campo que dessem maior qualidade à nossa posse de bola, além de ter sido colocado um médio centro num dos corredores:

- Organização Defensiva:

“Sendo que o Mafra costuma bater bola longa, o Jogador 31 (avançado, forte fisicamente) posiciona-se em frente aos médios para disputar as bolas de cabeça. Em caso de saírem a jogar, os avançados deixam os centrais e controlam os dois médios, porque eles tentam ligar pelo meio.”;

“Quando a bola está no corredor lateral é importante o alinhamento e o posicionamento à entrada da área. O médio do lado da bola tem de fazer cobertura ao defesa lateral. Volta e meia eles envolvem por aí e têm jogadores móveis que nos podem causar confusão.”;

“Caso os jogadores mais influentes deles entrarem no espaço entre linhas, ainda têm uma linha de 4 jogadores para ultrapassar. É importante não lhes darmos muito espaço para rematar, mantermo-nos compactos e não desposicionar a nossa linha defensiva.”.

- Organização Ofensiva:

“Na nossa fase de construção, o adversário posiciona-se num bloco médio-alto. Se jogarmos por fora é possível o aproveitamento das costas da linha defensiva adversária. O central joga para o lateral e abre imediatamente linha de passe atrás, atraindo a pressão. O médio-ala contrário faz movimento diagonal a entrar nas costas da defesa, mas o passe não pode ser denunciado”;

“Eles posicionam-se muito do lado da bola, podemos tirar partido do corredor lateral contrário.”.



- Bolas Paradas Defensivas:

“Eles investem no 1º poste e marcam canto direto, para dentro. Não podemos dar hipótese na zona do 1º poste e temos de atacar a bola determinados para ganhar os duelos.”.

Jogo

Durante a 1ª parte, o vento dificultou bastante as ações dos jogadores, pelo que o jogo foi equilibrado, as equipas estiveram a reconhecer-se, não tendo existido lances de perigo para nenhuma das partes.

Na segunda parte, enquanto continuamos com a mesma intensidade, o adversário começou a lutar por algo mais e assumiu o jogo, perante o nosso bloco recuado. Sofremos o primeiro golo num canto defensivo: reforçamos o primeiro poste estrategicamente devido à tendência do adversário em colocar lá as bolas, mas no golo a bola saiu mais longa, num lance em que podíamos ter feito melhor. Reagimos muito bem ao golo sofrido e começamos, finalmente, querer ser protagonistas e a instalarmo-nos no meio-campo ofensivo conseguindo rematar à baliza por algumas vezes. Mas, poucos minutos depois, após um alívio do guarda-redes do Mafra para o nosso meio-campo, um dos nossos defesas que fazia o equilíbrio atrás foi enganado pela trajetória da bola e abordou mal o lance, e o avançado adversário ficou cara a cara com o nosso guarda-redes, fazendo o resultado final. Mais uma vez, foi um jogo que ficou decidido desfavoravelmente devido a erros individuais.

Análise da Equipa

Após este jogo, ficamos com um sentimento de revolta, pois o rumo das coisas não estava a tomar o caminho que pretendíamos. Numa fase em que já era expectável que os jogadores estivessem a aplicar as dinâmicas de jogo implementadas no treino, elas teimavam em não sair. Além disso, a questão da



atitude competitiva e da concentração era fundamental: quase parecia que os adversários competiam e nós estávamos lá apenas para jogar, salvo seja.

Durante a partilha de uma reflexão com o treinador em relação ao momento vivido, este referiu o seguinte:

“As tomadas de decisões dos jogadores, enquadradas naquilo que são as nossas dinâmicas, não estão a ser as melhores. O desafio neste momento passa por fazer entender aos jogadores que as coisas estão lá, do primeiro ao último minuto. Temos é de pô-las em prática e tirar partido delas. Isto também tem a ver com outras coisas, como a capacidade individual, de execução e o tempo certo em que as tudo acontece. Isso é fundamental para quem joga futebol. Não havendo essa premissa técnica torna-se difícil a equipa operacionalizar as dinâmicas.”.

De acordo com o que foi mencionado, retiramos algumas ilações relativas aos Momentos Negativos (Quadro 48) e aos Momentos Positivos (Quadro 49):

Momentos Negativos (aspetos a melhorar)

Organização Ofensiva: Fomos inofensivos, pouco assertivos com bola, apesar de a mantermos. Faltou sempre o pormenor da receção ou do passe no último terço, o que impossibilitou a relação com o setor atacante.

Transição Ofensiva: Houve sempre pouco apoio. Os jogadores que ganhavam a bola e iam para cima do adversário acabavam por a perder; e quando jogam para trás, acabam por não conseguir dar seguimento. Os médios não dão tanta cobertura ofensiva, porque sentem que equipa vai perder bola, e portanto ficamos atrás, sem conseguir chegar a zonas de perigo.

Comunicação e concentração: Ambos os golos surgiram de falhas de comunicação. Não estivemos mal a defender bolas paradas nem em termos defensivos, mas estes erros deitaram tudo a perder. É necessário comunicar mais e exigir mais do colega para que estejamos sempre atentos ao jogo.

Atitude: Fomos displicentes na forma como abordamos os lances, nas disputas de bolas (segundas bolas, divididas e aéreas). Deixamos que se antecipassem a nós, tendo sido uma equipa reativa e não ativa.

Quadro 48: 18ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Negativos.

Momentos Positivos

Organização Defensiva: Estivemos organizados e bem posicionados ao longo do jogo. Praticamente não concedemos oportunidades ao adversário, além dos golos. Estivemos quase sempre em superioridade numérica no espaço onde estava a bola. O problema era a nossa atitude perante esta vantagem.

Quadro 49: 18ª Jornada da Segunda Liga: Momentos Positivos.



3.8. Dificuldades sentidas e estratégias de remediação

“Errei mais de 9000 lançamentos. Perdi quase 300 jogos. Em 26 finais de partida, confiaram em mim para fazer o lance livre que venceria o jogo, e falhei. Tenho uma história repleta de falhas e fracassos. É exatamente por isso que tive sucesso.” – Michael Jordan

Todos os percursos que fazemos contêm obstáculos para contornar. Todos os problemas implicam uma solução, por forma a serem resolvidos. A solução exige reflexão, que por sua vez propicia a aquisição de conhecimento. Portanto, os problemas e as dificuldades são um importante precursor de desenvolvimento e evolução, pelo que não pode ser algo visto como algo negativo, mas sim como um suporte que nos poderá levar ao sucesso.

Por esta ordem de ideias, todo o período de estágio foi propenso à evolução, por terem existido dificuldades de diferentes índoles e de diversas magnitudes. Este subcapítulo pretende expor as dificuldades e os problemas sentidos por nós, no decurso das atividades, além das estratégias utilizadas para os remediar.

As principais dificuldades estão subdivididas em questões relacionadas com a elaboração do relatório de estágio (prática académica – Pontos I e II), com a intervenção profissional, bem como questões mais pessoais, relacionadas com as expectativas e os objetivos previamente definidos:

I. Relatório de Estágio: que temática abordar?

Um dos principais problemas sentidos durante o período de estágio foi a indecisão na escolha da temática a abordar no presente documento.

No espaço temporal entre o final da época 2017/2018 e o início da época de estágio (2018/2019), de sensivelmente 5 semanas, a nossa grande preocupação era terminar as últimas unidades curriculares do 1º ano do Mestrado em Treino Desportivo, além de proceder aos contactos necessários para aferir a possibilidade de realização do estágio nos moldes pretendidos. Apesar de já termos exercido a função de colaborador da equipa técnica do

Varzim S. C., apenas obtivemos confirmação da efetividade do estágio uma semana antes do início da época. Não nos foi exigida nenhuma reunião, nem nos foi fornecida qualquer informação, além da data e hora para nos apresentarmos.

Tínhamos a noção que a nossa integração na equipa técnica poderia servir para exercer a função de analista, contudo, não sabíamos quais eram as reais pretensões e as necessidades do treinador. Este facto dificultou a escolha de uma temática para abordar no presente documento. Inclusive, durante a realização do Projeto de Relatório de Estágio, no âmbito da unidade curricular de Metodologia do Desporto – Futebol, não fomos explícitos na definição de uma temática.

Com o início do período de estágio (época desportiva), demoramos algum tempo a assimilar a natureza das diferentes funções a desempenhar, tendo-nos preocupado mais com o correto desempenho destas, do que com a decisão da temática a abordar. Com esta indecisão, acabamos por optar por realizar um relatório mais generalista, tocando em cada ponto de atuação ao longo do estágio. A partir daí, deliberamos que iríamos recolher o máximo de informação possível em relação à nossa prática profissional, pelo que começamos a elaborar reflexões semanais, e por vezes diárias.

Esta solução acabou por ser positiva e compensadora, apesar de tremendamente trabalhosa. Esta recolha de informação, por vezes redundante e em excesso, forneceu-nos uma base sólida para a realização dos subcapítulos 3.4 (Modelo de Jogo), 3.5 (Modelo de Treino), 3.6 (Modelo de Observação e Análise) e 3.7 (Influência da Observação e Análise de Jogo no processo de Treino e Jogo; Diário Reflexivo) do presente documento. Assim, o facto de o relatório ter sido preparado enquanto relatório generalista, permitiu-nos abordar um subtema mais específico de uma forma bastante mais profunda em termos técnicos, como é caso da importância da observação e análise de jogo na componente tática e estratégica e a sua aplicabilidade no processo de treino e de jogo.



II. Tarefas profissionais ou académicas? Priorizar...

Os profissionais que trabalham na área da análise de jogo possuem um grande volume de trabalho, que exige elevada capacidade cognitiva, além de um dispêndio de tempo considerável. Aquele que consideramos ter sido o principal obstáculo no decorrer do período de realização do relatório de estágio, foi a falta de capacidade para aproveitar o tempo para a própria realização do relatório de estágio, além de uma correta priorização das tarefas a executar.

Apesar de exercermos funções enquanto estagiário não remunerado, atuamos de forma profissional em todo o processo, pelo que a responsabilidade era absoluta. Desta forma, juntando os factos, a prática profissional absorvia-nos de tal forma que, chegados ao final do dia, a vontade de elaborar o relatório de estágio era quase nula. Isto não invalidava que a realização do Mestrado não fosse a nossa principal prioridade (de longe!), mas a vontade de ajudar o clube a triunfar levou a que grande parte das energias se direcionassem para o futebol.

Sentimos, contudo, que o *timing* de “Agora tenho de me concentrar a sério em fazer isto!” nunca foi o ideal. Emergiram novos obstáculos quase todos os dias, o que também nos fizeram refletir sobre o que realmente é o futebol. É algo que tem o poder de nos fazer viajar entre sensações extremas, tanto positivas como negativas. Enquanto parte ativa do fenómeno desportivo, experimentamos ambos os polos. A tristeza, frustração, desilusão, cansaço, medo, raiva e vontade de desistir contrastaram com os momentos de felicidade, prazer, esperança, orgulho, divertimento, inspiração e amor.

Contudo, ao longo deste período, existiu demasiada falta de tranquilidade e serenidade, o que nos fez vaguear maioritariamente pelas sensações negativas. A frustração foi talvez o sentimento mais ativo no nosso dia a dia. Pela falta de tempo e de descanso, a preocupação com as tarefas académicas e profissional, fez com que sentíssemos uma desilusão pessoal, pela forma como os dias passavam e a produtividade era cada vez menor. Quantas vezes estivemos sentados em frente ao computador à espera de escrever uma simples frase? Quantas vezes estivemos a ver o mesmo lance num jogo de futebol para entender o que se estava a passar? Esse sentimento de desilusão evoluiu para

um estado de raiva constante. Uma bola de neve que nos fez “desligar” das relações interpessoais com a família e amigos, dos hobbies e divertimentos, e nos fez focar nas nossas tarefas, cada dia mais que o outro.

De facto, pelo que foi a época 2018/2019, não faltaram momentos de menor crença, em que nos questionamos se todas as situações negativas valiam a pena. Se valia a pena abdicar do nosso tempo com a família, eventos com os amigos ou passeios com a namorada; ou se valia a pena dormir quatro ou cinco horas por noite, ou prescindir da regularidade em que praticávamos exercício físico; ou até mesmo, se valia a pena arriscar nem conseguir cumprir o objetivo de entregar o relatório de estágio a tempo e horas, em prol de algo que não dava mais valias financeiras e não sabíamos se poderiam trazer benefícios futuros – e ainda não sabemos.

Não conseguimos, numa primeira fase, priorizar os objetivos académicos. Perante a situação extremamente negativa que o clube vivia aquando das mudanças de treinador e das sucessivas derrotas, nunca conseguimos virar a cara à luta. Queríamos ajudar ao máximo o clube a sair das posições menos boas da tabela classificativa. Mas, ao mesmo tempo, queríamos dedicar mais tempo ao relatório de estágio,

Víamos o tempo a escassear, sem conseguir dar continuidade ao que nos propusemos relativamente ao relatório de estágio. Queríamos fazer tudo, mas acabávamos por não fazer quase nada. O *click* deu-se quando, em fevereiro de 2019, numa reunião com o orientador, este nos disse que estávamos extremamente atrasados no processo de realização do relatório de estágio. A partir daqui, mentalizamo-nos que precisávamos de encontrar estratégias para atingir as metas a que nos proporcionamos. Fundamentalmente, priorizar.

De facto, apenas se consegue algo com trabalho, e para conseguir elaborar o presente documento académico e cumprir os objetivos a que nos propusemos, tivemos de respirar fundo e acreditar que todos os momentos de lazer que não tivemos a oportunidade de usufruir, seriam desvalorizados nos momentos de consagração, quer seja a realização do Mestrado, ou a celebração de um



contrato profissional na área do Futebol. E foi a visualização destes momentos que nos deu força para continuar a trabalhar.

Desta forma, passamos a elaborar um planeamento meticuloso e “não negociável” que contemplava, todos os dias, entre duas a quatro horas para realização de diversas tarefas relacionadas com o presente documento. A partir da já mencionada reunião com o orientador, procuramos igualmente fixar objetivos semanais.

III. Diário Reflexivo: Quando elaborar as reflexões?

Por algumas vezes, entramos num estado de fadiga psicológica e até alguma ansiedade. As derrotas trazem más sensações, e independentemente de tudo, as nossas funções exigiam uma análise profunda aos jogos, para a elaboração da Vídeo-análise. Posteriormente, tínhamos de preparar o relatório de observação e análise do próximo adversário, ao mesmo tempo que era necessário redigir uma reflexão para a elaboração do Diário Reflexivo. Desta forma, víamo-nos exaustos mentalmente, porque tínhamos de “dissecar” novamente o último jogo, refletindo detalhadamente acerca deste, quando o foco já estava no jogo seguinte.

Para evitar alguma sobrecarga de tarefas e preservar a qualidade do trabalho de preparação para o jogo seguinte, começamos a elaborar o diário reflexivo alguns dias ou semanas depois do momento competitivo. Isto obrigou-nos a ter duas perspetivas diferentes, uma a “quente”, durante a preparação e imediatamente após o jogo, com maior detalhe, mas sem qualquer reflexão, e uma a “frio”, já sem capacidade para entrar em detalhe, mas com a possibilidade de refletir *à posteriori*.

IV. Momentos positivos e negativos: uma questão subjetiva.

De modo a exercer as funções de analista de jogo de forma competente, é fundamental conhecer a metodologia de trabalho do treinador, como o seu modelo de jogo e modelo de treino. O primeiro problema relacionado com a



intervenção profissional surgiu pelo facto de não existirem documentos que explicassem isto mesmo.

Assim que foi clarificado o pretendido no que se refere ao processo de análise da nossa equipa no jogo anterior, criamos a Vídeo-análise dos momentos positivos e negativos, de acordo com a forma de jogar idealizada pelo treinador. Contudo, como previamente mencionado, não existiam documentos ou vídeos orientadores que permitissem saber quais os princípios, subprincípios e princípios dos subprincípios inerentes ao modelo de jogo que o treinador pretendia. Por conseguinte, era impossível saber o que é que o treinador considera como sendo ações positivas e ações negativas.

Apenas com uma observação atenta de todas as etapas do processo de treino (conceção, operacionalização e reflexão), a partir das instruções fornecidas aos jogadores, e com a realização de conversas informais com o treinador e os seus treinadores adjuntos, foi possível a familiarização com todo o processo, e assim elaborar vídeo-análises da equipa mais congruentes com o idealizado pelo treinador.

V. Autonomia no processo de análise do adversário: adaptar, para conquistar!

A principal função exercida foi a de analista de adversários, cujo processo de análise, que culminava no relatório de observação e análise, está retratado pormenorizadamente no subcapítulo 3.6 do presente relatório de estágio. Possuíamos total autonomia para cumprir esta tarefa da forma que pretendêssemos, mas era apenas a primeira vez que assumíamos total responsabilidade.

Este facto trouxe-nos algumas dificuldades de foro metodológico numa fase inicial do período de estágio. Trataram-se de alguns aspetos colaterais negativos que ajudaram sobretudo a melhorar a qualidade dos trabalhos.

Tivemos um impasse inicial, no momento da toma de decisão relativamente à informação a recolher, como a analisar da melhor forma, e também como a



apresentar da maneira mais conveniente. Começamos por transmitir um excesso de informação à equipa técnica e jogadores. Devido a alguma indefinição nos parâmetros a observar, geramos informação pouco precisa e até irrelevante, o que provocou algum ceticismo inicial por parte do treinador. Toda esta informação não suficientemente processada e filtrada é incompatível com a obtenção de um rendimento ótimo. Apesar de já termos algumas referências, aspirávamos que as tarefas desenvolvidas neste âmbito fossem muito pessoais e específicas.

Mais especificamente para a vídeo-análise da própria equipa, foram selecionados alguns *clips* de vídeo com escassa aplicabilidade prática, derivada de uma deficiente interpretação do jogo e da forma de jogar idealizada pelo treinador. Além disso, não eram tidas em conta as reações dos jogadores em relação às críticas sobre o seu rendimento.

Relativamente a estas dificuldades, não resolvemos tudo de uma vez, apesar de entendermos rapidamente que é imperial que o analista cumpra uma série de requisitos. O primeiro é que se pede que este observe o jogo de futebol com “os seus próprios olhos”, mas que os analise com “os olhos do treinador”, porque o mais importante são as ideias do treinador e a forma como este interpreta a informação, para a aplicar mais congruentemente. Depois, é imprescindível ter presente que o analista precisa de uma estratégia clara sobre o que quer perguntar ao jogo, isto é, deve saber o que quer analisar, como se vai desenrolar o dito processo e como é que a informação retirada será transmitida e aplicada para o ajuste do modelo de jogo e treino para melhorar o rendimento da equipa. Por fim, deve ter consciência que deve filtrar muito bem a informação que chega ao treinador.

Com estas noções, os trabalhos realizados foram tendo mais qualidade com o decorrer do tempo, e foram cada vez mais específicos e contextualizados com a realidade da equipa adversária, da competição e da nossa própria equipa. O que nos encaminhou neste sentido, foi, mais uma vez, o conhecimento da metodologia de trabalho do treinador e várias conversas informais, que permitiram que as análises fossem cada vez mais objetivas.



Este facto conduziu-nos para a temática do presente trabalho, porque começamos a ter a capacidade de olhar para os momentos de jogo dos adversários, ou os seus aspetos fortes e débeis, desde uma perspetiva estratégica. Ou seja, imaginando de que forma é que a nossa equipa, sem nunca descurar a sua “forma de jogar”, podia causar problemas ao adversário, e como poderia anular as suas potencialidades. Isto permitiu acrescentar uma componente prescritiva aos relatórios de observação e análise, e consequentemente, permitiu privilegiar a “observação qualitativa”.

VI. A necessidade de material essencial para a efetivação das funções.

Dentro das nossas funções enquanto observador e analista, a câmara de filmar representava um instrumento imprescindível para a correta efetivação das tarefas, como filmar os jogos e os treinos. No princípio da época, o clube não tinha na sua posse uma câmara de filmar. Procuramos, imediatamente, aferir a abertura do clube em comprar esse equipamento, o mais rápido possível.,

Todavia, apenas um mês e meio após o início dos trabalhos nos foi dada a oportunidade para elaborar um orçamento do material que achávamos necessário para a consumação do trabalho. Durante o período compreendido entre o primeiro pedido para a compra do instrumento e a aquisição deste, tivemos de captar imagens dos jogos do período pré-competitivo e dos primeiros dois jogos da época com câmaras de filmar de terceiros e com o telemóvel.

VII. Ser analista: muito mais do que “o rapaz que filma”.

Durante o período inicial do estágio, sentimos que as nossas funções durante os jogos não se enquadravam com as nossas competências. Tínhamos consciência que podíamos oferecer mais, pelo conhecimento da nossa equipa, do adversário, e pela visão privilegiada sobre o terreno de jogo. Além disso, possuir a tarefa de filmagem dos jogos fez com que, em alguns momentos, nos tenhamos sentido reduzidos por pessoas que atribuíam outros significados às funções e tarefas desempenhadas por nós.

Apesar de possuírmos a tarefa de filmar os jogos ou realizar compactos de vídeo, não deixamos de ter uma formação académica que nos permitiu obter conhecimentos para desempenhar muitas outras tarefas no âmbito do futebol profissional. A Licenciatura em Ciências do Desporto e o Mestrado em Treino Desportivo – Ramo Treino de Alto Rendimento, capacitam-nos profissionalmente com os Graus I e II de Treinador de Futebol, respetivamente, o que nos permite afirmar que não somos apenas o “rapaz que filma”.

Preocupados em colocar todo o nosso potencial em prol do clube, além de desmitificar algumas opiniões que acabavam por ser extremamente limitadoras relativamente às nossas competências, tivemos de lembrar que não estávamos no clube apenas para filmar, e que o exercício das funções se centrava essencialmente na análise de jogo. Nesta sequência, recrutamos um colaborador externo à equipa técnica, cujas funções eram a filmagem dos jogos da equipa, além de auxiliar nas tarefas de observação e análise da equipa adversária. Além disso, no seguimento do que foi mencionado no ponto V, ao orçamento atribuído para adquirirmos o material que achássemos necessário para o correto desempenho das funções, compramos *Walkie-Talkies* e uma placa de captura.

Este material permitiu-nos que, nos dias de jogos, adotássemos funções diferentes às que estavam programadas. Em vez de filmarmos o jogo, tínhamos a possibilidade de comunicar com um dos treinadores adjuntos, respondendo às perguntas que este nos colocava, ou sensibilizando-o relativamente a questões relevantes acerca da nossa equipa ou do adversário, possíveis instruções do treinador adversário a alterar a estratégia, entre outras questões. Quando requerido ou quando achássemos necessário para fundamentar o nosso ponto de vista, enviávamos *clips* de vídeo para o banco de suplentes.

Assim, algo que tinha sido identificado com um problema, acabou por ser uma forma de evoluir e fazer algo que não estava planeado, o que tornou o nosso trabalho mais profissional.



VIII. A figura de estagiário: integração na equipa técnica e no clube.

Apesar de toda a satisfação por integrar uma equipa técnica de futebol profissional, no primeiro treino da época, não tínhamos cesto, apesar de equiparmos no mesmo balneário dos restantes membros. Era no cesto que era transportada a roupa de treino, os chinelos e as chuteiras. Ou seja, não tínhamos roupa para treinar. De repente, alguma satisfação e euforia transformou-se num sentimento oposto, como que “Afinal faço parte da equipa técnica, ou não?”. Após uma semana a participar nos treinos com roupa do clube que nos tinham fornecido no ano anterior, e, portanto, roupa diferente da que os restantes elementos da equipa técnica usavam, decidimos perguntar se tínhamos direito ao cesto, com roupa de treino lavada todos os dias, ou se iríamos continuar a trazer de casa. Esta questão do cesto surge como uma representação do que se passou durante os primeiros meses do estágio. Isto é, apesar de integrarmos a equipa técnica, não era bem a mesma coisa. Tínhamos de fazer mais, demonstrar serviço e ser profissionais, para sermos tratados de forma igual.

Numa primeira instância, apesar de toda a confiança endereçada pelo treinador, não foi fácil relacionamo-nos com os outros elementos da equipa técnica, notando-se que não estavam completamente à vontade com nossa presença, evitando falar de determinados assuntos. Por isso, sentimo-nos algo deslocados. Quem trabalha no futebol, sabe que é um meio frutífero em desconfianças e superstições. Desta forma, é normal que a inclusão de um estagiário (ou de um outro profissional desconhecido) possa causar alguma reticência na escolha do conteúdo das conversas “de balneário”.

Apenas após um longo processo de demonstração de trabalho e humildade, em que concluíram que o nosso objetivo não era mais do que ajudar a equipa a ter sucesso, obtivemos a confiança da equipa técnica e do restante *staff*. Foi existindo maior à vontade por parte de todos, e isso fez-nos valorizar muito a posterior integração no seu seio, bem como algumas conversas que tínhamos com eles passados uns meses, algo que não acontecia no começo da época.



IX. Mudança de treinador e respetivas implicações.

O momento em que o primeiro treinador foi despedido causou-nos uma enorme surpresa. Acreditávamos no trabalho dele e da equipa, sentíamos-nos cada vez mais competentes dentro das funções que nos foram deliberadas, e com cada vez mais responsabilidade. Daí, uma das questões que mais nos sensibilizou no decorrer do estágio, foi o aceiteamento de que, realmente, existe bastante precariedade nos cargos de treinador no futebol profissional.

Alguns meses após o início do estágio conseguimos, finalmente, ganhar a confiança da equipa técnica, ter funções perfeitamente definidas no processo de treino e jogo, além de definir uma rotina consistente. Devido a essa estabilidade, aumentamos a produtividade em todos os aspetos, conquistando tempo para adiantar o relatório de estágio, conviver mais frequentemente com outras pessoas ou praticar mais desporto.

Deste modo, a transição para o segundo treinador foi algo complicado e que trouxe algumas implicações, por vários motivos. Foi necessário um novo processo de adaptação para uma total familiarização com a filosofia de trabalho da equipa técnica. Portanto, tivemos de conquistar a confiança do novo treinador. Para isto, quisemos mostrar serviço, estar disponíveis (até demasiado) e com isto, as nossas funções mudaram ligeiramente, o que aumentou carga de trabalho e nos obrigou a congestionar a nossa rotina semanal e não permitiu adiantar tanto o relatório de estágio.

Existiram outras dificuldades na transição de treinador. Uma delas prendeu-se com o facto de a ideia de jogo ser completamente diferente. Acreditávamos na maior parte das ideias que o primeiro treinador queria para a equipa, ainda que achássemos que a forma de transmissão do conteúdo para que os jogadores operacionalizassem essas ideias não era muito eficiente. Portanto, com a mudança, fomos obrigados a “mudar o *chip*”, e “acreditar” noutras ideias. Não se trata da qualidade das ideias, nem nós tínhamos de concordar ou discordar porque não éramos o treinador; mas enquanto analista de jogo era imperial absorver o máximo de conteúdos possíveis para que percebesse o que o



segundo treinador pretendia para a equipa. Para isto, tivemos de desmemoriar, salvo seja, que estava para trás, o que foi um processo moroso e complicado.

X. *Feedback*: Como fornecer?

Numa fase posterior dos trabalhos das duas primeiras equipas técnicas, onde já estávamos perfeitamente integrados e identificados com a forma de trabalhar destas, foi com alguma naturalidade que nos foi atribuída responsabilidade para coadjuvar e até liderar exercícios de treino. Desta forma, surgiu um maior à vontade para eventuais correções e *feedback* aos atletas. Apesar de sabermos quais os objetivos e o propósito dos exercícios de treino, por vezes sentimos dificuldades no momento em que tivemos de orientar indicações em termos pedagógicos.

Para colmatar esta lacuna, durante os treinos estivemos muito atentos a todas as indicações dadas pelo treinador e respetivos adjuntos. Além disto, levamos a cabo uma pesquisa bibliográfica para conseguirmos transmitir informação e dar *feedback* da forma mais objetiva e correta possível. Para isto, tivemos de conhecer os diferentes tipos de *feedback* e como geri-lo, o que foi importantíssimo para que tivéssemos em consideração não apenas a direção (quem) e o objetivo (conteúdo) da informação de retorno, mas também a quantidade e a afetividade que esta informação pode ter.

XI. Segunda mudança de treinador e respetivas implicações.

A segunda mudança no comando técnico, trouxe-nos à “velha” reflexão: a efemeridade dos projetos e dos relacionamentos profissionais no futebol. E também, aos “velhos” problemas: Vamo-nos adaptar a uma terceira filosofia? Aprender um terceiro modelo de jogo? Exercer novas tarefas? Reestruturar a nossa rotina semanal? Começamos a “acreditar” numa nova forma de ver as coisas? Uma nova forma de analisar rendimento? Com diferentes indicadores?

Esta segunda mudança técnica acarretou uma redução significativa nas nossas funções, pois o terceiro treinador chegou com a sua equipa técnica definida. As nossas funções passaram a ser a filmagem do processo de treino



para posterior análise, além da colaboração com o analista de adversários na realização do relatório de observação e análise do adversário. Esta redução de carga de trabalho traduziu-se, de igual forma, numa redução de responsabilidade, o que nos fez optar por dar prioridade à elaboração do relatório estágio na reta final da época, sem afetar o comprometimento com o clube e os seus objetivos.

Apesar de tudo, o terceiro treinador conduzia uma equipa técnica com profissionais muito competentes, que trouxeram novas perspetivas e ideias e com os quais nos preocupamos em aprender ao máximo. Numa fase inicial sentimo-nos, por vezes, como um “peixe fora de água”, ou como um aluno que passou um semestre inteiro sem ir às aulas e apenas apareceu à aula de revisões antes do exame. Isto porque o treinador já tinha a sua equipa técnica definida há bastante tempo (ainda que se tratasse da sua primeira experiência profissional) e todos se conheciam bastante bem, pelo que os debates entre eles eram muito intensos, pormenorizados e dinâmicos. Quem não estava por dentro de todo o modelo de jogo idealizado pelo treinador, teve bastantes dificuldades em acompanhar as discussões normais no processo de planeamento e a reflexão após o treino, além das suas análises aos jogos.

Portanto, tal como sempre, no meio deste problema vimos uma oportunidade. Apesar de nos sentirmos frustrados pela nossa opinião passar a ser menos valorizada (o que é normal), decidimos levantar a cabeça e aceitar o desafio de tentar ajudar a equipa técnica, e consequentemente o clube. Temos tanto de ambição como de humildade, pelo que o pensamento era que só tínhamos a ganhar se colaborássemos com o analista de adversários e realizássemos a tarefa da filmagem do treino com o maior profissionalismo possível, pois tínhamos sempre coisas a aprender.

Capítulo IV

Desenvolvimento profissional



O Estágio Profissional foi uma importante etapa na minha formação académica. Este capítulo assume uma profunda importância na valorização do processo de estágio, pois é onde efetuo uma reflexão crítica sobre a construção e modificação da minha identidade pessoal e profissional. Ou seja, este tópico em particular focou-se em analisar o “quem?” em detrimento de “o quê?” e do “como?”. Como tal, o Desenvolvimento Profissional será analisado e refletido tendo em conta as expectativas e os objetivos previamente definidos, comparando o que eu era a nível pessoal e profissional antes do estágio, com o que me tornei no término deste.

O conhecimento obtido em relação ao clube, ao contexto competitivo e à equipa técnica, permitiu-me uma prévia definição de expectativas e objetivos (académicos, profissionais e pessoais). Este foi um importante exercício que permitiu, acima de tudo, extravasar o que esperava retirar e o que pretendia alcançar, de forma a que este fosse um momento de maior desenvolvimento possível.

Os objetivos (académicos, profissionais e pessoais) a que nos propusemos inicialmente foram alcançados. Além disso, as tarefas (principais e adjacentes) que foram atribuídas em termos profissionais, no início e no decorrer da época, foram também exercidas com sucesso. Por conseguinte, as minhas expectativas confirmaram-se, e foram até excedidas. As reflexões efetuadas a partir destas matrizes são o culminar de todo o processo, e comprovam que vivi o período de estágio com uma atitude crítica, que é a única atitude possível para quem pretende aprender e enriquecer, quer pessoal quer profissionalmente.

No que diz respeito às expectativas definidas, referi que antes de iniciar o período de estágio estava completamente identificado com a filosofia, o projeto e as pessoas que integram os quadros profissionais do clube, e, portanto, consciente da magnitude do desafio que se avizinhava. Dito isto, uma das expectativas definidas foi “Corresponder à cultura exigente do clube”, o que, à primeira vista, parece algo normal. Mas não é. O Varzim Sport Club é um clube especial, extremamente exigente e atualmente algo instável, que dificulta imenso o trabalho dos seus profissionais.



É sabido que, no futebol de rendimento, o resultado é o mais importante. Existiram períodos no decorrer da época cujos resultados desportivos foram francamente negativos, e os momentos de desconforto foram uma constante. A negatividade vigente suscitou reflexão, que era necessária para contrariar o ímpeto negativo da equipa. Por se tratar de um contexto profissional e com tão baixa margem para errar, a importância de refletir criteriosamente ganhou uma enorme importância. Obrigou-me a manter o foco, a aumentar a minha capacidade de trabalho, eficiência e produtividade. Daí, o surgimento de outras ideias e formas de pensar, e por consequência, evolução. Em todos os aspetos, a evolução foi a palavra de ordem neste período de estágio.

Durante a época 2018/2019 tive a oportunidade de trabalhar com três equipas técnicas diferentes, pelo que teve de existir, logicamente, uma grande capacidade de adaptação da minha parte. Quer nas rotinas de trabalho, funções e tarefas ou ideias a adquirir, julgo que essa plasticidade fez com que este ano “valesse por três”. Aliás, o meu maior mérito no âmbito profissional esteve na forma como me consegui adaptar à forma de trabalhar de cada equipa técnica, e consequentemente contribuir para melhores tomadas de decisão nos treinadores. Acabei por assimilar os princípios das Ideias de Jogo para, depois, ajudar na potenciação da mesma, priorizando os aspetos menos bons observados no momento competitivo, o que permitiu uma mais correta periodização e planeamento do treino. Neste seguimento, alcancei outra das minhas expectativas, nomeadamente “Evoluir como profissional nos diversos aspetos técnicos”. Acredito que o sucesso que esta experiência teve, deveu-se à forma como consegui armazenar e utilizar o conhecimento adquirido com todos os treinadores, e aproveitar o melhor de cada um para evoluir como profissional. Hoje, sou melhor treinador e melhor analista.

Estava na expectativa de conseguir “Administrar os conhecimentos obtidos ao longo da minha formação académica e experiência profissional”, mas foi algo que não cumpri na íntegra. A minha função principal era a de analista de jogo, e apenas obtive conhecimentos diretamente relacionados com esta função durante um semestre da minha formação académica, na Unidade Curricular de Desporto de Opção II – Futebol, lecionada no terceiro ano da Licenciatura em Ciências do Desporto, na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física



da Universidade de Coimbra. Obviamente que, para desempenhar essas funções corretamente, utilizei conhecimento adquirido ao longo de todo o meu percurso académico, nomeadamente na Metodologia do Desporto – Futebol, uma Unidade Curricular lecionada no segundo semestre do primeiro ano do 2º Ciclo em Treino Desportivo – Ramo Treino de Alto Rendimento. Todavia, o que pretendo clarificar é que não tive muita possibilidade de administrar o conhecimento multidisciplinar obtido na minha formação académica, com especial atenção para o domínio do treino desportivo. Isto não foi mau, porque me permitiu crescer noutro aspeto: a forma como me foquei na minha área de intervenção, naquilo que conseguia e podia controlar.

Portanto, mantereis esta expectativa para as próximas épocas, visto que a minha perspetiva de futuro passa por estar diretamente ligado ao treino desportivo. Aqui, realço uma das principais aprendizagens obtidas: o futebol de rendimento é composto por profissionais especializados, ou seja, cada pessoa tem uma função específica, e apenas os melhores em cada área chegam ao topo, não necessariamente aqueles que percebem de tudo um pouco. Obviamente que quanto mais conhecimento tivermos, melhor, pelo que dominar o *know-how* inerente ao processo de análise de jogo é excelente! No entanto, penso que se trata de algo que posso melhorar bastante, juntando o útil ao agradável, ou seja, desempenhar uma função que me permita ter um papel de relevo no processo de treino e no processo de análise de jogo.

No que diz respeito às expectativas, acabo por debater talvez a mais importante, “Conseguir ser eu próprio”. Esta expectativa é pessoal, mas está intrinsecamente relacionada com o “eu” enquanto profissional. É indesmentível que consegui colocar a minha ambição, criatividade, organização, responsabilidade e dinamismo em favor dos interesses do clube e a minha boa disposição, respeito e honestidade nas relações com o staff e atletas. Consequentemente, julgo ter revelado bastante profissionalismo em todo o processo. Este profissionalismo baseou-se em desenvolver as tarefas de forma metódica e organizada, o que me permitiu ser aceite pela equipa técnica, jogadores e estrutura, porque perceberam que o meu objetivo era ajudar e lutar pelo crescimento do clube e dos atletas, e ao mesmo tempo aprender.



Apesar de terem existido momentos de maior tensão e descrença, nunca senti qualquer desconfiança por parte dos treinadores, jogadores ou da estrutura, no que toca à qualidade do trabalho desempenhado ou à minha competência enquanto profissional. Desta forma, reconhecido o meu trabalho e dedicação ao clube, foi-me atribuída cada vez mais confiança, o que permitiu operacionalizar o meu trabalho com maior qualidade, ao mesmo tempo que me motivava, mas também me fazia sentir mais responsável pelo sucesso ou insucesso coletivo. Esta relação estabelecida com o clube e os seus pares, de “dar e receber”, fez-me entender que a postura adotada no decorrer desta época é um bom exemplo da pessoa que deverei procurar (continuar a) ser no âmbito profissional.

Este capítulo serve, igualmente, para indagar se os objetivos previamente definidos foram cumpridos. Foram elaborados objetivos académicos, profissionais e pessoais, e todos estes foram propostos tendo em conta o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Debatendo-os um por um acabarei por gerar uma valiosa reflexão acerca deste desenvolvimento.

No que concerne aos objetivos académicos, o principal ainda não foi atingido, pois ainda não finalizei o presente documento, o Relatório de Estágio Profissionalizante, e consequentemente o 2º Ciclo em Treino Desportivo – Ramo Treino de Alto Rendimento. Ainda assim, o moroso processo de elaboração do relatório de estágio contribuiu igualmente, e de sobremaneira, para a construção e desenvolvimento do “eu” profissional. A experiência no terreno complementou a consecução do relatório de estágio. Ambos foram fundamentais, aliás, os conhecimentos teóricos e práticos andam cada vez mais de mãos dadas no futebol.

Foram alcançadas outras metas menores, aprendi a gerir melhor o tempo, melhorei a minha capacidade de redação, fui mais sintético e objetivo na escrita, estimulei a minha capacidade de *researching* (retratada, por exemplo, na elaboração do Macrocontexto Concetual, o subcapítulo 2.1 do presente documento), o que me permitiu obter um maior reportório de vocabulário, enriquecer o meu conhecimento teórico, bem como estabelecer linhas de pensamento e reflexão mais claras e congruentes. A conceção do modelo de



jogo, do modelo de treino e do modelo de observação e análise permitiu-me “clarificar as ideias” e a estabelecer *guidelines* que me serão úteis para o futuro em todos os âmbitos.

Relativamente aos objetivos profissionais, tentei ordená-los e orientá-los consoante as capacidades que gostava de desenvolver, subdividindo-os em capacidades conceptuais, comunicativas e técnicas. Aqui, deixo uma ressalva, porque apenas tive a possibilidade de definir congruentemente estes objetivos alguns dias após o início do período de estágio, por ter assumido funções e tarefas inéditas. Neste contexto, todo o processo de aprendizagem foi exponenciado. Adquiri muitas mais capacidades e conhecimentos do que aquelas que mencionara como um objetivo. As vivências do “eu” estagiário, conjugaram-se com as vivências do “eu” profissional, o que atribuiu uma dimensão pedagógica brutal a todo o processo.

Deste modo, consegui desenvolver capacidades conceptuais e, por conseguinte, adquirir reportório e vocabulário teórico que permitiu o desenvolvimento do meu conhecimento global do jogo de futebol. Neste âmbito, contribuíram as vivências do dia-a-dia com outros profissionais, além do já mencionado processo de *research* necessário para a elaboração do relatório de estágio. Foi inestimável a oportunidade de receber informação deste cariz, tanto do campo teórico como do campo prático.

No que respeita às capacidades comunicativas, sinto que, apesar de não ter estado propriamente mal, necessito de melhorar em diversos aspetos. O período de estágio serviu exatamente para isto, para saber o que preciso de ganhar ou aperfeiçoar para ser melhor profissional. A intervenção é um destes aspetos, nomeadamente a administração de *feedback* durante e após o exercício e o momento competitivo. Não só o conteúdo, mas também a quantidade e a quem, para maximizar o seu efeito. Porém, acho que todas as contingências e problemas enfrentados no decorrer do estágio, como as mudanças de treinador, fizeram com que, por vezes, não me sentisse tão autónomo para fornecer determinado tipo de *feedback*, apesar de saber exatamente o que dizer para intervir de forma correta.



O problema mencionado leva-nos a um outro objetivo que, para mim, foi exemplarmente cumprido. Durante esta época, convivi e trabalhei com muitos profissionais (quinze, no total), pelo que desenvolvi igualmente a minha aptidão para trabalhar em equipa. Foi tremendamente enriquecedor ter a oportunidade de integrar equipas técnicas com tanta qualidade e experiência, com profissionais de diferentes *backgrounds* e formação. A existência diária de diversos debates e trocas de ideias propiciou a aceção de opiniões, de novos pontos de vista, além de ter a chance de os fornecer, quando solicitado. Todos relevaram serem recetivos às opiniões e sugestões, visando o benefício da equipa.

Por terem coexistido ao mesmo tempo que eu, contribuíram não só para o desenvolvimento da minha capacidade de “ver” o jogo, mas também para “novas” formas de “ver” o jogo. Além de, claro está, muitos outros conhecimentos, de diversas áreas de intervenção:

- Conhecimento da componente tático-técnica, porque um dos treinadores adjuntos acreditava muito nos treinos individualizados, por grupos e por setores;
- Conhecimento da componente tático-estratégica, sendo que um dos treinadores adjuntos ajustava as variáveis dos seus exercícios de treino em função das características do adversário;
- Conhecimento da componente física, porque um dos treinadores adjuntos fazia treinos de capacidades condicionais antes ou depois da unidade de treino;
- Conhecimento da componente psicológica e dos tipos de liderança dos treinadores, pelas diversas formas como estes resolviam os problemas que iam surgindo;
- E até mesmo conhecimento da análise de jogo, numa fase da época em que já tinha todos os procedimentos do processo de análise de jogo consolidados, porque um dos treinadores trouxe um analista que me deu a conhecer outros *softwares* e metodologias.

Os objetivos definidos para o desenvolvimento das capacidades técnicas estão diretamente relacionados com as funções principais e adjacentes



desempenhadas. Entre as funções principais, estão a análise de jogo da própria equipa, com posterior produção da vídeo análise; a análise em tempo real da própria equipa; e a análise do adversário, com consequente elaboração do relatório de observação e análise do adversário. Para o correto desempenho da análise da própria equipa, tive de compreender qual a ideia de jogo idealizada pelo treinador, de modo que, após a análise do momento competitivo, conseguisse entender relações de causa-efeito (entre o modelo de treino e o modelo de jogo), para conseguir auxiliar o treinador a refletir e a tirar conclusões sobre o estado do processo.

Este foi um grande desafio, pois no decorrer da temporada, os treinadores do Varzim adotaram ideias de jogo e metodologias de treino quase antagónicas, o que constituiu uma irrefutável aprendizagem. Foram utilizadas diferentes estruturas táticas, como o 1-4-4-2 e o 1-3-4-3, além de diferentes métodos de jogo ofensivo e defensivo. Isto permitiu-me ver num contexto prático a aplicabilidade das diferentes especificidades da ideia de jogo adotada por cada treinador; o respetivo modelo de treino; o perfil dos jogadores mais utilizados por posições e/ou missão(ões) tática(s); as diversas mudanças que surgiam consoante diferentes variáveis situacionais; a relevância atribuída à observação e análise; os indicadores de rendimento positivos e negativos, etc. No fundo, para exercer as minhas funções, foi imperial aprender qual era o “jogar” pretendido, que depois trouxe-me muitos outros ensinamentos.

Este conhecimento das diferentes ideias de jogo foi decisivo para a valoração positiva do processo de análise do adversário, permitindo fornecer indicações prescritivas nos relatórios de observação e análise e assim estabelecer um relacionamento direto entre as dinâmicas da nossa equipa e as características da equipa adversária. Desta forma, acompanhar todo o processo de implementação de um modelo de jogo na nossa equipa, permitiu-me desenvolver decisivamente competências na observação e análise da equipa adversária, pela facilidade em criar estratégias para exploração dos pontos débeis e incapacitação dos pontos fortes do adversário.

De resto, quando acima mencionei que gostaria futuramente de ter um papel de relevo no processo de treino e no processo de análise de jogo, passa

um pouco por este âmbito: não só ter a oportunidade de criar estratégias para explorar os pontos débeis e anular os pontos fortes do adversário, mas também ter a liberdade e autonomia para criar contextos de treino específicos que permitem que os atletas (equipa) potenciem os comportamentos estratégicos, ao mesmo tempo que facilita consolidação dos “nossos” princípios e subprincípios de jogo.

Mais do que a análise de jogo, move-me o treino desportivo. Como treinador, sinto melhorias, ainda que gostasse de ter evoluído mais. Apesar de não ter tarefas diretamente relacionadas com o planeamento do treino, procurei ser inquieto (sem ser desagradável) e “perguntar” sempre o porquê de cada metodologia, o porquê de determinada unidade de treino ter sido planeada com um determinado conteúdo, e de que forma poderia aproximar a equipa da ideia de jogo ambicionada.

Apesar de tudo, tive a oportunidade de participar no processo de operacionalização e reflexão do treino, tendo cumprido o objetivo de coadjuvar o treinador, dirigir exercícios de treino, e por algumas vezes unidades de treino de recuperação ativa. Fica uma ressalva, por querer melhorar ainda mais e estar mais envolvido em tarefas de planeamento e periodização do treino, num futuro próximo.

Como é apanágio em qualquer organização, e neste caso num clube de futebol, é normal surgirem situações disruptivas para o grupo de trabalho. O facto de os resultados nunca terem sido perfeitos acentuou os diversos problemas que assolaram a equipa, que não serão descritos, mas que merecem ser mencionados. Um dos objetivos cumpridos e também uma das grandes fontes de evolução profissional, derivou da observação em primeira mão da gestão de grupo e do estilo de liderança de cada treinador. As conclusões que retirei da forma como os treinadores lidaram com os diferentes problemas foram fascinantes, tendo sido mesmo, a meu ver, a “cereja no topo do bolo”.

Em termos de objetivos pessoais, tinha como objetivo principal a minha profissionalização. Neste domínio, todo o trabalho desenvolvido foi feito de forma eficiente e produtiva, como se fosse um membro efetivo dos quadros do clube; se fosse de outra forma ou se relaxasse um pouco e não estivesse em constante



adaptação perante os problemas, se não tivesse capacidade para ser dinâmico e eleger outro tipo de estratégias, tenho a certeza que nunca conseguiria ter êxito na sua execução. Penso, ainda assim, que o sucesso não foi maior devido a toda a instabilidade sentida no decorrer do processo.

Apesar de não pressupor uma relação direta, gostava de acreditar que o trabalho desenvolvido teve influência na concretização dos objetivos desportivos definidos pelo clube. Para mim, foi tremendamente importante que este desfecho tivesse acontecido, pois o meu ego não me permite atingir objetivos pessoais se os objetivos coletivos não tiverem sido alcançados.

Tinha apontado como um objetivo dar continuidade ao meu ascendente no seio do clube para que, eventualmente, fosse convidado para ficar. Por termos alcançado o objetivo da permanência na Segunda Liga e por ter sido sempre autónomo e profissional, fui apresentado com uma proposta para integrar os quadros profissionais do Varzim, o que significa que o meu trabalho saiu reforçado e foi recompensador. Além disso, propus a mim próprio a criação e manutenção de uma boa relação com todos os intervenientes do meu estágio, como professores, treinadores, jogadores e restante *staff* do clube, o que julgo ter sido alcançado com distinção.

Apesar de se tratar de um capítulo cujo alcance é subjetivo, pois é puramente o que perceciono e o que terceiros acharam, penso que os objetivos foram quase todos alcançados. Obviamente, achei que tudo poderia ter sido melhor, mas também podia ter sido muito pior. Desta forma, no cômputo geral, acabei por exceder as expectativas iniciais.

Em suma, recordarei esta experiência como fundamental no meu desenvolvimento, tanto profissional como pessoal. No decorrer do estágio, toda a exigência submetida em mim, foi dispersa pela minha vontade constante em ajudar e melhorar. Sem esses requisitos, era inevitável a conclusão desta etapa. As dificuldades encontradas suscitaram uma busca incessante por soluções, o que representou uma tremenda oportunidade de aprendizagem e de crescimento profissional. Também no que respeita à minha aptidão nas tarefas incumbidas, senti enorme evolução em todos os níveis.



Este período de estágio fez-me ver e concluir que, apesar de caminhar com passos sólidos, tenho ainda um longo trajeto a percorrer até me tornar no profissional de excelência que ambiciono ser. O caminho passa por ser mais prático e objetivo; ao mesmo tempo que tenho a lucidez para atentar a todos os detalhes, o que se coaduna com o contexto de alto rendimento. Além disto, para dar continuidade ao meu crescimento profissional, pretendo continuar a evoluir em termos práticos e aprimorar de forma geral as capacidades relacionadas com o treino desportivo e a análise de jogo; de forma específica, aproximar-me de uma constante especialização no que respeita à aplicação da componente estratégico-tática ao processo de treino. Em termos teóricos, pretendo continuar a adquirir e a atualizar-me com novos conhecimentos e metodologias específicas das áreas de intervenção supramencionadas.

Capítulo V

Conclusões



A elaboração do relatório de estágio estabeleceu-se como o marco final desta etapa da minha formação académica. A conclusão desta etapa, além de me permitir aproximar dos meus objetivos, fez-me também evoluir em diversas competências que serão certamente úteis nos meus próximos desafios profissionais.

Ao longo deste capítulo, referente às conclusões, procurarei sintetizar os principais aspetos-chave do estágio profissionalizante. Serão expostas as principais reflexões feitas no decorrer do estágio, relativas a temas de foro técnico, além das principais reflexões relacionadas com a mudança da identidade profissional, procurando sempre considerar as dificuldades e constrangimentos enfrentados, identificando o que me fez evoluir, quer no “eu” profissional, como no “eu” pessoal. Com a informação retirada serão avançadas as minhas perspetivas futuras, com estratégias de autodesenvolvimento que me serão úteis para dar continuidade à evolução expressa durante o processo de estágio.

5.1. Síntese dos principais aspetos-chave de todo o processo de estágio profissionalizante

Exercer funções enquanto analista de jogo constituiu-se um grande desafio. O voto de confiança dado pela estrutura e pelo(s) treinador(es), permitiu-me ter autonomia total para o desenvolvimento das funções, o que possibilitou a concretização de experiências devidamente contextualizadas com a prática. Este facto facilitou a aprendizagem, a aplicação de conhecimento, e, acima de tudo, uma evolução aprofundada da minha capacidade de compreensão e interpretação acerca do jogo de futebol. Isto, por si só, já seria uma vivência fértil em conhecimento. Contudo, desempenhar estas funções enquanto estagiário e lidando com um contexto específico, atribuiu uma dimensão pedagógica brutal a todo o processo de estágio.

Por ser totalmente autónomo na execução das funções, uma das principais conclusões obtidas, foi que os analistas são capazes de fazer muito com pouco. A observação e análise é uma área de intervenção que está ao alcance de toda



a gente e que não exige ferramentas de trabalho dispendiosas ou em grande quantidade. Por ser algo essencial para atividade dos técnicos do clube, o Varzim pode ainda evoluir em termos estruturais neste âmbito. Mas apesar de algumas dificuldades nesta parte, a minha linha de atuação pautou-se pelo máximo critério e profissionalismo. Sempre soube para onde ir, qual o rumo a seguir e como efetivar as tarefas. De outra forma, a total execução das funções não teria sido possível.

Outra ilação retirada deste período de estágio e que, de certa forma já foi abordada anteriormente, é que ainda não se tem a real noção da importância do analista de jogo. Comprovada a importância basilar que a componente tática tem no jogo de futebol, o analista de jogo deve ser um elemento preponderante numa equipa técnica, pelas várias capacidades em diversas vertentes. O analista de jogo deve ser um profissional multidisciplinar, capacitado em várias vertentes, tanto do conhecimento do jogo, do domínio técnico, ter boa leitura e interpretação do que vê no treino, do que ouve o treinador falar, ter a capacidade de se adaptar ao que o treinador pretende para cumprir de forma eficiente as tarefas incumbidas, além de ter de ser extremamente dedicado, ter rigor, ter iniciativa e capacidade de superação. Para o correto desempenho das suas funções, é fundamental que o analista esteja presente durante o planeamento do treino (saber qual o objetivo dos exercícios), durante a operacionalização do treino (saber o que se treina e qual o *feedback* fornecido), durante a reflexão após o treino, dialogar abertamente com os restantes treinadores... isto é, se olharmos para o analista enquanto treinador, e não enquanto técnico de audiovisuais.

Os momentos marcados por resultados negativos foram uma constante, o que resultou em tomadas de decisão extremas por parte da estrutura, nomeadamente duas trocas de treinador. Estas decisões, apesar de visarem o rumo do clube ao sucesso, acabaram por condicionar a sua estabilidade, e consequentemente, a minha.

Os treinadores que orientaram o Varzim Sport Club no período em análise assumiram que a informação proveniente da análise da atividade competitiva da nossa equipa/jogadores constituía um instrumento essencial, sendo o tipo de análise mais representativa e útil. Para o treinador que iniciou a época, as Vídeo-



análises relativas à análise de rendimento da nossa equipa foram quase sempre um poderoso aliado, que permitiu fornecer aos atletas *feedback* preciso, objetivo e relevante. Principalmente em períodos com maior densidade de jogos, esta ferramenta surgiu como uma forma de “treinar” e corrigir, sem sair da sala de apresentações. O treinador que lhe sucedeu utilizava a análise do rendimento da equipa no momento competitivo maioritariamente para a preparação e organização do processo de treino. Desta forma, concluí que a análise de jogo e do rendimento da equipa e dos jogadores, se corretamente aplicada, possibilita a identificação de relações entre os eventos de jogo e os fatores que afluem para a efetividade da equipa, isto é, a configuração de padrões de jogo que estejam associados aos fatores de sucesso e insucesso. Consequentemente, possibilita a avaliação, o controlo e o aperfeiçoamento do processo de treino e dos contextos de aprendizagem, que por sua vez permite que a equipa se aproxime da forma de jogar idealizada.

No âmbito da análise do rendimento da própria equipa, a conclusão mais relevante parece ser que o treinador será um “ser” eternamente insatisfeito. A informação da atividade competitiva demonstra sempre que a equipa pode melhorar em algum aspeto, por mais que o resultado seja positivo. A equipa até pode estar próxima do “jogar” idealizado pelo treinador, mas existirão sempre constrangimentos provocados pelo adversário, que nos fazem refletir acerca de formas para melhorar um ou outro aspeto negativo, de jogo para jogo. No fundo, ser um “ser” eternamente insatisfeito permite que o treinador e a sua ideia de jogo estejam em constante desenvolvimento.

Apesar de o meu domínio de intervenção encerrar igualmente a realização dos Relatórios de Observação e Análise dos adversários, esta foi secundária em relação à análise da própria equipa. A ideologia do treinador que iniciou a época não lhe permitia em momento algum descurar a sua Ideia de Jogo, pelo que em termos estratégicos raramente fazia alguma alteração. Neste caso, à medida que a informação competitiva do adversário era dada com maior objetividade e exatidão, notei que a inflexibilidade e a septicidade foi diminuindo. Já o treinador que lhe sucedeu, atribuiu maior importância às questões de cariz estratégico, elaborando exercícios de treino que visavam maioritariamente o aproveitamento de debilidades na organização defensiva do adversário; além de proceder à



apresentação do Relatório de Observação e Análise aos atletas, fornecendo instruções prescritivas.

Assim, perante estes dois pontos correspondentes aos dois âmbitos de intervenção mais relevantes, a principal aprendizagem foi que... não existem fórmulas pré-estabelecidas para o sucesso! Cada treinador adota os métodos e usa a informação que achar relevante. Especificamente, se com um treinador, a informação da atividade competitiva da nossa equipa servia para intervir sob a forma de *feedback* verbal, com reduzidas adaptações a nível do processo de treino; o outro treinador utilizava essa informação para criar contextos de aprendizagem ou aperfeiçoamento, com vista a atingir a forma de jogar desejada. No que concerne à análise do adversário, enquanto um treinador defendia que as particularidades do adversário não deveriam moldar nenhum aspeto da “nossa” forma de jogar, optando por apenas informar individualmente acerca de algum aspeto relevante da equipa ou de algum jogador adversário; o outro treinador procurava utilizar essa informação, ainda que ocasionalmente, para moldar contextos de treino e assim obter aproveitamento no jogo, além de informar e prescrever informação relevante que permita ao jogador adequar a sua decisão para resolver as dificuldades impostas pelo adversário.

Estas diferentes abordagens permitiram-me ter uma melhor compreensão acerca da interação existente entre a componente estratégia e a componente tática. São duas componentes que andam de mãos dadas e que possuem grande presença e importância no futebol, visto que os jogadores estão sujeitos a um ambiente aberto e em constante mudança. Apesar de ambos os treinadores quererem que a equipa produzisse ações organizadas e coerentes, com o objetivo de ganhar vantagem perante o adversário, cada um atribuiu diferentes magnitudes à análise do adversário no momento da definição do plano estratégico para o jogo. Situamo-nos numa altura em que é cada vez mais difícil encontrar jogos de futebol em que hajam muitas diferenças a nível de prestação competitiva entre duas equipas, algo que pode ser justificado pela presença de estruturas de jogo de maior intensidade e exigência tática. Normalmente, as defesas impõem-se aos ataques, com a diminuição dos espaços disponíveis para a construção de jogo ofensivo. Assim, foi-me possível observar os efeitos do plano de jogo partindo desde uma perspetiva estratégica. Com isto, a principal

conclusão foi que, numa era em que todos os pormenores são importantes, a componente estratégico-tática assume-se cada vez mais como fundamental no processo de treino e jogo.

Em todo o caso, este estágio possibilitou o entendimento claro que o processo de treino é o principal meio de aprimoramento dos jogadores e das equipas. Em função dos dados retirados a partir das minhas tarefas, onde tive a oportunidade de participar na operacionalização do processo de treino, para melhorar a performance da equipa e dos jogadores, concluí que o treino se assume como um processo importantíssimo de ensino e aprendizagem, mas apenas de seguir as diretrizes definidas pela Ideias de Jogo do treinador. Apenas desta maneira serão adquiridas as adaptações que levarão a equipa ao “jogar” pretendido.

As modificações no comando técnico da equipa fizeram-me proceder a diversos ajustes no que respeita à consecução das minhas tarefas. Não existe um modelo de análise de jogo universal que seja aceite por todos os treinadores, e é importante que o modelo de observação e análise seja o mais congruente possível com o modelo de jogo adotado, pois só assim as tarefas de análise (própria equipa e adversário) terão uma maior aplicabilidade no processo de treino. Sendo assim, visando sempre o máximo benefício da equipa técnica, a minha prioridade foi conhecer ao pormenor a Ideia de Jogo que o treinador pretendia implementar, e consequentemente os indicadores de ações positivas (sucesso) e negativas (insucesso), além do seu Modelo de Treino, entre outras particularidades. Estas sucessivas adaptações permitiram-me compreender melhor a real importância que o Modelo de Jogo representa para todo o processo. É a partir desta conceção que a forma de jogar pretendida para equipa tudo ganha corpo. Cada treinador trouxe uma Ideia de Jogo, um Modelo de Treino, atribuíam mais ou menos destaque à observação e análise de jogo, e tinham diferentes formas de liderar e de gerir o grupo. Todos estes fatores estão relacionados, pelo que a identidade e a génese de cada treinador e equipa técnica assentam neste vínculo.

Outra das aprendizagens e conclusões fundamentais teve a ver com algo que parece fundamental para obter sucesso desportivo: a qualidade e



inteligência do jogador, e a relação entre estes dentro de campo. A construção de uma ideia de jogo de nada serve se os jogadores não conseguem interpretar a ação coletiva da equipa, executar rapidamente uma solução motriz, ou se os onze jogadores não atuem de forma solidária. Obviamente que é fundamental a implementação de uma Ideia de Jogo clara, com contextos de aprendizagem no treino se coadunem completamente com esta ideia, por forma a coordenar as ações dos jogadores proporcionando-lhes um sentido unitário. Mas isto apenas serve se a participação dos jogadores estiver orientada para favorecer a equipa. Quando não existe uma boa relação dentro de campo, é muito difícil alcançar bons resultados, pois entramos numa dimensão que vai além dos saberes técnicos, táticos, estratégicos ou físicos que os jogadores e equipas possam ter. Paulis e Mendo (2002) dizem tudo, quando afirmam que uma boa relação social no seio da equipa proporciona a base a partir da qual se pode melhorar individual e coletivamente, pois condiciona o compromisso que os jogadores têm com o resto dos companheiros.

Por aquilo que foi esta época desportiva, em que encontramos vários constrangimentos, e pela aprendizagem ao longo dos anos no que respeita ao desporto de alto rendimento, acredito cada vez mais que não chega dominar os saberes respeitantes ao treino e ao jogo. Mais do que contextos de treino que permitem unificar a leitura do jogo (que obviamente, são fundamentais!), tem de existir união e solidariedade entre todos os elementos da equipa, para que estes possam atuar com o mesmo critério e joguem em uníssonos. Para que um treinador tenha sucesso, tem de dominar cada vez mais campos de ação, como a liderança e gestão emocional, ser flexível e adaptar-se às diferentes circunstâncias.



5.2. Alterações percebidas em relação a mim próprio ao longo do estágio

Pretende-se neste subcapítulo que faça um breve resumo das principais alterações percebidas em relação a mim próprio, no que concerne à efetivação do estágio profissional e respetivo relatório. Neste âmbito, reforço que uma das expectativas prévias a este estágio era corresponder à cultura exigente do clube. De facto, a instituição Varzim Sport Club e as diferentes condicionantes que foram surgindo, obrigaram-me a estar no máximo das minhas capacidades.

Apesar de (ou devido a?) todos os momentos negativos, fui obrigado a aumentar a minha capacidade de trabalho, eficiência e produtividade. Para suplantar estes momentos, também surgiram outras ideias e formas de pensar, o que propiciou uma grande evolução. Desta forma, considero que todos os problemas e dificuldades encontradas foram importantes por me colocarem dúvidas e partilhas que suscitaram, sobretudo, numa constante reflexão.

As duas mudanças no comando técnico da equipa exigiram uma grande capacidade de adaptação da minha parte, quer nas rotinas de trabalho, funções e tarefas ou ideias a adquirir. Esta adaptabilidade foi um passo bastante positivo na construção do meu “eu” profissional, sendo uma característica, a meu ver, importantíssima e que outrora não sabia que a possuía. Em relação a este aspeto, também consegui desenvolver a minha atitude crítica, ao interagir com muitos outros profissionais. Esta interação diária proporcionou conhecer outras formas de pensar, trabalhar e estar no futebol, o que viabilizou observar, perceber e refletir acerca dessas formas de pensar, retirando a informação e/ou metodologias que me interessavam para o futuro; e, quando oportuno, debater, comparar e fundamentar os meus pontos de vista.

Nesta sequência, sinto enorme diferença no “eu” profissional, pois as funções desempenhadas durante o período de estágio foram determinantes para o desenvolver de competências técnicas essenciais para o meu futuro enquanto profissional. Por um lado, apesar de não tanto quanto gostaria, consegui aplicar num contexto prático alguns dos conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica. Mas, ao mesmo tempo que esses conhecimentos saíram confirmados e consolidados, também consegui armazenar e utilizar o

conhecimento adquirido com todos os treinadores e profissionais com quem trabalhei, aproveitando o melhor de cada um, fez-me evoluir como profissional nos diversos aspetos técnicos, e assim ser melhor treinador e analista. Além disto, também a interação diária com os jogadores foi enriquecedora, pois permitiu-me aperfeiçoar a forma de me relacionar com os mesmos, mantendo sempre o respeito e a honestidade.

Por fim, também o processo de elaboração do relatório de estágio foi fundamental, quer para enriquecer o meu conhecimento teórico, aprender a gerir melhor o tempo, melhorar a minha capacidade de redação, estimular a minha capacidade de *researching*, além de estabelecer linhas de pensamento e reflexão mais claras e congruentes, com a conceção do modelo de jogo, do modelo de treino e do modelo de observação e análise.

Claro está, que o surgimento destas alterações – predominantemente positivas – percebidas em mim próprio, deveram-se à adoção de uma postura humilde e pró-ativa, que possibilitou a realização do estágio com relativo sucesso. A evolução apenas é possível neste sentido, quando procuramos incessantemente superar as dificuldades e a nós próprios com resiliência, ambição, organização, responsabilidade, dinamismo, esforço e dedicação.



5.3. Perspetivas para o futuro e sugestões de autodesenvolvimento

Desde que iniciei a minha formação académica universitária que persigo o objetivo de exercer uma profissão que me realize a nível profissional. Acabei por me dedicar ao futebol, o que me fez ter o objetivo de estar ligado ao treino desta modalidade a nível profissional. Até ao presente momento, para cumprir esta meta, procurei sempre e de forma simultânea conjugar o domínio académico com o domínio profissional, e assim evoluir nos diversos âmbitos: no saber-estar, no saber-saber e no saber-fazer.

Procurarei que o meu futuro seja trilhado pelo mesmo caminho. Todo o trabalho realizado no período de estágio, apesar de me ter sentido extremamente desgastado e, por vezes, não valorizado, fez-me gerar novas perspetivas futuras, bem como confirmar outras perspetivas já existentes. De qualquer forma, fez-me também ambicionar continuar a melhorar, evoluir e crescer no âmbito da observação e análise de jogo e do treino desportivo.

A curto prazo continuarei a desempenhar as mesmas funções, pois recebi um convite do Varzim para integrar a equipa técnica. Tinha apontado como um objetivo ser convidado para ficar, o que significa que o meu trabalho saiu reforçado. Apesar de sentir que com a experiência do estágio esteja preparado para assumir responsabilidade num cargo que tenha uma intervenção direta no processo de treino, achei que era uma boa oportunidade de dar continuidade à minha evolução profissional, por ser uma experiência que me permite continuar a desenvolver o conhecimento e as competências necessárias para ter uma intervenção mais assertiva e adequada; que me possibilita estar mais preparado para as oportunidades que surgirem; pelas competências inerentes a todos os profissionais envolvidos no clube; e, finalmente, por ser uma instituição capaz de potenciar a minha evolução enquanto treinador e analista de jogo.

Apesar de estar totalmente focado nos objetivos do Varzim, e nas funções que atualmente exerço, reconheço que a médio prazo anseio integrar uma equipa técnica de futebol profissional e estar envolvido em outros projetos desportivos no futebol profissional, tanto a nível nacional como internacional. De preferência, com um papel de relevo no processo de treino e no processo de



análise de jogo, de forma a aproximar-me de uma constante especialização no que respeita à aplicação da componente estratégico-tática ao processo de treino. Como referido, gostava de no futuro não só ter a oportunidade de prescrever estratégias para explorar os pontos débeis e anular os pontos fortes do adversário, mas também ter a liberdade e autonomia para criar contextos de treino específicos que permitem que a equipa potencie esses comportamentos estratégicos, ao mesmo tempo que facilita consolidação dos princípios e subprincípios de jogo.

Também a médio-prazo, sobrepõe-se uma outra perspetiva de futuro, relacionada a frequência nos restantes cursos de treinador, o grau III (UEFA A) e o grau IV (UEFA Pro).

A longo prazo, parece-me impossível definir metas, pois o mundo do futebol é frutífero em surpresas. Tenho ainda um longo trajeto a percorrer até me tornar no profissional de excelência que ambiciono ser. Mas deixarei que a minha capacidade de trabalho, a exigência e a ética, valores que estarão sempre presentes na minha forma de estar e intervir, falem por mim.

Em termos académicos, apesar de terminar temporariamente a minha ligação institucional à FADEUP, tal não invalida que no futuro não possa dar o meu contributo à comunidade científica, partindo para novo ciclo de estudos. Não obstante, procurarei sempre formar-me e/ou atualizar-me em áreas de meu interesse, que poderão ou não ter a ver diretamente com a área do desporto em geral ou do futebol em particular.

É com grande orgulho que findo este trabalho académico, com a esperança que seja uma experiência frutífera em ideias para todos que o decidirem ler. Depois de um período de muito esforço e determinação, sinto-me radiante por ter evoluído e me ter tornado um profissional mais competente. Ainda assim, para almejar lograr estas perspetivas e ser bem-sucedido no futuro, terei de dar continuidade à minha evolução profissional, sendo capaz de adquirir novos conhecimentos e atualizar os existentes; não ter medo de tentar, de errar e de aprender; além de, claro está, manter os valores de trabalho e dedicação que me caracterizaram durante esta etapa.

Capítulo VI

Referências

Bibliográficas



- Almeida, L. (2016).** A interdependência entre o Modelo de Treino e de Jogo. Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo com especialização na área de futebol, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2016.
- Anguera, M. T. (1991).** Metodología observacional en la investigación sociológica. Vol. I. Barcelona: PPU.
- Anguera, M. T. (2003).** La observación. In R. Moreno (Ed.), Evaluación psicológica. Concepto, proceso y aplicación en las áreas del desarrollo y de la inteligencia (pp. 271-308). Madrid: Sanz y Torres
- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., Lopes, L., & Hernandez-Mendo, A. (2000).** La metodología observacional en el deporte: conceptos básicos. Lecturas: Educación Física y Deportes, (24). Retirado de <http://www.efdeportes.com/efd24b/obs.htm>
- Areces, A. (2000).** El Hockey sobre Patines como deporte de equipo. Análisis y optimización de los sistemas de juego a través de indicadores tácticos. Tesis Doctoral. Universidad de A Coruña.
- Azevedo, J. P. (2011).** Por dentro da tática – a construção de uma forma de jogar específica. Baseado num case study de sucesso: o trabalho de Carlos Brito no Rio Ave FC. Porto: Primebooks.
- Bacconi, A. & Marella, M. (1995).** Nuevo sistema di analisi della partita in tempo reale. En Preparazione atletica, analisis e riabilitazione nel calcio: 1º Convegno Nazionale A.I.P.A.C (pág. 7 – 23). Città di Castelo. Nuova Prhomos.).
- Barreira, D. (2006).** Transição defesa ataque em futebol. Análise sequencial de padrões de jogo relativos ao campeonato português 2004/2005. Monografia de Licenciatura (não publicada), Universidade do Porto, Porto.
- Barth, B. (1994).** Stratégie und taktik im wettkampfsport. Leistungssport, 24 (3): 4-12.



- Batista, P. (2006).** Organização defensiva: Congruência entre os princípios, subprincípios e sub-subprincípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização. Um estudo de caso realizado no Sporting Clube de Espinho. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2006. Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário, Opção de Futebol.
- Bayer, C. (1994).** “O ensino dos desportos coletivos”.
- Borrie, A., Jonsson, G., & Magnusson, M. (2002).** Temporal pattern analysis and its applicability in sport: an explanation and exemplar data. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 845-852.
- Calligaris, A. (1990).** Il Calcio al computer. Da México verso Italia 90. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Campaniço, J. (1998).** Observação Qualitativa dos Movimentos Desportivos - Estudo da observação na influência de variáveis de desempenho desportivo em natação, segundo as diferenças de conhecimento de erro técnico. Tese de Doutoramento (não publicada), Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Campaniço, J., & Oliveira, C. (2003).** As condutas aquáticas padrão em natação elementar e sua avaliação em programas de ensino. Paper presented at the 26º Congresso da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação - 8º Congresso Ibérico. Estoril, Portugal.
- Campaniço, J., Sarmiento, H., Leitão, J., Jonsson, G., & Anguera, M. T. (Eds.) (2011).** Metodologia observacional aplicada aos jogos desportivos coletivos. Vila Real: UTAD.
- Cardoso, F. (2006).** A necessidade de contextualizar a dimensão táctica no Futebol. Faculdade de Desporto. Porto: Universidade do Porto, 2006. Dissertação de Licenciatura.
- Carling, C., Williams, A. & Reilly, T. (2005).** Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance. Abingdon, UK: Routledge.
- Carneiro, R. (ed.) (2018).** Futebol - Anatomia do Jogo. Lisboa: Prime Books.



- Carvalho, C. (2000).** As coisas duma “Mecânica Silenciada” (mas não silenciosa) ou... A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des)abstração.
- Carvalho, C. (2001).** No treino de futebol de rendimento superior: a recuperação é... muitíssimo mais que recuperar. Braga: Liminho.
- Casarin, R. V. & Esteves, L. (2010).** O modelo de jogo como “norteador” na formação de atletas. Universidade do Futebol (online). 4 de março de 2010. <https://universidadedofutebol.com.br/o-modelo-de-jogo-como-norteador-na-formacao-de-atletas/>.
- Casarin, R. V. & Oliveira, R. (2010).** Periodização tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. efdeportes.com. [Online] Revista Digital, maio de 2010. <http://www.efdeportes.com/efd144/periodizacao-tactica-sua-aplicacao-no-futebol.htm>.
- Castelo, J. (1992).** Conceptualização de um modelo técnico/tático do jogo de futebol. Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas do jogo das equipas de rendimento superior. Tese de Doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Castelo, J. (1994).** Futebol. Modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: FMH Edições.
- Castelo, J. (1996).** A organização do jogo. Lisboa: Edición del autor.
- Castelo, J. (Ed.). (2003).** Futebol - Actividades Físicas e Desportivas. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (2004).** Futebol – A organização dinâmica do jogo. Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (Ed.). (2009).** Futebol - Organização Dinâmica do jogo (3º ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.
- Castelo, J. (2010).** Apontamentos da aula de metodologia do Curso de Mestrado de Treino Desportivo.
- Castelo, J. & Matos, L. (2006).** Conceção e Organização de 1100 Exercícios de Treino.



- Contreras, M. & Ortega, J. (2000).** La observación en los deportes de equipo. *Lecturas Educación Física y Deportes*. Revista digital, Vol. 18.
- Costa, T. M. (2018).** Observação, Análise e Interpretação do Jogo de Futebol: Práticas, Reflexões e Indagações em contexto de Alto Rendimento. Porto: T. M. Costa. 2018. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Damásio, A. (1994).** O Erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano. Europa-América (3ª edição). Mem Martins.
- Deleplace, R. (1994).** Logique du jeu et consequences sur l'entraînement a la tactique. Conference au Colloque Les Sports Collectifs. INSEP. Paris.
- Delfini, P. (1994).** Problemi tattici negli sport di combattimento. *Riv. Cultura Sport.*, 25: 30-34.
- Frade, V. (1985).** Alta Competição – Que exigência do tipo metodológico? I.S.E.F-U.P.
- Frade, V. (2003).** Periodização Tática, o que nos diz Vítor Frade. Falemos de Futebol. [Online] Blogger, 2003. <http://falemosfutebol.blogspot.pt/2009/03/periodizacao-tactica-o-que-nos-diz.html>.
- Frade, V. (2014).** “Fora de Jogo” o tempo todo. Porto : Prime Books, 2014.
- Franks, I. & Miller, G. (1991).** Training coaches to observe and remembre. *Journal of Sports Sciences*, 9, 285 – 297.
- Garcia, J. (Ed.). (1998).** Balonmano - Tática grupal ofensiva - Concepto, estrutura y metodología. Madrid: Gymnos Editorial.
- Garganta, J. (1994).** Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In *O ensino dos jogos desportivos*: 11-25. A. Graça & J. Oliveira (Eds.). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1997).** Modelação tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento. FCDEF-UP.



- Garganta, J. (1999).** O desenvolvimento da velocidade nos jogos desportivos coletivos. *Treino Desportivo*, 6, 6 – 13.
- Garganta, J. (2001).** “A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo.”.
- Garganta, J. (2002).** O percurso do Gabinete de Futebol da FCDEF-UP: entre o conhecimento e a acção. *Actas das I Jornadas Técnicas de Futebol*, 76-89. Vila Real. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Garganta, J. (2005).** Dos constrangimentos da acção à liberdade de inter(acção), para um futebol com pés... e cabeça. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão - A acção táctica no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e contextos.
- Garganta, J. (2006).** (Re)Fundar os conceitos de estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(Suplemento nº5), 201-203.
- Garganta, J. & Oliveira, J. G. (1996).** Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos. In *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos*: 7-23. J. Oliveira & F. Tavares (Eds.). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998).** O Ensino do Futebol. In *O Ensino dos Jogos Desportivos*, pp. 95-136. A. Graça & J. Oliveira (Eds.). CEJD, FCDEF. Universidade do Porto.
- Godik, M. A. & Popov, A. V. (1993).** *La preparación del futbolista*. Barcelona: Paidotribo.
- Graça, A. & Oliveira, J. (1994).** *O ensino dos jogos desportivos*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FADEUP.
- Gréhaigne, J. F. (1989).** “Football de Mouvement”. *Vers une approche systémique du jeu*. Thèse de doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. Université de Bourgogne. UFRSTAPS.
- Gréhaigne, J. (Ed.). (1992).** *L'Organisation du jeu en football*. Joinville-le-Pont: Editions Actio.



- Gréhaigne, J. F. (2001).** La organización del juego en el fútbol. Barcelona. Inde.
- Grosgeorge, B. (1996).** Sports collectifs - Le couple "anticipation / réaction" dans les un contre un. E.P.S., 257: 40- 43.
- Hernández, J. V. (2006).** Aplicaciones de las nuevas tecnologías a la preparación de los partidos: baloncesto (ponencia). I Seminario de Tecnologías Aplicadas al Deporte de Alto Rendimiento. TADAR. Consejo Superior de Deportes. Madrid (14 y 15 Diciembre de 2006).
- Hughes, M. A., Evans, S. & Wells, J. (2001).** Establishing normative profiles in performance analysis. International Journal of Performance Analysis in Sport (1), 4 – 27.
- Hughes, M. & Franks, M. (1997).** "The essentials of performance analysis."
- Knudson, D., & Morrison, C. (Eds.). (2002).** Qualitative analysis of human movement. New York: Champaign, IL. Human Kinetics.
- Konzag, I. (1991).** A formação técnico-tática nos jogos desportivos coletivos. Treino Desportivo, 19, 27-37.
- Kunh, W. (2005).** Changes in professional soccer: A qualitative and quantitative study Paper presented at the Science and football V, Lisbon.
- Lago, C. (2009).** The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. Journal of Sports Sciences, 27(13), 1463-1469.
- Leitão, J., & Campaniço, J. (2009).** Research methods support in observation sports laboratory. Motricidade - Sport, Health & Human Development, 5(3), 27-33.
- Maciel, J. (2011).** Conversas de Futebol – Jorge Maciel (Parte 1). [entrev.] Luís Esteves. Organização de Jogo – Luís Esteves. s.l.: Blogger, 15 de setembro de 2011.
- Marina, J. A. (1995).** Teoria da inteligência criadora. Editorial Caminho. Lisboa.



- Mombaerts, E. (Ed.). (2000).** Fútbol: Del análisis del juego a la formación del jugador. Barcelona: INDE.
- Morante, J. C. (2009).** Análisis del rendimiento en los deportes de equipa (ponencia). II Congreso Internacional de Deportes de Equipo. IADE, Facultad de Ciencias del Deporte y de la Educación Física.
- Morin, E. (2003).** Introdução ao Pensamento Complexo. Instituto Piaget. 4ª Edição.
- Mourinho, J. (2001).** "Programação e periodização do treino em futebol" in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Mourinho, J. (2001).** Das teorias generalistas... à ESPECIFICIDADE do treino em Futebol.
- Neto, J. & Matos, F. (2008).** Tecnociência para o sucesso.
- Oliveira, J. G. (1991).** Especificidade, o pós-Futebol do pré-Futebol. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Monografia de Licenciatura (não publicada). Universidade do Porto, Porto.
- Oliveira, J. G. (2003).** Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D., Vila Real, Portugal.
- Oliveira, J. G. (2004).** Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado (não publicada). Universidade do Porto, Porto.
- Oliveira, J. G., Garganta, J. & Murad, M. (eds.) (2004).** Futebol de muitas cores e sabores: reflexões em torno do desporto mais popular do mundo. Porto, Portugal: Campo das Letras.
- Paulis, J. C. & Mendo, A. H. (2002).** Observación y análisis de la acción de juego en el fútbol. A investigação em futebol. Estudos ibéricos, p. 15-27. Universidade do Porto, Porto.
- Perarnau, M. (2014).** Herr Pep. Barcelona: Corner.
- Pinto, J. & Garganta, J. (1989).** Futebol Português: importância do modelo de jogo no seu desenvolvimento. Horizonte (33): 94-98.



- Pinto, J. & Garganta, J. (1993).** Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível de jogo no futebol. I Jornadas Internacionales de Fútbol Xacobeo 93. Santiago de Compostela (12 y 14 Junio de 1993).
- Pinto J. & Garganta, J. (1996).** Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível de jogo no futebol. In: Oliveira J, Tavares F. Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos. Porto: FADEUP. Universidade de A Coruña (7, 8 y 9 Mayo 2009).
- Pires, G. (2005).** Gestão do Desporto: Desenvolvimento Organizacional (2^a ed.). Porto: APOGESD.
- Prudente, J. (2006).** Análise da Performance Tático-técnica no Andebol de alto nível. estudo das acções ofensivas com recurso à análise sequencial. Tese de Doutoramento (não publicada). Universidade do Porto, Porto.
- Prudente, J., Garganta, J. & Anguera, M. T. (2004).** “Desenho e validação de um sistema de observação no andebol.”.
- Queiroz, C. (1986).** Estrutura e Organização dos Exercícios em Futebol. FPF. Lisboa.
- Quina, J. (2001).** Referências para a organização do jogo.
- Ribeiro, P. (2008).** Do Modelo e Concepção de Jogo à Análise da Performance no Futebol: O Treino enquanto indutor da Operacionalização de um modo de Jogar Específico – Estudo de caso na Equipa de Sub-19 do Futebol Clube do Porto. Monografia de Licenciatura realizada no âmbito da disciplina de Seminário, Opção de Futebol, ministrada no 5º Ano da Licenciatura em Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 2008.
- Salas, E., Cooke, N. & Rosen, M. (2008).** On Teams, Teamwork, and Team Performance: Discoveries and Developments. Human Factors, 50(3), 540-547.
- Sarmiento, H. (2012).** Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. Tese



de doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

- Silva, H. (2008).** A organização de jogo de uma equipa de futebol – Uma abordagem sistémica para a construção de uma forma de jogar. Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Alto Rendimento – Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2008.
- Sisto, F. F. & Greco, J. P. (1995).** Comportamento táctico nos jogos esportivos colectivos. *Rev. Paulista de Educação Física*, 9 (1): 63-68.
- Solé, J. (2010).** Inteligencia táctica deportiva. Barcelona. Inde.
- Sousa, G. (2018) (ed.).** Decidir como um treinador. A ciência e a prática no futebol e na vida. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol. 2018.
- Tamarit, X. (2013).** Periodización Táctica vs Periodización Táctica – Vítor Frade aclara. Valencia: MBF.
- Tavares, H. (2012).** “Quando observar os adversários é tão importante como treinar a equipa.”. Público (online), 9 de setembro de 2012. <https://www.publico.pt/2012/09/09/jornal/quando-observar-os-adversarios-e-tao-importante-como-treinar-a-equipa-25213889>
- Temprado, J. J. (1991).** Les apprentissages décisionnels en EPS. In *L’Apprentissage Moteur*: 131-155. J.P. Famose, P.H. Fleurance & Y. Touchard (Eds.). Ed. Revue EPS.
- Teodorescu, L. (1984).** Probleme de Teorie si Metodica in Jocurile Sportive.
- Teodorescu, L. (2003).** Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos. (2ª edc.) Lisboa: Livros Horizonte.
- Tipping, J. (2003).** The Four Main Moments of Soccer. *Soccer Journal*, 48(5), 33-36.
- Torrescusa, L. C. (2007).** Utilización de nuevas tecnologías en la preparación estratégica: entrenamientos y planteamientos de partidos. II Seminario de Tecnologías Aplicadas al Deporte de Alto



Rendimiento. TADAR. Consejo Superior de Desports. Madrid (16 y 17 Noviembre de 2007).

Ulatowski, T. (1975). La théorie de l'entraînement sportif. Publ. Solidarité Olympique. C.I.O.

Vázquez, A. (1998). Propuesta de indicadores tácticos para la optimización de los sistemas de juego en el fútbol. Tesis Doctoral. Universidad de A Coruña.

Vázquez, A. V. (2012) (ed.). Del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos. Vigo: MCSports.

Vázquez, A., Areces, A., Blanco, H., & Arce, C. (2011). Diseño y aplicación de una batería multidimensional de indicadores de rendimiento para evaluar la prestación competitiva en el fútbol de alto rendimiento. International Journal of Sport Science – RICYDE. 23 (7), 10 – 112.

Ventura, N. (2013). Observar para ganhar: O Scouting como ferramenta do treinador. S. Pedro de Estoril: Prime Books.

Weineck, J. (1983). Manuel se l'entraînement. Ed. Vigot. Paris.

Zatsiorski, V. (1989). Metrología deportiva. Moscú: Planeta.