A IMPORTÂNCIA DO MODELO, DAS IDEIAS E DA TRANSIÇÃO FUNDAMENTAL NO FUTEBOL

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de Sub-19 de futebol masculino do Sport Clube Beira-Mar

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.

Henrique Alexandre de Almeida Martins

Orientador: Professor Doutor José Guilherme

Tutor: Fábio Daniel Moreira Barros

Porto, 2022

U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Catalogação

Martins, H. (2022). A importância do modelo, das ideias e da transição fundamental no Futebol. Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de Sub-19 de futebol masculino do Sport Clube Beira-Mar. Porto: H. Martins. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Palavras-Chave: FUTEBOL, TREINO, JOGO, ANÁLISE, ESTÁGIO, TRANSIÇÃO.

Dedicatória

A todos os que, direta e indiretamente,
contribuíram para o meu crescimento...

Agradecimentos

Com o terminar de um exigente e gratificante ano de estágio cheio de experiências e vivências que me fizeram crescer a cada dia que passou, tanto a nível pessoal como a nível profissional, resta-me agradecer a todas as pessoas que contribuíram e estiveram envolvidas nesta temporada desportiva de 2021/2022.

Ao Sport Clube Beira-Mar, por me proporcionar a oportunidade de desenvolver o meu relatório de estágio e por confiarem em mim para representar o clube histórico que representam, o meu muito obrigado.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, instituição que me permitiu desenvolver um conjunto de experiências e conhecimentos que serviram como base fundamental para o meu crescimento e desenvolvimento de competências essenciais para aplicar na minha vida profissional.

Ao Professor Doutor José Guilherme, não só pela orientação durante este exigente ano de estágio, mas também por todo o conhecimento que me transmitiu ao longo do meu percurso académico, o meu agradecimento especial.

Ao Mister Fabeta e restante equipa técnica com quem tive a oportunidade de trabalhar e crescer num clima de profissionalismo ímpar. Obrigado por todos os ensinamentos, partilha de experiências e conquistas que alcançamos juntos.

Aos meus pais, por me desejarem em dobro aquilo que desejam para eles. Por serem parte integrante de toda a minha vida. E, acima de tudo, por todo amor, amizade e educação que me deram até aos dias de hoje. Um obrigado não chega.

À minha irmã, a minha melhor amiga que nunca me deixa cair e que festeja comigo todas as conquistas, como se conquistas delas se tratassem.

Aos meus amigos que estão e estarão sempre comigo nas vitórias e nas derrotas da vida.

À minha família que esteve presente em todas as fases da minha vida, ajudando-me a ultrapassar e a encarar todos os desafios da melhor forma possível. Por todo o contributo que têm e por tudo o que representam para mim.

Índice Geral

Resumo XIX

Abstract XXI

1. Introdução 3

1.1. Âmbito do relatório de Estágio 3

1.2. Exigências e objetivos do Estágio 4

1.2.1. Objetivos pessoais e profissionais 6

1.2.2. Objetivos académicos 6

1.3. Motivação, expectativas e ambição pessoal 7

1.4. Enquadramento Legal 8

1.4.1. Carácter Legal, Institucional e Formativo 8

1.4.2. Grau II de Treinador 9

2. Contextualização da prática 13

2.1. Macro Contexto 13

2.1.1. O jogo de Futebol- Introdução 13

2.1.2. Criação do Modelo - Dimensão tática 15

2.1.3. A importância do Treino 18

2.1.4. Análise da performance desportiva 22

2.1.5. Transição Júnior para Sénior 25

2.2. Contexto institucional 28

2.2.1. O clube- Sport Clube Beira-Mar 28

2.2.2. Infraestruturas e recursos 31

2.3. Contexto de natureza funcional 35

2.3.1. Objetivos grau de Mestre Treino Desportivo- Alto Rendimento 35

2.3.2. Definição de tarefas e atuação no processo 35

2.3.3. Caracterização equipa técnica 38

2.3.4. Objetivos enquanto treinador estagiário 38
2.3.5. Caracterização do plantel 39
2.3.6. Caracterização da competição 41
3. Desenvolvimento da Prática 45
3.1. Formulação de Objetivos 45
3.1.1. Objetivos de performance coletiva 45
3.1.2. Objetivos de performance individual 46
3.1.3. Objetivos de formação 61
3.1.4. Objetivos de transição (clube e equipa) 62
3.1.4.1. Resultados da integração 63
3.2. Processo competitivo e de treino 64
3.2.1. Modelo de jogo 64
Organização Ofensiva 65
1.ª Variante 1-3-4-3 67
1.ª Fase de Construção 67
Zonas de criação 72
Zonas de finalização 76
2.ª Variante - 1-4-3-3 78
1.ª Fase de construção 79
Zonas de Criação 82
Zonas de Finalização 87
Organização Defensiva 89
1.ª Fase – Pressão em Bloco Alto 89
2.ª Fase – Pressão em Bloco Médio Alto 93
3.ª Fase – Pressão em bloco Médio Baixo 96
Transição Ofensiva 97
Transição Defensiva 98
Esquemas táticos 99
3.2.2. Modelo de treino 100
3.2.2.1. Microciclo 100
3.2.2.1. Microciclo equipa técnica 100

3.2.2.2. Microciclo padrão- Equipa 101
Jogo +2 102
Jogo -4 103
Jogo -3 105
Jogo -2 106
Jogo -1 108
Dia de Jogo 108
3.2.2.3. Unidade de treino 109
3.3. Observação 112
3.3.1. Análise do adversário 112
3.3.2. Análise da nossa equipa 116
3.3.3. Análise Treino 116
3.4. Barreiras 117
3.4.1. Definição do plantel 117
3.4.2. Era Pós-Covid 118
3.4.3. Adaptação do modelo de jogo ao contexto 119
3.4.4. Transição de jogadores: Gestão de expetativas 121
4. Desenvolvimento Profissional 127
5. Considerações finais 135
6. Referências Bibliográficas 141
7. Anexos iii

Índice de Figuras

Figura 1- Complexo De Treinos Mário Duarte.....27

Figura 2- Fisioterapia Sport Clube Beira-Mar.....30

Figura 3- Ginásio Sport Clube Beira-Mar.....30

Figura 4- Plataforma EMJOGO.....31

Figura 5- Auditório (Tela de projeção + Quadro tático) 32

Figura 6- Auditório de reuniões.....32

Figura 7- Quadro competitivo 2021/2022.....39

Figura 8- Relatório individual 1.....56

Figura 9- Avaliação individual 2.....57

Figura 10- Sistema 1-3-4-3.....64

Figura 11- Possibilidades 1ª Fase de Construção GR.....65

Figura 12- Possibilidades 1ª Fase construção DCD.....66

Figura 13- Possibilidades 1ª Fase de Construção MCD.....67

Figura 14- Possibilidades 1ª Fase Construção Lateral.....68

Figura 15- Possibilidades criação MCI.....69

Figura 16- Possibilidades criação Extremos.....70

Figura 17- Possibilidades criação laterais + Equilíbrio Defensivo.....71

Figura 18- Possibilidades criação PL.....72

Figura 19- Zonas de Finalização + Equilíbrio Defensivo.....73

Figura 20- Definição em zonas de finalização MCI.....74

Figura 21- Sistema 1-4-3-3.....74

Figura 22-Possibilidades 1ª Fase Construção GR (outro sistema) 76

Figura 23- Possibilidades 1ª Fase Construção DC (outro sistema) 77

Figura 24- Possibilidades 1ª Fase Construção Laterais (outro sistema) 78

Figura 25- Possibilidades Criação MCD (outro sistema) 79

Figura 26- Possibilidades Criação MCI + Equilíbrios Defensivos (outro sistema) 80

Figura 27- Possibilidades Criação Laterais (outro sistema) 81

Figura 28- Possibilidades criação Extremos (outro sistema) 82

Figura 29- Possibilidades Criação PL (outro sistema) 82

Figura 30- Zonas de Finalização + Equilíbrios Defensivos (outro sistema) 84

Figura 31- Bola Descoberta MCI + Entradas em Zonas de Finalização (outro sistema) ...84

Figura 32- 1ª Fase de Pressão- MCI e PL a dividir a pressão sobre centrais + Extremos dentro.....86

Figura 33- 1ª Fase de Pressão- PL divide os centrais (1-4-1-4-1) 87

Figura 34- 1ª Fase de Pressão- Extremos a Pressionar de fora para dentro e PL pressiona zona central.....88

Figura 35- Ajuste da linha defensiva em função do lado da bola + Ajuste MCD 88

Figura 36- Bola coberta + Subida linha defensiva 89

Figura 37- Bola Descoberta + Recuo da linha defensiva 90

Figura 38- Coberturas defensivas.....91

Figura 39- Cobertura MCD junto ao corredor.....92

Figura 40- Ocupação defensiva zonas de finalização.....93

Figura 41- UT Jogo +2.....98

Figura 42- UT Jogo -4.....100

Figura 43- UT Jogo -3.....101

Figura 44- UT Jogo -2.....103

Índice de Tabelas

Tabela 1- Plantel Juniores A Sub-19.....38
Tabela 2- Microciclo Equipa Técnica.....96
Tabela 3- Microciclo Padrão- Equipa.....97

Índice de Anexos

Anexo i – Documento Bola parada ii
Anexo ii- Planeamento Pré-epoca vii
Anexo iii- Histórico de lesões vii
Anexo iv- Dados Antropométricos viii
Anexo ix- Exemplo relatório individual xii
Anexo v- Tabela Mobilidade e Qualidade do movimento viii
Anexo vi- Valores Potência (Tabela + Gráfico) ix
Anexo vii- Valores de Velocidade (Tabela + Gráfico) x
Anexo viii- Valores de Resistência (Tabela + Gráfico) xi

Lista de abreviaturas

AFA- Associação de Futebol de Aveiro

CMJ- *Counter Movement Jump*

ED- Extremo Direito

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GR- Guarda-Redes

DCD- Defesa Central Direito

DCE- Defesa Central Esquerdo

LD- Lateral Direito

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

IPDJ- Instituto Português do Desporto e Juventude

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

LE- Lateral Esquerdo

MCD- Médio Centro Defensivo

MCI- Médio Centro Ofensivo

EE- Extremo Esquerdo

PL- Ponta-de-lança

SCBM- Sport Clube Beira-Mar

Resumo

Este documento diz respeito ao estágio profissionalizante realizado no âmbito do 2º Ciclo em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento na temporada 2021/202, realizado na equipa de Sub-19 do Sport Clube Beira-Mar.

Com a realização do presente documento pretende-se, através das reflexões realizadas e das experiências vividas, compreender todos os aspetos que exercem influência no desempenho individual e coletivo da equipa, bem como a influência dos processos de treino e competitivo utilizados na construção de uma ideia coletiva especifica. Pretende-se igualmente compreender qual a importância da criação de objetivos de transição durante a última etapa de formação dos jogadores.

Tendo em conta o contexto de Treino Desportivo vivenciado durante a época desportiva, o relatório apresenta uma contextualização da prática vivenciada, abordando aspetos como a construção de um modelo e ideia de jogo, o desenvolvimento e operacionalização do processo de treino como base fundamental do crescimento das ideias pretendidas, a importância da criação e definição de estratégias de transição do contexto de juniores para o contexto sénior e ainda a importância da análise da performance desportiva individual e coletiva da equipa.

Devido à reflexão constante, interligada com a literatura pesquisada e abordada conclui-se que: i) A criação de uma ideia de jogo, auxilia os jogadores nas constantes tarefas e compreensão do jogo; ii) A aproximação dos exercícios de treino aos momentos que o jogo proporciona facilita a melhor compreensão do jogo e consequentemente melhora a performance dos jogadores em contexto competitivo; iii) Deve existir um método de ligação entre escalões que permita aos jogadores com maior potencial jogar nos escalões acima, com objetivo de preparar da melhor forma todos os processos de transição; iv) A análise coletiva e individual, do treino e do processo competitivo, assumem-se como ferramentas fundamentais para a obtenção dum melhor rendimento desportivo, bem como no auxilio do processo reflexivo de todo o processo.

Palavras-Chave: FUTEBOL, TREINO, JOGO, ANÁLISE, ESTÁGIO, TRANSIÇÃO.

Abstract

This paper pertains to the professionalizing internship which took place in the light of the second cycle of Sports Training with specialization in High Performance during the 2021/2022 season, involving Sport Clube Beira-Mar's Under-19 team.

The present document's goal is to comprehend every aspect that influences the team's individual and collective performance based on reflections and experiences that took place throughout the year, as well as understand how the utilized training and competitive processes influenced the construction of a specific collective idea. There is equally the aim of comprehending the importance of creating transitioning objectives during the athlete's last youth academy stage.

Considering the Sports Training context experienced throughout the sports season, the paper contextualizes aspects that were put into practice, touching on themes such as the construction of a model and idea of play, the development and deployment of training processes as a basis to support the ambitioned play style, the importance of creating and defining strategies for the transition between the *Junior* and *Senior* age levels and also the relevance of the individual and collective analysis of the team's performance.

As a result of continuous reflection interconnected with a study and review of related literature, it was concluded that: i) The creation of an idea of play aids players in the fulfilment of their roles and comprehension of the game; ii) The approximation of training exercises to moments provided by the game facilitates better comprehension of the game and, as a consequence, improves the athlete's performance in a sports context; iii) There must be a connection mechanism between age levels that allows high potential athletes to play in age levels above them, with the goal of having a more seamless transition process; iv) The individual and collective analysis of training and competitive processes stand out as fundamental tools for obtaining higher sports performance as well as aiding the process of reflection.

Keywords: FOOTBALL, TRAINING, GAME, ANALYSIS, STAGE, TRANSITION.

Capítulo 1

Introdução

1. Introdução

1.1. Âmbito do relatório de Estágio

Desde muito cedo que o Futebol é uma paixão para mim. Começou por ser um simples desporto para um miúdo de 5 anos libertar as suas energias e rapidamente passou a ser um modo de vida por toda a parte emocional que lhe está associada. O futebol representa o jogo sendo caraterizado e personificado pela complexidade de relações criadas durante o mesmo, de oposição e de cooperação, que decorrem dos objetivos dos jogadores e das equipas, assim como do conhecimento que possuem do jogo, de si próprios e dos adversários (Oliveira & Tavares, 1996). A complexa interação e o modo de como se constrói o futebol, fez-me ganhar uma paixão indescritível sobre o mesmo. Esta foi uma das maiores motivações para a escolha da realização de um estágio profissionalizante onde fosse possível crescer num contexto de prática, bem como poder moldar o contexto onde me vou inserir durante o meu ano de estágio a toda esta complexidade que é o futebol. Mais do que inserir-me apenas no contexto, é procurar criar e encontrar estratégias de desenvolvimento do processo que possam levar a equipa ao rendimento desejado.

Com o passar dos anos e com a entrada para a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, deixei de jogar e apaixonei-me pelo treino, mantendo a ligação emocional que me faz viver sobre o Futebol. O processo de treino, surge como a base fundamental de um processo continuo e que é controlado por alguém capacitado para responder às suas exigências, é algo complexo, que visa desenvolver capacidades e competências, promovendo intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de algo (Rosado & Mesquita, 2014). Treinar é essencialmente orquestrar ambientes complexos e dinâmicos repletos de ambiguidade. E, é neste âmbito, que considero que o treino é apaixonante em todos os sentidos, uma vez que enquanto treinadores lidamos constantemente com a aprendizagem e trabalhamos para um crescimento comum e sustentado, procurando estabelecer pontes com a complexidade do jogo e da modalidade em causa.

Esta ligação com o Futebol e com o treino, interligada com a paixão que estes representam para mim, fez com que iniciasse um percurso desde muito cedo nas escolinhas do Sporting em filiação com o Sporting Clube da Vista-Alegre. O iniciar de uma caminhada que se adivinha longa, permitiu-me perceber as barreiras que vou ter de ultrapassar para atingir os objetivos a que me proponho no Futebol. Após um ano de treino ingressei no Sport Clube Beira-Mar, clube onde me encontro atualmente e onde passei maior parte da minha vida. Atualmente encontro-me a frequentar o 2º Ciclo de Treino Desportivo: Treino de Alto Rendimento, curso este que me tem fornecido um conhecimento vasto que me auxilia na prática proposta para o presente relatório de estágio. Estagiarei na equipa de Juniores "A" do Sport Clube Beira-Mar (inserido na 2ª Divisão Nacional de Juniores) exercendo tarefas de treinador-adjunto, num contexto de prática altamente competitivo e motivador por toda a exigência que é o Campeonato Nacional de Juniores, bem com os objetivos a que o clube se propõe. Desta forma, trata-se de uma oportunidade de crescimento, dentro de um contexto favorável e onde espero crescer enquanto profissional e pessoa, dignificando da melhor forma o nome da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e do Sport Clube Beira-Mar.

1.2. Exigências e objetivos do Estágio

O relatório de estágio serve como transmissão da informação de todas as práticas vivenciadas e experienciadas ao longo da época desportiva, inserida num contexto de Alto Rendimento criado pelo clube (Sport Clube Beira-Mar), auxiliando a conexão entre a aprendizagem e a prática profissional. Desta forma, com a realização do mesmo, é importante estabelecermos objetivos para que a prática desportiva seja realizada de uma forma sustentada de forma a alcançar os objetivos definidos quando iniciamos um relatório desta dimensão.

Sendo um relatório realizado no âmbito do Treino Desportivo de Alto Rendimento, a exigência proporcionada é grande, havendo uma responsabilidade acrescida durante a realização do relatório de estágio e da prática desportiva relacionada. Contudo toda esta responsabilidade está diretamente relacionada com o compromisso que devemos ter durante a tarefa. Com a realização do estágio um dos

pressupostos implícito na criação dos objetivos, é o profissionalismo a que nos propomos durante a realização e atuação durante todo o processo. Este profissionalismo será definido por quem realiza a tarefa e os objetivos do relatório serão definidos de acordo com a nossa predisposição para com a prática realizada. Desta forma, o meu maior objetivo será criar uma rotina de trabalho que me permita ser exigente com o meu próprio trabalho, crítico das minhas decisões, aplicando rigor, compromisso e profissionalismo durante a época desportiva. Apenas através desta premissa, podemos corresponder às exigências colocadas pelo ano de estágio.

O relatório deve ser descritivo e reflexivo, seguindo um carater organizado de ideias. Este carácter reflexivo é um dos maiores desafios ao longo de todo o processo. Todas as vivências e experiências vão ser alvos de reflexão com o objetivo de melhoria e crescimento constante, bem como na procura de soluções e adaptações ao longo de todo o processo. Desta forma este relatório inicia com uma breve introdução sobre quem eu sou, as minhas ideias e ideais e sobre os objetivos propostos para a consolidação da prática desportiva. Segue com uma breve introdução aos vários temas que considero de extrema importância dentro do contexto do Treino Desportivo através de uma revisão de literatura cuidada, como a importância do treino e influência que o mesmo tem no processo, a importância da criação de um modelo de jogo assente em ideias bem definidas e construídas, a importância das avaliações e reflexões através da análise do processo e ainda, a importância da preocupação com a transição do escalão de juniores para séniores. De seguida o relatório apresenta os objetivos e as expetativas propostas para o início da época desportiva e as estratégias definidas para alcançarmos esses mesmos objetivos, explicando e demonstrando a estratégia de operacionalização dos vários momentos do processo desportivo. Uma vez que durante a realização da prática vão surgindo vários constrangimentos com os quais devemos saber lidar e encontrar soluções, apresento algumas das barreiras encontradas ao longo do caminho. Por fim o relatório apresenta alguns resultados ao nível profissional e do meu crescimento enquanto Treinador Desportivo, bem como do crescimento enquanto profissional do Futebol e as conclusões retiradas através da realização do contexto de prática interligada ao contexto académico de aprendizagem que fui obtendo ao longo dos anos de estudo.

1.2.1. Objetivos pessoais e profissionais

- Obtenção do título de Mestre em Treino de Alto Rendimento;
- Obtenção do Grau II de Treinador Desportivo;
- Crescer num contexto de prática positivo, auxiliando o meu crescimento enquanto profissional de excelência que almejo atingir;
- Desenvolver e aumentar o meu conhecimento científico sobre a área do Treino Desportivo, de forma a aumentar a minha bagagem enquanto profissional do Desporto;
- Procurar definir, alcançar e redefinir objetivos durante a realização do relatório de estágio;
- Desenvolver todas as áreas subjacentes ao Treino desportivo (Tecnicamente, Taticamente, Liderança, Comunicação, Organização e Reflexão);
- Contribuir positivamente no planeamento e operacionalização do processo;
- Crescer e fazer crescer a equipa técnica, através da partilha de conhecimento e experiências;
- Melhoria e desenvolvimento da minha capacidade de análise de todo o processo (Jogo, treino, pós jogo e pós treino);
- Ajudar o clube e os jogadores a alcançar os objetivos propostos.

1.2.2. Objetivos académicos

- Realizar o relatório de estágio com distinção e excelência;
- Cumprir com todas as tarefas que vão ser impostas para o desenvolvimento do relatório de estágio;
- Desenvolver e aumentar o meu conhecimento científico sobre a área do Treino Desportivo para poder aplicar no contexto de prática;
- Aumentar a minha capacidade de procura e interesse pela teoria que sustenta a prática;

1.3. Motivação, expectativas e ambição pessoal

Com a realização do relatório de estágio e pelo facto do mesmo se desenvolver em conciliação com duas instituições de enorme valor, tenho em mim um conjunto de expetativas, motivações e ambições que procuro corresponder com o desenvolvimento da prática desportiva e com a realização do relatório de estágio.

Uma das maiores motivações que procuro com a realização deste ano de estágio, é que o mesmo possa contribuir positivamente para o meu crescimento enquanto profissional da área do Treino Desportivo, para que um dia, possa atingir o patamar mais alto do Futebol Profissional e seja capaz de corresponder às exigências propostas pelo mesmo. A caminhada será complexa e longa, mas terá de ser realizada através do alcance de vários patamares, para que o crescimento seja realizado de uma forma sustentada e ajustada à realidade. É com esta motivação que vivo intensamente cada momento que vivencio durante a prática do Treino Desportivo.

Uma vez que ao inserir-me num contexto de um clube como o Sport Clube Beira-Mar, um clube que todas as épocas desportivas assumem objetivos de obtenção de excelência e de alcance de patamares desportivos elevados, tenho a expetativa de poder ser mais um elemento dentro da estrutura a fazer crescer o clube e a procurar alcançar os objetivos propostos. Acredito que a simbiose entre o conhecimento que tenho e o contexto existente no clube, possa crescer da forma sustentada mencionada em cima.

Sabendo que o meu papel no presente ano de estágio se destina ao treino desportivo de jogadores de futebol, espero poder contribuir positivamente para o crescimento dos jogadores a nível futebolístico e a nível pessoal. Tenho ainda a motivação de fazer crescer a equipa técnica, ajudando no crescimento de todos a nível individual e coletivo, para que no futuro possamos solidificar a equipa de forma a poder dar seguimento para futuros projetos desportivos.

Em termos académicos espero desenvolver o relatório de estágio com vista à obtenção da excelência, procurando que toda a aprendizagem faça parte do meu desenvolvimento enquanto profissional da área do Desporto. Almejo desenvolver o conhecimento dentro da área de estudo em causa, através da investigação e pesquisa de conteúdo científico que oriente a minha realização do relatório de estágio e prática profissional. Espero ainda ser capaz de, através do meu conhecimento, esclarecer

dúvidas e ajudar os intervenientes no meu contexto de prática a desenvolverem as suas capacidades. Tudo isto, procurando representar e elevar o nome da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, sendo um elemento útil dentro do clube através de toda a bagagem que a Faculdade me forneceu ao longo dos anos que frequentei a mesma.

Pessoalmente para além de ter a expetativa de chegar o mais longe possível dentro do Futebol Profissional, espero poder ser capaz de corresponder a todas as exigências propostas pelo Sport Clube Beira-Mar e pela Faculdade de Desporto da Faculdade do Porto. Espero poder crescer e fazer crescer as instituições que me ajudam a ser melhor profissional e melhor pessoa. Tudo isto através do trabalho e da reflexão diária, dando de mim tudo o que estiver ao meu alcance, para que os objetivos propostos sejam alcançados.

1.4. Enquadramento Legal

1.4.1. Carácter Legal, Institucional e Formativo

A realização do estágio referente ao segundo ano do 2.º Ciclo em Treino Desportivo- Treino de Alto Rendimento, foi realizado no escalão de Juniores A- Sub-19, no Sport Clube Beira-Mar. O estágio iniciou em meados de Julho de 2021 e decorreu durante toda a época desportiva até meados de Junho de 2022.

O estágio foi realizado no Sport Clube Beira-Mar, dando seguimento ao trabalho que tinha sido iniciado no clube, no ano anterior. No presente ano, os propósitos dentro dos pressupostos do relatório de estágio passaram pela criação de um contexto positivo para a realização de um trabalho em contexto de Alto Rendimento. Uma vez que o projeto solicitado foi ao encontro com o projeto apresentado pelo clube, permitiu-me prosseguir o trabalho no clube com objetivos diferentes associados.

O Sport Clube Beira-Mar é um clube em crescimento, contudo no escalão de Juniores A- Sub-19 apresenta condições favoráveis para um bom contexto de estágio, servindo desta forma como base para me inserir num contexto de prática em conciliação com o contexto académico proposto pela Faculdade de Desporto da Universidade do

Porto. Através da experiência obtida, é importante fazer uma comparação com aquilo que vou procurando consolidar ao longo da realização do relatório para poder criar propostas e desafios que me permitam crescer enquanto profissional da área do Treino de Alto Rendimento, bem como a ajudar o clube a atingir os objetivos internos e a crescer. Para além disso, devido a toda a história e profissionalismo que o clube apresenta, a realidade institucional possui as condições necessárias para um crescimento sustentado e positivo.

De forma geral este ano permitirá o contacto, vivências e experiências com vários jogadores e profissionais do treino de Alto Rendimento, em conciliação com a vida académica e o desporto, de forma integral e total.

1.4.2. Grau II de Treinador

Com a realização do relatório de estágio e através da avaliação e creditação por parte do IPDJ, o mesmo confere o Grau II de Treinador que consente aos treinadores a possibilidade de exercerem o papel de treinador de treino desportivo, de forma autónoma, a praticantes em todas as etapas da carreira desportiva. A obtenção do Grau II através da via académica permite aos estudantes do ensino superior em Ciências do Desporto a obtenção de equivalência a alguns graus de treinador desportivo. Esta equivalência é concedida através do reconhecimento por parte do IPDJ e via reconhecimento, validação e certificação das competências do treinador.

O Nível II de Treinador é um nível decisivo para consolidar a base de subordinação e compromisso com a atividade profissional em causa, exigindo a aquisição das competências profissionais mínimas exigidas para o exercício profissional autónomo, enquanto tende a otimizar o nível para formações posteriores.

Capítulo 2

Contextualização da prática

2. Contextualização da prática

2.1. Macro Contexto

2.1.1. O jogo de Futebol- Introdução

O Futebol é um Desporto apaixonante que tem vindo a suscitar uma crescente adesão de participantes e de espetadores disseminados por todo o mundo (Garganta, 2013). O jogo consiste no confronto entre 2 equipas, cada uma com 11 elementos e uma equipa de arbitragem que aplica um conjunto de regras propostas. Assim, as equipas interagem com objetivos opostos (Guilherme 2004; Garganta, 1997). O objetivo da equipa que tem bola é o de ultrapassar a oposição e chegar ao golo, interagindo os jogadores da mesma equipa através de relações de cooperação. Por outro lado, a equipa que não tem a bola tem o objetivo contrário que é impedir que o opositor avance e marque golo (Oliveira, 2021).

O jogo de futebol também assenta na progressão em função dos espaços e do tempo, de modo a garantir as melhores soluções com vista a resolução dos problemas impostos pelo adversário de modo a garantir o alcançar dos seus objetivos (Oliveira, 2021).

A literatura procura descrever o futebol de várias formas, sendo que a maioria dos autores vê o jogo de uma forma idêntica. Segundo Pinto (2007) o Futebol baseia-se na ideologia de como um desporto de cooperação/oposição com espaços comuns e ação simultânea, de carácter aberto, que se realiza em ambientes em que predomina a incerteza e a impressibilidade.

Para Garganta e Oliveira (1996) o jogo é caracterizado e personificado pela complexidade de relações criadas durante o mesmo, de oposição e de cooperação, que decorrem dos objetivos dos jogadores e das equipas, assim como do conhecimento que possuem do jogo, de si próprios e dos adversários. Segundo Gréhaine, Bouthier e David (1997), esta complexidade entre as equipas, o contexto e as interações dos jogadores devem ser abordadas como um sistema complexo, na medida em que os elementos que

o constituem, pelas suas profusas inter-relações, o tornam altamente elaborado e, portanto, com elevado grau de inteligibilidade (Garganta & Gréhaine, 1999).

Dada a complexidade do jogo, nas várias fases, as competências para jogar decorrem dos imperativos ditados pela necessidade de, face à descontinuidade e aleatoriedade das ações, encontrar as respostas mais adequadas a diferentes configurações (Garganta, 1997).

Sendo o futebol uma modalidade de caracter competitivo, regida por regras, regulamentos, princípios e prescrições, assume-se como um Jogo Desportivo Coletivo (JDC) (Teodorescu, 1984; Garganta, 2008). Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) ocupam um lugar importante no quadro da cultura desportiva contemporânea, uma vez que, na sua expressão multitudinária, não são apenas um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva e um campo de aplicação de ciência (Da Silva, 1998).

Segundo Graça (2013) os jogos desportivos são compostos por certos pilares integrantes, como a complexidade e a exigência de diversos aspetos/ações, suscitando nos jogadores uma aprendizagem baseada em aspetos como a coordenação, colaboração, comunicação, lealdade e afiliação, refletindo-se no espírito da equipa e no respetivo processo vivenciado. Esse processo, nos Jogos Desportivos, é regido pelo processo de treino que procura induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas (Garganta, 2015).

A especialização dos Jogos Desportivos, que decorre das maiores e mais refinadas exigências no âmbito dos contextos de treino e de competição, tem vindo a testemunhar a imprescindibilidade da racionalização dos processos conducentes à eficácia da preparação e orientação dos jogadores e das equipas (Garganta, 2015). Em atividades de caracter estratégico-tática, como é o caso dos Jogos desportivos, o processo de treino consiste na implementação de uma "cultura para jogar" que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e a princípios (Garganta, 2015).

A evolução do futebol caracteriza-se por uma alta exigência física, técnica e psicológica, para além do aspeto tático que constitui um fator decisivo para a obtenção

de sucesso (Fernandes, 1994). O jogo existe na confluência de uma dimensão mais previsível, induzida pelas leis e princípios do jogo, com outra menos previsível, materializada a partir da autonomia dos jogadores, que fomentam a diversidade e a singularidade dos acontecimentos, a partir do confronto entre sistemas concorrentes, caracterizados pela alternância de circunstâncias de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2008).

O conhecimento acerca da proficiência com que os atores desportivos realizam as respetivas tarefas de jogo, tem-se revelado fundamental para aferir a congruência do desempenho em relação aos modelos de jogo e de treino preceituados (Teoldo et al., 2015). Assim, admite-se que o entendimento da lógica dos Jogos desportivos e, nomeadamente, dos desígnios que a governam, tenha implicações relevantes nos domínios do treino e do controlo da prestação desportiva, e influa na conceção e na escolha dos procedimentos metodológicos adequados para otimizar a performance (Teoldo et al., 2015).

Para um melhor conhecimento acerca da complexidade do jogo e da lógica dos jogos desportivos, bem como uma melhor adaptação dos intervenientes desportivos para corresponderem às exigências que o jogo lhes coloca, surge a necessidade da procura de um desempenho tático que funcione como regulador da atividade dos jogadores e como referenciais importantes para a intervenção dos treinadores (Teoldo et al., 2015). Para alem disso, surge a importância da análise do jogo, ferramenta da qual os treinadores e os investigadores, procuram benefícios para aumentarem os conhecimentos acerca do jogo e melhorarem a qualidade da prestação desportiva dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001).

2.1.2. Criação do Modelo - Dimensão tática

O jogo de futebol, tal como enunciado anteriormente, é um sistema complexo de relações entre equipas, jogadores e o meio envolvente. Toda esta complexidade tem vindo a ser vista como a maior preocupação dos treinadores que marcaram a evolução do futebol, bem como com os atuais pensadores do mesmo (Teoldo et al., 2015). Com

o passar dos anos, os treinadores foram percebendo a importância da definição de uma estratégia, para que as equipas pudessem estar preparadas para as exigências que o jogo colocava, bem como para o alcance do sucesso e da vitória desportiva.

A estratégia assenta numa inseparabilidade entre a organização e o meio envolvente (Nicolau, 2001). No caso do futebol, a estratégia é vista como sendo algo individual e coletivo que condiciona as decisões implícitas e explicitas, tomadas com o intuito de levar de vencida o adversário (Garganda & Gréhaine, 1999). Assim, na aparência simples de um jogo de futebol esconde-se um fenómeno que assenta numa lógica complexa, a qual é responsável pela opacidade de que o jogo se reveste quando perspetivado como objeto de conhecimento científico, nomeadamente no que diz respeito à sua expressão tática (Garganta & Gréhaine, 1999).

Atualmente, nos jogos desportivos coletivos como é o caso do futebol, a procura de modelos de desempenho tático que funcionem como reguladores da atividade dos jogadores e como referenciais importantes na intervenção dos treinadores, é uma questão central que abre as vias de investigação e de reflexão profícuas na demanda da excelência desportiva (Garganta, 2015). Com o surgimento de vários modelos, estratégias e táticas no jogo de futebol, surgiu a necessidade de cada treinador ter o seu próprio modelo de jogo. O modelo inclui os princípios e as condições que regem o desempenho dos jogadores e da equipa, de modo que tendam para um modo de jogo pretendido e assumam uma determinada identidade (Teoldo et al., 2015). Cada treinador confere à sua equipa um caracter pessoal, construindo uma identidade própria, pela qual os jogadores se regem e se identificam em contexto de jogo e de treino.

O modelo de jogo, segundo Garganta (2013) deve consistir em um conjunto de referências transversais a várias culturas, que traduzem, em síntese, as tendências do futebol jogado ao mais alto nível. Corresponde à forma de conceber um modo de jogar para uma equipa em concreto. Esta conceção de jogo, é condicionada por vários constrangimentos, tais como a cultura e a história do clube/país/região, as características e os objetivos delineados para a equipa e para os jogadores, as condições materiais e humanas disponíveis e a política de contratações, entre outros fatores (Pinto & Garganta, 1989). Figueiredo (2015), vai ao encontro da definição descrita anteriormente, afirmando que o modelo de jogo corresponde a uma ideia de jogo, a

qual é baseada num conjunto de princípios, regras de ação e gestão de jogo. Assim, o modelo de jogo é um processo dinâmico não linear, que envolve os princípios fundamentais do futebol (ofensivos e defensivos), a individualidade, o nível em que vai ser aplicado, as características dos jogadores e do contexto, sendo tudo isto alicerçado nas ideias do treinador (Guilherme, 2019).

Esta ideia de modelo, concebe 2 planos, o plano Macro, representado pela equipa onde prevalecem as ideias do treinador e que é parcialmente previsível e o plano Micro, representado pelo jogador, sendo o lado imprevisível do modelo de jogo (Guilherme, 2019). Este processo, é definido pelo treinador que procura organizar as qualidades e as competências dos jogadores que tem à disposição para dar o seu cunho pessoal e dar um caracter próprio à dimensão tática e estratégica do jogo de futebol.

A dimensão tática do futebol, é uma dimensão complexa que se manifesta pela interação da organização das outras dimensões (técnica, tomada de decisão, organizativa, física, psicológica) e uma construção única em permanente dinamismo (Guilherme, 2019). Deve ser entendida como a dimensão unificadora que dá sentido e lógica a todas as outras (Costa et al., 2010). Em virtude desse facto a dimensão tática deve ser entendida através da ótica da complexidade, dando coerência construtiva aos comportamentos e interações dos jogadores, conectando-os com as outras dimensões do jogo e desenvolvendo uma dinâmica coletiva. Nesta perspetiva, é fundamental que todos os intervenientes do processo delineado para a equipa, estejam identificados com o modelo. A tática também pode ser considerada como uma capacidade senso-cognitiva, baseada em processos psicofisiológicos de receção, transmissão, análise de informações, elaboração de uma resposta até a execução da ação motora, concretizada com o emprego de uma técnica especifica, na qual se reflete a ação do jogador (Costa et al., 2010).

Atualmente, no mundo do futebol, muita gente confunde esta dimensão tática com os sistemas de jogo. No futebol moderno, não existem sistemas estritos e rígidos (Garganta 2013). Desta forma, cabe aos treinadores conferirem aos seus sistemas os seus princípios, subprincípios e dinâmicas, para os quatro momentos (Organização ofensiva e defensiva e transição ofensiva e defensiva) que o jogo apresenta, propondo assim o seu modelo de jogo. Este modelo irá ser a base fundamental para a operacionalização do processo de treino e da competição (Teoldo et al., 2015).

2.1.3. A importância do Treino

"É o treino que deve criar a competição. Necessariamente. Mas segundo o meu modo de pensar, a competição também já é o treino (...) os jogos é que são o referencial para a utilização acertada daquilo que tem de estar antes e daquilo que tem de estar depois"

Vítor Frade (2018)

O processo de treino surge como a base fundamental de um processo contínuo e que é controlado por alguém capacitado para responder às suas exigências, sendo algo complexo que visa desenvolver competências e capacidades, promovendo intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de algo (Rosado & Mesquita, 2014). Treinar é essencialmente orquestrar ambientes complexos e dinâmicos repletos de ambiguidade. Devido a isto, os treinadores devem desenvolver uma sustentada bagagem de conhecimento para se adaptarem aos contextos em causa (Nash & Collins, 2006). Devem fomentar a diversidade e o desenvolvimento, tendo em conta as caraterísticas atualizáveis dos intérpretes desportivos, através do recurso a conhecimentos que possam disponibilizar informação importante para melhor treinar e jogar (Garganta et al., 2013).

A complexidade do jogo de Futebol, originada pelas relações de cooperação e de oposição entre os jogadores, pela extensão do espaço de jogo e pela aleatoriedade dos acontecimentos (Dunning, 1994; Garganta, 1997) coloca um conjunto de problemas que devem ser equacionados de modo a apontar os caminhos mais racionais para o desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem dos jogadores (Garganta et al., 2013). O que se pretende é que haja uma transferência entre o efeito de ensino e de treino e as competências para jogar sejam as mais ajustadas. Desta forma, é importante a criação de situações-problemas que reproduzam as variáveis características dos cenários de jogo (Garganta et al., 2013).

Uma vez que o jogo de Futebol se desenvolve em situações de participação simultânea e espaço comum, propiciando atividades férteis em acontecimentos cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser antecipadas, torna-se importante desenvolver competências que transcendam a execução propriamente dita e valorizem as capacidades relacionadas com as estratégias que guiam a captação da informação, a tomada de decisão e a execução (Garganta, 2005). Esta representatividade das tarefas experimentais implica que os jogadores possam agir sobre o envolvimento no sentido de explorar as *affordances* (i.e., as possibilidades de ação) que lhes permita guiar o seu comportamento rumo ao objetivo momentâneo da sua tarefa (Araújo et al., 2006; David set al., 2006).

Com a finalidade de orientar as suas ações durante o jogo, os jogadores devem ser capazes de percecionar de diversas formas a situação que lhes é proporcionada pelo meio envolvente e relacioná-la com a sua própria atividade, isto é, perante as soluções diversas proporcionadas pela dinâmica do jogo. O jogador deverá escolher a solução mais adequada no menor tempo possível (Tavares, 1998). Para compreender o jogo, os jogadores devem ser capazes de organizar as ações em função do contexto (Garganta et al., 2013).

O conceito de tomada de decisão é considerado uma ação eminentemente tática (Oliveira & Ticó, 1992). Desta forma, existe uma forte relação entre o modelo de jogo que o treinador quer aplicar na sua equipa e o processo de treino. Segundo Oliveira 1991) o jogo é o espelho exequível do treino. O processo de ensino do Futebol assume um papel cada vez mais relevante, nomeadamente no que diz respeito à influência decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes para lidarem com a competição desportiva (Garganta et al., 2013).

Oliveira (2004) refere que o modelo de jogo assume um carácter fundamental na construção do processo de treino bem como na sua operacionalização. Importa então elaborar um mapeamento do jogo que conduza à construção e aplicação de exercícios para o aprender, respeitando-se sistematicamente os princípios fundamentais e os princípios específicos do jogo de Futebol, e a especificidade dos princípios do modelo de jogo que se pretende adotar (Garganta et al., 2013). Assim, as modelações dos exercícios

em treino devem ter como objetivo potenciar relações de interação entre os jogadores, direcionados pelas ideias do treinador, com o propósito de resolver os problemas do jogo, procurando direcionar as decisões individuais e coletivas em função de referências, como, também, experienciar contextos de interação específicos e representativos (Guilherme, 2018).

A representatividade, segundo Brunswik (1956), pressupõe que para se estudar as interações dos indivíduos com o meio envolvente importa que sejam contemplados constrangimentos do ambiente específico dos indivíduos, de forma que estes sejam representativos dos estímulos ambientais originais e para os quais o seu comportamento será generalizado. O treino tem como objetivo replicar adequadamente o ambiente de prática permitindo que sejam detetados por parte dos atletas os recursos para a ação, de modo a unir as ações a fontes de informação dentro das configurações especificas (Pinder et al., 2011).

O treino deve adotar igualmente um caracter de especificidade. O conceito de especificidade descrito por Gibson citado por Pacheco (2015) é definido como conceito qualificador de uma relação entre variáveis que comportam a informação caraterística de determinado contexto. Para atenuar a imprevisibilidade evidenciada no futebol, existe uma necessária articulação da especificidade requerida pelo modelo de jogo, de forma que se tenha um maior grau de domínio e controlo dos diferentes contextos (Piveti, 2020).

Segundo Oliveira (2004) a especificidade é um conceito que orienta tudo o que se passa no processo de treino, apresentando um grau elevado de complementaridade com as múltiplas formas de manifestação de conhecimento específico dos jogadores. Trata-se de um SupraPrincipio, ou seja, uma condição de base para o processo que lhe confere sentido e funciona como um garante para a cultura de jogo que aspiramos (Carvalhal et al., 2014). Torna- se fulcral que o treinador tenha a capacidade de intervir de forma permanente nas situações de treino de modo a direcionar os comportamentos em função do pretendido, contribuindo para que o processo ganhe um grau de congruência total, promovendo a aquisição de conhecimentos específicos relativos à forma de jogar pretendida para a equipa (Ferraz, 2005).

As habilidades técnicas também deverão ser equacionadas em interação com a organização tática (Garganta et al., 2013). Nos jogos desportivos coletivos, as habilidades técnicas constituem estruturas especificas de atos motores integrados, que auxiliam o jogador na resolução dos problemas do jogo (Mesquita et al., 2001). A verdadeira dimensão da técnica repousa, então, na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas. Um bom executante é, antes de mais, um indivíduo capaz de eleger as técnicas mais adequadas, para responder às sucessivas configurações do jogo e para as condicionar em favor da sua equipa (Garganta et al., 2013).

O processo de treino tanto no plano conceptual, bem como no plano operacional deve patentear a característica da "organização fratal" (Teoldo et al., 2015). O fratal representa toda uma constituição genética idêntica ao todo que representa ou onde foi observado (Teoldo et al., 2015). A "organização fratal" do processo de treino surge com a necessidade didática-metodológica de se fraturar o jogo e o treino para que de uma forma mais facilitada haja uma intervenção mais adequada e um maior controlo no respetivo processo de desenvolvimento (Teoldo et al., 2015). Esta perspetiva deverá estar patente de forma transversal em todo o processo conceitual e operacional do treino (Teoldo et al., 2015).

Não obstante, devido ao facto de todo o processo complexo que o treino exige, é importante que os treinadores saibam periodizar da melhor forma o processo de treino. A periodização de treino pressupõe a aproximação sistemática, sequencial e progressiva ao plano e organização do treino de todas as qualidades motoras dentro de uma estrutura cíclica para a obtenção do rendimento ótimo de um jogador ou de uma equipa (Minozzo et al., 2008).

A periodização do treino, no futebol, está relacionada ao espaço temporal que é necessário para construir uma determinada forma de jogar (Teoldo et al., 2015). Logo, segundo os autores, periodizar significa dividir o processo de treino em períodos mais ou menos alargados, com objetivos específicos que facilitem a construção e a evolução do treino, do jogo e do jogador e, simultaneamente, permita um controlo desse processo.

2.1.4. Análise da performance desportiva

Atualmente, a análise da performance desportiva assume um papel importante na prestação desportiva dos jogadores e das equipas assumindo-se como um dos métodos fulcral para a obtenção de rendimento desportivo, sendo utilizada pelos treinadores e investigadores da atualidade de forma a encontrarem benefícios para aumentarem o seu conhecimento acerca do jogo e melhorarem a prestação desportiva dos seus jogadores e equipas (Garganta, 2001).

Deste modo, a denominada análise da performance em Futebol, sobretudo no que diz respeito à análise do jogo e do treino, torna-se essencial na preparação dos jogadores e das equipas, uma vez que através das informações que são obtidas é possível aprimorar a eficácia dos jogadores e das suas decisões, bem como também assumir um destaque no planeamento e controlo do treino (Matias & Greco, 2009).

O processo de análise da performance desportiva é visto como um fator de grande importância para os treinadores regularem o treino e as competições (Afonso, et al., 2017). Trata-se de recolher informação nos contextos de treino e de competição, com vista a ser utilizada para a obtenção de uma melhor performance desportiva individual e coletiva a vários níveis, permitindo a configuração de modelos da atividade dos jogadores, identificar os traços da atividade que se associam à eficácia de processos e à obtenção de resultados positivos e, ainda, para promover o desenvolvimento de métodos de treino que garantam uma maior especificidade (Garganta, 2001).

Tal como foi referido anteriormente, o processo de treino surge como a modelação dos comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através dum projeto orientado para o conceito de jogo/competição (Garganta, 2008), existindo atualmente uma necessidade extrema que os treinadores tenham como objetivo durante o controlo do processo a quantificação de tudo o que acontece no treino (Peñas, 2020) surgindo assim a necessidade da análise de treino.

A importância que a componente tática assumiu no futebol nos últimos anos, fez crescer entre os treinadores o interesse por formas de avaliação tática que auxiliam a direcionar o treino em função das características dos jogadores e das potencialidades

da equipa (Teoldo et al., 2015). Um dos principais objetivos da avaliação e controlo do treino em futebol é obter dados que permitam ao treinador intervir de forma a induzir o aumento ou manutenção da performance desportiva dos jogadores e da equipa (Natal, 2016). Segundo Pimenta (2019) esta avaliação de treino pode ser muito valiosa, pois possibilita um melhor conhecimento acerca da equipa.

Segundo Sá (2019) a observação do treino consiste na verificação da coerência entre os comportamentos pretendidos relacionados com os princípios da ideia de jogo, estratégia para o jogo e os comportamentos que emergem durante a prática desses contextos. Desta forma, é extremamente importante que diariamente e ao longo de toda a época o treinador reflita se os comportamentos pretendidos emergem no decorrer das sessões de treino (Tamarit, 2013).

A análise de jogo surge igualmente como uma necessidade de melhor se perceber os constrangimentos que promovem o sucesso desportivo (Garganta, 2008). O conhecimento acerca da proficiência com que os jogadores e as equipas realizam as diferentes tarefas tem-se revelado fundamental para aferir a congruência da sua prestação em relação aos modelos de jogo e de treino preconizados (Garganta, 2001). Segundo Moutinho (1991), a análise e observação do jogo tem sido referida unanimemente pela literatura especializada como importante e decisiva no processo de preparação desportiva nos Jogos Desportivos Coletivos.

A análise do jogo deve permitir descrever a performance realizada em contexto de jogo, codificando ações individuais, grupais ou coletivas, de modo a sintetizar informação importante relevante para transformar, positivamente o processo de aprendizagem/treino (Garganta, 2008).

Os treinadores têm dificuldade de memorizar e relembrar de forma precisa as sequências de acontecimentos complexos que ocorrem durante um longo período de tempo (Garganta, 1997), daí surgir uma a necessidade de diferenciar a observação que é realizada durante o jogo e a análise realizada pelos treinadores depois do jogo.

Segundo Bacconi & Marella (1997) existe diferenciação entre a observação do jogo e a análise do jogo. A observação do jogo reporta determinados aspetos recolhidos

e registados com o decorrer da partida em tempo real, enquanto a análise de jogo tem que ver com a os dados recolhidos após a partida. Esta valência que é a análise de jogo, tem vindo a constituir um argumento de crescente importância no âmbito dos jogos desportivo coletivos (Garganta, 1997).

Com a necessidade subjacente à análise do jogo, surgem várias formas de análise disponíveis atualmente e utilizadas pelos treinadores. Segundo Vázquez (2012) existem quatro formas de análise diferentes. A análise visual, que surge como o método mais antigo e básico da análise de jogo no futebol, tornando-se uma análise de caracter subjetivo e influenciada por crenças (Afonso et al., 2017), prejuízos e perceções pessoais do observador. A análise notacional, que pressupõe numa anotação em tempo real do que está a acontecer no jogo para que depois possam ser utilizadas de uma forma mais detalhada no final do mesmo. A análise de vídeo, que promove um aumento no poder observacional (Afonso et al., 2017) e baseia-se numa análise do jogo a partir da gravação prévia do jogo, possibilitando os treinadores de verem várias vezes os vários momentos do jogo. Por fim, a análise baseada na tecnologia informática, que surge com a profissionalização das práticas de alta competição e com o aumento financeiro disponível (Garganta, 2001), que pressupõe uma análise mais pormenorizada, avançada e objetiva do jogo, permitindo obter informação do mesmo, tanto de natureza qualitativa como quantitativa. Este método de avaliação requer pessoas especializadas e familiarizadas com os softwares em causa, bem como uma máxima exploração dos recursos que este tipo de tecnologias oferece.

A análise pode ser quantitativa quando a validade é a característica mais importante e tem como objetivo a construção de, por exemplo, testes de medição de acordo com procedimentos que assegurem maior validade, fiabilidade e objetividade nos resultados. A análise também pode ser qualitativa quando os treinadores se servem prioritariamente de avaliações baseadas em análises subjetivas no decurso da atuação pedagógica (Knidson & Morrison, 1997). Neste tipo de análise é importante os intervenientes no processo identificarem os tipos de análise qualitativa da performance desportiva, reconhecendo a importância da pluralidade de procedimentos na otimização de recursos, bem como reconhecer os métodos que se apresentam mais

adequados às necessidades das particularidades do contexto de treino e competitivo (Afonso et al., 2017).

Segundo Knudson e Morrison (1997), existe um modelo de quatro fases no contexto da análise qualitativa da performance desportiva. A fase preparatória, que consiste na construção de um profundo conhecimento da atividade, identificando aspetos críticos e definindo os objetivos do movimento, bem como conhecer profundamente os praticantes (Afonso et al., 2017). A fase de observação, considerada a forma mais primitiva para aquisição de conhecimentos, mas que continua a ser um meio privilegiado a que o ser humano tem recorrido para aceder ao conhecimento, bem como um importante guia para a ação (Garganta, 2011). Nesta fase implementam-se estratégias observacionais, que devem ser sistemáticas e pertinentes, pressupondo a existência de expetativas, sendo através dela que as mesmas se confirmam ou infirmam (Afonso et al., 2017). A fase da avaliação e diagnóstica, definida como a competência em determinar a amplitude de variação na descrição do movimento, para que os treinadores possam estabelecer as prioridades de intervenção (Afonso et al., 2017). E, por fim, a fase da intervenção, também identificada como prescrição (Afonso et al., 2017) daquilo que os treinadores acham necessário de acordo com todo o processo descrito anteriormente.

2.1.5. Transição Júnior para Sénior

O conceito de transição está relacionado com a ocorrência de um evento que promova mudanças na pessoa e no seu envolvimento, o que requer alterações no comportamento e nas relações que se estabelecem (Dias, 2020; Dias & Massuaça, 2021).

No contexto desportivo as transições podem ser normativas, como é o caso da transição de júnior para sénior (facilmente previsíveis) e não normativas (imprevisíveis e involuntárias), tal como as lesões que afetam o contexto desportivo (Torregrossa, 2016). Segundo Stambulova (2003), as exigências da transição desportiva geram um conflito interno entre o que o jogador é e o que ele quer ou deveria ser, estimulando-os a mobilizar recursos para superar esta etapa. A superação das transições depende das características da pessoa, da perceção da transição e das características do ambiente antes e depois da transição (apoio familiar e institucional) (Lorenzo et al., 2009).

Vicente del Bosque, Ex. selecionador da seleção espanhola afirmou que os jogadores da geração de Iker Casillas tinham quase todos condições para chegar ao mais alto nível, mas que nem todos conseguiram uma vez que chegar à elite não é fácil, contudo, esta afirmação resume perfeitamente o que acontece com quase todas as gerações de futebolistas jovens com talento (Torregrossa et al., 2016). Os jogadores deparam-se com grandes diferenças de jogo/treino entre juniores e séniores, sendo que as conceções de jogo não são muito diferentes, contudo, a qualidade, a velocidade, a força e a resistência são bastante diferentes (Leão, 2011).

Leão (2011) afirma que a preparação futebolística que os jovens vão tendo está muito direcionada para o imediato. A aprendizagem, por vezes, é formatada para o que o treinador pede, em vez de estimular a inteligência do jogador, sendo que essa inteligência se revela fundamental nesta fase de transição (Leão, 2011).

Com isto, a literatura e os treinadores da atualidade, procuram perceber quais são os fatores que fazem com que alguns jogadores promissores durante a sua transição consigam atingir o alto nível e outros não (Torregrossa et al.; 2016; Folle et al., 2016; Grossmann & Lames, 2015).

Drew e colaboradores (2019) permitiram identificar um conjunto de fatores influentes no sucesso ou insucesso da transição júnior-sénior, tais como fatores individuais (perceção da transição, fatores psicológicos, desenvolvimento pessoal), fatores externos (fatores de desenvolvimento de performance, apoio social, motivação, fontes de stress, exigências físicas), fatores culturais (valores e organização cultural, valores e cultura juvenil) e estratégias de intervenção (estratégias para lidar com os acontecimentos, existência de mentores ou modelos a seguir, programas educacionais).

Segundo Folle e colaboradores (2016) concluíram que o ambiente físico e social onde as transições ocorrem exercem efeito sobre o desenvolvimento do atleta, dando verdadeira importância aos recursos materiais e humanos. Os factos dos atletas não atingiram os objetivos, acaba por ser outra causa que afeta o desenvolvimento da carreia desportiva na fase de transição (Folle et al., 2016).

A transição de júnior para sénior é mais vantajosa quando realizada dentro do mesmo contexto, existindo uma continuidade do desenvolvimento realizado pelo clube (Silva, 2020). É importante encontrar soluções para que esta transição seja mais facilitada, deixando de existir uma série de fatores que contribuam para o sucesso

desportivo na fase transitória dos atletas. Desta forma, Oliveira (2003) afirma que seria benéfico existir uma relação entre os escalões de formação e a equipa sénior. Segundo Almeida (2020), seria importante consciencializar os dirigentes desportivos de que a transição desportiva é uma etapa extremamente complexa e que se torna ainda mais complicada se não houver uma ligação entre as ideologias e padrões de jogo entre a equipa sénior e a formação do clube.

Existem determinadas ações que podem facilitar transição de júnior para sénior, bem como ajudar os jovens jogadores a sobressaírem no contexto superior. Para Leão (2011) os clubes, para colmatar esta dificuldade de transição, devem chamar jogadores juniores e juvenis aos treinos dos seniores, implementar um modelo transversal a todos os escalões de formação, consciencializar os treinadores e famílias que a vitória deve ser uma consequência da aprendizagem, por oposição ao resultado imediato, fomentar a inteligência do jogar, procurar, durante a transição, definir exercícios que visem trabalhar a redução do espaço-tempo, inserir vários jogadores jovens em grupos de jogadores mais experientes e fomentar a formação do jogador jovem, ao nível da compreensão do jogo.

Para Torregrossa (2016), os treinadores devem ser capazes de incluir elementos educativos para os desportistas com talento, baseados em desafios idênticos aos quais o atleta se irá deparar no nível sénior. Para além disso, o autor salienta a importância de haver um acompanhamento psicológico e parental para evitar condutas que se revertam numa pressão excessiva para o atleta. Lorenzo (2009), afirma que a seriedade dos treinadores no contexto de treino, a alteração do relacionamento com os jogadores de carácter pessoal para um carácter mais profissional são condutas fundamentais no processo de transição de júnior para sénior.

Tal como a maioria dos autores e investigadores, também acredito piamente de que o processo de transição de júnior para sénior é algo que deva ser tratado de uma forma bem pensada e estruturada pelos clubes e pelos seus dirigentes. É importante traçar objetivos e delinear estratégias durante o percurso dos jovens atletas, de forma que a ligação com o plantel sénior seja feita de uma forma natural, sem que haja um

grande impacto no jogador. No contexto onde estou inserido procuramos trabalhar esta mesma transição de uma forma cuidada, que será abordada no presente trabalho.

2.2. Contexto institucional

2.2.1. O clube- Sport Clube Beira-Mar

O Clube onde irei realizar o meu estágio será o Sport Clube Beira-Mar (SCBM). Clube da região de Aveiro, fundando em 1922 e que conta com uma vasta história dentro do futebol português, sendo um dos clubes mais emblemáticos do nosso futebol e contado com várias presenças na Primeira Liga portuguesa. O maior feito da equipa Sénior do clube, foi na época de 1998/1999, com a conquista da Taça de Portugal. Ao nível da formação, o Sport Clube Beira-Mar assume-se com uma das maiores referências da região de Aveiro, bem como uma das referências nos campeonatos nacionais nos escalões de Futebol de 11. Atualmente, apenas a equipa de Sub-19 se encontra a disputar o campeonato nacional organizado pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Dentro do clube e tendo em conta as funções atribuídas para o ano de relatório de estágio, assumirei funções de Treinador-Adjunto da equipa de Sub-19, equipa que atualmente disputa a 2ª Divisão Nacional de Juniores. O escalão de Juniores "A" (Sub-19) está inserido nos campeonatos nacionais há 15 anos, contando com 3 subidas à principal competição do escalão e 3 participações na mesma competição.

O Sport Clube Beira-Mar, desde a época 2015-2016, vive sobre um projeto de reestruturação devido à queda nos campeonatos distritais. O cenário de queda da equipa sénior e da passagem do profissionalismo para o amadorismo, trouxe algumas implicações não só ao nível do escalão máximo do clube, mas também para a formação do mesmo. O clube acabou por perder vários atletas na formação e desceu para a distrital da Associação de Futebol de Aveiro (AFA) os escalões de Iniciados (sub-15) e juvenis (sub-17). Atualmente, o clube tem vindo a preparar a subida da equipa sénior aos escalões profissionais, assentando na profissionalização das estruturas da direção.

Na formação, o Sport Clube Beira-Mar tem como principal objetivo afirmar-se como principal referência desportiva da região de Aveiro, procurando atingir uma dimensão nacional, prosseguindo uma formação desportiva de excelência de todos os atletas em todas as suas dimensões (Física, Psíquica e Social). Procura promover e difundir a prática desportiva, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, alicerçada nos mais nobres valores sociais, fomentando a ligação afetiva dos desportistas com o clube e assumindo-se como principal referência desportiva na região de Aveiro. Desportivamente, o principal objetivo do clube passa por subir as equipas de Iniciados e Juvenis e na manutenção dos Juniores nos campeonatos nacionais, sustentando todos os sucessos desportivos numa base formativa e de continuidade, para que futuramente a equipa Sénior possa ter vários jogadores oriundos da formação.

A Academia de Futebol de Formação do Sport Clube Beira-Mar, procura alternar a sua filosofia para as várias etapas da formação. Desta forma, o clube divide a formação em 3 etapas. A etapa 1 consiste no culto do gosto pela modalidade e espaço à criatividade e desenvolvimento da técnica individual (sub-5 a sub-9). A etapa 2 consiste num nível de exigência máxima nos treinos, jogos e foco na assimilação de conteúdos do jogo com vista à transição para o futebol de 11 (sub-10 a sub-14). Nesta etapa o clube procura que os atletas tenham um comportamento diferenciado em treino e em contexto de competição, contudo, salienta a importância de os atletas manterem o gosto pela prática desportiva e pela modalidade, não elevando a exigência para o máximo, mas sim, para um nível superior onde os atletas percebam que vai haver uma futura transição para o futebol de 11 e onde a filosofia do clube nessa etapa de formação, é mais rígida do que nas etapas anteriores. Na última etapa, o clube assume o trabalho já orientado para o alto rendimento (sub-15 a sub-19), onde o principal objetivo passa pelo desenvolvimento sustentando dos jogadores, bem como do trabalho coletivo. Uma vez que o clube tem 2 escalões nos campeonatos distritais (Sub-15 e Sub-17) o objetivo do mesmo passa por colocar ambos nos campeonatos nacionais. Para os Sub-19, o clube tem como principal objetivo criar condições para que a equipa possa lutar pelos lugares cimeiros da 2ª Divisão Nacional de Juniores e, se possível, lutar pela subida de Divisão. Não esquecendo que este é o último escalão de formação do

clube e onde a ligação com a equipa sénior é igualmente um dos grandes objetivos do mesmo, quer seja na presente época desportiva, quer seja na próxima temporada. Desta forma, o Sport Clube Beira-Mar quer ter envolvidos 6 a 8 atletas oriundos da formação na equipa sénior até 2024/2025. Tendo em conta que será nesta última fase onde me irei inserir dentro do clube, acredito que o contexto criado pela Academia de Futebol, bem como a exigência da equipa técnica, vai ao encontro de todos os objetivos do clube. A Filosofia do mesmo, obriga que neste escalão haja uma constante exigência para que seja possível alcançar o sucesso e o melhor rendimento desportivo coletivo e individual. Nesta perspetiva, sinto-me inteiramente identificado com os valores e objetivos do clube e acredito que o mesmo terá um ambiente favorável para que eu, enquanto estagiário, possa desenvolver um bom trabalho bem como crescer enquanto treinador e profissional.

Tendo em conta o nível formativo e social, o clube procura formar desportivamente atletas, não esquecendo a parte humana. A instituição procura que os atletas cresçam enquanto jogadores de futebol num contexto dotado de valores e num ambiente onde o bem-estar e a educação sejam a base do sucesso. Desta forma, O Beira-mar procura formar e informar ao máximo os formadores dos vários escalões, através de pequenas formações internas, onde procuram transmitir estes mesmos valores para que todos os intervenientes estejam identificados com a melhor forma de criar o ambiente pretendido pelo clube.

O clube assume ainda a responsabilidade de manter uma ligação entre todas as equipas. Desta forma as equipas consideradas de rendimento (fase 3) devem ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado, bem como, todos os escalões assumirem uma capacidade competitiva, ambição e forte resistência à adversidade, pautando sempre a conduta pelos valores de fair-play e do respeito por todos os intervenientes no fenómeno desportivo. Nesta fase, o clube procura formar os treinadores dos vários escalões e transmite os objetivos requeridos pelo clube para cada fase de aprendizagem, de forma a manter uma sequência lógica na transmissão de conteúdos nos vários escalões de formação, para

que os atletas possam crescer de uma forma lógica e sustentada, dentro dos objetivos do clube e do ADN que o Sport Clube Beira-Mar pretende para os seus atletas.

2.2.2. Infraestruturas e recursos

Ao nível de infraestruturas, o Sport Clube Beira-Mar, no presente ano, começou a preparar a nova época no novo complexo desportivo (Figura 1). O mesmo, que pertence à Aldeia do Futebol de Aveiro (ligação dos campos da Associação de Futebol de Aveiro com os campos do Sport Clube Beira-Mar), conta com 2 campos de futebol de 11 de relva sintética, 1 campo de futebol de 7 de relva sintética e 1 campo de futebol de 9 de relva natural. Para além dos campos do complexo de treinos, o clube utiliza o Estádio Municipal de Aveiro cedido pela Câmara Municipal de Aveiro. O complexo conta ainda com uma infraestrutura central, onde se concentram os vários departamentos que auxiliam os vários escalões de formação e equipa sénior. Conta com 2 departamentos de fisioterapia (Figura 2), 1 departamento de otimização da performance desportiva (Figura 3), 1 auditório, 1 gabinete de coordenação, 1 sala de para treinadores e diretores



Figura 1- Complexo De Treinos Mário Duarte

e vários balneários utilizados pelos jogadores, treinadores e árbitros. Interligado a esta estrutura, faz parte um bar que funciona como cantina para os vários escalões.



Figura 2- Fisioterapia Sport Clube Beira-Mar



Figura 3- Ginásio Sport Clube Beira-Mar

O clube conta ainda com uma plataforma (EmJogo) (Figura 4) que auxilia o trabalho dos treinadores e das equipas técnicas na planificação e organização do processo, onde existe um espaço para que os treinadores possam inserir os microciclos, mesociclos, unidades de treinos, avaliações individuais, relatórios de jogo, informações dos atletas, avaliações nutricionais, etc. Através desta plataforma, os coordenadores da Academia de Futebol, através de reuniões mensais com todos os treinadores fazem uma avaliação construtiva daquilo que são os objetivos do clube nas várias fases formativas e de tudo o que está a ser realizado pelos treinadores. Desta forma, o clube consegue manter uma sequência lógica de conteúdos de aprendizagem, bem como o crescimento de todos os treinadores da academia de futebol.

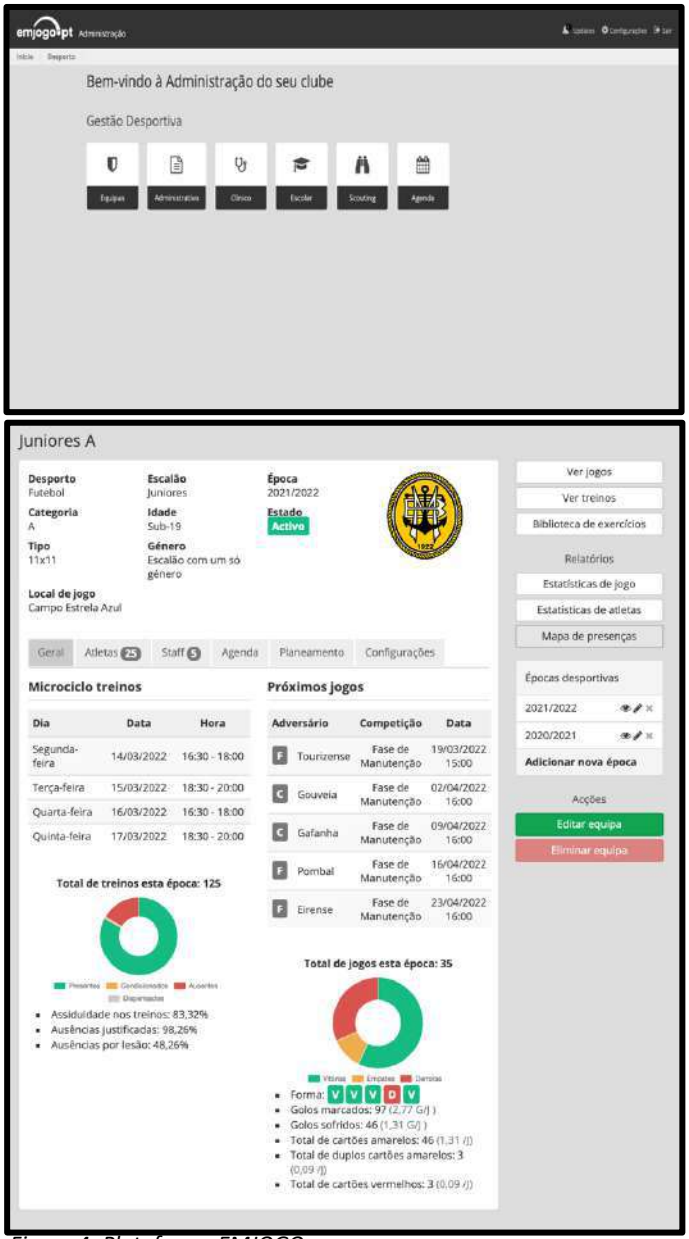


Figura 4- Plataforma EMJOGO

Para o trabalho de análise da performance, o clube tem um auditório (Figura 5) munido de um projetor, uma tela e um quadro tático onde é possível reunir, discutir e transmitir aos atletas as ideias pretendidas e retiradas em vídeo. Durante a recolha do vídeo o clube possuí um telemóvel para a gravação dos jogos e um tripé que auxilia a filmagem.



Figura 5- Auditório (Tela de projeção + Quadro tático)



Figura 6- Auditório de reuniões

2.3. Contexto de natureza funcional

2.3.1. Objetivos grau de Mestre Treino Desportivo- Alto Rendimento

O desenvolvimento do presente relatório de estágio e a participação num contexto desportivo referente a este mesmo relatório de estágio, enquadra-se no 2º Ciclo em Treino Desportivo- Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O 2º Ciclo em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto constitui um ciclo de estudos aprofundados na área do treino desportivo. Este ciclo de estudos oferece aos estudantes a aquisição de conhecimentos e competências em matéria de treino desportivo, com o intuito de formar profissionais com um perfil de exceção, habilitados para o exercício profissional da atividade de Treinador de Desporto, coordenação de equipas técnicas pluridisciplinares e formação de treinadores. Acrescenta-se ainda o domínio de conhecimentos potenciadores da adoção de uma atitude investigativa no desempenho profissional, da capacidade de reflexão crítica e proactiva em ambientes profissionais exigentes e plurais.

Desta forma, a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo no ramo Treino de Alto Rendimento tem como objetivos centrais, elevar a qualificação cientifica, pedagógica e técnico-profissional de licenciados que intervêm no Treino Desportivo em qualquer nível e contexto de prática, disponibilizar aos estudantes conhecimentos que lhes permitem liderar os processos de orientação de equipas e atletas, centrados na organização, planeamento, condução, avaliação e controlo de processos de treino e de competição em contextos e níveis de prática desportiva diferenciadas e, ainda, proporcionar aos futuros treinadores conhecimentos e competências que lhes permitam coordenar equipas de especialistas de diferentes domínios disciplinares no apoio ao desenvolvimento da prestação desportiva e do Desporto em geral.

2.3.2. Definição de tarefas e atuação no processo

No início da preparação do ano de estágio, é fundamental perceber quais as ideias que queremos implementar durante a realização do mesmo, bem como fazer a

nossa escolha com base nessas mesmas ideias e ideais. Com isto, é importante estarmos inteiramente identificados com o local onde vamos estagiar, com as pessoas com quem vamos trabalhar o processo ao longo da época desportiva e procurar adaptarmos todas as nossas ideias, às ideias propostas pelo contexto onde nos vamos inserir.

Durante a definição de tarefas e, tendo em conta, que este será o meu ano de estágio, foi importante o diálogo com o treinador principal para que este percebesse o que era exigido durante a execução da minha tarefa dentro da equipa técnica e funções a desempenhar ao longo do processo. É igualmente importante o diálogo inicial para que também eu, enquanto treinador estagiário, esteja identificado com aquilo que o treinador principal e a restante equipa técnica procuram implementar nas suas épocas desportivas.

Para a definição das tarefas exercidas, juntamente com a equipa técnica, foi realizada uma reunião prévia antes do início da época para que todos os elementos da mesma estivessem identificados com cada uma das funções atribuídas para o controlo do processo ao longo do ano. Previamente foram definidas tarefas relacionadas com a preparação do microciclo, atuação e feedback em treino, preparação, atuação e feedback em jogo, preparação da carga e do controlo do treino, bem como a gestão dos programas de prevenção de lesões.

Tendo em conta o controlo do microciclo, o mesmo é planeado por todos na reunião semanal realizada antes do primeiro treino semanal e que engloba o diálogo à cerca do jogo anterior, do microciclo anterior, do jogo que se segue e da preparação prévia do macrociclo geral. Neste momento, tenho a função de auxiliar o treinador principal na análise de vídeo (análise Organização Ofensiva da nossa equipa) e tratamento das unidades de treino para o microciclo semanal. A parte da gestão de carga também está relacionada nesta preparação e é dialogada entre todos, mas definida pelo preparador físico e treinador principal.

Quanto à atuação em treino, esta foi definida desde início que cada treinador teria a sua função, contribuindo com os vários feedbacks ao longo da execução dos exercícios. Assim, a minha função dentro deste capítulo passa por estar responsável pelo momento ofensivo da equipa, em exercícios mais específicos do nosso jogo e no feedback dos princípios ofensivos, estando atento a aspetos como a largura no momento do ganho da bola, da procura e ocupação dos espaços, da profundidade e

apoios para exploração da mesma, da ocupação de espaços em zonas de finalização, etc. Um dos outros treinadores-adjuntos está focado na parte mais defensiva, focando-se nos equilíbrios, na primeira fase de pressão, nos apoios defensivos, etc. O outro treinador está mais focado nos momentos de transição, dando um feedback mais agressivo na preparação da reação à perda e ganho da bola, etc. Com tudo isto, o treinador principal controla os exercícios através de uma visão mais geral e focado em toda a ação. O treinador de guarda-redes dirige o treino específico de guarda-redes e o preparador físico controla os tempos e cargas dos exercícios, bem como o trabalho com os jogadores que estão em fase de recuperação.

Quanto à preparação, atuação e feedback em jogo, os treinadores-adjuntos e o preparador físico participam na preparação e atuação do aquecimento. O mesmo está dividido, sendo que na parte de adaptação neuromuscular e ativação é da responsabilidade do preparador físico. A adaptação ao jogo com bola é da responsabilidade dos treinadores-adjuntos. A minha tarefa neste momento, está focada novamente na Organização Ofensiva da equipa, sendo que estou sempre mais atento a este momento no momento da posse de bola antes do jogo, bem como na própria finalização. Os outros treinadores estão focados nas tarefas referidas acima no capítulo do treino. Em jogo, tenho a função de analisar o adversário nos primeiros instantes do jogo, tentar encontrar os espaços que podemos explorar e focado novamente na nossa Organização Ofensiva. Estou ainda envolvido com a análise da bola parada ofensiva, percebendo os espaços que podemos explorar na mesma. Por fim, juntamente com o treinador principal e dialogando com o mesmo sobre o pretendido, passo a informação a todos os possíveis suplentes utilizados sobre o que é pretendido para o jogo.

A preparação e controlo da carga de treino é definida pelo preparador físico em consonância com a equipa técnica, sendo que o trabalho de resistência, potência, reforço muscular e prevenção de lesões é direcionado para o preparador físico que trabalha com os jogadores em contexto de treino ou fora do mesmo. Por vezes, há uma articulação com o departamento de fisioterapia para que o trabalho de preparação física seja complementado com o respetivo departamento em caso de reabilitação e/ou lesão.

2.3.3. Caracterização equipa técnica

A equipa técnica é constituída por um treinador principal, que possui o Grau II de treinador, contando ainda com uma vasta carreira de jogador profissional, três treinadores-adjuntos, um deles que possui o Grau I de treinador e ainda a licenciatura em Ciências do Desporto, outro que foi jogador do clube e jogador profissional durante vários anos, por mim, treinador estagiário Grau II, por um treinador de guarda-redes formado na área do respetivo treino especifico, um preparador físico Licenciado em Ciências do Desporto e por dois diretores que tratam da logística envolvente do processo.

2.3.4. Objetivos enquanto treinador estagiário

Enquanto treinador estagiário procuro dar auxílio ao treinador principal nas tarefas estabelecidas, mas também em estar atento a questões mais direcionadas com a gestão do grupo de trabalho, nas decisões tomadas para cada semana, bem como na correção da própria comunicação que o mesmo tem para com a equipa. Por outro lado, tentar ao máximo perceber juntamente do mesmo e da equipa técnica o que posso melhorar e refletir acerca de cada atuação em contexto de treino, jogo e de preparação dos mesmos.

Como treinador estagiário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e treinador de uma instituição como o Sport Clube Beira-Mar, uma vez que ambas as instituições representam uma grandiosidade extrema, espero ser capaz de dignificar cada uma delas, dignificando as mesmas através do maior profissionalismo possível, evoluindo com tudo aquilo que as instituições me forem fornecendo ao longo do percurso, procurando igualmente sucesso desportivo, coletivo e pessoal.

Espero ser capaz de adquirir qualidades e diferentes formas de resolução de problemas dentro do contexto profissional que é o Treino desportivo de Alto Rendimento, adaptando essas mesmas qualidades ao contexto competitivo exigido pelo decorrer da presente época desportiva.

Quanto a nível académico, espero responder a todos os pressupostos colocados pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, demonstrando capacidade para a aquisição de competências de orientação pedagógica e técnica na área do treino desportivo, possuir competências de investigação e resolução de problemas nesta mesma área, ser capaz de integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver e criar soluções em situações de informação limitada, saber aplicar os conhecimentos, ser capaz de comunicar as conclusões retiradas das experiências adquiridas e ainda, possuir competências de aprendizagem autónoma.

Por fim, espero aproximar ao máximo a minha experiência enquanto treinador estagiário, à realidade profissional que é exigida no Treino Desportivo de Alto Rendimento. Vivenciar ao máximo os problemas que vamos sendo expostos durante todo o processo, debater os mesmos com as pessoas que me irão acompanhar ao longo do mesmo, de forma a podermos chegar a conclusões que nos levem ao sucesso desportivo. Sendo que é importante ver este sucesso desportivo como um conjunto de todas as partes intervenientes do processo.

2.3.5. Caracterização do plantel

O Plantel é constituído por 26 jogadores (3 Guarda-Redes e 23 jogadores de campo) (Tabela 1). A equipa foi construída através da base que o clube já tinha do plantel de sub-18 e complementada com jogadores vindos de outros clubes. Na preparação do plantel, a equipa técnica reuniu-se para que construíssemos o mesmo com base nas ideias pretendidas para o nosso estilo de jogo, bem como de acordo com as ideias futuras do clube. Uma das maiores preocupações na construção do mesmo, passou pela procura da criação de uma base sólida de jogadores de primeiro ano, que fossem capazes de ser a base para a próxima época desportiva.

Nome	Posição	Ano de Nascimento	Ex-Clube
Jogador 1	Guarda-Redes	2003	Feirense
Jogador 2	Guarda-Redes	2004	Beira-Mar
Jogador 3	Guarda-Redes	2004	Feirense
Jogador 4	Defesa Central	2003	Beira-Mar
Jogador 5	Defesa Central	2003	Beira-Mar
Jogador 6	Defesa Central	2003	Águeda
Jogador 7	Defesa Central	2004	Beira-Mar
Jogador 8	Defesa Direito	2003	Beira-Mar
Jogador 9	Defesa Direito	2003	Beira-Mar
Jogador 10	Defesa Esquerdo	2003	Taboeira
Jogador 11	Defesa Esquerdo	2003	Beira-Mar
Jogador 12	Médio Centro	2003	Beira-Mar
Jogador 13	Médio Centro	2004	Anadia
Jogador 14	Médio Centro	2003	Académica
Jogador 15	Médio Centro	2003	Avanca
Jogador 16	Médio Centro	2004	Feirense
Jogador 17	Médio Centro	2003	Beira-Mar
Jogador 18	Médio Centro	2003	Esmoriz
Jogador 19	Extremo	2003	Beira-Mar
Jogador 20	Extremo	2003	Beira-Mar
Jogador 21	Extremo	2003	Beira-Mar
Jogador 22	Extremo	2003	Motor Clube
Jogador 23	Extremo	2004	Besiktas
Jogador 24	Extremo	2004	Beira-Mar
Jogador 25	Avançado	2003	Brasilis
Jogador 26	Avançado	2004	Tondela

Tabela 1- Plantel Juniores A- Sub-19

2.3.6. Caracterização da competição

No presente ano, os Juniores A (Sub-19) do Sport Clube Beira-Mar participaram no campeonato da 2ª Divisão Nacional de Juniores, na série C (Figura 7). A prova está estruturada em 2 fases. A primeira fase é constituída por 5 séries de 10 equipas cada, estando o Sport Clube Beira-Mar integrado no lote de equipas da serie C. Nesta primeira fase apuram-se os 2 primeiros classificados para a fase de subida e os restantes jogam o apuramento de manutenção e descidas de divisão. A fase de subida é dividida em 2 séries distribuídas geograficamente, onde serão inseridas em cada 1 dos representantes da Associação dos Açores e da Associação da Madeira. O primeiro classificado de cada série irá disputar o campeão da 2ª Divisão Nacional, sendo que os 3 primeiros de cada série sobem de divisão. Quanto à fase de manutenção e descidas, os grupos são formados pelas 8 restantes equipas que não foram promovidas para o apuramento de subida de divisão, mantendo as 5 séries da primeira fase e as mesmas equipas, com a exceção das duas que irão disputar a fase de subida. Nesta fase, descem os 3 últimos classificados e os 3 piores quintos pontuados entre todas as séries.



Figura 7- Quadro competitivo 2021/2022

Capítulo 3

Desenvolvimento da Prática

3. Desenvolvimento da Prática

3.1. Formulação de Objetivos

3.1.1. Objetivos de performance coletiva

No escalão de Juniores A (sub-19), o Sport Clube Beira-Mar define todos os anos como principal objetivo procurar alcançar a manutenção do clube nos campeonatos nacionais onde o estímulo competitivo é claramente superior, bem como aproveitar o maior número de jogadores para transitarem de juniores para seniores.

Enquanto equipa técnica e tendo em conta os objetivos do clube, quisemos definir objetivos dentro daquilo que o clube pretende e ainda, procurar alcançar algo mais. Desta forma, os objetivos coletivos propostos foram:

- Lutar pelos 2 primeiros lugares da 1ª Fase, assegurando o acesso ao play-off de subida à 1.ª Divisão Nacional de Juniores e lutar pela respetiva subida de divisão;

- Em caso de não alcançarmos os 2 primeiros classificados, ficar em primeiro na fase de manutenção assegurando a manutenção no campeonato nacional;

- Vencer a Taça e a Supertaça de Aveiro;

- Colocar jogadores dos Sub-19 na equipa sénior na presente época de forma que possam transitar na próxima;

- Dar especial atenção aos escalões inferiores do clube e integrá-los no grupo dos sub-19.

Todos os objetivos propostos foram definidos numa perspetiva de ambição que o próprio clube tem, devido a todo o seu historial e com a consciência da qualidade que o plantel apresenta. Acreditamos que a criação de objetivos altos, auxiliam o crescimento de todos os membros da equipa e faz com que todos se queiram superar a cada dia que vai passando ao longo da época.

Enquanto equipa técnica, temos noção de que ao longo da época há uma grande possibilidade de se redefinir objetivos e aproximá-los aos contextos onde nos vamos direcionando ao longo da época desportiva.

3.1.2. Objetivos de performance individual

Os objetivos individuais foram estruturados em função da avaliação de cada jogador e tendo em conta os aspetos táticos, técnicos e físicos que a equipa técnica valoriza em cada jogador. Para além disso, a posição influencia a avaliação dos vários parâmetros, bem como o estilo de jogo adotado.

No início da época foi realizada uma avaliação criteriosa aos jogadores que fazem parte do plantel, para que ao longo da época, juntamente com todos os departamentos (técnico, físico, psicológico) pudéssemos trabalhar ao longo das várias sessões de treino e extra treino. Foram realizadas três avalizações ao longo da época desportiva (Inicio da época, meio e fim). Dentro da parte técnica, depois de avaliarmos as lacunas de cada jogador, propusemos a cada um trabalhar com o objetivo de melhorar a cada treino. O feedback corretivo e o constante diálogo acerca dos objetivos propostos foi algo que ajudou os jogadores a atingirem os objetivos propostos. Nesta perspetiva é importante que todos os elementos da equipa técnica estejam identificados com os momentos de avalização realizados, de forma a poderem fornecer o melhor feedback possível, bem como auxiliar na preparação dos exercícios mais direcionados para a vertente individual, com o objetivo de melhorar a performance.

Os objetivos de performance individual são fundamentais para o sucesso coletivo, ajudando os jogadores a manterem os níveis de compromisso coletivo a um nível elevado e estando inteiramente identificados com os objetivos coletivos da equipa.

A equipa técnica definiu algumas características individuais que auxiliam no trabalho de análise individual de cada jogador, bem como na definição de objetivos para cada jogador. O objetivo tendo em conta a parte técnica que compete à equipa técnica é aproximar todos os jogadores às características que lhes compete em cada posição.

As características definidas foram as seguintes:

Guarda-Redes (Definidas pelo treinador de Guarda-Redes)

- Técnica que apresenta nas ações que executa com as mãos;
- Técnica com os pés e como participa na fase de construção;

- Situações de 1x1;

- Como se posiciona, antecipa, lê e aborda as situações de cruzamento;

- Como se posiciona e atua entre os postes (bolas longas, curtas, médias);

- A comunicação com a equipa;

- A sua coordenação de movimentos na baliza e movimento dos pés;

- A sua velocidade de execução e de reação;

- Controlo da profundidade e apoios;

- Ocupação das zonas na baliza, face ao tipo de bola que lhe será proporcionada (Leitura);

- Potência e explosão;

- Agilidade;

- Capacidade de trabalho.

Defesas Centrais:

Aspetos táticos/técnicos gerais:

- Cobertura defensiva e ofensiva;

- Passe longo, médio e curto;

- Comunicação;

- Encurtamentos de espaço e sobre a bola;

- Receção simples e orientada;

- Marcação, desarme e agressividade em momentos defensivos;

- Duelos 1x1 defensivo;

- Capacidade de antecipação;

- Controlo da profundidade;

- Posicionamento nos vários momentos de jogo (apoios, postura corporal, espaços, etc);

- Tomada de decisão;

- Velocidade de execução das ações;

- Capacidade de trabalho;

- Jogo aéreo;

- Vários tipos de marcação (zona e individual);

- Ataque e entradas nas bolas paradas ofensivas;

- Forte nas bolas paradas defensivas (capacidade de controlar o espaço, forte no jogo aéreo para disputar a bola).

Avaliação em momentos de organização ofensiva:

- Participação em momentos de construção;

- Adaptação às várias formas de saída (Construção a 2 e a 3);

- Capacidade em colocar intensidade na circulação da bola;

- Capacidade de sair pelo corredor lateral e central;

- Capacidade de progredir com bola para fixação do adversário atraído;

- Capacidade de progressão para ultrapassar linhas de pressão;

- Capacidade de ligar o jogo com zonas de criação;

- Leitura e ligação com 2ª Linhas;

- Leitura e ligação entrelinhas;

- Capacidade de ligar diretamente em zonas de finalização.

Avaliação em momentos de organização defensiva:

- Capacidade de liderança e comando da linha defensiva;

- Retirar profundidade no momento de bola descoberta do adversário;

- Adaptação às várias formas de pressão (condicionando o jogo interior ou exterior);

- Saber pressionar fechando espaços;

- Capacidade de condicionar o adversário para as zonas pretendidas (importância dos apoios);

- Fecho dos espaços e concentração da equipa;

- Capacidade de equilibrar a equipa em várias zonas do terreno;

Avaliação em momentos de transição ofensiva;

- Capacidade de leitura dos espaços a serem atacados em momentos de transição ofensiva;

- Ataque ao espaço vazio em transição ofensiva;

- Largura e profundidade imediatas no momento da recuperação da posse;

- Perceção e leitura do momento (se é momento para transitar ou para iniciar o momento de organização ofensiva);

- Perceção da superioridade existente para iniciar a transição;

- Capacidade de condução sobre o espaço para atrair e fixar o defensor adversário.

Avaliação em momentos de transição defensiva;

- Capacidade em reagir em momentos de transição defensiva, concentração e ocupação dos espaços rápida;

- Leitura se é necessário encurtar ou retirar profundidade em caso de bola coberta ou descoberta no momento da perda;

- Reação rápida à perda da bola.

Defesas laterais:

Aspetos táticos/técnicos gerais:

- Cobertura defensiva e ofensiva;
- Passe longo, médio e curto;
- Comunicação;
- Receção (normal e orientada);
- Marcação, desarme e agressividade em momentos defensivos;
- Duelos 1x1 defensivo e ofensivo;
- Capacidade de antecipação;
- Posicionamento nos vários momentos de jogo (apoios, corpo, espaços, etc);
- Tomada de decisão;
- Velocidade de execução das ações;

- Capacidade de trabalho;

- Jogo aéreo;

- Vários tipos de marcação;

- Capacidade de progressão pelo corredor e controlo defensivo do mesmo.

Avaliação em momentos de organização ofensiva:

- Participação em momentos de construção (adaptação à construção em zonas mais baixas do terreno, projetados quando existe construção a 3 ou participação na construção a 3);

- Intensidade da circulação para variação rápida do centro de jogo;

- Saídas pelo corredor lateral e central;

- Capacidade de solicitar jogo interior e trabalhar por dentro;

- Capacidade de condução com bola e progressão sobre os espaços vazios, projetando a equipa no terreno;

- Capacidade em ligar o jogo com zonas de criação e procura de segundas linhas;

- Fornecer largura e profundidade à equipa;

- Capacidade em ligar com zonas de finalização em profundidade.

Avaliação em momentos de organização defensiva:

- Defender o seu corredor defensivo e procurar direcionar o adversário para zonas definidas (apoios e posicionamento do corpo);

- Evitar cruzamentos e bola descoberta em zonas laterais;

- Capacidade de condicionar o adversário para as zonas pretendidas (importância dos apoios);

- Fecho dos espaços e concentração da equipa;

- Capacidade de equilibrar a equipa em várias zonas do terreno;

- Capacidade de retirar profundidade em momento de bola descoberta do adversário.

Avaliação em momentos de transição ofensiva:

- Capacidade de leitura dos espaços a serem atacados em momentos de transição ofensiva;
- Capacidade de dar projeção em momentos de transição;
- Tirar a bola da zona de pressão e ser solução imediata;
- Capacidade de decisão rápida no momento do ganho da bola.

Avaliação em momentos de transição defensiva:

- Capacidade de reagir em momentos de transição defensiva, concentração e ocupação dos espaços rápida;
- Capacidade de ajustar em função da zona do campo onde a equipa perdeu a bola;

Médios Defensivos:

Aspetos táticos/técnicos gerais:

- Cobertura defensiva e ofensiva;
- Passe longo, médio e curto;
- Comunicação;
- Receção (normal e orientada);
- Marcação, desarme e agressividade em momentos defensivos;
- Duelos 1x1 defensivo e ofensivo;
- Capacidade de antecipação;
- Posicionamento nos vários momentos de jogo (apoios, corpo, espaços, etc);
- Tomada de decisão;
- Velocidade de execução das ações;
- Capacidade de trabalho;
- Jogo aéreo;
- Vários tipos de marcação;

- Capacidade de colocar intensidade no jogo;

- Criatividade com bola.

Avaliação em momentos de organização ofensiva;

- Participação nos vários momentos de construção (construção a 2 e a 3);

- Intensidade da circulação fazendo com que a bola chegue rapidamente a um corredor ou ao outro;

- Saídas pelo corredor lateral e central;

- Capacidade de condução e progressão com bola;

- Capacidade em ser o elo de zonas de construção para zonas de criação, bem como, de zonas de criação para zonas de finalização;

- Capacidade em efetuar trocas posicionais com os médios caso seja necessário (correta movimentação dos apoios);

- Fornecer linha de passe para que as ligações entre setores sejam facilitadas;

- Ataque e entradas nas bolas paradas;

- Capacidade de ler os espaços e a ocupar e ajustar os apoios em função da pressão adversária;

- Capacidade de ligar diretamente com zonas de finalização em profundidade.

Avaliação em momentos de organização defensiva;

- Capacidade de liderança dentro de campo e principalmente no meio-campo (tendo em conta a zona central que ocupa em campo);

- Capacidade de condicionar o adversário para as zonas pretendidas (importância dos apoios);

- Fecho dos espaços e concentração da equipa;

- Capacidade de equilibrar a equipa em várias zonas do terreno;

- Capacidade para diminuir o espaço entre linhas;

- Capacidade em encaixar numa linha a 3 com os centrais;

- Capacidade de dar coberturas aos laterias, centrais e médios interiores;

Avaliação em momentos de transição ofensiva:

- Capacidade de leitura dos espaços a serem atacados em momentos de transição ofensiva;
- Capacidade de decisão rápida no momento do ganho da bola seja em progressão sobre o espaço vazio ou em passe;
- Capacidade de retirar rapidamente a bola das zonas de pressão no momento do ganho da bola;
- Tirar a bola da zona de pressão e ser solução imediata.

Avaliação em momentos de transição defensiva:

- Capacidade em reagir em momentos de transição defensiva, concentração e ocupação dos espaços rápida;
- Capacidade de ajustar a posição em função da zona onde a equipa perdeu a bola;
- Recuperação rápida e ajuste da bola descoberta adversária.

Médios Interiores:

Aspetos táticos/técnicos gerais:

- Cobertura defensiva e ofensiva;
- Passe longo, médio e curto (passe longo apenas em certos momentos);
- Comunicação;
- Receção normal e orientada (principalmente para zonas de finalização ou conquista da bola descoberta);
- Trabalho da bola descoberta (em progressão ou passe);
- Finalização de média e longa distância;
- Marcação, desarme e agressividade em momentos defensivos;
- Duelos 1x1 defensivo e ofensivo;
- Capacidade de antecipação;

- Posicionamento nos vários momentos de jogo (apoios, corpo, espaços, etc);
- Tomada de decisão;
- Velocidade de execução das ações;
- Capacidade de trabalho;
- Jogo aéreo;
- Vários tipos de marcação.

Avaliação em momentos de organização ofensiva:

- Capacidade de se envolverem na 1.ª fase de construção (solicitando linha de passe entrelinhas, perceção do tipo de construção e encaixe em zonas mais baixas do terreno, permutas com o médio defensivo);
- Capacidade em ligar zonas de criação com zonas de finalização;
- Intensidade da circulação;
- Variar o tipo de jogo (por dentro e por fora);
- Capacidade em procurar espaços entre linhas e de executar permutas posicionais com os médios (movimentação dos apoios);
- Capacidade em variar o centro de jogo;
- Capacidade efetuar passes de rotura;
- Capacidade de perceber o momento de bola descoberta, orientando a receção de forma a explorar a mesma;
- Capacidade de progressão com bola no momento de bola descoberta;
- Fornecer linha de passe para que as ligações entre setores sejam facilitadas;
- Ataque a zonas de finalização (perceção da zona a atacar em função do espaço, adversário e colegas de equipa);
- Ataque aos espaços e à bola no momento da bola parada e execução da mesma.

Avaliação em momentos de organização defensiva:

- Comandar o Meio Campo ajustando o posicionamento defensivo pretendido;
- Capacidade de condicionar o adversário para as zonas pretendidas (importância dos apoios);

- Fecho dos espaços e concentração da equipa;

- Capacidade de equilibrar a equipa em várias zonas do terreno;

- Capacidade de participar no momento de pressão coletiva;

- Evitar bola descoberta no centro do terreno;

- Forte no ataque da primeira bola e capacidade de preparar o ganho de segundas bolas.

Avaliação em momentos de transição ofensiva:

- Capacidade de leitura dos espaços a serem atacados em momentos de transição ofensiva;

- Tirar a bola da zona de pressão e ser solução imediata;

- Ocupação rápida dos 3 corredores e capacidade em progredir com bola no momento de transição.

Avaliação em momentos de transição defensiva:

- Capacidade em reagir em momentos de transição defensiva, concentração e ocupação dos espaços rápida;

- Ocupação do espaço em função da zona de perda da bola;

- Reação rápida no momento da perda.

Extremos:

Aspetos táticos/técnicos gerais:

- Cobertura defensiva e ofensiva;

- Passe curto, médio e longo (principalmente em zonas de finalização);

- Comunicação;

- Receção orientada para momentos de finalização, em largura e quando solicitado em profundidade;

- Finalização de média, longa e curta distância;

- Pressão, desarme e agressividade em momentos defensivos;
- Duelos 1x1 defensivo e ofensivo;
- Posicionamento nos vários momentos de jogo (apoios, corpo, espaços, etc);
- Tomada de decisão;
- Velocidade de execução das ações;
- Capacidade de trabalho;
- Jogo aéreo;
- Criatividade em zonas de finalização.

Avaliação em momentos de organização ofensiva:

- Em construção, ter capacidade para fornecer uma 2ª linha de apoio (zona mais recuada do terreno);
- Capacidade em ligar zonas de criação com zonas de finalização;
- Capacidade de ganhar duelos 1x1 ofensivo para ganhar situações de cruzamento ou de finalização;
- Capacidade de penetração em zonas de finalização (com e sem bola);
- Variar o tipo de jogo (por dentro e por fora);
- Capacidade de procurar e explorar profundidade;
- Entradas em zonas de finalização (tendo em conta o adversário, a bola e os colegas de equipa);
- Capacidade em procurar espaços entre linhas e de executar permutas posicionais com os médios (movimentação dos apoios);
- Capacidade de efetuar passes de rotura;
- Capacidade de progressão com bola e aproveitamento de situações de superioridade numérica;
- Fornecer linha de passe para que as ligações entre setores sejam facilitadas;
- Ataque, entradas e execução de bolas paradas.

Avaliação em momentos de organização defensiva:

- Capacidade de participação na pressão coletiva;

- Capacidade de condicionar o adversário para as zonas pretendidas (importância dos apoios);

- Fecho dos espaços e concentração da equipa;

- Forte no ataque da primeira e preparação de segundas bolas;

- Capacidade em orientar a pressão por fora e por dentro.

Avaliação em momentos de transição ofensiva:

- Capacidade de leitura dos espaços a serem atacados em momentos de transição ofensiva;

- Capacidade em atacar os espaços e aceleração para momentos de contra-ataque (com e sem bola);

- Capacidade em ocupar os 3 corredores para melhor aproveitamento destas situações.

Avaliação em momentos de transição defensiva:

- Capacidade em reagir em momentos de transição defensiva, concentração e ocupação dos espaços rápida;

- Capacidade de ajustar posicionamento em função da zona de perda da bola.

Pontas-de-Lança:

Aspetos táticos/técnicos gerais:

- Cobertura defensiva e ofensiva;

- Passe curto em zonas de finalização;

- Comunicação;

- Criatividade;

- Receção orientada para momentos de finalização;

- Finalização de média, longa e curta distância;

- Pressão, desarme e agressividade em momentos defensivos;

- Duelos 1x1 defensivo e ofensivo;
- Posicionamento nos vários momentos de jogo (apoios, corpo, espaços, etc);
- Tomada de decisão;
- Velocidade de execução das ações;
- Capacidade de trabalho;
- Jogo aéreo;
- Criatividade em zonas de finalização.

Avaliação em momentos de organização ofensiva:

- Capacidade de trabalho em zonas de finalização (movimentações, entradas em rotura, receção orientada para finalizar, etc);
- Capacidade em ligar zonas de criação com zonas de finalização;
- Capacidade de ganhar duelos 1x1 ofensivos para ganhar situações de finalização;
- Capacidade de penetração em zonas de finalização (com e sem bola);
- Variar o tipo de jogo (por dentro e por fora);
- Procurar bolas em profundidade;
- Entradas em zonas de finalização e antecipação aos defesas adversários;
- Capacidade de finalização através de jogo aéreo;
- Capacidade em procurar espaços entre linhas e de executar permutas posicionais com os médios (movimentação dos apoios);
- Capacidade para efetuar passes de rotura;
- Fornecer linhas de passe para que as ligações entre setores sejam facilitadas;
- Ataque, entradas e execução de bolas paradas;
- Apoios para tabelar e aparecer nos espaços pretendidos;
- Capacidade em arrastar adversários para criação de espaços a serem aproveitados por outros jogadores.

Avaliação em momentos de organização defensiva:

- Capacidade de participação na pressão coletiva;

- Capacidade de condicionar o adversário para as zonas pretendidas (importância dos apoios);

- Fecho dos espaços e concentração da equipa;

- Forte nas segundas bolas;

- Colaborar em ações defensivas com o Ponta-de-lança, com os médios e com os laterais;

- Evitar que a equipa adversária inicie construção com facilidade ou que mude o centro de jogo para iniciar construção do lado contrário;

- Capacidade de pressionar fechando linhas de passe mesmo que liberte jogador adversário;

- Capacidade em pressionar o adversário orientado o jogo para dentro ou para fora.

Avaliação em momentos de transição ofensiva:

- Capacidade de leitura dos espaços a serem atacados em momentos de transição ofensiva;

- Capacidade em atacar os espaços e acelerar para momentos de contra-ataque;

- Capacidade em ocupar os 3 corredores para melhor aproveitamento destas situações;

- Capacidade de progressão com bola e fixação da equipa adversária para libertar no jogador livre.

Avaliação em momentos de transição defensiva:

- Capacidade em reagir em momentos de transição defensiva, concentração e ocupação dos espaços rápida;

- Capacidade de reagir noutras zonas do campo em função da zona da perda da bola.

Para controlarmos e avaliarmos individualmente cada jogador, a equipa técnica criou uma ficha de avaliação onde regista as características de todos os jogadores. A

ficha contém uma breve introdução sobre o jogador (traços gerais), uma avaliação do seu perfil físico que é traçado e descrito pelo preparador físico de acordo com os testes que o mesmo executa com os jogadores, uma análise sobre a capacidade de cada jogador nos vários momentos do jogo (ilustrado com imagens quando temos informação para o mesmo) e uma avaliação de alguns aspetos técnicos que consideramos importantes para o jogador de Futebol.

As fichas individuais (Figura 8 e 9) são desenvolvidas pelos elementos da equipa técnica são realizadas em 3 fases da época (início, meio e fim). O objetivo é avaliar e comparar a evolução de cada jogador, para que possamos falar individualmente com cada um de forma a projetar objetivos futuros, com vista a melhor a performance desportiva em todos os aspetos.



Figura 8- Relatório individual 1

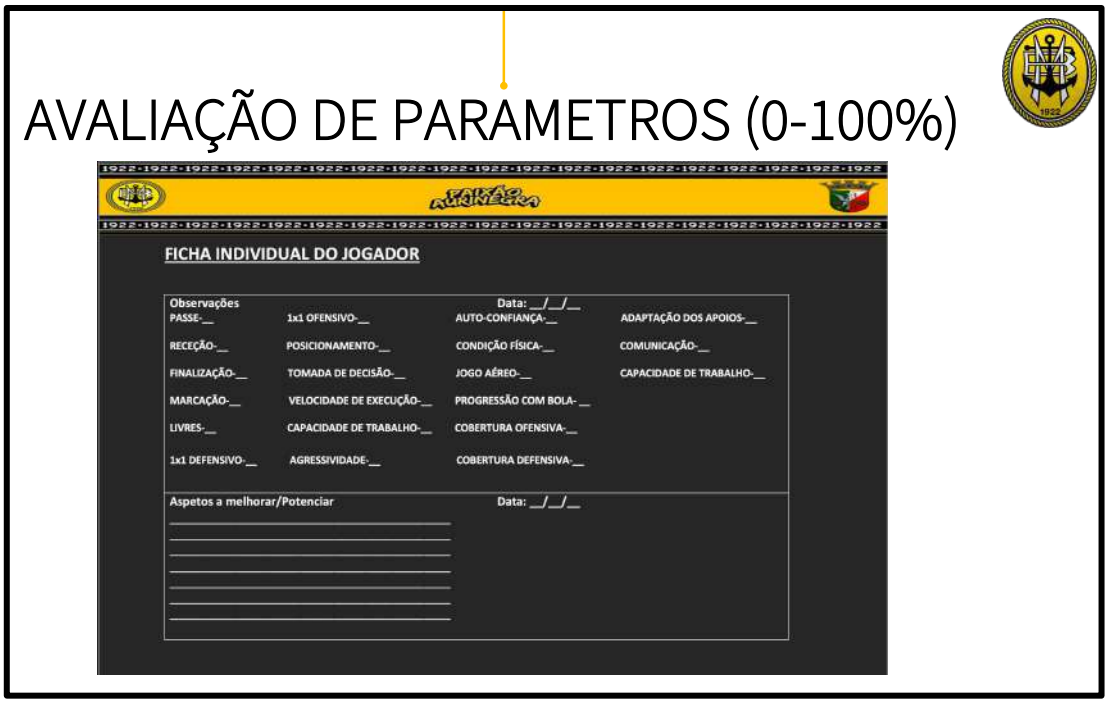


Figura 9- Avaliação individual 2

3.1.3. Objetivos de formação

No escalão de sub-19 os objetivos formativos terão de ser estruturados de forma cuidada e com especial atenção, uma vez que é o último ano de formação dos jogadores e um ano de transição para o escalão sénior. Desta forma, é inteiramente importante termos noção do contexto formativo de cada jogador e perceber o que será realmente importante trabalhar nesta última fase de formação para que o jogador possa atingir o nível sénior o mais preparado possível.

Tendo em conta o contexto da equipa de sub-19 do Sport Clube Beira-Mar, os objetivos do clube e os objetivos da equipa técnica enquanto profissionais formadores, propusemo-nos a cumprir os seguintes objetivos formativos:

- Criação de rotinas e hábitos de trabalho idênticos ao contexto sénior;

- Fazer com que os jogadores sintam gosto pela prática da modalidade, pelo jogo e pelo processo da equipa;

- Transmitir o maior conhecimento do jogo possível;

- Transmitir a essência do clube e criação de um compromisso total com o clube e com os seus valores;

- Compromisso total com a equipa;

- Gosto pelo treino e perceção da importância que este tem para os vários momentos do jogo;

- Criação e constante reformulação de objetivos de forma a que todos os intervenientes estejam motivados com algo;

- Adaptar o treino e o feedback às necessidades táticas, técnicas e físicas de cada jogador.

3.1.4. Objetivos de transição (clube e equipa)

Tendo em conta a perspetiva do clube, os ideais da equipa técnica e o contexto de último ano formativo antes do contexto sénior, a equipa técnica juntamente com a direção da academia de futebol e do clube decidiu criar um contexto de transição que permita aos jogadores experienciar contextos diferentes, mais competitivos e com a possibilidade de lidar com jogadores mais experientes.

Acreditamos que os projetos devem ser contínuos e que a interligação dos escalões pode ser uma forma de aproveitamento de jogadores para a equipa sénior do clube, uma vez que o grande objetivo do Sport Clube Beira-Mar passa exatamente por isso.

Uma vez que estamos envolvidos com os sub-19 do clube, achamos por bem olhar não só para a transição dos juniores (sub-19 e sub-18) para os séniores, mas também para a transição dos juvenis (sub-16 e sub-17) para os juniores.

Dos juniores para os séniores, o objetivo passa por tentar fazer com que todos os jogadores de segundo ano possam treinar várias vezes com a equipa sénior, tendo em conta as necessidades da mesma e a meritocracia dos jogadores na equipa de juniores. Ao longo da época, perceber quais os jogadores com mais potencial para atingir o patamar sénior do clube e a partir dai, começar a dar-lhes várias oportunidades de trabalhar com a equipa sénior. Quanto aos guarda-redes, o clube optou por ter apenas 2 guarda-redes na equipa sénior, dando sempre oportunidade aos guarda-redes dos juniores integrarem o plantel como terceiros guarda-redes, treinando regularmente com a equipa sénior. Para além dos jogadores de segundo ano, qualquer jogador na equipa que tenha capacidade para integrar o trabalho com a equipa sénior, será referenciado e no momento certo integra o trabalho com a mesma.

Durante o ano a equipa técnica, dentro do objetivo de transição definido, aproveitou o treino de quarta-feira (duração) para realizar jogos de treino contra equipas séniores do distrito de Aveiro, de forma a haver uma aproximação dos patamares pretendidos no nível sénior.

Dos juvenis para os juniores, existe uma constante observação dos jogos da equipa de juvenis, bem como uma ligação de informação entre a equipa técnica dos juvenis com a nossa equipa técnica de forma a percebermos quais os jogadores com capacidade de começarem a integrar o trabalho no escalão acima. Desta forma, dentro dos momentos da época, a meritocracia e as necessidades da equipa, os jogadores dos juvenis vão integrando os treinos e serão possíveis escolhas para os jogos dos juniores.

3.1.4.1. Resultados da integração

Com o objetivo de transição dos jogadores dentro dos vários escalões do clube, esperávamos ter resultados a longo, médio e curto prazo. Acreditamos que pelo facto de os atletas se inserirem num contexto mais desafiante, fornece aos jogadores um estímulo diferente que lhes permita serem mais competitivos e consequentemente lhes obrigue a encontrar estratégias mais complexas para resolver os problemas que o escalão superior apresenta.

Desta forma, maior parte dos jogadores que tiveram a oportunidade de integrar o escalão seguinte apresentaram um nível de performance e crescimento bastante positivos. Foi notória a capacidade que foram tendo ao longo do tempo em adaptarem-se ao contexto. Por vezes a maior dificuldade apresentada pelos jogadores do escalão abaixo era a intensidade e a velocidade imposta em contexto de treino, obrigando os mesmos a pensarem mais rápido para que pudessem agir mais rápido. Desta forma, com o passar do tempo e com a inserção dos jogadores em vários treinos, estes foram-se adaptando ao contexto e rapidamente conseguiram ter a oportunidade de ser inseridos nas convocatórias para jogo. No contexto competitivo, os atletas tiveram a oportunidade de lidar com níveis de stress diferentes e com níveis de intensidade diferentes daqueles a que estavam habituados. Uma vez que já estavam inseridos no contexto há mais tempo, não apresentaram desníveis de performance para com os outros jogadores do escalão, sendo que todos os jogadores que tiveram a oportunidade

de se estrear pelos respetivos escalões superiores apresentaram níveis exibicionais e de performance bastante positivos.

Por outro lado, quando regressavam ao seu escalão, os jogadores vinham com níveis de intensidade superiores aos dos outros jogadores. Desta forma, para além de conseguirmos trabalhar na evolução individual dos jogadores, sabíamos que a qualidade coletiva ia melhorar e consequentemente iria obrigar os jogadores que não tinham a oportunidade de integrar o trabalho com o escalão superior, a serem mais competitivos para atingir níveis idênticos.

3.2. Processo competitivo e de treino

3.2.1. Modelo de jogo

O "sistema tático" preferencialmente é 1 - 4 - 3 - 3

Mais importante que o "sistema" são as nossas ideias e a nossa filosofia de jogo. Obviamente queremos que todos os jogadores estejam identificados com a organização estrutural, mas não formatados única e exclusivamente a esse "sistema tático".

A capacidade do jogador/equipa se adaptar a várias circunstâncias, condicionantes e variantes ao longo do jogo faz com que a nossa equipa tenha a capacidade e conhecimento adequado para adaptar/alterar o sistema tático, mantendo o seu conhecimento e as mesmas ideias.

Com bola podemos ter 2 variantes na construção a 3 com o Médio Defensivo ou a 3 com o lateral contrário. Importância extrema para as coberturas ofensivas e equilíbrios defensivos. Além da construção a 4.

Sem bola, defensivamente, 1-4-1-4-1 como organização estrutural preferida, mas a equipa terá de ter a capacidade de alterar a sua forma de defender em função do sistema adversário e/ou ideias de jogo deles.

Organização Ofensiva

Caracteriza-se pelos comportamentos que a equipa assume quando tem posse de bola, tendo sempre como objetivo a preparação e a criação de situações ofensivas com o objetivo de marcar golo na baliza adversária. Neste momento, é importante saber os espaços a explorar e a forma de como os vamos explorar, tendo em conta todas as condicionantes que o adversário impõe durante o seu processo defensivo. Com isto, é importante fornecer aos jogadores várias alternativas de resolver os variadíssimos problemas do jogo, criando um sistema dinâmico e capaz de responder a todas as exigências do jogo.

No processo ofensivo existem 3 fases:

- Primeira fase de construção;
- Fase de Criação;
- Fase de Finalização.

Por norma, a nossa equipa irá sempre optar pela construção curta, pois somos da opinião que até à fase de criação e de finalização se deve falhar o menos possível e é mais fácil falhar 1 passe a 20 metros do que a 2 metros. Para além de que um estilo baseado no jogo longo assenta na lógica do duelo individual que traz sempre incerteza a quem ficará com a bola. Quem tem a bola controla o jogo e por norma está mais perto de fazer golo e não sofrer. Em virtude desse facto, a mobilidade de todo um coletivo é muito importante: perceber as zonas que devemos ocupar quando o colega tem a bola (coberturas ofensivas), procurar espaços livres dentro da estrutura adversária, principalmente entrelinhas, mas também os espaços entre Central e Lateral, por exemplo. Essencialmente ter a preocupação de passar a bola procurando nova posição (mobilidade) e a constante criação de linhas de passe (triângulos e losângulos), sempre assente na disponibilidade para jogar e ter bola.

Quanto mais mobilidade a nossa equipa apresentar, mais linhas de passe vamos ter, obrigando, com isso, a equipa contrária a constantes trocas de posições, fator que nos vai permitir abrir os espaços que tencionamos explorar. Importante perceber que a posse de bola tem sempre como objetivo o golo e, por isso, sempre que as condições

forem favoráveis, devemos procurar a baliza de forma objetiva (tanto por dentro como por fora). Por norma, procuraremos atrair dentro para abrir espaço por fora o que não quer dizer que o contrário também não possa acontecer.

Nesta fase definimos alguns princípios que devem caracterizar as 3 fases do nosso momento de organização defensiva.

1ª Fase de Construção

- Equilíbrio posicional com centrais abertos e equipa estruturada de forma a fornecer largura e profundidade;

- Preferencialmente saída curta desde o guarda-redes e linha defensiva;

- Variação entre a construção a três ou a quatro, em função do momento do jogo;

- Utilização de guarda-redes sempre que for necessário;

- Dinâmica do corredor central com Médios como referência para ligação de jogo interior (diferentes movimentos de aproximação, construção e profundidade);

- Avançados com movimentos de apoio em zonas interiores, procura dos espaços entrelinhas, bem como de procura da profundidade com o objetivo de aproveitar os espaços nas costas e arrastando defesas;

- Caso seja necessário, alternar com construção longa a partir do guarda-redes ou linha defensiva. Neste momento os jogadores mais avançados passam a ser as nossas principais referências.

Zonas de criação

- Campo grande de modo a garantir largura e profundidade;

- Procurar criar superioridade em zonas interiores, com os extremos e médios;

- Variação rápida do centro de jogo, para aproveitamento da superioridade numérica do lado contrário;

- Conquista da bola descoberta através da variação ou da progressão no espaço, para podermos atrair marcações, libertando espaços para serem explorados;

- Laterais e extremos como soluções em linhas diferentes;

- Criação e aproveitamento de situações de igualdade numérica;

- Avançados como referências de jogo interior e jogadores de rotura e/ou profundidade.

Zonas de Finalização

- Jogadores com capacidade de procurar duelos de 1x1;

- Jogadores com capacidade de procurar jogo em zonas interiores e em profundidade;

- Capacidade de rematar a longa, meia e curta distância, nas várias situações que lhes são proporcionadas nos vários momentos de finalização;

- Garantir forte presença na área no momento do cruzamento, bem como perceber os espaços a atacar em função do adversário e dos colegas de equipa;

- Capacidade para jogar de costas para a baliza, podendo ser jogadores importantes na criação de entradas em zonas de finalização.

1.ª Variante 1-3-4-3 (Figura 10)

1.ª Fase de Construção

Nesta primeira variante, o Médio Defensivo baixa entre os centrais e funciona com 3.º elemento na construção da equipa, permitindo uma construção a 3, a libertação dos laterais em profundidade, fazendo com que os extremos funcionem como apoios por dentro (entrelinhas) e os dois médios interiores baixem como médios de apoio. Nesta fase é muito importante que o Ponta-de-Lança seja capaz de jogar o mais profundo possível de modo a fixar a linha defensiva adversária.

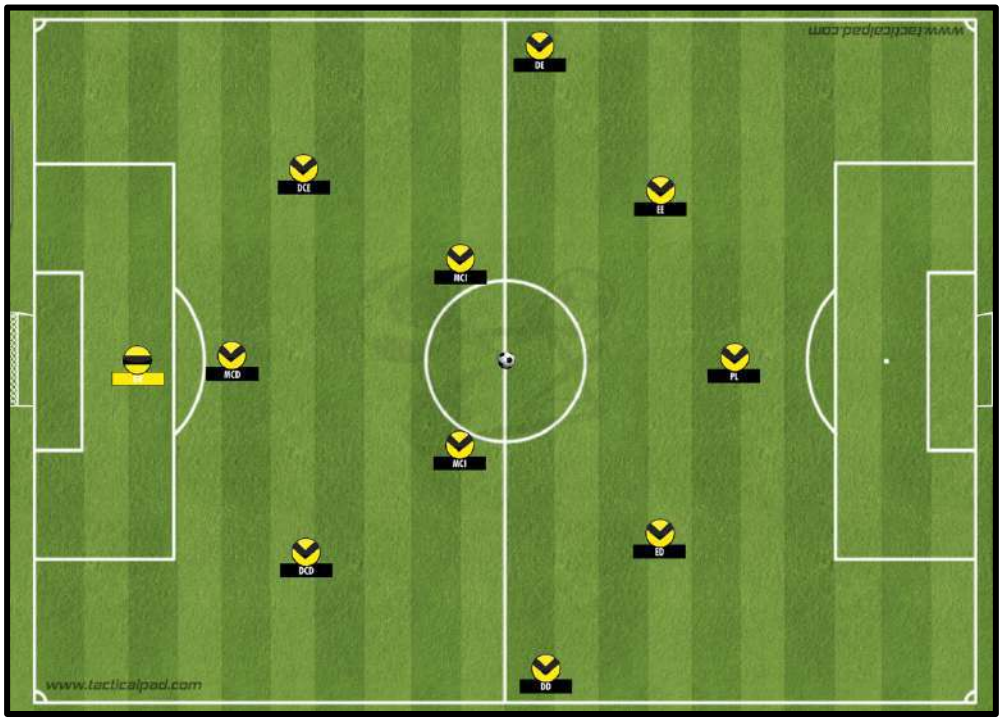


Figura 10- Sistema 1-3-4-3

Quando a bola se encontra no guarda-redes, em zonas mais recuadas:

- O guarda-redes funciona como 3.º elemento na construção a 3, libertando o médio defensivo na linha à frente dos centrais;

- O guarda-redes deve fornecer linhas de passe seguras em função do momento de jogo, tentando sempre jogar curto;

- A 1.ª opção passa por tentar jogar curto com os Centrais ou Médios. A 2.ª opção deve ser a procura dos Laterais que estão projetados. A 3.ª opção (se todas as outras ficarem inviabilizadas) passa por procurar as zonas de referência (a definir em função dos jogadores em campo), fechando e subindo a equipa de modo a preparar o ganho da 1.ª e 2.ª bolas. Importante controlar ritmos de jogo com bola na mão ou em pontapés de baliza. Mais segurança ou mais risco em função do momento de jogo e estratégia adotada (Figura 11).

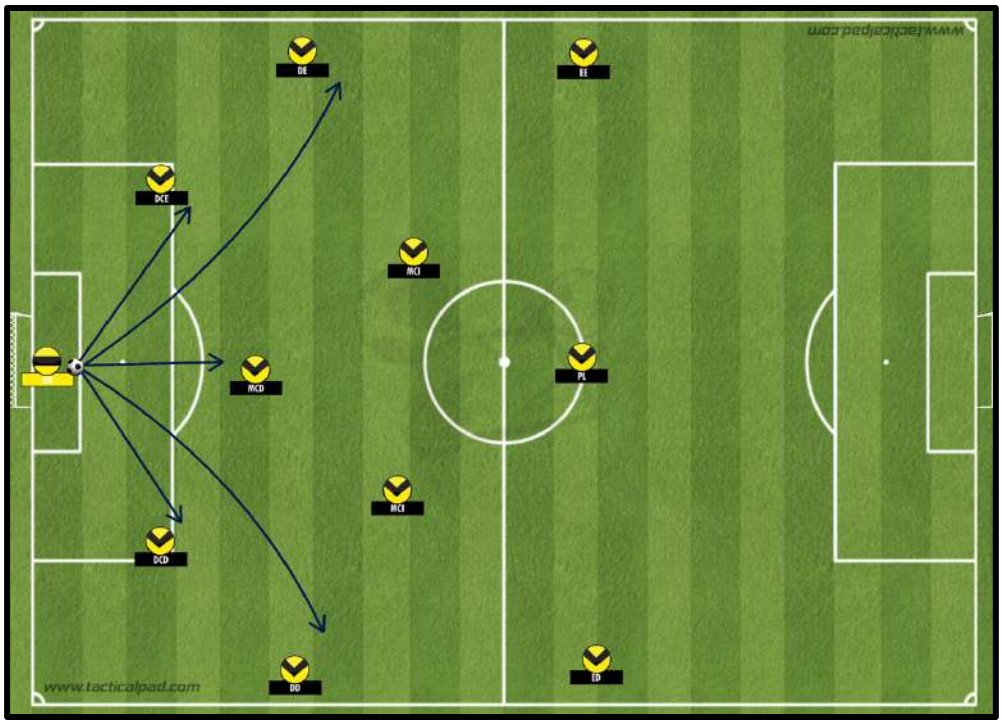


Figura 11- Possibilidades 1ª Fase de Construção GR

Quando a bola se encontra nos Defesas Centrais, em zonas de construção (Figura 12):

- Os mesmos devem procurar linhas de passe seguras, sendo que a primeira opção será sempre o Médio de apoio ou a lateralização do Lateral em largura. Para além dessas 2 opções, se for possível, o Central pode procurar os dois Extremos por dentro, sendo que o Extremo do lado da bola é sempre a opção mais segura caso o Central queira procurar o jogo entrelinhas;

- Caso seja necessário retirar a bola da zona de pressão, evitar jogar com o Central mais próximo (neste caso Médio Defensivo que baixou a 3), sempre o Central mais longe. Importante o Médio Defensivo que está a fazer de 3.º Central jogar numa linha mais recuada para não cortar linhas de passe;

- Os Centrais têm um papel fundamental na criação de desequilíbrios numa 2.ª e até mesmo na 3.ª fase, através da condução de bola e procura da melhor solução;

- A tomada de decisão tem uma grande importância assim como medir a segurança e o risco de cada tomada de decisão;

- Por vezes, podem explorar uma variação longa com o Lateral do lado contrário.

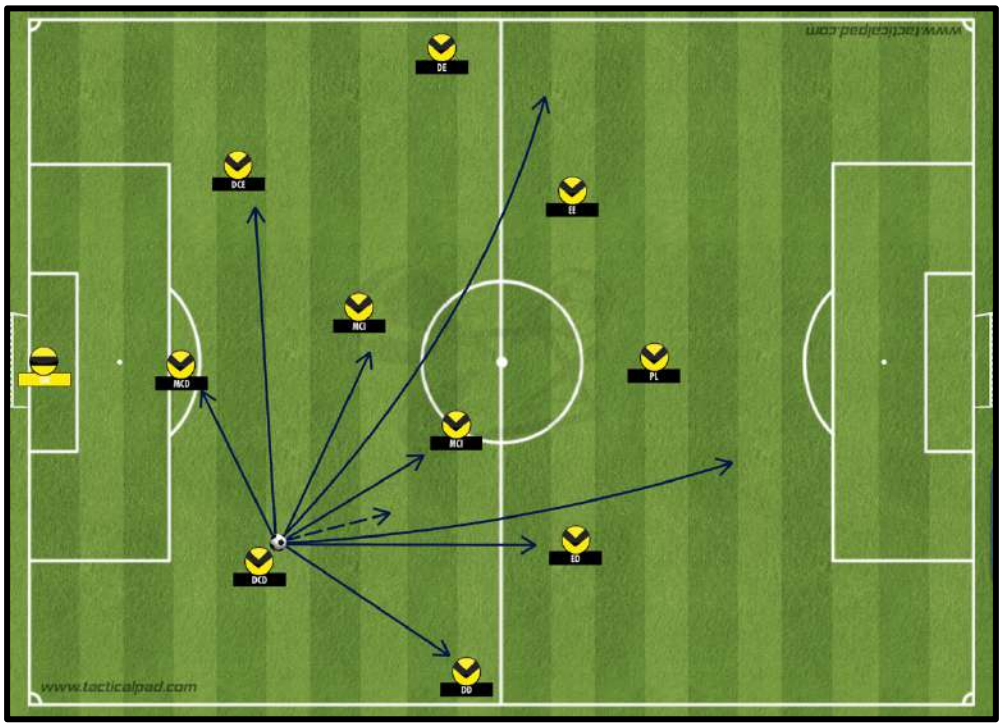


Figura 12- Possibilidades 1ª Fase construção DCD

Quando a bola entra no Médio Defensivo (quando funciona como 3.º Central) (Figura 13):

- Deve procurar ter paciência, juntamente com os Centrais, variando o centro de jogo de forma a libertar espaços para ligações com os jogadores que participam em zonas de criação;

- A primeira opção passa por procurar o jogo interior com os Médios de apoio ou a lateralização com os Laterais;

- Caso a equipa esteja em situações de pressão extrema, deve procurar as segundas linhas com os Extremos por dentro ou com o Ponta-de-Lança;

- Em último caso e apenas se for seguro, pode progredir por dentro (os Centrais devem ajustar imediatamente) para atrair adversário, libertando espaços para possíveis ligações com zonas de criação.

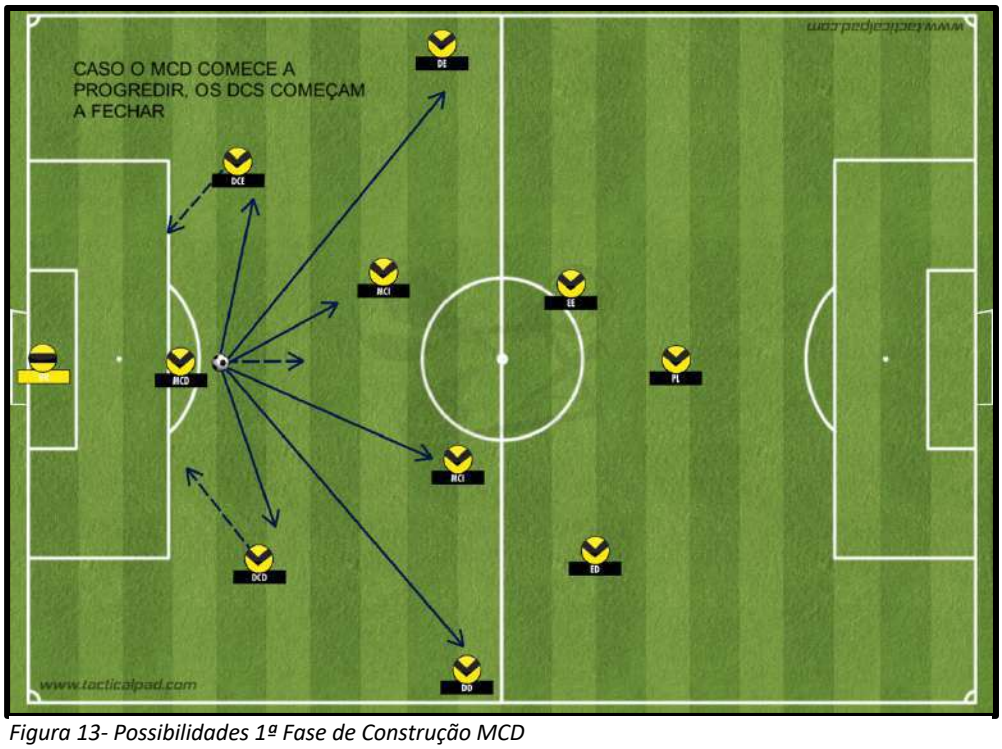


Figura 13- Possibilidades 1ª Fase de Construção MCD

Quando a bola entra nos Laterais (em zonas mais recuadas do terreno, antes de ultrapassarmos a primeira fase de pressão adversária) (Figura 14):

- Os Laterais, numa primeira fase, devem perceber se é possível ligarmos com zonas de criação ou até mesmo ultrapassarem a primeira fase de pressão através da progressão com bola;

- Como prioridade, o Lateral deve procurar os Médios de apoio ou o Extremo por dentro do lado da bola;

- Caso todas estas soluções não sejam possíveis, o Lateral deve procurar variar o centro de jogo com os Centrais ou Médio Defensivo que se encontra em zonas recuadas no meio dos Centrais;

- Em último caso, o Extremo do lado oposto também fornece um apoio entrelinhas em jogo interior, sendo mais uma opção para o Lateral poder ler durante a primeira fase de construção.

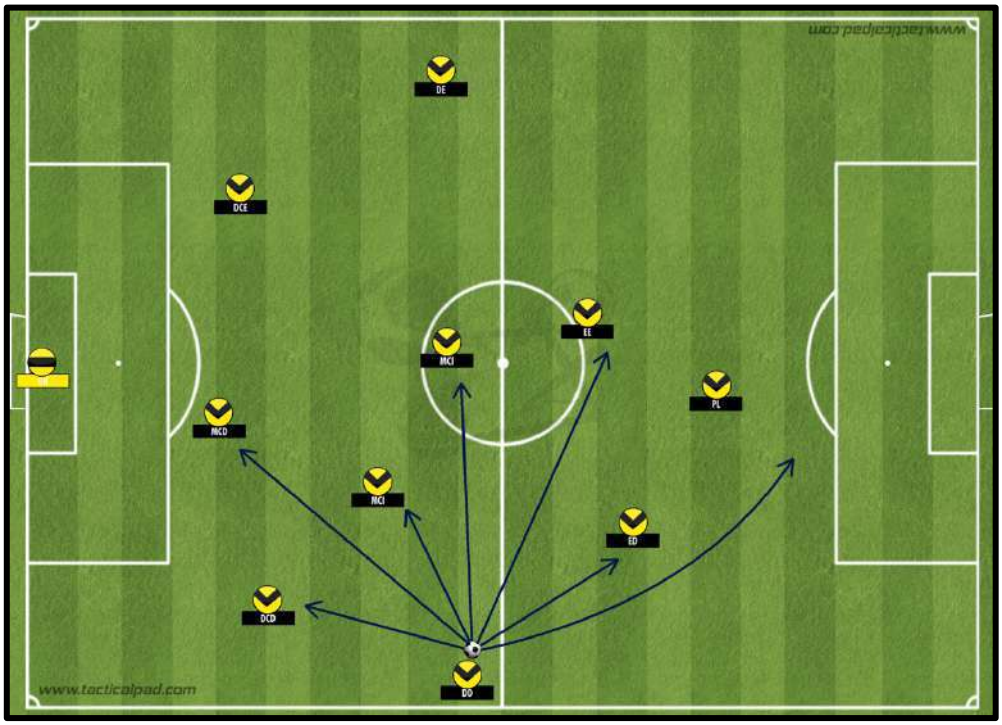


Figura 14- Possibilidades 1ª Fase Construção Lateral

Zonas de criação

Quando a equipa consegue ultrapassar a primeira fase de pressão do adversário, passa para a fase de criação. Nesta fase, é importante que os Médios de apoio, os Extremos e os Laterais (em caso de entrarem nesta fase) consigam ultrapassar a 2.ª Fase de pressão do adversário, conseguindo chegar a zonas de finalização.

<u>Quando a bola está nos Médios Interiores (funcionando como Médios de apoio) (Figura 15):</u>

- Têm várias opções de passe, sendo vista como prioritária a procura do jogo interior no Extremo do lado da bola que faz jogo interior entrelinhas;

- Depois destas opções todas, as outras são da mesma validade, podendo procurar a profundidade do Extremo do lado oposto, procurar largura e/ou profundidade do Lateral do lado oposto e/ou rodar a bola com segurança pelo Central do lado oposto;

- Para além das tarefas nas coberturas para variar centro de jogo, têm uma grande importância na criatividade que podem trazer ao nosso processo ofensivo,

jogando de frente para o jogo, na forma como leem o jogo e decidem a melhor linha de passe;

- Em função da zona e do momento do jogo, podem e devem procurar atacar espaços, criar desequilíbrios e dar variabilidade e criatividade ao seu jogo.

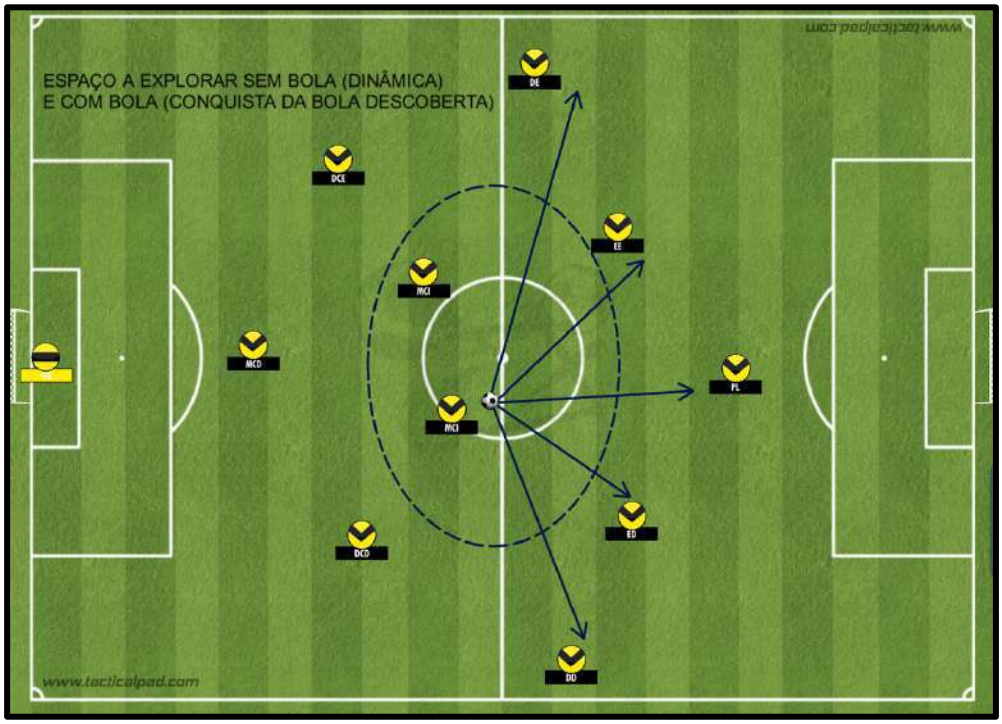


Figura 15- Possibilidades criação MCI

Quando a bola está nos Extremos (Figura 16):

- Quando a bola entra nos Extremos, o principal objetivo passa por conquistar a bola descoberta em zonas interiores do terreno. Para isso, o Extremo deve ter a capacidade de ler o espaço no momento em que vai receber a bola, tentando analisar a possibilidade de receber orientado para entrar em zonas de finalização;

- Em caso de não ter espaço para conquistar a bola descoberta, tem como possibilidades jogar de apoio frontal com os Médios de apoio ou lateralizar com o Lateral que se projeta sobre o seu lado;

- Em último caso, o Extremo deve procurar ficar com bola e manter a sua posse, recomeçando jogo com os Centrais ou Médios, fazendo com que a equipa procure novamente os espaços necessários para progredir em zonas de criação.

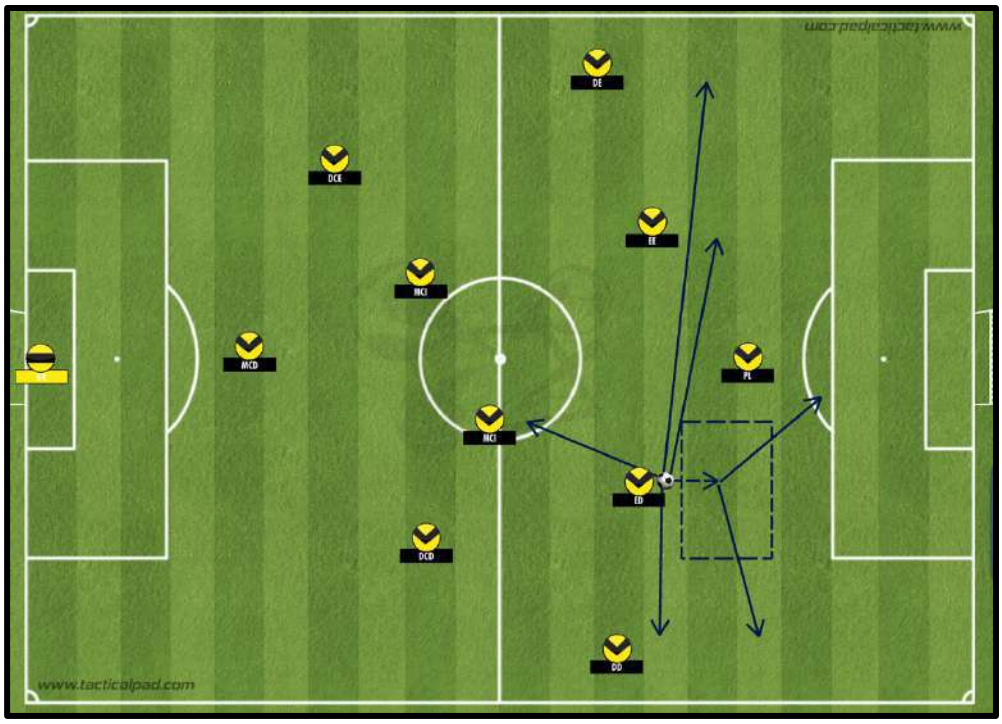


Figura 16- Possibilidades criação Extremos

Quando a bola estás nos Laterais (subidos em zonas de criação) (Figura 17):

- Os Laterais quando entram em zonas de criação têm como principal referência a conquista dos corredores, caso seja possível entrar em zonas de finalização através dos mesmos. Caso o Extremo procure entrar em rotura (sem bola) no corredor, o Lateral deve procurar entrar em progressão por zonas interiores;

- Caso não seja possível a entrada em progressão em zonas de finalização, têm como possibilidade procurar o Extremo por dentro, sobre o lado da bola, os Médios de apoio e ainda o PL com o intuito de variar rapidamente o centro de jogo com os jogadores que trabalham em zonas interiores;

- Tem ainda a possibilidade de recomeçar o jogo com a cobertura do Central mais próximo da bola ou até mesmo com o Médio que baixa na construção e com o outro Central, sendo esta uma opção de maior risco, contudo, possível.

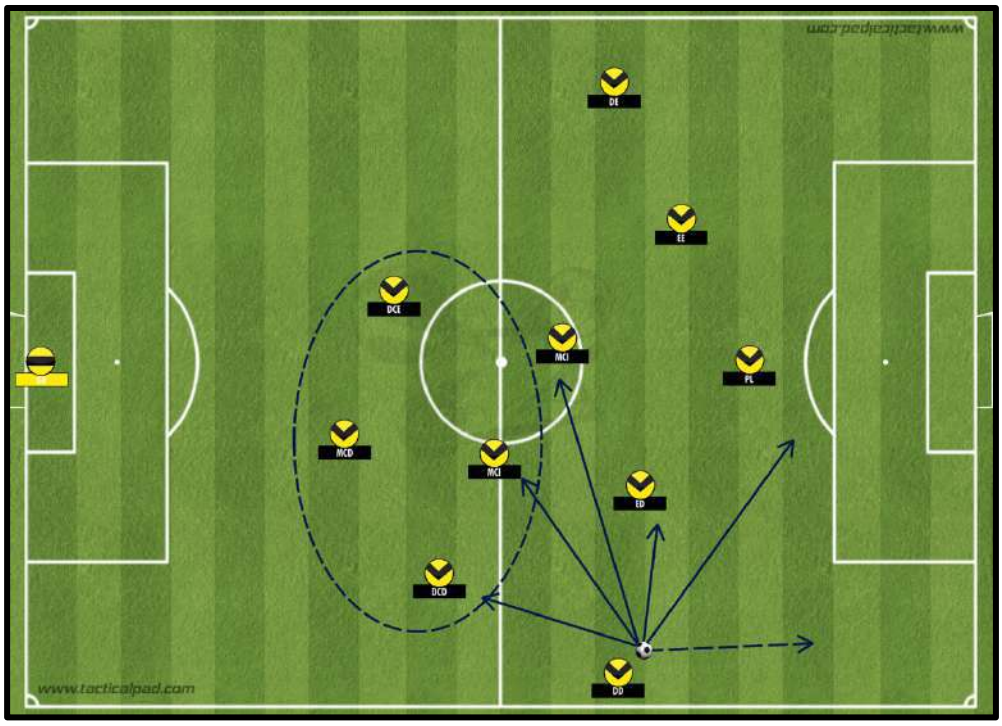


Figura 17- Possibilidades criação laterais + Equilíbrio Defensivo

Quando a bola está no Ponta de Lança (Figura 18):

- Deve ter a capacidade de perceber que é um jogador de referência da equipa e quando for solicitado deve procurar, na maioria das vezes, segurar jogo e procurar apoios frontais fornecidos pelos Extremos ou Médios de apoio;

- Tem, também, a possibilidade de lateralizar com os Laterais, embora seja algo menos provável, uma vez que os Laterias podem estar demasiado baixos para dar seguimento ao jogo em zonas de criação;

- Tentar jogar de forma mais simples possível para não se desgastar e aparecer na zona certa, entrando na fase de criação no espaço aberto para dar seguimento ao jogo.

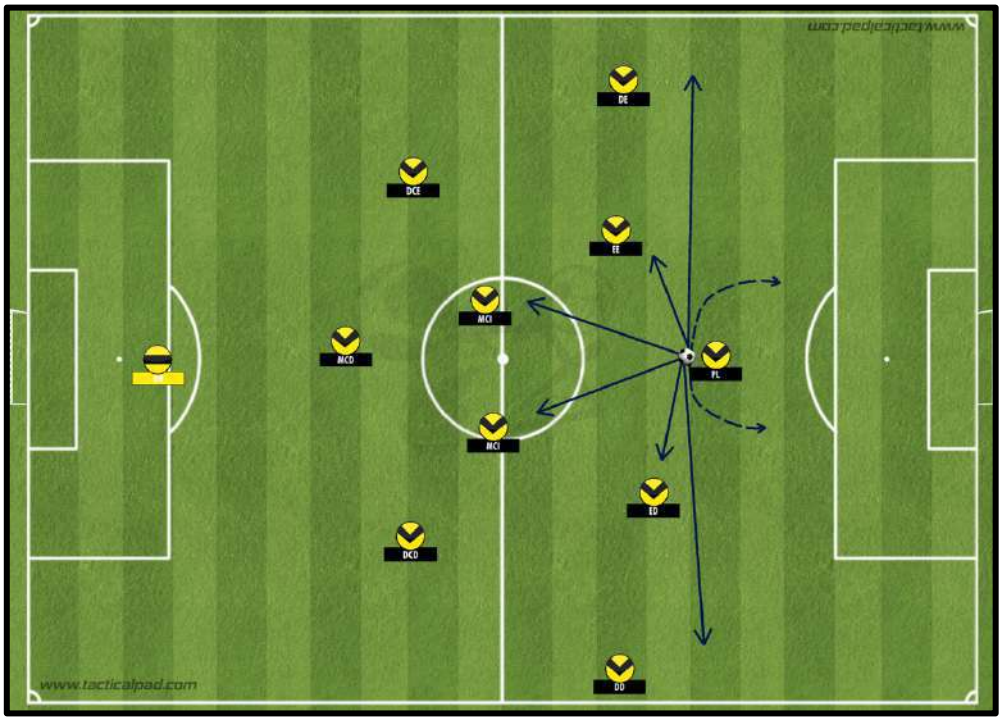


Figura 18- Possibilidades criação PL

Zonas de finalização

Em zonas de finalização privilegiamos, acima de tudo, a capacidade criativa dos nossos jogadores. Apenas definimos alguns comportamentos no momento do cruzamento em zonas de finalização, tendo em consideração o jogador que vai cruzar. Por vezes, em função dos momentos do jogo, existe uma alteração do pretendido para as zonas de finalização. Acreditamos que é importante os jogadores perceberem as zonas a atacar, tendo em consideração o seu posicionamento no momento do jogo em que vai existir o cruzamento.

Desta forma, algumas dinâmicas que definimos no momento de cruzamento em zona de finalização são:

- Quando o Defesa Lateral conquista a zona de cruzamento, o Extremo mais próximo deve dar uma solução de cobertura numa diagonal de apoio. O Ponta de Lança deve atacar a zona do primeiro poste, na frente do primeiro defensor. O Extremo do lado contrário deve atacar o segundo poste, caso seja um dos Médios de apoio a aparecerem na zona de penalti. Caso o Lateral contrário esteja projetado, é este que

ataca o segundo poste e o Extremo do lado contrário ataca a segunda bola. Os Médios de apoio funcionam em função do equilíbrio pretendido, sendo que um ataca a entrada da área e o outro fica como jogador de equilíbrio, ou ataca a zona de penalti e o outro a entrada da área (Figura 19).

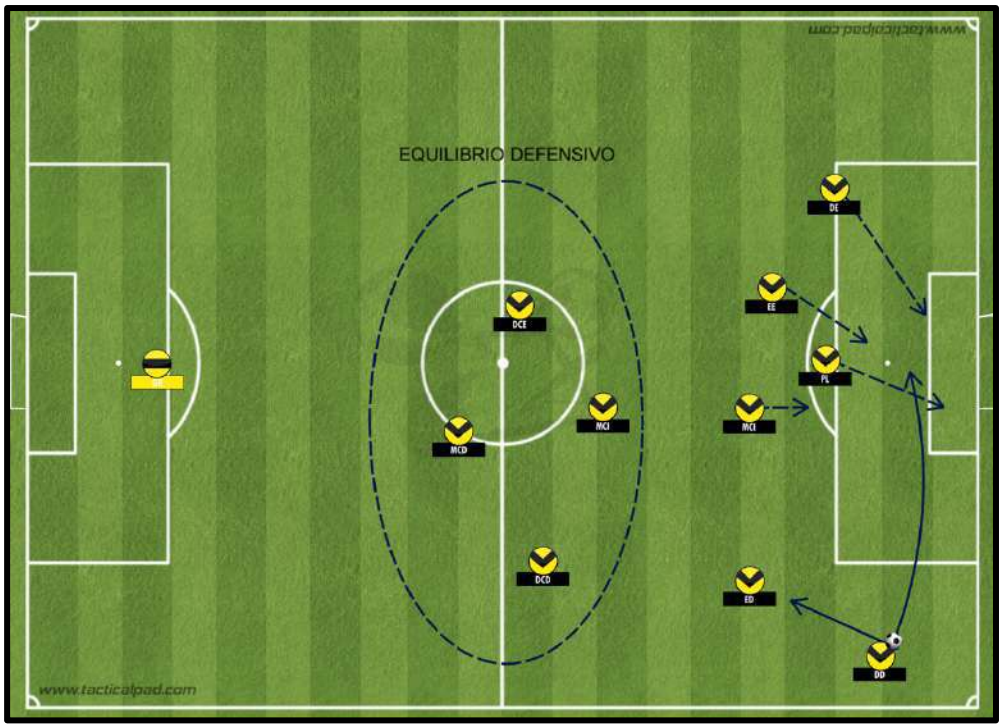


Figura 19- Zonas de Finalização + Equilíbrio Defensivo

- Quando é o Extremo a conquistar a zona de cruzamento, é o Lateral desse mesmo lado que dá a linha de cobertura por trás e as zonas de finalização são definidas da mesma forma descrita acima;

- Quando existe superioridade numérica e conquista da bola descoberta, definimos sempre que o jogador portador da bola deve conquistar o espaço em progressão com bola, para poder atrair o adversário, fixando-o, para depois poder decidir através do jogador livre ou através do espaço conquistado. Os restantes jogadores atacam a profundidade da linha defensiva adversária (Figura 20).

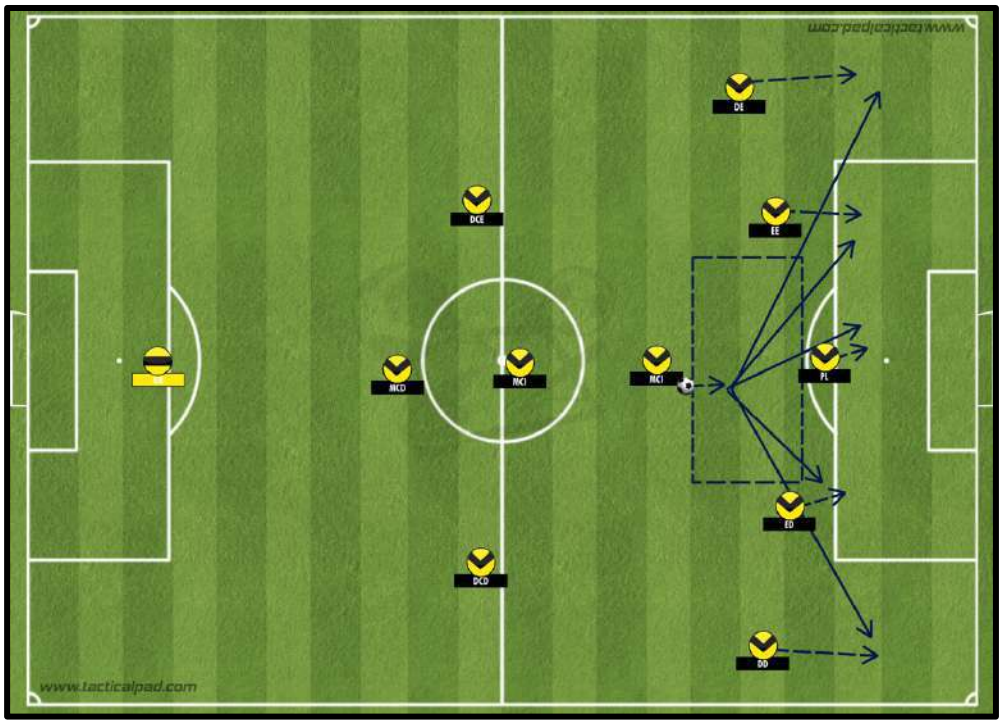


Figura 20- Definição em zonas de finalização MCI

2.ª Variante - 1-4-3-3

Tendo em conta a disposição tática ou as necessidades de cada jogo, achamos importante adaptarmos a equipa em função dessas mesmas necessidades. Com isto, definimos a criação de 2 variantes diferentes, dentro da mesma disposição tática, existindo alguns ajustes posicionais e diferentes formas de explorar os espaços por parte de cada posição (Figura 21).

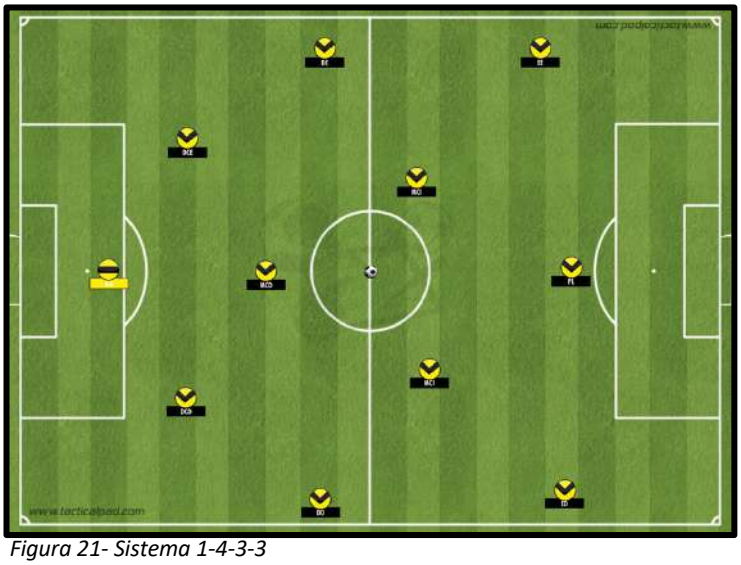


Figura 21- Sistema 1-4-3-3

1.ª Fase de construção

Nesta variante pretendemos que o nosso Médio Defensivo seja o homem principal da construção de jogo. Fixando-se como elo de ligação entre a primeira fase de construção e zonas de criação.

A construção é definida preferencialmente pelos centrais com os nossos Laterais em largura, mas fornecendo pouca profundidade à equipa numa primeira fase. O nosso Médio Defensivo nunca baixa entre Centrais, o que obriga na 3.ª e 4.ª fases apenas 1 dos nossos Laterias atacar (preferencialmente o Defesa Lateral do lado da bola). O outro Lateral fica sempre em equilíbrio defensivo, alinhado numa linha de 3 (2 defesas centrais + lateral) juntamente com o Médio Defensivo ou então 2 + 2 (em que ficam os 2 Centrais mais por trás e o Defesa Lateral contrário ao ataque fica quase na mesma linha do MD).

Os nossos Defesas Laterais terão que possuir uma excelente interpretação de jogo, pois podemos estar a atacar por um corredor e o Lateral contrário estar atento para fornecer o equilíbrio defensivo, mas rapidamente na variação de jogo o Lateral contrário terá que se projetar para atacar e o Defesa Lateral que estava a atacar terá que baixar para o equilíbrio defensivo.

Na primeira fase (zonas recuadas do terreno ou pontapé de baliza) quando o guarda-redes tem bola no pontapé de baliza ou em zonas recuadas do terreno, o mesmo tem várias opções de saída (Figura 22):

- Pode sair através de passe curto através dos 2 Defesas Centrais que se encontram abertos ao lado ou dentro da grande área;

- Pelo Médio Defensivo que vem buscar jogo pelo corredor central, criando uma linha a 3 em conjunto com os 2 DC;

- Pelo Médio Interior, caso o Médio Defensivo esteja com pressão nas costas, sendo que este escolhe um lado para arrastar a marcação, criando espaço para entrada de um dos Médios Interiores para sair curto;

- Saída média através dos nossos Defesas Laterais que se encontram bem largos e projetados;

- Quando o adversário condiciona bem alto e não temos alternativa para sair a jogar, juntamos em unidade e procuramos a nossa referência (por norma o nosso PL).

Neste momento os Médios devem estar próximos da disputa de bola do PL para segundas bolas e os Extremos preparados para o desvio do PL.

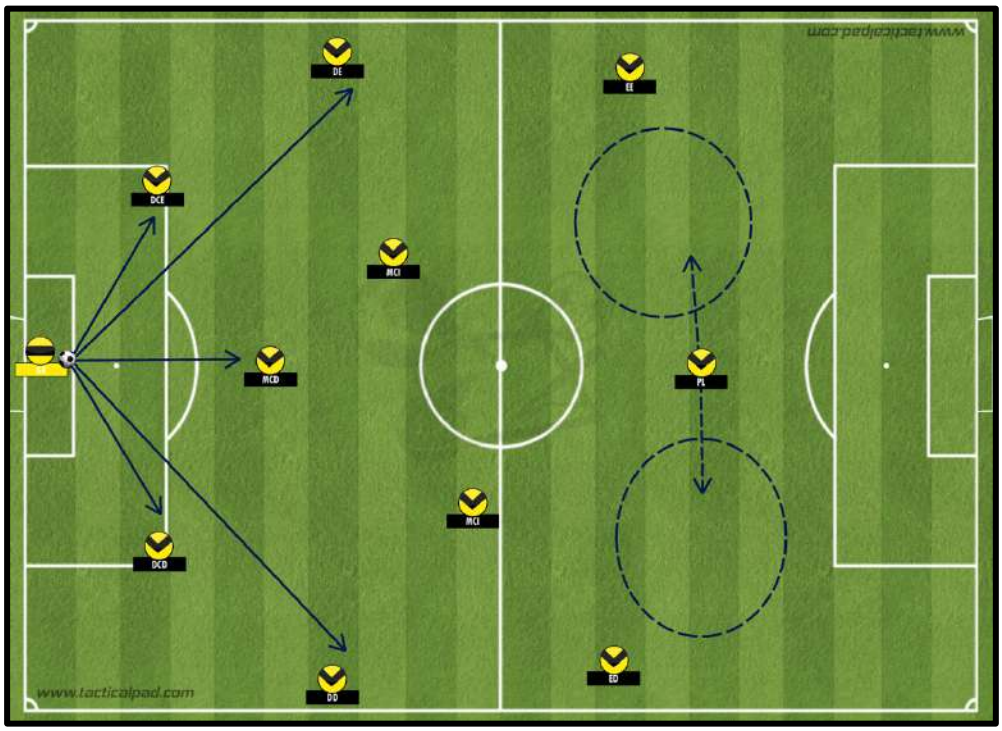


Figura 22-Possibilidades 1ª Fase Construção GR (outro sistema)

Quando os Centrais têm bola em zonas de construção (zonas mais recuadas do terreno) (Figura 23):

- Estes devem orientar o jogo para a frente (os apoios devem estar preparados para esta mesma orientação) e o Defesa Central contrário começa a fechar quando o Defesa Central com bola orienta para a frente. O Defesa Lateral contrário também deve começar a fechar por dentro. O Extremo do lado da bola procura jogo entre linhas e o Extremo contrário dá largura ao jogo. Os Médios criam movimentações e dinâmicas para dar linhas de passes limpas e seguras (zonas interiores do terreno). Enquanto não temos a bola direcionada para a frente, o Defesa Central contrário continua aberto para rotação de jogo;

- O Defesa Lateral do lado da bola deve estar bem largo e numa posição que dê linha de passe curta, mas mais à frente do seu jogador de marcação. O Defesa Lateral contrário deve estar um pouco fechado, mas a controlar a largura. O Extremo contrário fornece largura máxima para possível variação de jogo, enquanto o Extremo do lado da

bola deve procurar jogo em largura ou por dentro (depende sempre do posicionamento do Lateral e da equipa adversária). Os jogadores do Meio Campo devem procurar criar movimentar-se procurando os espaços livres entrelinhas ou em cobertura para possível variação.

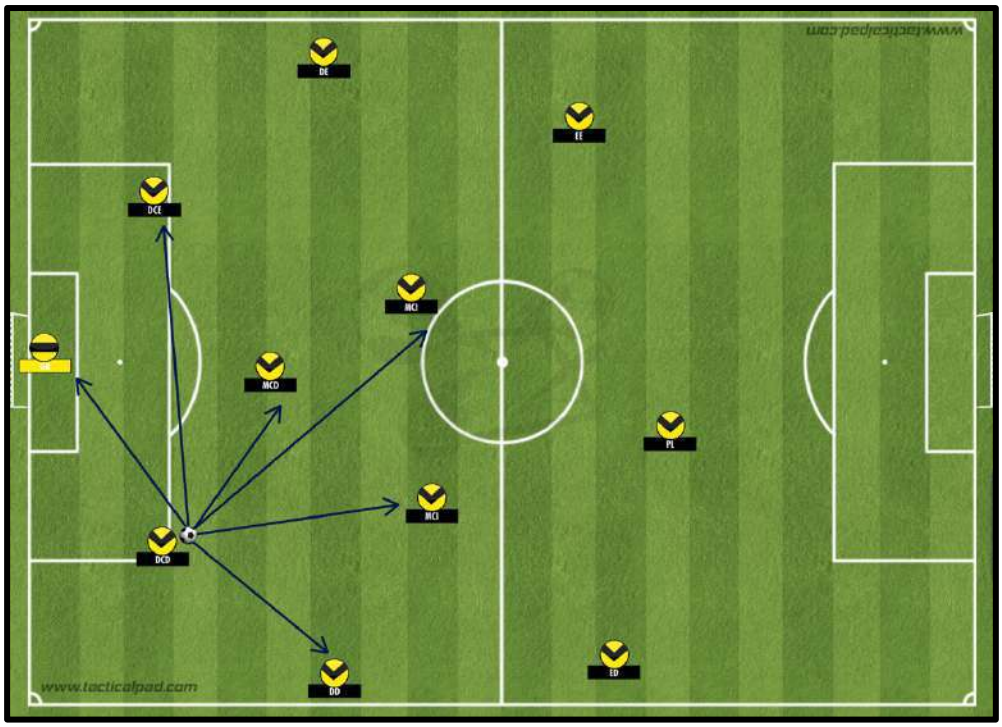


Figura 23- Possibilidades 1ª Fase Construção DC (outro sistema)

Quando os Laterais têm bola (Figura 24):

- O lateral do lado contrário define a linha a 3, alinhado com os Defesas Centrais, mas sempre preparado para possível variação de jogo, dando logo largura caso o centro de jogo seja variado através dos Centrais ou Médios, ocupando o corredor;

- O Extremo contrário deve estar em largura sobre a linha lateral, preparado para uma possível variação rápida do centro de jogo, para criação de espaço para explorar o lado contrário;

- Os Médios devem criar dinâmica e alternância dos movimentos juntamente com o Extremo do lado da bola, procurando ocupar os espaços em zonas de equilíbrio e entrelinhas, para possível conquista de bola descoberta e/ou variação de jogo.

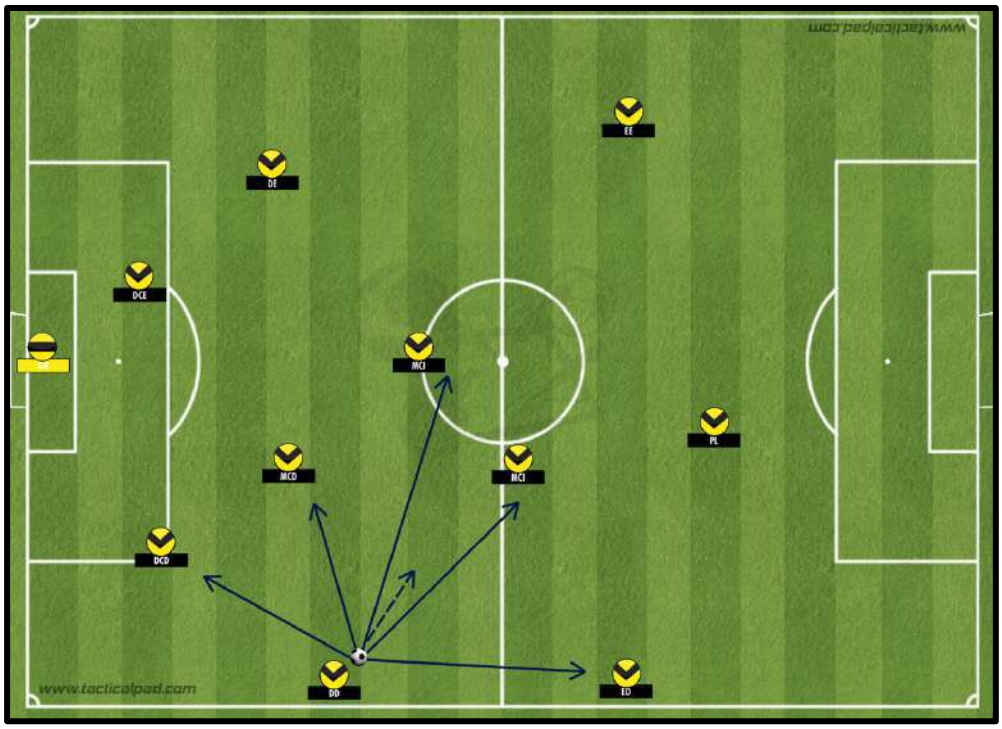


Figura 24- Possibilidades 1ª Fase Construção Laterais (outro sistema)

Zonas de Criação

Em zonas de criação o Médio Defensivo deve manter um forte jogo posicional, contudo, deve criar dinâmicas criando linhas de passe para ser um elo de ligação em zonas de criação e, principalmente, sendo muito importante na variação do centro de jogo caso a equipa não consiga progredir para zonas de finalização.

Quando o Médio Defensivo tem a bola (Figura 25):

- Os Médios Interiores, preferencialmente, fornecem linhas de passe entrelinhas em zonas interiores do terreno. Em caso de os Extremos procurarem receber dentro e entrelinhas, o Médio Interior do lado do Extremo que realizou essa ação, pode criar dinâmica entrando em rotura no espaço deixado pelo Extremo (caso o Central contrário seja arrastado pelo Extremo) ou pode dar uma cobertura ofensiva mais próxima ao Médio Defensivo, procurando atrair adversários para encontrar espaços interiores;

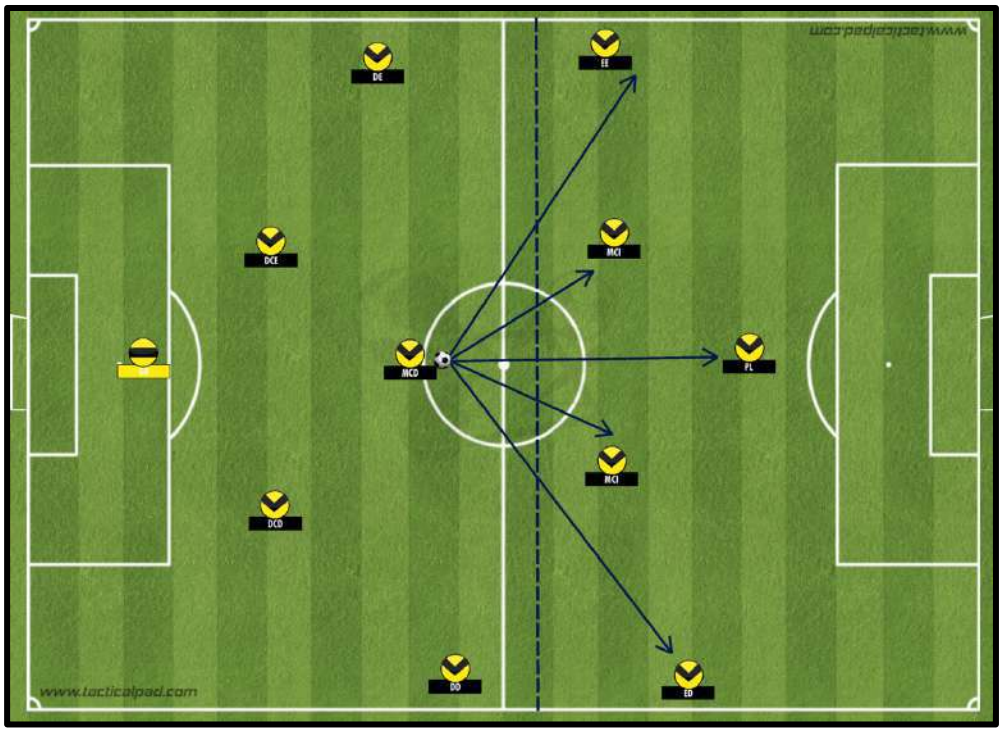


Figura 25- Possibilidades Criação MCD (outro sistema)

- Este tem a possibilidade de explorar profundidade pelos corredores através dos Extremos em largura. Caso os Extremos procurem trabalhar por dentro (se o Lateral adversário for atraído pelo movimento do nosso Extremo) os laterias devem dar projeção sobre o lado onde o Extremo procurou ser solução por dentro, sendo que neste momento a profundidade poderá ser lida por este mesmo lateral;

- Podem, ainda, procurar o Ponta-de-lança que estará preparado para jogar de apoio frontal com os Médios Interiores. É muito importante que o Ponta-de-lança esteja preparado para ser uma referência quando todas as outras soluções estão fechadas. O Ponta-de-lança será igualmente uma referência de profundidade juntamente com os Extremos, procurando as costas da linha defensiva adversária;

- Têm ainda a possibilidade de procurar os Laterais em largura, que podem entrar em zonas de criação (sendo que um deles deve manter sempre o equilíbrio em função do lado da bola) proporcionando situações de superioridade numérica nos corredores com o Extremo ou então para atrair o adversário a um corredor para rapidamente variarmos jogo para o corredor contrário.

Quando os Médios Interiores têm a bola (Figura 26):

- Chegamos, normalmente, à fase de transição de zonas de criação para zonas de finalização. Desta forma, privilegiamos a capacidade criativa dos jogadores, permitindo estes terem liberdade no poder da decisão. Contudo, dentro do modelo apresentado, os Médios Interiores têm linhas de passe em largura com os Extremos ou os Laterias, em função do posicionamento dos mesmos, em rotura com os Extremos e/ou Avançado, tendo em conta o posicionamento e a movimentação dos jogadores em causa;

- Têm ainda como opção o remate de meia distância ou até mesmo o duelo individual.

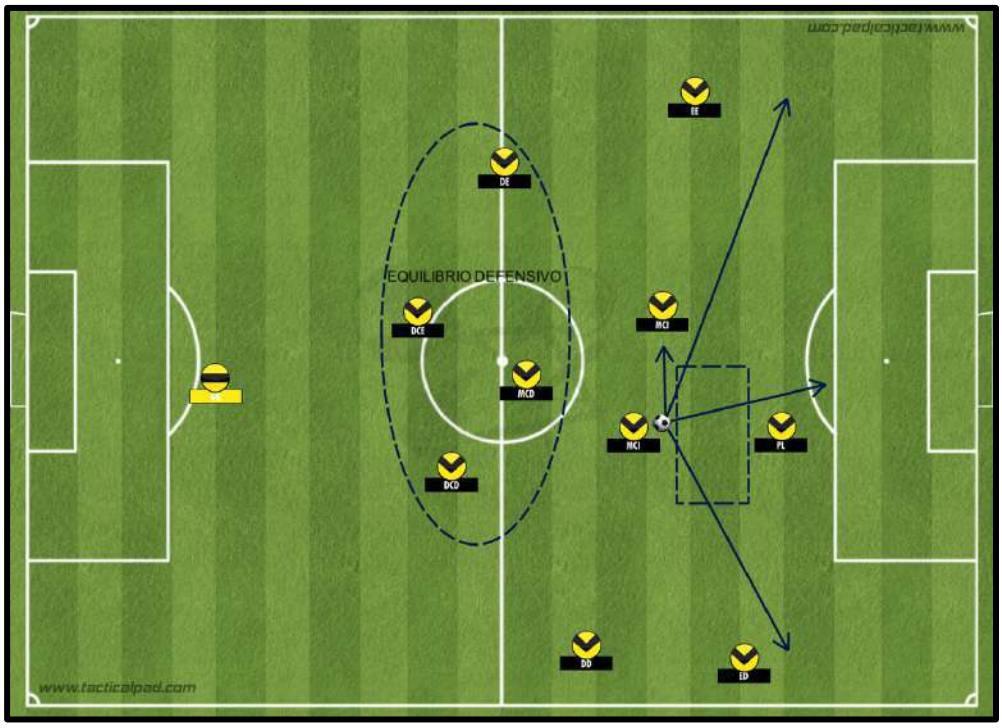


Figura 26- Possibilidades Criação MCI + Equilíbrios Defensivos (outro sistema)

Quando os Laterais têm a bola (Figura 27):

- O Lateral do lado contrário deve ajustar numa linha a 3 com os Centrais e o Médio Defensivo, deve fixar-se como jogador de equilíbrio bem como elo de ligação para possível variação do centro de jogo;

- O Extremo do lado contrário, dá sempre largura ao jogo**,** para possíveis variações rápidas em futebol apoiado ou passe longo;

- Os Médios Interiores devem procurar criar dinâmica entre linhas para possíveis variações ou para receberem com espaço para possível conquista da bola descoberta;

- O Extremo do lado da bola deve, preferencialmente, fornecer largura ao jogo, dando a possibilidade de o Lateral procurar o mesmo em profundidade sobre o corredor desse mesmo lado ou então através de jogo apoiado, ambos devem criarem situações de superioridade no corredor, com o Lateral a poder envolver-se tanto por dentro, como por fora (*Overlap*).

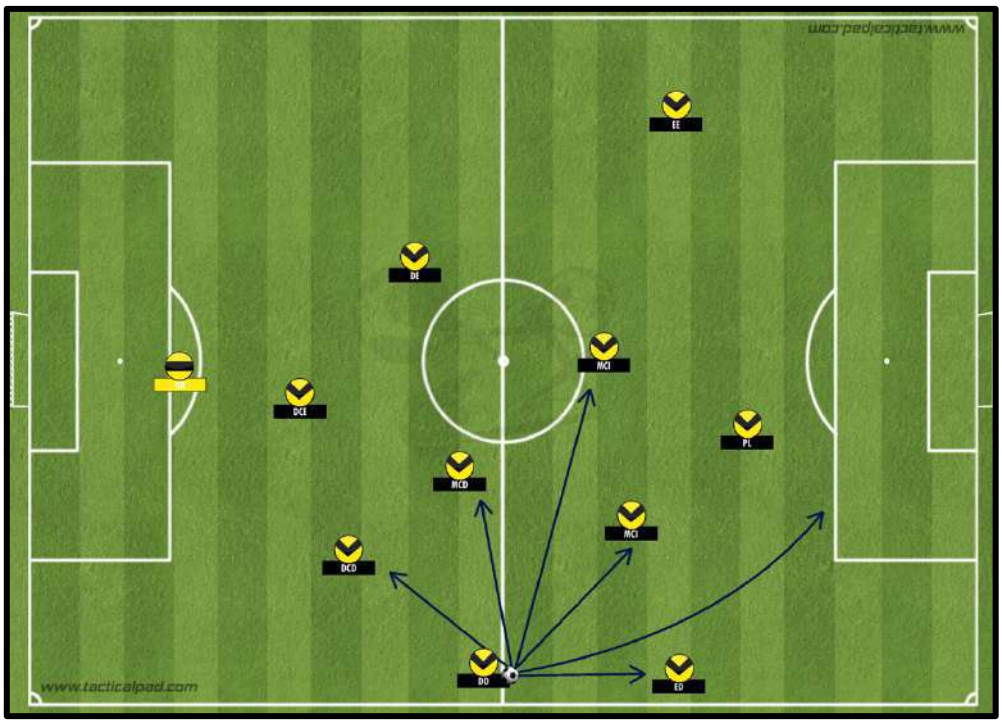


Figura 27- Possibilidades Criação Laterais (outro sistema)

Quando os Extremos têm bola (Figura 28):

- Os Laterais do lado da bola podem fornecer apoio por trás, como linha de passe segura ou então envolverem-se pelo corredor com o Extremo para criação de uma possível superioridade numérica no corredor;

- Uma vez que participam numa fase de transição entre zonas de criação e zonas de finalização, permitimos que sejam criativos e que tenham a capacidade de decidir o último momento antes da entrada em zonas de finalização, quer seja em passe curto ou longo e/ou através do drible individual.

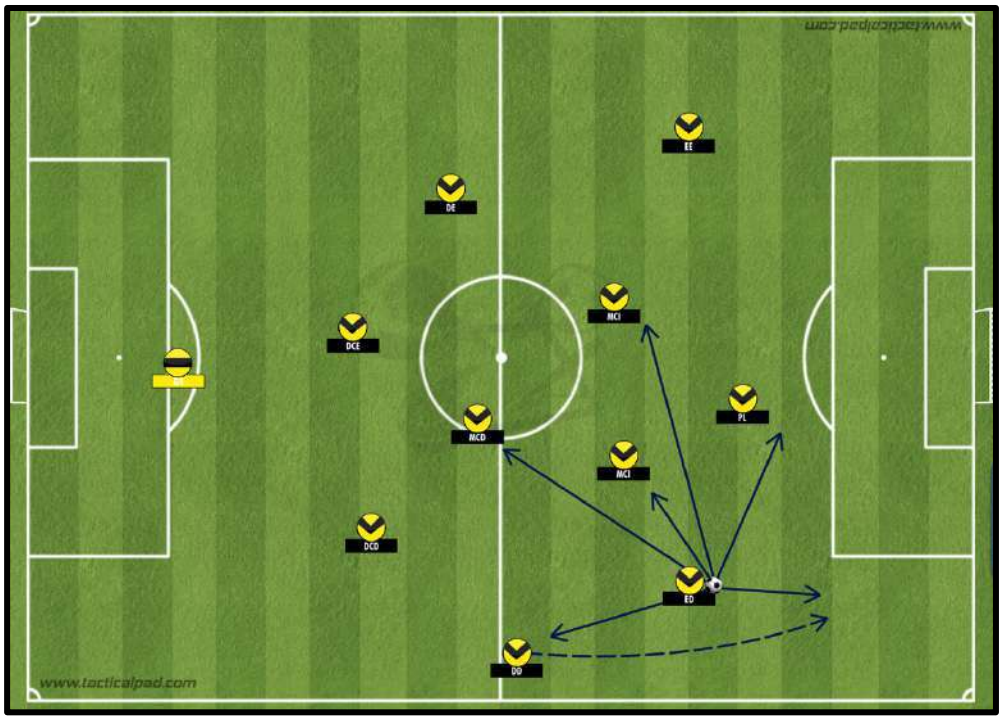


Figura 28- Possibilidades criação Extremos (outro sistema)

Quando o Ponta-de-lança tem a bola (Figura 29):

- Deve ter a capacidade de perceber que é um jogador de referência da equipa e no momento em que for solicitado, deve procurar, na maioria das vezes, segurar jogo e procurar apoios frontais fornecidos pelos Médios Interiores;

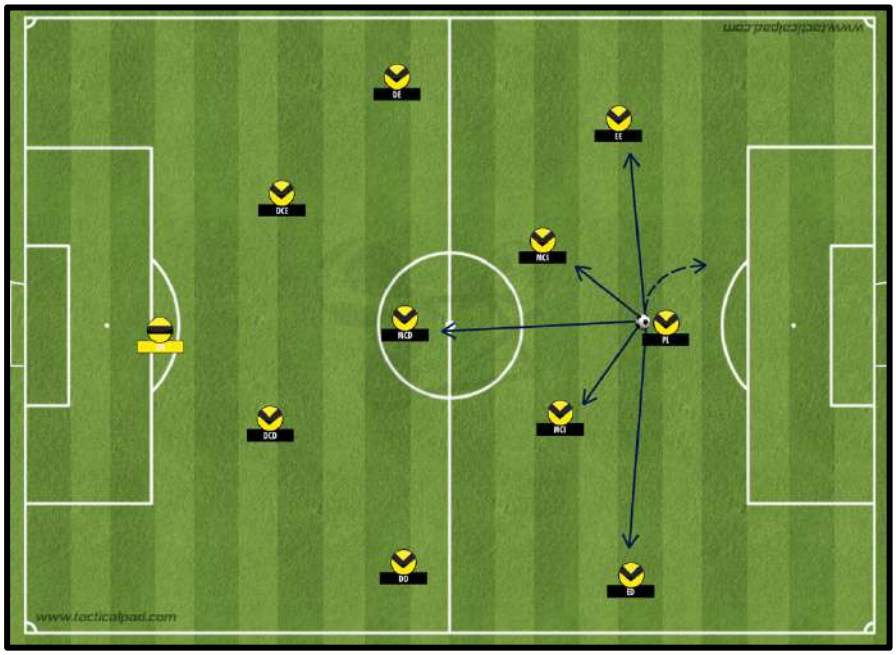


Figura 29- Possibilidades Criação PL (outro sistema)

- Tem, também, a possibilidade de lateralizar com os Extremos ou Laterais que se encontram a fornecer largura ao nosso jogo;

- Tentar jogar de forma mais simples possível para não se desgastar e aparecer na zona certa, entrando na fase de criação no espaço oportuno para dar seguimento ao jogo.

Zonas de Finalização

Em zonas de finalização privilegiamos acima de tudo a capacidade criativa dos nossos jogadores. Apenas definimos alguns comportamentos no momento do cruzamento em zonas de finalização, tendo em consideração o jogador que vai cruzar. Por vezes, em função dos momentos do jogo, existe uma alteração do pretendido para as zonas de finalização. Acreditamos que é importante os jogadores perceberem as zonas a atacar, tendo em consideração o seu posicionamento no momento do jogo em que vai existir um cruzamento.

Desta forma, algumas dinâmicas que definimos no momento de cruzamento em zona de finalização são (Figura 30):

- Quando o Defesa Lateral conquista a zona de cruzamento, o Extremo mais próximo deve dar uma solução de cobertura em largura. O Ponta-de-lança deve atacar a zona do primeiro poste, na frente do primeiro defensor. O Extremo do lado contrário deve atacar o segundo poste. Um dos Médios Interior deve aparecerem na zona de penalti e o outro na entrada da área. O equilíbrio defensivo é definido pelos Centrais, pelo Lateral do lado contrário à bola e pelo Médio Defensivo;

- Quando é o Extremo a conquistar a zona de cruzamento, é o Lateral desse mesmo lado que dá a linha de cobertura por trás e as zonas de finalização são definidas da mesma forma descrita acima;

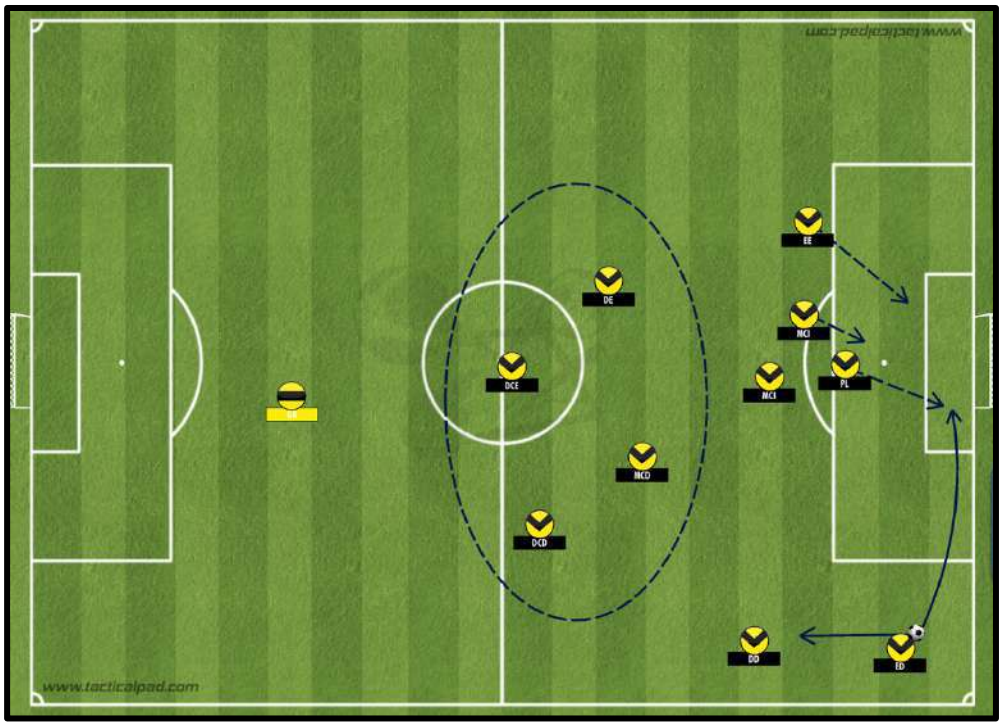


Figura 30- Zonas de Finalização + Equilíbrios Defensivos (outro sistema)

- Quando existe superioridade numérica e a bola está descoberta, definimos que o jogador de progressão deve conquistar o espaço em profundidade, para poder atrair o adversário, fixando-o, para depois poder decidir através do jogador livre ou através do espaço conquistado (Figura 31).

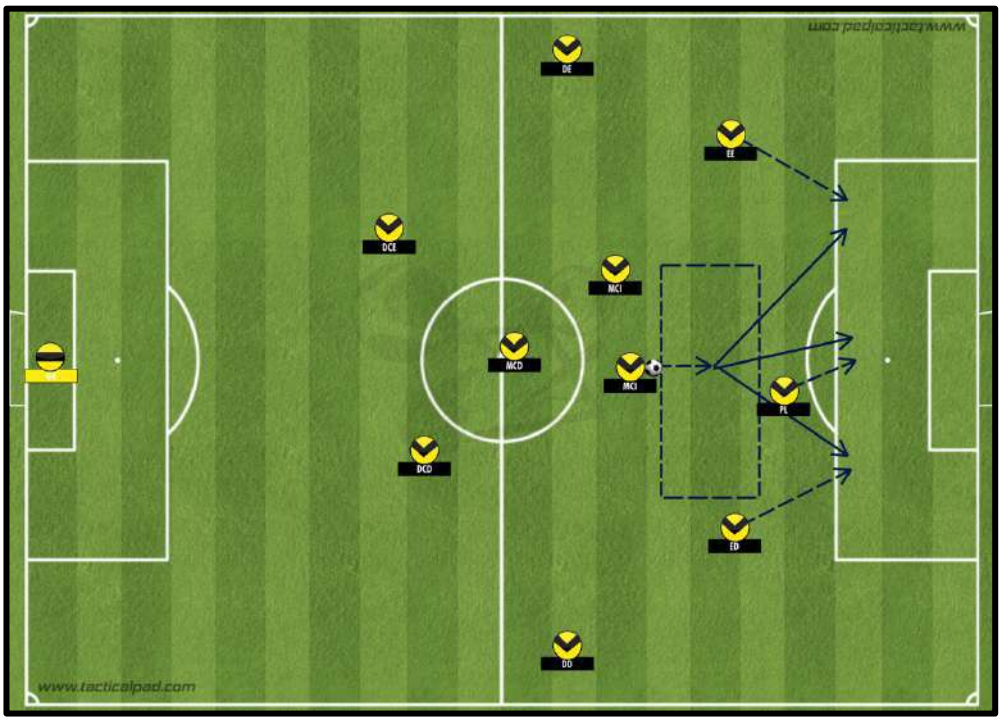


Figura 31- Bola Descoberta MCI + Entradas em Zonas de Finalização (outro sistema)

Organização Defensiva

Este momento é caracterizado quando a nossa equipa não tem a posse de bola, sendo definido como um dos momentos mais importante do jogo, uma vez que o principal objetivo é evitar que ao adversário consiga marcar golo.

Neste momento é importante a definição de princípios defensivos que queremos que a nossa equipa adote ao longo de todo o jogo, bem como algumas dinâmicas em função da zona onde a bola se encontra, se o adversário tem bola descoberta ou bola coberta e ainda pela forma de jogar do adversário.

1.ª Fase – Pressão em Bloco Alto

Nesta primeira fase de pressão a equipa está preparada para realizar 3 tipos de pressão diferente, em função do adversário:

1.ª - Médio orienta a pressão sobre os centrais juntamente com o Ponta-de-lança (1-4-4-2) (Figura 32):

- Neste tipo de pressão é importante que o Médio que pressiona oriente a pressão de forma a fechar a linha de passe do Médio livre;

- A pressão deve ser orientada de forma a levar o adversário para um dos corredores (o corredor a orientar pode ser definido na estratégia do jogo, em função do lado mais debilitado do adversário);

- O Ponta-de-lança deve estar preparado para fechar a linha de passe do Central e estar atento a um possível passe para o Guarda-redes na tentativa de variação de jogo do adversário;

- O Extremo do lado oposto deve fechar o corredor central, libertando o Lateral contrário;

- O Defesa Central do lado da bola deve orientar a linha defensiva (comunicação), mantendo a equipa subida em bola coberta;

- Os outros Médios fornecem a cobertura e o equilíbrio defensivo sobre o lado da bola.

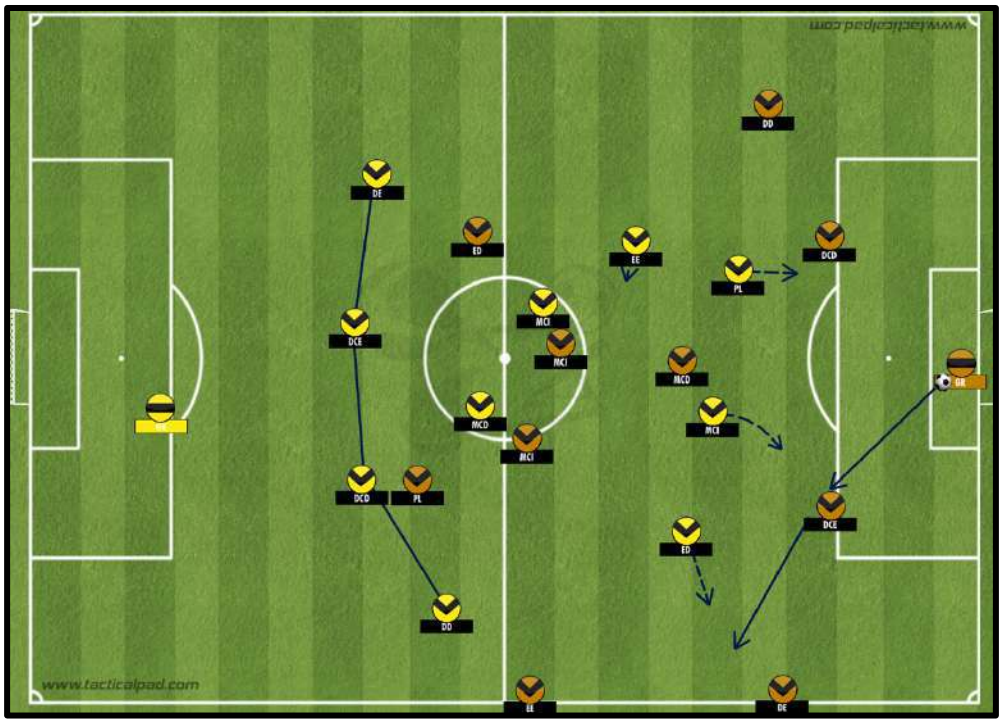


Figura 32- 1ª Fase de Pressão- MCI e PL a dividir a pressão sobre centrais + Extremos dentro

2.ª - Apenas o Ponta-de-lança define a pressão dos centrais (1-4-1-4-1), normalmente utilizada quando o adversário constrói com uma linha de 4, mais 2 Médios de construção (Figura 33):

- Neste tipo de pressão é o Ponta-de-lança que define a pressão sobre os Centrais, procurando orientar o adversário para o corredor. Quando decide começar a pressionar um dos Centrais, deve libertar o outro Central fechando a linha de passe do mesmo;

- Os Médios devem marcar os Médios adversários em zonas interiores. Caso o Central adversário consiga jogar com o Central livre, o Médio Interior do lado da bola deve sair na pressão e o Ponta-de-lança deve, imediatamente, ajustar na zona libertada pelo Médio;

- Quando o adversário orientar a bola para o corredor, o Extremo do lado contrário deve preocupar-se com o Central livre;

- O Defesa Central do lado da bola deve orientar a linha defensiva (comunicação), mantendo a equipa subida em bola coberta.

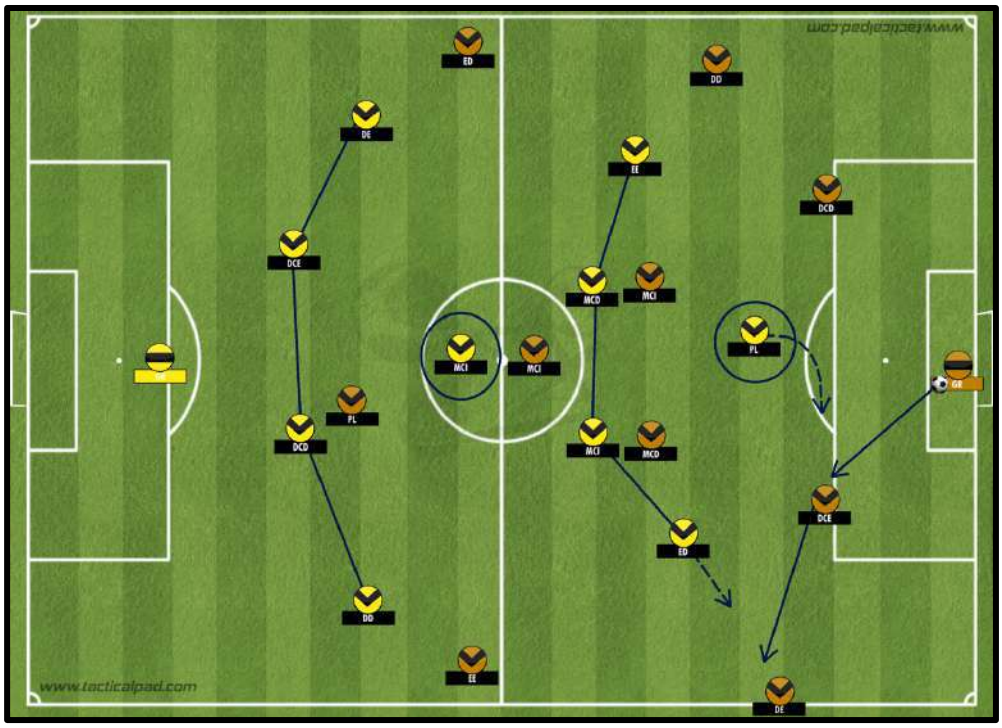


Figura 33- 1ª Fase de Pressão- PL divide os centrais (1-4-1-4-1)

3.ª - Os Extremos pressionam os Centrais juntamente com o Ponta-de-lança (quando o adversário constrói o seu jogo com 3 centrais) (Figura 34):

- Os Extremos devem orientar a pressão, fechando a linha de passe do Ala adversário. O Extremo do lado contrário deve preocupar-se com o Ala, mas preparado para saltar na pressão do Central caso o adversário varie o centro de jogo;

- O Ponta-de-lança deve preocupar-se com o Central do meio, pressionando o mesmo quando este tem bola. Quando não tem bola, deve fechar linhas de passe interiores;

- Os Médios devem-se ajustar em função do lado da bola e do adversário. Se o adversário se apresentar com 3 Médios, os nossos 3 Médios devem fazer a marcação aos 3 Médios adversários. Se o adversário apenas tiver 2 Médios, o Médio defensivo fica como jogador de equilíbrio, preparado para possíveis ajustes interiores ou exteriores;

- O Lateral do lado da bola deve pressionar o Ala que o Extremo deixou livre. O Lateral do lado contrário deve ajustar em zonas interiores definindo a linha defensiva com os Centrais;

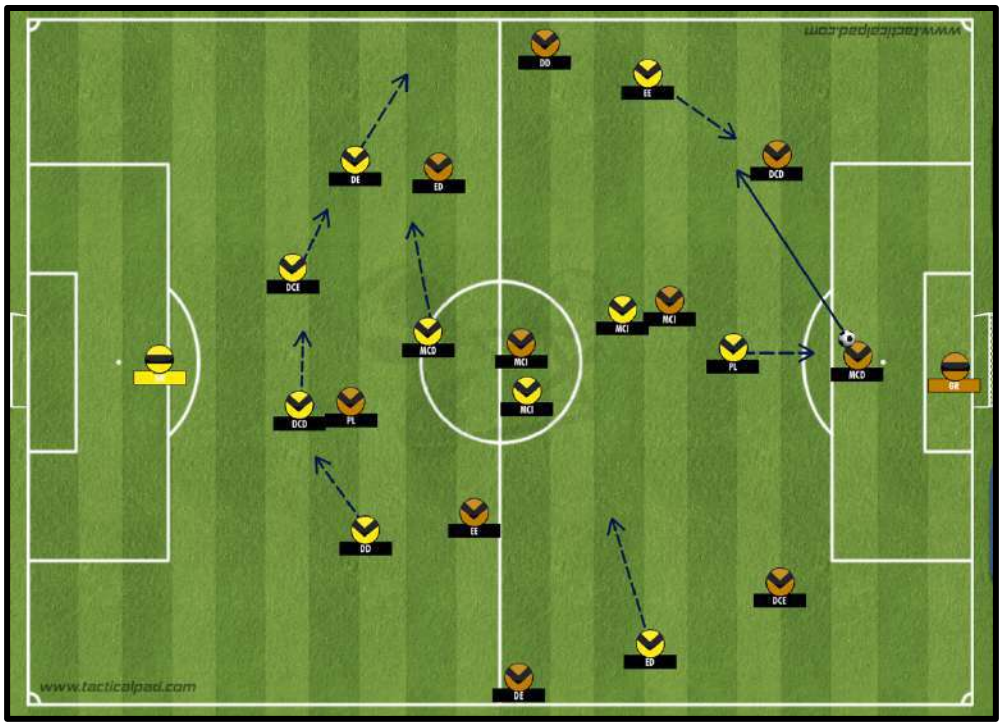


Figura 34- 1ª Fase de Pressão- Extremos a Pressionar de fora para dentro e PL pressiona zona central

- Os Centrais ajustam em função do Lateral que saltou. Caso o adversário mantenha dois jogadores em largura, um dos Centrais fecha o corredor lateral e o Médio defensivo ajusta numa linha a 5 com os 2 Centrais, juntamente com o Lateral do lado contrário (Figura 35).

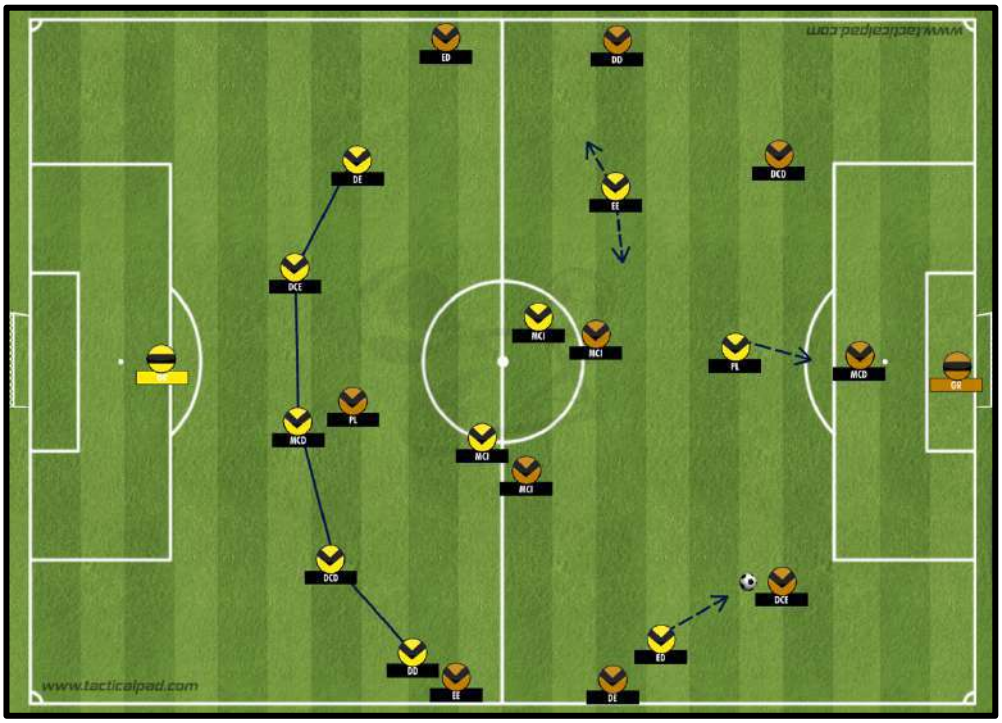


Figura 35- Ajuste da linha defensiva em função do lado da bola + Ajuste MCD

2.ª Fase – Pressão em Bloco Médio Alto

Neste momento devemos procurar direcionar equipa adversária para zonas de pressão previamente definidas. A principal prioridade é orientar a equipa adversária para o corredor lateral, evitando que a mesma consiga variar o centro de jogo. Neste momento é importante cumprir alguns princípios defensivos gerais como a pressão coletiva, o encurtamento de espaços, a manutenção de linhas juntas e a comunicação intersectorial.

Bola coberta (Figura 36):

A bola está coberta quando um jogador da nossa equipa está próximo do adversário com bola e o deixa sem possibilidade de a jogar em profundidade.

Nessa situação, os jogadores das linhas mais recuadas devem estar mais preocupados com a proteção do espaço entrelinhas, uma vez que não é fácil colocar a bola nas suas costas. Desse modo, o encurtamento do jogador que se encontra mais próximo e a comunicação de toda a equipa assume-se de extrema importância.

É igualmente relevante estar atento a rápidas mudanças de situação que possam tornar favorável o envio da bola para a profundidade por parte do adversário (passar a bola descoberta e/ou movimentos de rutura e sinal de passe longo).

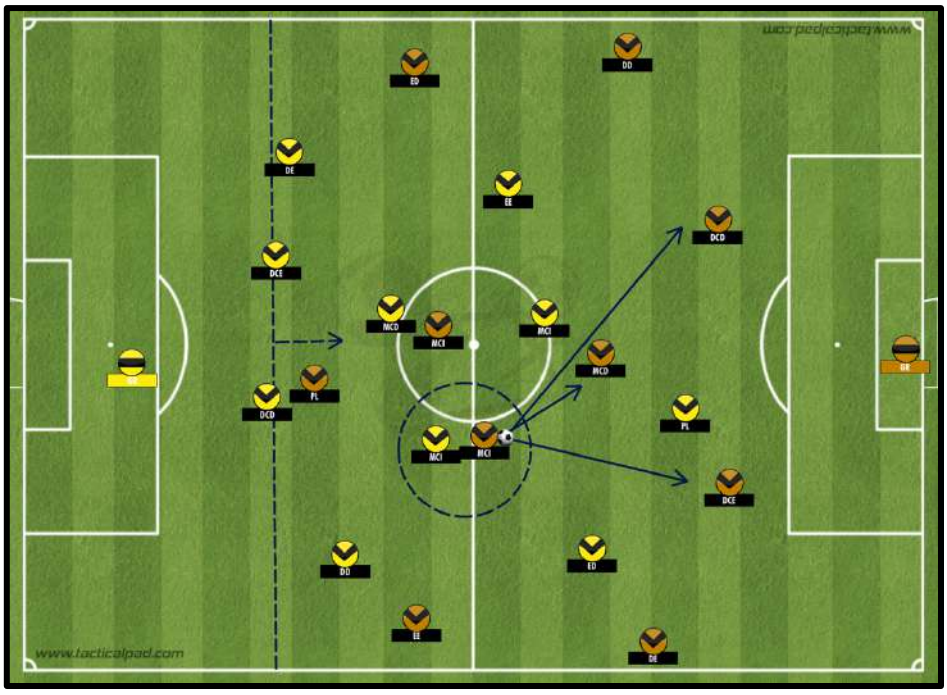


Figura 36- Bola coberta + Subida linha defensiva

Bola descoberta (Figura 37):

A bola está descoberta quando o portador da bola não tem oposição perto e está à vontade para a poder colocar em profundidade ou para avançar com a mesma.

Neste momento os jogadores das linhas mais recuadas devem preparar os seus apoios de forma a acompanharem uma eventual entrada dos adversários no espaço existente nas suas costas (controlo da profundidade e comunicação). Este recuo deve ser efetuado rapidamente, principalmente quando o portador faz o último apoio antes de fazer o passe.

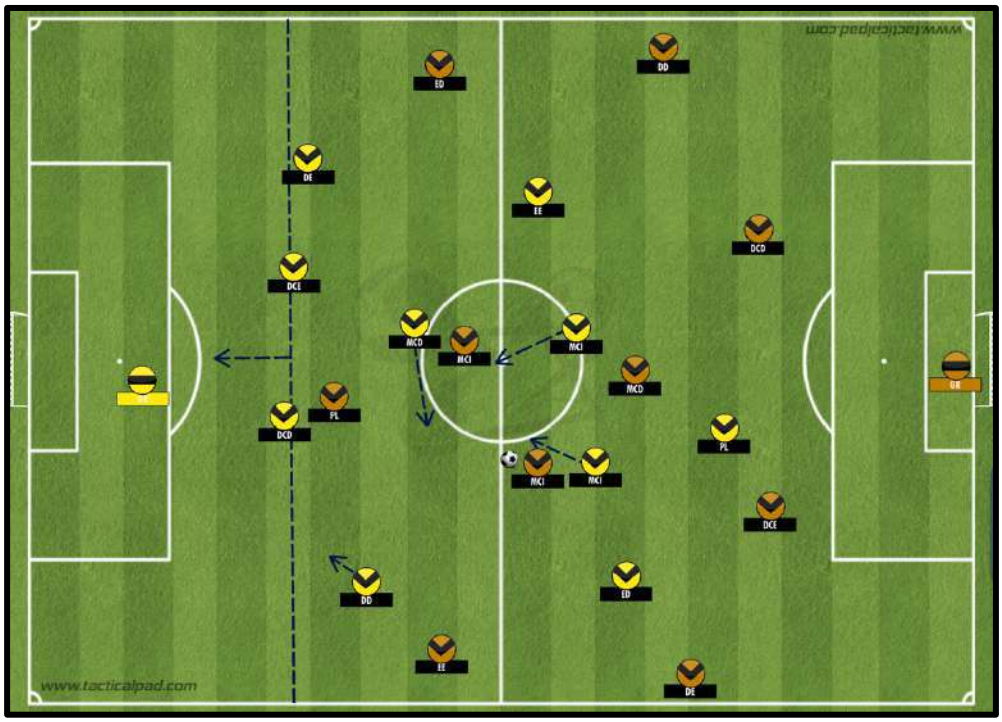


Figura 37- Bola Descoberta + Recuo da linha defensiva

Passe curto atrasado:

Quando a bola é atrasada por um adversário para um colega próximo, a bola mantém-se quase na mesma zona, os jogadores mais recuados devem manter as posições e ter cuidado com alguma bola colocada nas suas costas (bola coberta ou descoberta, comunicação, apoios, movimentos de rutura do adversário e possibilidade de passe longo).

Passe longo atrasado:

Quando a bola é atrasada por um adversário para um colega afastado, a bola viaja para outra zona, os jogadores mais recuados devem subir as suas posições no campo ("empurrando" os seus colegas mais adiantados para a frente), de forma a ganharem terreno e restringirem o espaço de jogo para a equipa contrária (encurtamento de linhas e comunicação).

Outros referenciais para subir no campo para além de a bola atrasada são (sinais de pressão):

- Receção de costas do adversário ou má receção (ficar fora de controlo);
- Condução de bola para trás;
- Bola longa horizontal.

Coberturas defensivas:

Quando a equipa adversária se encontra sem soluções para ultrapassar a pressão intensa que lhe é colocada, a reação natural é começar a enviar a bola longa para o desvio do seu Ponta-de-lança.

A disputa aérea deverá ser realizada pelo Defesa Central mais próximo da zona de queda da bola. No momento da disputa os outros 3 defesas devem fornecer cobertura defensiva ao jogador que disputa e preparar a segunda bola. Todos os outros setores, neste momento, deverão manter os setores próximos entre si para facilitar a recuperação da bola (figura 38).

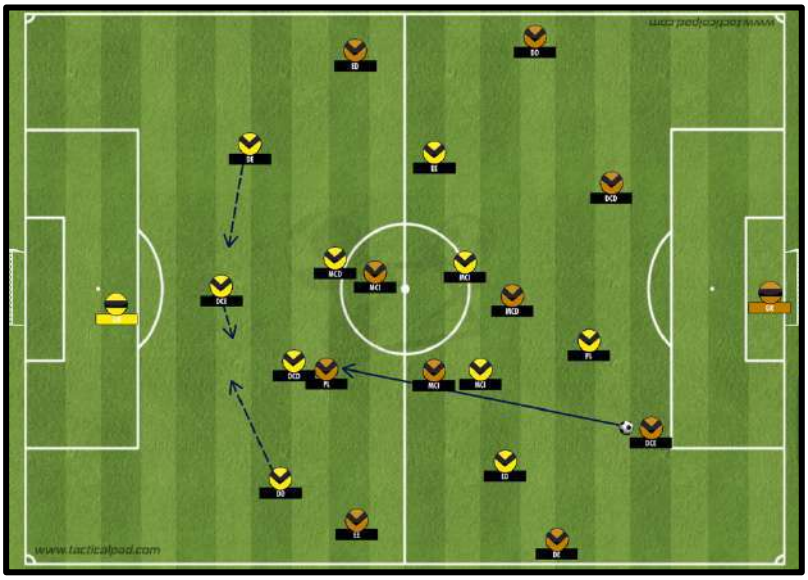


Figura 38- Coberturas defensivas

3.ª Fase – Pressão em bloco Médio Baixo

Bola nas imediações da grande área junto aos corredores:

É importante evitar que algum Extremo ou Lateral da equipa adversária consiga conduzir a bola sem pressão principalmente sobre o lateral do lado da bola. Neste momento:

-O Lateral tem de encurtar e pressionar o portador da bola adversário (1.ª linha pressão), enquanto os outros 3 jogadores da linha defensiva deverão colocar-se mais recuados, dando sempre a cobertura necessária ao seu colega (2.ª linha de cobertura posicionada na linha do Defesa Central mais próximo da bola e com os apoios bem orientados) (Figura 39):



Figura 39- Cobertura MCD junto ao corredor

Bola junto à linha lateral com Lateral batido:

Quando o Lateral é batido e o jogador da equipa adversária consegue espaço para cruzar ou progredir é extremamente importante que a linha defensiva tenha atenção aos apoios defensivos entre a bola e o portador da bola, ao encurtamento no portador da bola e respetivos ajustes posicionais dos restantes jogadores, à ocupação dos espaços pretendidos neste tipo de situações (Centrais e Lateral do lado oposto devem manter linhas diferentes entre eles e o médio na zona de penalti) (Figura 40).

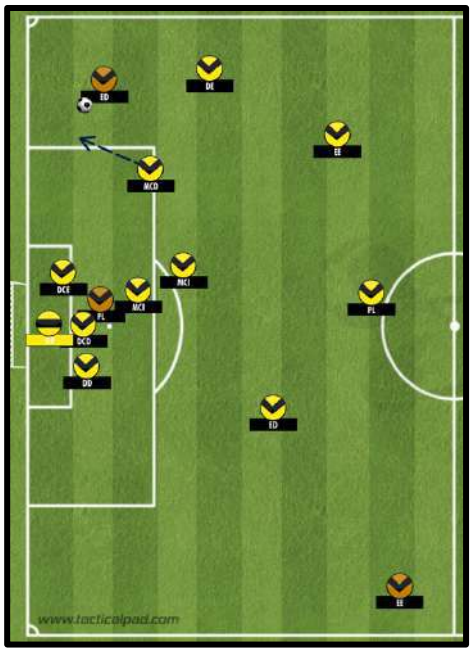


Figura 40- Ocupação defensiva zonas de finalização

Transição Ofensiva

Caracteriza-se pelo momento de recuperação de bola. Devemos procurar vários comportamentos em função da zona do terreno em que a recuperação da bola for feita. No momento de transição ofensiva, a equipa segue alguns princípios definidos:

- Mudança imediata de atitude no momento do ganho da posse de bola;

- Se houver condições favoráveis de ataque à baliza adversária (superioridade numérica, desorganização adversária, espaço a explorar e/ou jogadores da nossa equipa em posições favoráveis) devemos de o procurar fazer;

- Quanto mais perto da baliza adversária for a recuperação da bola mais a procura da baliza deve acontecer, tanto devido à proximidade da baliza adversária como a, certamente, existirem menos jogadores adversários a ultrapassar;

- Entender o posicionamento adversário e a sua desorganização é fundamental para percebermos os momentos mais favoráveis após a recuperação de bola para atacar a baliza adversária. Quando existem condições favoráveis à procura da baliza adversária devemos ser o mais verticais e objetivos possíveis. Se em qualquer momento estas condições não se verificarem devemos manter a posse da bola;

- A importância das mudanças de velocidade e ritmo num jogo de futebol e os vários diferentes tipos de ataque: posicional, rápido e/ou contra-ataque;

- Perceber os espaços a explorar, tanto em largura como em profundidade;

- Com bola descoberta, procurar progredir com bola para atrair pressão adversária e libertar espaços diferentes;

- Procurar os jogadores mais avançados que, neste momento, servem como referências para saídas rápidas.

Transição Defensiva

Este momento caracteriza-se pelo momento imediato após a perda da posse de bola. Neste momento, cada jogador deve procurar reagir imediatamente à perda da bola, procurando recuperar a sua posse o mais rapidamente possível, bem como fechar espaços para evitar possíveis transições adversárias. Neste momento, a equipa segue alguns princípios fundamentais:

- Mudança imediata de atitude, com o objetivo de reagir rápido à perda da bola para a recuperação da mesma;

- Regra dos "7 segundos", em que toda a equipa tem a tarefa de reagir, pressionar o portador da bola e procurar fechar espaços, de acordo com a zona da perda da bola e os jogadores envolvidos na zona da mesma;

- Pressão imediata ao portador da bola, procurando fazer com que a bola se mantenha o mais distante da nossa baliza (encurtamento imediato);

- Tentar orientar o adversário para os corredores;

- Definir estrutura móvel de pressão (por exemplo: Extremos, Ponta-de-lança, Médios e Interiores e Lateral do lado da bola como jogadores de pressão) e uma estrutura fixa de equilíbrio (por exemplo: Centrais, Médio Defensivo e Lateral do lado contrário como jogadores de equilíbrio);

- Se a pressão for ultrapassada a equipa reorganiza-se rapidamente sendo essencial a recomposição da linha defensiva a 4 (contenção defensiva).

- Os jogadores da estrutura fixa de equilíbrio devem vigiar o espaço nas costas da estrutura móvel de pressão, principalmente o Médio Defensivo, mas fundamentalmente devem procurar proteger os espaços em profundidade;

- Caso algum adversário ultrapasse a estrutura móvel de pressão com a bola controlada e a conduza na direção da linha defensiva os defesas (3 ou 4) devem ir

recuando para proteger a profundidade ganhando tempo na recuperação defensiva de equilíbrio dos seus colegas (contenção), até perto da sua grande área sendo que nessa altura um deles deve sair na contenção (pressão/duelo) ao portador da bola com os restantes a dar cobertura defensiva.

Esquemas táticos

São considerados os momentos de jogo em que a bola é resposta através da bola parada (exemplo em anexos*). O objetivo neste momento passa por tentar procurar adaptar a marcação e a defesa deste momento em função do adversário, tendo uma base definida em termos ofensivos e defensivos.

Uma vez que é um momento ajustado em cada microciclo, definimos objetivos fundamentais, ofensivos e defensivos, para cumprir neste momento do jogo.

Princípios ofensivos:

-Ataque das zonas definidas em função do sinal;

-Perceção do espaço existente para bater curto;

-Atacar a primeira bola e procurar preparar a segunda bola;

-Definir os jogadores de equilíbrio (em função do jogo);

-Distribuir os jogadores pelas várias zonas (primeiro poste, segundo poste, zona de penalti e entrada da área.

Princípios defensivos:

-Defesa mista (jogadores de marcação individual ajustados em função do adversário);

-Preparados para ganhar a primeira bola e a segunda bola;

-Apoios orientados de forma a controlarem o espaço, a bola e o adversário;

-Distribuir os jogadores pelas várias zonas da área (primeiro poste, segundo poste, zona de penalti e entrada da área;

-Ajustar as linhas em função do posicionamento do guarda-redes e da zona onde a bola vai ser batida;

-Preparar jogadores para o momento de transição;

-Procurar atacar a bola no ponto mais alto de uma forma agressiva.

3.2.2. Modelo de treino

3.2.2.1. Microciclo

O Microciclo é uma ferramenta de trabalho que nos ajuda a organizar e a controlar de uma forma mais cuidada as tarefas a desempenhar ao longo da semana de trabalho tendo em conta as necessidades da equipa e o perspetivado para a semana de trabalho. Desta forma consideramos importante definir tarefas, durante o microciclo padrão, para os elementos da equipa técnica servindo como base para a construção do microciclo da equipa.

A adoção de métodos de trabalho acaba por se revelar umas das partes mais essenciais da profissão, visto que se demonstra como a capacidade de transpor os princípios da equipa técnica, em prática, servindo como estrutura fundamental de uma época desportiva (Almeida, 2020).

3.2.2.1. Microciclo equipa técnica

O Microciclo da equipa técnica (Tabela 2) é definido no final de cada jogo tendo em conta o microciclo semanal. Foi construído um microciclo padrão tendo em conta as funções de cada elemento da equipa técnica, contudo o mesmo pode ser ajustado às necessidades de cada semana.

MICROCICLO PADRÃO- EQUIPA TÉCNICA							
Sábado	Domingo	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado
-Tarefas habituais para cada elemento em contexto de jogo (antes, durante e após jogo)	-Análise do jogo. -Preparação dos objetivos semanais.	-Debate sobre a análise do jogo; -Preparação de recortes (em caso de necessidade); -Preparação da Unidade de treino; -Unidade de Treino.	-Debate sobre o adversário e possível estratégia a ser utilizada no jogo seguinte (Em caso de existir vídeo para análise, a análise do adversário é feita neste dia); -Reflexão da Unidade de treino anterior; -Preparação da Unidade de treino; -Unidade de treino.	-Preparação e demonstração do vídeo; -Reflexão da Unidade de treino anterior; -Preparação da Unidade de treino; -Unidade de treino.	-Reflexão sobre a estratégia a ser utilizada para o jogo; -Reflexão sobre a Unidade de treino anterior; -Preparação da Unidade de treino; -Unidade de treino.	-Decisão final da estratégia a ser utilizada.	-Tarefas habituais para cada elemento em contexto de jogo (antes, durante e após jogo).

Tabela 2- Microciclo Equipa técnica

3.2.2.2. Microciclo padrão- Equipa

O microciclo da equipa (Tabela 3) é uma ferramenta de trabalho que nos ajuda a organizar e a controlar as necessidades da equipa. Neste momento de avaliação é importante ter em atenção o relatório de análise realizado no jogo passado, mantendo sempre em foco as necessidades para o próximo jogo. Para além disso, devemos organizar o microciclo tendo em conta o volume a intensidade de cada treino de forma a gerir a carga e o esforço da equipa. Desta forma, é importante trabalhar em conjunto com o departamento de otimização e preparador físico.

Com o microciclo, pretendemos descrever os conteúdos e objetivos pretendidos, bem como no final de cada semana, fazer uma reflexão sobre aquilo que aconteceu.

O objetivo da equipa técnica passa por reunir todas as semanas, antes da preparação do microciclo e depois de cessar o microciclo anterior.

	MICROCICLO PADRÃO - EQUIPA							
	Jogo	Jogo +1	Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	Jogo
Padrão de contração muscular		Folga	Recuperação Ativa + Duração	Tensão	Duração + Velocidade	Velocidade + Reação	Folga (Recuperação)	
Princípios			Princípios Gerais	Sub-princípios e sub dos sub-princípios	Princípios e sub-princípios	Sub-princípios e sub dos sub-princípios	Dar liberdade aos jogadores para aproveitarem a vida social de forma consciente.	
Nível de Organização			Grupal, setorial, individual	Intersetorial, setorial, grupal, individual	Grupal, intersetorial	Intersetorial, setorial, grupal, individual		
Complexidade			Baixo + Alta (quem não jogou)	Moderada	Alta	Moderada/Baixa		
Duração exercícios			Reduzida + Elevada para quem não jogou	Reduzida	Elevada	Muito reduzida		
Sistema Energético			Aeróbio	Anaeróbio Alático e lático	Aeróbio + Anaeróbio Alático	Anaeróbio Alático		
Feedbacks			Os Feedbacks devem ser ajustados em função do objetivo que queremos para a UT e de acordo com o tipo de exercício					
Dimensão dos exercícios			Espaços reduzidos + Dimensões campo grande	Espaços reduzidos	Dimensões campo grande	Espaços reduzidos		

Tabela 3- Microciclo Padrão- Equipa

Jogo +2

No dia "Jogo +2" do microciclo semanal definimos como o primeiro dia de trabalho após o jogo. A respetiva unidade de treino tem como principal objetivo a recuperação ativa dos jogadores que jogaram mais minutos no jogo anterior, a aproximação da carga física solicitada em jogo para os jogadores que não jogaram e a iniciação de uma nova semana, em função do jogo passado e do próximo jogo (Figura 41).



Figura 41- UT Jogo +2

Tendo em conta os jogadores que jogaram mais minutos no jogo passado, o treino deve ser orientado para a recuperação ativa muscular. Desta forma, os exercícios devem ser pouco complexos, sendo valorizado o trabalho de consolidação de alguns princípios básicos, alguns momentos de jogo de organização grupal sem grande carga associada ou de melhoramento de técnica individual de acordo com as carências dos jogadores em causa.

Os jogadores que jogaram menos tempo, para que possam corresponder às exigências do jogo da mesma forma que os jogadores que jogaram mais tempo e para igualarem os patamares físicos destes mesmos jogadores, trabalham num regime de carga idêntico ao de um jogo.

Sendo este dia a iniciação de um microciclo de treino, para além da gestão de cargas para todos os jogadores, devemos iniciar a semana de treinos de forma que todos estejam envolvidos e motivados com a mesma. Desta forma, é importante aproveitar este dia para a introdução de alguns jogos lúdicos (coletivos).

É igualmente importante que os índices competitivos sejam estimulados neste dia de treino, procurando aproximar todos os jogadores do mesmo patamar em todas as vertentes que o jogo proporciona.

Jogo -4

Neste dia de treino (Jogo -4) o treino passa a ter uma vertente aquisitiva moderada. O trabalho é orientado num regime de força, onde começamos a introduzir no microciclo semanal o trabalho dos subprincípios e dos sub dos subprincípios, procurando orientar os exercícios para uma escala intersetorial, setorial, grupal e individual. Para este tipo de treino, a complexidade já deve ser mais elevada que o dia anterior, os exercícios devem ser realizados em espaços mais reduzidos apresentando um elevando número de acelerações, travagens e mudanças de direção, bem como uma duração de exercício curta realizado com intensidade máxima, de forma a solicitar predominantemente o sistema energético anaeróbio alático e lático (Figura 42).

Os jogos reduzidos são o tipo de exercício mais utilizado neste dia, uma vez que é o tipo de jogo que melhor aproxima os aspetos fisiológicas requeridos com os objetivos específicos do treino. Cada vez mais a utilização de jogos reduzidos no Futebol é reconhecida como uma metodologia de treino que oferece ao Modelo de Treino outras formas de operacionalizar o Modelo de jogo pretendido (Alves, 2018). Desta forma através deste tipo de jogos conseguimos repetir várias vezes, num curto espaço de

tempo, os vários subprincípios e sub dos subprincípios que definimos para o nosso Modelo de jogo.

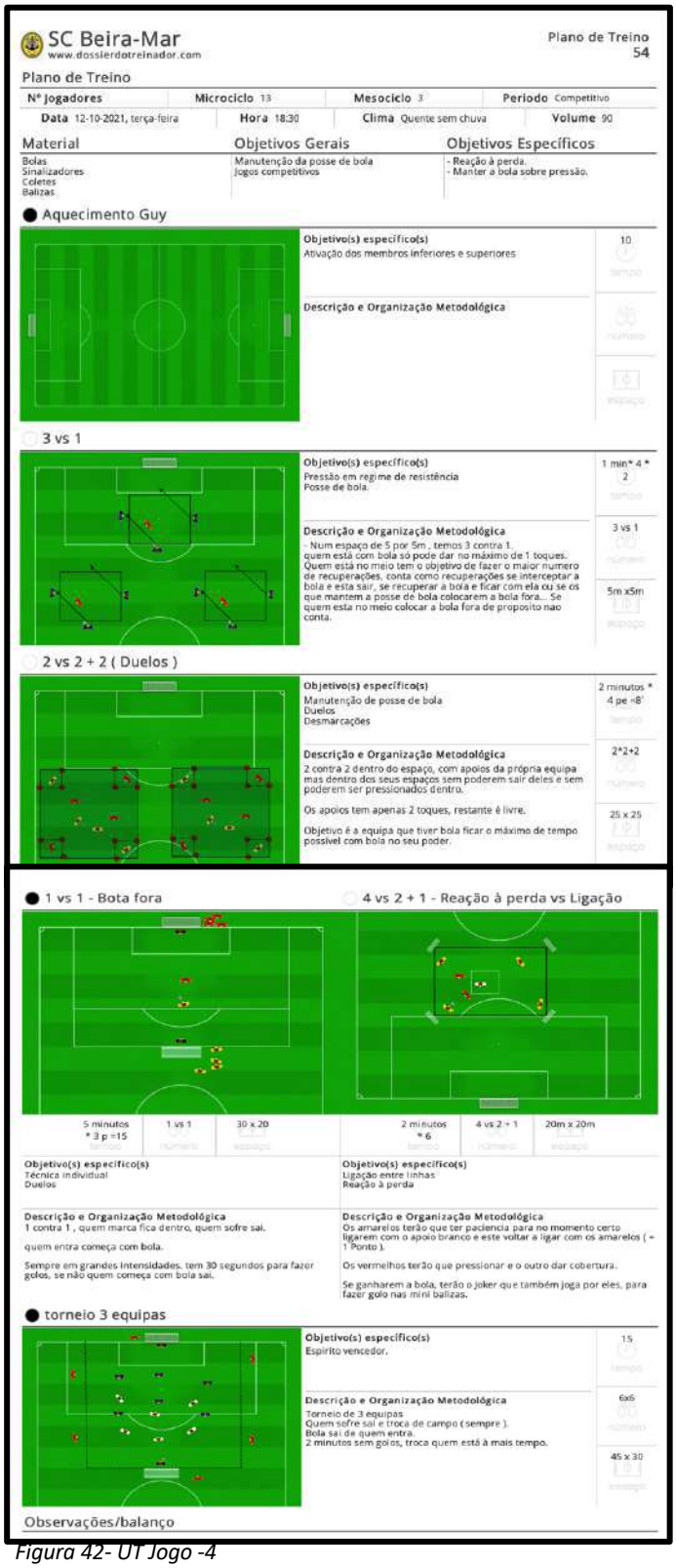


Figura 42- UT Jogo -4

Jogo -3

No dia "Jogo -3" procuramos aproximar ao máximo a Unidade de Treino às exigências do jogo. Neste dia trabalhamos num regime de resistência, onde o principal padrão de contração muscular é a duração. Desta forma procuramos desenvolver exercícios de longa duração, aumentando as dimensões espaciais, procurando estimular preferencialmente o sistema energético aeróbio. Neste dia os exercícios são realizados sobre uma dimensão coletiva, introduzindo padrões de ação intersetoriais e coletivos (Figura 43).



Figura 43- UT Jogo -3

Esta Unidade de Treino serve principalmente para o trabalho dos princípios e dos subprincípios requeridos, onde existe um maior foco sobre o nosso Modelo de jogo. Por se situar à mesma distância temporal entre o jogo anterior e o jogo seguinte, a unidade de treino requer um maior nível de complexidade e exigência. Para além disso é neste dia que começamos a trabalhar a parte estratégica para o jogo seguinte. Depois da análise do adversário e da análise do nosso jogo anterior, procuramos definir exercícios que representem aquilo que vamos procurar fazer nos vários momentos do jogo seguinte.

Jogo -2

No dia de "Jogo -2" dividimos o foco do treino em 2 partes. Uma parte com um grau de complexidade menos elevado e outro mais elevado.

Por um lado, procuramos preparar a primeira parte do treino em regime de velocidade. Nesta parte do treino os exercícios devem ter uma duração curta e um elevado tempo de recuperação, para que as ações sejam realizadas na máxima velocidade, solicitando preferencialmente o sistema energético anaeróbio alático.

Por outro lado, uma vez que no dia "Jogo -1" não temos treino, estabelecemos que neste dia devemos manter a complexidade elevada tal como no dia anterior, mantendo o trabalho dos subprincípios e dos sub dos subprincípios, preparando os exercícios numa escala intersetorial, setorial, coletiva e individual. Os exercícios são preparados seguindo o princípio de tentativa da replicação daquilo que achamos que vai acontecer no jogo seguinte, sendo que neste dia procuramos transmitir mais feedback explicativo e uma redução da oposição, focando principalmente naquilo que vamos fazer nos vários momentos do jogo. Aproveitamos ainda para trabalhar os esquemas táticos ofensivos e defensivos (Figura 44).



Figura 44- UT Jogo -2

Jogo -1

No dia "Jogo -1" a equipa técnica optou por dar folga aos jogadores. Neste dia do microciclo, uma vez que é o dia que antecede o jogo, o principal padrão de contração muscular é a recuperação. A recuperação é realizada de uma forma passiva, contudo a equipa técnica consciencializa os jogadores para a adoção de hábitos de vida saudáveis, alertando para a importância da recuperação muscular na prevenção de possíveis lesões e manutenção dos índices físicos trabalhados durante o microciclo.

Para além disso, uma vez que os jogadores ainda são adolescentes e maior parte deles tem de se dedicar aos estudos, este dia serve para que eles se possam libertar um pouco da exigência semanal que a escola e o futebol lhes proporcionam, libertando um dia de folga que lhes permita aproveitar o dia da forma que cada um pretende.

Dia de Jogo

Neste dia chegamos ao verdadeiro desafio que fez com que todos os envolvidos trabalhassem durante a semana na obtenção dos objetivos propostos para o microciclo semanal. No dia de jogo procuramos que todos os jogadores estejam preparados para as exigências que o mesmo lhes vai colocar, quer a nível físico, tático, técnico e psicológico.

Antes do jogo procuramos que todos se sintam confortáveis, libertando qualquer tipo de pressão que possa existir, questionando como foi o descanso de todos e se existe algum desconforto que os impossibilite de dar o melhor rendimento possível.

Acreditamos que antes do jogo o convívio entre os colegas ajude na preparação para o mesmo, sendo que desta forma procuramos criar momentos que permitam o convívio entre os jogadores antes do jogo, definindo horários a cumprir para a concentração, palestra e subida para o terreno de jogo para aquecimento. Cada jogador deve ser responsável por todos os momentos definidos.

3.2.2.3. Unidade de treino

Unidade utilizada para planear o treino em função dos objetivos propostos para cada unidade de treino definida pela equipa técnica. As mesmas deverão ser refletidas em função do jogo anterior e do jogo seguinte. De acordo com a definição de conteúdos para a semana de trabalho, durante a preparação de cada unidade de treino, devemos ter consideração os seguintes fatores:

Princípios desejados:

Na preparação da unidade de treino devemos ter em consideração os objetivos definidos para o microciclo semanal. Dentro dos objetivos definidos para cada unidade de treino devemos refletir acerca dos princípios que vamos querer introduzir, em função das necessidades da equipa e do planeamento anual. Os princípios vão sendo introduzidos semana após semana, numa sequência lógica de progressão e complexidade. Desta forma devemos ter em conta a introdução dos princípios gerias, dos subprincípios e dos sub dos subprincípios.

Dimensões:

Uma vez que o jogo de futebol apresenta diversas dimensões de jogo em cada momento do mesmo, é importante gerirmos o trabalho as várias dimensões em função das necessidades do jogo. As dimensões podem ser individuais, coletivas, setoriais e intersetoriais. Dentro das mesmas, é importante que na definição de cada exercício todas sejam orientadas para a metodologia de trabalho da equipa técnica.

Número de jogadores para cada exercício:

Durante o planeamento de cada unidade de treino a equipa técnica deve ter em conta o número total de jogadores para cada treino e o número de jogadores ideal para cada exercício. O número de jogadores é importante na definição dos objetivos propostos, na gestão das cargas do treino e deve ter em consideração as dimensões propostas para cada exercício e o espaço utilizado.

Duração / Espaço:

A relação entre Duração/Espaço é um dos temas mais debatidos durante a preparação da unidade de treino, uma vez que deve ser definida em função da gestão de cargas preparada para cada dia de trabalho e de acordo com os objetivos específicos de cada exercício e o foco pretendido (trabalho em regime de força, resistência, velocidade ou recuperação).

Para a definição dos tempos de exercício temos de definir o tempo total de exercício, o tempo de cada série e o tempo de recuperação entre cada série e exercício. O espaço deve ter em conta o número de atletas, o volume e a intensidade pretendidos para a sessão de treino e o espaço disponível em função dos recursos do clube.

Definição de Feedbacks:

A definição de feedbacks é definida pelo treinador principal de acordo com o tipo e complexidade do exercício. Os vários feedbacks podem ser transmitidos antes, durante e após a execução dos exercícios. Dentro da equipa técnica, tendo em conta os objetivos definidos para cada exercício, cada treinador deve-se focar num objetivo diferente, fornecendo diferentes tipos de feedback. Por vezes há exercícios que não necessitam de feedback por parte do treinador, sendo importante que os jogadores sejam capazes de identificar os erros e adaptarem-se aos mesmos de uma forma positiva e autónoma.

Definição de equipas:

A definição das equipas é algo que faz parte do planeamento do treino e que deve ter em conta a metodologia do treinador. A escolha de equipas tem que ver com o nível de complexidade e objetivo do exercício. Devemos ter em conta se o exercício tem uma vertente competitiva ou não, de modo a manter o equilíbrio entre equipas, bem como procurar perceber o objetivo do exercício. Por vezes as equipas devem ter em conta a estratégia que foi definida para o jogo seguinte.

Montagens e Desmontagens:

Durante a preparação e montagem da unidade de treino é importante perceber os espaços que temos para treinar e aproveitar ao máximo os mesmos de forma que

cada transição seja feita da forma mais eficiente possível. Neste momento, podemos adotar estratégias como a divisão de tarefas entre elementos da equipa técnica, através da montagem prévia dos exercícios utilizando cores diferentes de cones e procurar antecipar as paragens preparando o material necessário previamente para a montagem dos exercícios seguintes.

Tempos de paragem/transição:

Os tempos de paragem/transição devem ser definidos na preparação da unidade de treino. Normalmente são momentos "mortos" e que se não forem bem geridos poderão retirar o foco dos jogadores para os exercícios seguintes. Devemos aproveitar este tipo de paragens para momentos de hidratação dos jogadores ou até mesmo para introduzir algum tipo e feedback.

Adaptação:

Um dos grandes desafios que o treinador tem diariamente é a capacidade de adaptação às várias situações que lhe são colocadas durante todo o processo. Por vezes durante o decorrer de cada exercício planeado, surgem constrangimentos que desfocam o objetivo do exercício de acordo com aquilo que foi definido pela equipa técnica durante a preparação do mesmo. Desta forma é importante o treinador conseguir avaliar, adaptar, ou até mesmo, alterar o exercício no momento, de forma a orientar o mesmo para o foco definido para a unidade de treino.

Reflexão final do treino:

A reflexão final é realizada no final de cada treino através duma reunião entre todos os treinadores. A reflexão tinha que ver principalmente se os objetivos estabelecidos para a unidade de treino tinham sido cumpridos ou não, de forma a aprimorar as sessões de treino futuras.

Quando os exercícios apresentavam um nível de complexidade elevado e exista uma divisão de tarefas (direcionado para o modelo de jogo), cada elemento da equipa técnica devia expor os pontos positivos e negativos a tirar de cada exercício e se tinham sido cumpridos os objetivos táticos e técnicos propostos para determinado exercício.

Por vezes, devido a falta de tempo por parte de alguns elementos da equipa técnica, a reunião não podia ser feita no final do treino. Desta forma, estabelecemos o dia seguinte para debater a sessão de treino ou através de meios de comunicação alternativos.

3.3. Observação

O momento de observação é um dos recursos mais utilizados pela equipa técnica para a avaliação da nossa equipa e das equipas adversárias. Para além disso serve como base na preparação da formulação de objetivos para os microciclos semanais, bem como na construção dos exercícios para as várias unidades de treino.

Enquanto equipa técnica achamos importante a observação coletiva e individual da nossa equipa, da equipa adversária e ainda no controlo dos nossos treinos, podendo fazer uma comparação após a unidade de treino com os objetivos propostos e com os objetivos obtidos. Esta observação é realizada com o auxílio de imagens audiovisuais.

3.3.1. Análise do adversário

A análise do adversário apenas é realizada quando conseguíamos obter vídeos dos jogos anteriores do mesmo. Desta forma apenas em alguns jogos é possível realizar a na análise do adversário e aplicação da mesma em contexto de treino.

A análise do adversário contribui principalmente para fornecermos bases orientadoras aos jogadores da nossa equipa, sobre as principais dinâmicas e formas de jogar do nosso adversário. Através desta análise consideramos importante a recriação, durante o microciclo, daquilo que foi observado. Desta forma os jogadores terão uma linha orientadora que lhes permitirá antecipar a impressibilidade adversária.

Durante a análise definimos alguns aspetos que consideramos importantes avaliar durante a análise dos vários momentos do adversário.

Organização Ofensiva:

1º Fase de construção:

- Quais as vias de saída através do guarda-redes? (Bola longa, saída curta pelos centrais, exploração de segundas linhas com os médios, saída pelos laterais);

- Quantos médios baixam na construção de jogo?

- Preferem iniciar a primeira fase de construção pelo corredor central ou pelos corredores laterais?

- Quando não têm opções de saída curta, procuram referências? Quais?

- Procurar variar o centro de jogo nesta fase?

- Os centrais, com bola descoberta, tenta progredir? Por onde? Procuram atrair adversário para fixar?

- Mantêm a equipa equilibrada para possíveis perdas de bolas?

Zonas de criação:

- Quantos jogadores procuram entrelinhas?

- Preferem jogar pelo corredor central ou pelos corredores laterais?

- Em caso de não terem zonas de criação, procuram referências? Quais?

- Procuram definir jogadores de apoio e jogadores de rotura?

- Tentam efetuar permutas posicionais? Quais?

- Com bola descoberta procuram profundidade, progredir com bola ou jogar com os jogadores de cobertura ofensiva?

- Tentam variar o centro de jogo?

- Mantêm a equipa equilibrada para possíveis perdas de bolas?

Zonas de finalização:

- Quem ataca as zonas de finalização? Com quantos jogadores atacam as zonas de finalização? Quais as zonas que privilegiam?

- Procuram ações individuais no último terço? Ou preferem combinações coletivas?

- Definem jogadores de rotura? Quais?

- Procuram o remate de longa/meia distância?

- Preferem entrar pelo corredor central ou pelos corredores laterias?
- Mantêm a equipa equilibrada para possíveis perdas de bolas?

Organização defensiva:

Pressão bloco alto:

- Com quantos jogadores definem a primeira fase de pressão?
- Preferem pressionar fechando as linhas de passe dos centrais de fora para dentro ou de dentro para fora?
- Orientam o jogo para os corredores laterais ou para o corredor central?
- Mantêm os setores próximos?
- Procuram dividir espaços ou definem marcação homem-a-homem?
- Conseguem-se adaptar a várias saídas em construção diferentes?
- O guarda-redes retira profundidade, procurando jogar subido no terreno?

Pressão bloco médio:

- Onde concedem mais espaço? No corredor central ou nos corredores laterias?
- Quem fornece as coberturas defensivas nos corredores laterias e no corredor central?
- Com bola descoberta, procuram retirar profundidade?
- O setor defensivo está mais preparado para os encurtamentos ou para retirar profundidade?
- Os jogadores mais avançados têm disponibilidade para ajudar neste momento?
- O guarda-redes retira profundidade, procurando jogar subido no terreno?

Pressão bloco baixo:

- Como definem a defesa das zonas de finalização? Ocupam espaços ou marcam homem-a-homem?

- Têm mais dificuldades em defender no corredor central ou nos corredores laterias?

- Quem fornece as coberturas defensivas no corredor central e nos corredores laterias?

- Permitem remates de longa/meia distância?

- Têm dificuldades na defesa de ações individuais? Quais os jogadores mais vulneráveis?

- Quais os jogadores mais lentos?

Transição ofensiva:

- Definem jogadores para a transição? Quais?

- Procuram definir jogadores de referência e jogadores de aceleração?

- Tentam ocupar os 3 corredores?

- Com que velocidade são capazes de retirar a bola da zona de pressão para iniciar a transição?

- Procuram variar o lado para transitar?

Transição defensiva:

- Procuram reagir sobre o portador da bola no momento da perda?

- São agressivos na reação à perda?

- Procuram orientar o adversário para onde no momento da perda?

- Ajustam rapidamente o posicionamento caso não consigam recuperar a bola após a reação?

- Onde concedem mais espaços para transição?

- Os setores procuram juntar no momento da perda? Ou existe grandes distâncias de uns para os outros?

Bolas Paradas:

- Quais as zonas que procuram atacar na bola parada;

- Como defendem (marcação à zona, individual ou mista) e quais as zonas mais vulneráveis;

- Tipos de sinais que executam antes da marcação da bola parada;

- São agressivos ofensivamente e defensivamente no momento dos duelos;

- Quais as principais referências (marcadores e finalizadores).

3.3.2. Análise da nossa equipa

A análise da nossa equipa é realizada através da perspetiva coletiva e individual. A análise é sempre realizada em função do nosso modelo e ideias e ajustada em função da estratégia definida para o jogo. Coletivamente procuramos analisar os vários momentos de jogo (Organização ofensiva e defensiva, transição ofensiva e defensiva e bolas paradas). Individualmente fazemos uma análise de acordo com aquilo que foi observado durante e após o jogo, procurando fazer pequenas reflexões acerca daquilo que foi produzido por cada jogador durante o jogo. Os indicadores acima descritos (ponto 3.3.1- Análise do Adversário) ajudam-nos durante a análise da nossa equipa, uma vez que são indicadores que nos orientam nos vários momentos do jogo e que relacionam os objetivos pretendidos pela equipa técnica.

A análise coletiva é transmitida aos jogadores no início de cada microciclo durante a sessão de vídeo. Esta análise tem como principal objetivo identificar erros coletivos e individuais ocorridos durante o jogo e expostos à equipa para realizarmos as correções devidas. É extramente importante na preparação do Microciclo semanal, bem como na construção das unidades de treino. A informação transmitida aos jogadores ajuda-os a ter uma perspetiva diferente daquela que experienciaram no próprio jogo.

3.3.3. Análise Treino

A análise de treino é uma ferramenta que nos auxilia na observação de possíveis erros que possam existir durante o treino para que de uma forma aquisitiva, possamos melhorar o rendimento coletivo e individual. Para além disso ajuda-nos a perceber se os

exercícios planeados cumprem com os objetivos pretendidos para cada treino do microciclo semanal.

A análise é feita através da combinação da reflexão final realizada pelos treinadores na reunião no dia seguinte ao treino e da gravação dos vários exercícios de treino e consequente reflexão.

A gravação dos exercícios não é realizada em todos os treinos. Apenas é realizada quando definida na preparação de cada unidade de treino, de acordo com o nível de complexidade e importância do exercício para os objetivos pretendidos.

No fim de cada unidade de treino a equipa técnica reúne-se e procuramos avaliar se os objetivos propostos para os vários exercícios foram cumpridos ou não. Caso sejam necessárias correções de alguns aspetos táticos, recortamos os vários momentos e transmitimos à equipa.

A análise também é direcionada para os vários fatores que influenciam o objetivo pretendido do exercício, como a duração, espaço, número de jogadores, feedback fornecido, etc. Desta forma permite-nos perceber se poderemos fazer ajustes no exercício para voltar a aplicá-lo, melhorando a performance do mesmo.

Por vezes, durante a realização do mesmo, podemos tentar coordenar entre a equipa técnica para a visualização de possíveis erros para transmitir para o campo as correções necessárias.

3.4. Barreiras

3.4.1. Definição do plantel

Na presente época desportiva uma das maiores dificuldades associadas a todo o processo foi a definição tardia do plantel.

No passado, com a queda do clube nos campeonatos distritais e devido à má gestão da academia de futebol do clube, o mesmo acabou por sofrer com várias perdas de jogadores na formação. Em causa este escalão foi um dos mais afetados, nunca conseguindo formar uma base que desse garantias de sucesso nos campeonatos

nacionais. Desta forma, foi necessário reestruturar o plantel e recorrer a contratações de jogadores vindos de outros clubes. As contratações tiveram de ser realizadas através de informação obtida pela equipa técnica, uma vez que o clube não possuía de um Gabinete de Scouting devidamente preparado para identificar jogadores.

O objetivo inicial era tentar recuperar alguns jogadores que outrora tinham deixado o clube, contudo apesar de alguns regressos nem todas as contratações desejadas foram conseguidas.

Uma vez que o clube não tem capacidade financeira para suportar estadia para atletas vindos de fora, foi necessário procurar soluções na região de Aveiro e nas proximidades.

Face a tudo isto, a definição do plantel apenas foi estabilizada em inícios de Setembro, quando o campeonato já estava a decorrer. Fruto deste início atribulado, as ideias desejadas não foram trabalhadas nem transmitidas da mesma forma para todos os jogadores, fazendo com que o coletivo saísse lesado por isso. Acabamos por perder alguns pontos na fase inicial do campeonato e demoramos a estabilizar as ideias pretendidas, contribuindo negativamente para os objetivos propostos.

3.4.2. Era Pós-Covid

Enquanto equipa técnica acreditamos que a coesão e união de todos os elementos do grupo é uma das chaves de sucesso para a formação de uma grande equipa e que aliado ao trabalho realizado em campo, estamos mais próximos de ter sucesso nos objetivos propostos.

Desta forma durante a preparação da pré-época, consideramos importante a definição de algumas atividades grupais como forma de facilitar o entrosamento entre todos os jogadores. Contudo tivemos algumas dificuldades associadas a esta preparação.

No início da pré-temporada, em Portugal, ainda tínhamos algumas restrições que não permitia haver grandes aglomerados. Para além disso, vários atletas, por razões próprias, não queriam correr riscos de contrair a doença. Todas estes problemas associados condicionaram a preparação de momentos de grupo que tínhamos propostos para o início da época desportiva. Contudo procuramos arranjar alternativas que pudessem colmatar este tipo de problemas. Durante a pré-época, em contexto de

treino, adaptamos a preparação dos exercícios numa vertente mais lúdica que envolvesse o jogo em equipa. Desta forma os jogadores eram obrigados a interagir uns com os outros, com o objetivo de se ajudarem mutuamente a conseguir alcançar o objetivo proposto. Para além disso, sempre que havia treinos bi-diários, sugeríamos que todos almoçássemos juntos, dentro das restrições permitidas, fazendo com que os jogadores fossem contactando fora do contexto de treino.

Outro problema associado e que fomos notando ao longo do tempo, foi a nível de treino. Em Portugal, na época 2020/2021, os campeonatos foram cancelados e em certos momentos os treinos tiveram de ser condicionados de forma que não houvesse contacto entre jogadores. Desta forma, alguns atletas apresentaram bastantes dificuldades na perceção dos objetivos propostos para os exercícios, na velocidade de decisão devido à falta de oposição constante na época passada, bem como na condição física desejada. Por muito que fosse possível os atletas treinarem de forma a não perder noções de jogo e forma física, o futebol é um jogo de contacto e, assim sendo, retirando a essência do jogo, os jogadores naturalmente acabaram por perder a motivação pela prática. Neste momento foi extramente importante voltarmos a recriar exercícios que lhes permitissem ter um gosto especial pelo jogo. Acreditamos que a introdução da vertente competitiva, da recriação do jogo de futebol e da libertação do jogador durante a prática dos exercícios (pouco feedback) contribuía positivamente para que o jogador voltasse a sentir o gosto pela prática e ao mesmo tempo recuperasse algumas noções de oposição que foram retiradas no passado. Com o tempo, foi importante voltar a introduzir feedback e perceber os momentos importantes para dar os mesmos de forma a corrigirmos e ajudarmos os atletas a crescer.

3.4.3. Adaptação do modelo de jogo ao contexto

A definição do modelo de jogo e aplicação das ideias parte sempre dos objetivos propostos pela equipa técnica e da combinação de ideias no início da época desportiva, contudo terá de ser ajustada ao contexto desportivo e ao plantel apresentado. Desta forma na fase inicial da época e com o decorrer da pré-época as ideias foram debatidas e definidas tendo em conta os indicadores apresentados acima.

O modelo de jogo (descrito em cima de uma forma mais pormenorizada) assentava principalmente, com bola, em comportamentos de manutenção da posse da mesma e na progressão no terreno de jogo através de um futebol apoiado ao longo dos vários setores. Para além da assimilação de ideias e capacidade de corresponder às mesmas por parte dos jogadores, as condições e dimensões do terreno de jogo também são um fator decisivo para este tipo de proposta de jogo.

Uma vez que na presente época desportiva o clube estreou um complexo novo, a equipa dispunha das melhores condições possíveis para a prática do modelo proposto pela equipa técnica.

Com o decorrer do campeonato fomos percebendo que para além de queremos trabalhar sobre as nossas ideias, também seria de extrema importância percebermos até que ponto teríamos de ser mais práticos em certos momentos do jogo, procurando por vezes segundas linhas de saída ou até mesmo as nossas referências através do passe longo, em zonas mais pressionadas do terreno. Em várias ocasiões, tivemos dificuldades em manter a qualidade de jogo desejada, devido à diferença abismal dos vários terrenos de jogo apresentados pelos adversários tendo em conta o nosso.

Por um lado, sabíamos que eramos uma das melhores equipas do campeonato e que tínhamos de assumir o jogo na maioria das vezes, contudo também sabíamos que os adversários iriam adotar uma postura mais defensiva procurando várias vezes momentos de transição, erros defensivos cometidos pela nossa equipa e bolas paradas. Ao longo da época sentimos várias vezes algum desconforto, principalmente quando tínhamos a posse de bola, por não conseguirmos aplicar o estilo de jogo desejado e trabalhado, levando a equipa a cometer vários erros que nos custaram vários pontos ao longo da época. Certamente que as condições dos vários terrenos de jogo, não foram exclusivamente o principal fator do desconforto de jogo e dos erros cometidos, contudo ao longo da época a nossa equipa apenas empatou um jogo em casa e venceu todos os restantes.

Com o objetivo de colmatar este tipo de constrangimento, optamos por repensar os objetivos de alguns exercícios propostos, bem como as ideias inicialmente propostas. Por vezes na preparação do microciclo, ajustamos os objetivos tendo em conta a estratégia que iriamos definir para o jogo e as condições que sabíamos que poderíamos ter. As estratégias de remediação passaram pelo feedback e ajuste de alguns momentos

de treino quando tínhamos bola, procurando recriar situações de maior pressão para que a nossa equipa soubesse que por vezes teríamos de procurar segundas linhas ou referências na frente em vez de sairmos em construção curta desde trás e ainda através da tentativa de marcação de jogos de treino (preferencialmente contra equipas seniores) em campos cujas medidas e condições de jogo fossem diferentes daquelas que tínhamos ao nosso dispor. Ao nível da comunicação também procuramos direcionar a mesma para uma variação positiva entre saídas curtas e saídas médias/longas, sem alterar a nossa filosofia de jogo. Para além das dificuldades que apresentamos em condições debilitadas dos terrenos, penso que numa fase inicial enquanto equipa técnica insistimos bastante no trabalho sobre saídas curtas e futebol apoiado, sendo algo que com o tempo tivemos de ir retificando, tendo em conta os vários erros que fomos cometendo ao longo da época.

3.4.4. Transição de jogadores: Gestão de expetativas

Durante a época desportiva, para além de todas as questões adjacentes ao processo em que a equipa técnica está envolvida, surgem outros problemas com os quais temos de estar preparados para lidar.

Sendo este escalão a última etapa de formação para a maioria dos atletas, todos querem ter o máximo de oportunidades possíveis de forma a destacarem-se para que surjam boas possibilidades de se inserirem num contexto sénior positivo. Com isto, a equipa técnica tem de saber gerir egos, emoções e frustrações que vão surgindo ao longo da época.

Tendo em conta os objetivos traçados pelo clube e pela equipa técnica de transição de atletas nos vários escalões de formação, com o intuito de aproveitar ao máximo jogadores da formação para a equipa sénior, sabíamos que ia ser um ano repleto de oportunidades e desafios para os atletas do clube, principalmente os atletas de segundo ano júnior que iam ter oportunidade de integrar o plantel sénior em certos momentos da época. Contudo, também sabíamos que alguns atletas iam estar mais capazes de corresponder às exigências do plantel sénior e que dessa forma teriam mais oportunidades de trabalhar com o mesmo. Desta forma, sabíamos que estávamos a lidar

com várias formas de estar na presente época. Por um lado sabíamos que era importante fazer entender aos jogadores que tinham mais oportunidades de trabalhar no plantel sénior, de que teriam de olhar para a sua participação no contexto como um conjunto de oportunidades, sabendo sempre de que teriam de ter os pés bem assentes no chão, pois ainda pertenciam ao contexto júnior e que eram iguais a todos os outros, por outro sabíamos que tínhamos de manter os outros jogadores o mais motivados possíveis para que encontrassem no contexto júnior as ferramentas que correspondessem às necessidades para evoluírem enquanto jogadores.

Para gerirmos as várias formas de estar no contexto júnior, sabíamos que a coerência das escolhas teria de partir através do trabalho diário de todos e que todos se encontravam num patamar idêntico. Era importante que os jogadores sentissem que o trabalho era recompensado e que as escolhas recaiam sempre em função das necessidades inerentes a cada jogo, mas que todos os escolhidos tivessem correspondido às exigências do microciclo semanal.

A transição que propusemos entre a equipa de sub-18 e sub-17 com a equipa de sub-19, também gerou algumas preocupações ao longo da época na gestão do grupo de trabalho. Durante a época, em vários jogos, optamos por levar jogadores dos escalões abaixo referidos acima, ao invés de jogadores que faziam parte do grupo de trabalho nos sub-19. É importante que o jogador perceba que a qualidade e capacidade de resposta durante o jogo, nesta fase da formação, já não vai depender da idade, mas sim da capacidade do mesmo em integrar-se com o contexto. Com isto, procuramos fazer as escolhas de acordo com a estratégia adotada para o jogo e tendo em conta a meritocracia apresentada durante a semana de trabalho. Todos os jogadores que eram convocados para o contexto sub-19, tinham de fazer a semana completa de treinos, para além de terem de apresentar um rendimento superior no escalão onde estavam inseridos.

A gestão de expetativas nesta etapa de formação tem de ser vista de uma forma bastante cuidada, uma vez que os jogadores já apresentam um espírito critico e uma maturidade diferente de outras etapas da formação. Sempre que foram surgindo este tipo de questões de gestão do grupo, a equipa técnica debatia o problema e tentávamos encontrar uma solução conjunta, dentro das questões da coerência que fomos apresentando ao longo de todo o processo. Para isto, acreditamos que a frontalidade

para com os jogadores era a melhor forma de fazermos perceber as decisões tomadas relativas a cada problema, tendo sempre um papel educativo para com os jogadores com o objetivo de os mesmos perceberem como deveriam lidar com os problemas, para poderem crescer enquanto jogadores. Maior parte das vezes, lidávamos com este tipo de questões à frente do grupo de trabalho, expondo o nosso ponto de vista e ouvindo o ponto de vista de todos os envolvidos. Através deste clima de partilha, conseguimos aprender com os erros que fomos cometendo ao longo dos vários problemas que foram surgindo e conseguimos manter o grupo de trabalho integrado de uma forma ativa na resolução dos mesmos.

Capítulo 4

Desenvolvimento Profissional

4. Desenvolvimento Profissional

O ser humano é um ser em constante crescimento e todas as experiências que vai adquirindo ao longo do tempo servem como aprendizagens futuras, de modo a adquirir variadíssimas formas para a resolução dos diversos problemas que a vida proporciona. Tal como na vida, o Futebol também nos fornece um conjunto de experiências que nos enriquecem ao longo do tempo e nos ajudam a crescer tanto a nível pessoal, como a nível profissional.

Na perspetiva apresentada acima e tendo em conta o contexto de estágio que me foi proporcionado, este foi um ano bastante positivo no meu crescimento pessoal e profissional. Tive o prazer de trabalhar com profissionais de excelência, que me auxiliaram e ajudaram ao longo de toda a época desportiva, com o intuito de me tornar melhor profissional e melhor pessoa face a todas as experiências e contactos que fomos tendo ao longo do ano desportivo.

Durante a época, o erro foi uma constante ferramenta de ajuda para o meu processo evolutivo e de aprendizagem. Foi através do erro que fui tendo a capacidade de melhorar ao longo do tempo e de perceber quais as minhas maiores lacunas, fazendo com que apresentasse estratégias que permitissem ajustar e remediar as minhas ações de modo a constituir esses mesmos erros num processo evolutivo constante.

A nível profissional sinto que a presente época desportiva me ajudou a desenvolver e a melhorar várias capacidades ao nível organizacional, reflexivo e de adaptação aos vários contextos inerentes do processo. Tendo sido um ano desgastante, onde me encontrava inserido em dois contextos dentro do clube (Treinador principal sub-16 e treinador-adjunto sub-19), tive de adotar um perfil organizacional que me permitisse corresponder a todas as exigências inerentes às minhas funções dentro do clube. Ao nível do meu percurso enquanto treinador estagiário nos juniores do clube, a organização entre todos os elementos da equipa técnica foi estabelecida desde início e importante para o bom funcionamento de todas as tarefas adjacentes ao processo em que todos estávamos envolvidos. Desta forma, o facto de ter de me relacionar com ambas as partes para formar um todo, ajudou-me a ser o mais organizado possível na execução das minhas tarefas, tanto a nível da construção dos microciclos semanais, na

análise dos momentos de jogo e de treino, no trabalho em campo e na divisão de tarefas ao longo dos treinos e dos jogos. Ao longo do tempo fui aprendendo que todas as tarefas que me estavam delegadas deveriam ser realizadas com antecedência e que o facto de querermos deixar acumular apenas ia retardar a conclusão das mesmas e tornar o trabalho mais desorganizado e com menos qualidade.

Uma vez que foi um ano onde a capacidade reflexiva foi uma constante ao longo de todos os momentos da época (construção e avaliação das unidades de treino; criação e avaliação dos microciclos; momentos antes, durante e após o jogo; análise do jogo e do treino; gestão do grupo de trabalho, etc.), sinto que hoje sou capaz de selecionar melhor a informação relacionada com cada momento que pretendemos refletir. Desta forma, a nível profissional sinto que sou capaz de apresentar um espírito reflexivo e crítico muito mais pormenorizado, objetivo e com capacidade de apresentar problemas inerentes ao processo que possam servir como base de progressão e de melhoramento do rendimento desportivo. Esta capacidade reflexiva foi bastante importante ao longo da época, uma vez que era o momento em que debatíamos e discutíamos ideias daquilo que perspetivávamos fazer e daquilo que foi o produto final. Este constante debate, ajudou-nos a obter várias perspetivas, uma vez que por vezes nem sempre conseguimos ver tudo. Sinto que para uma melhor capacidade de reflexão, é importante que cada elemento da equipa técnica seja capaz de manter o foco em momentos diferentes do processo, não deixando de ter uma visão geral de tudo, para que quando surja o debate de ideias, sejamos capazes de obter um espetro muito maior sobre aquilo que fizemos.

Ao longo de todo o processo, sabemos que este é dinâmico e que tudo o que acontece, não acontece de uma forma linear. Desta forma, os treinadores devem ter a capacidade de se adaptar rapidamente quando há algo que sai fora do controlo dos mesmos. Com isto, ao longo da época fui capaz de crescer sobre este processo de adaptação. Por vezes, perspetivávamos objetivos e exercícios para a unidade de treino, que durante a realização dos mesmos não cumpriam os requisitos que tínhamos propostos. Assim, a capacidade de sermos capazes de num curto espaço de tempo pensar em soluções para que os exercícios cumprissem os objetivos propostos evidenciou-se de extrema importância. Ao longo destes momentos, fui adotando várias estratégias que me ajudavam no auxílio do treinador principal, sendo que para mim o mais importante, seria antecipar estes possíveis problemas, para que no momento fosse

mais fácil de resolver os mesmos. Ao longo da construção da unidade de treino, procurava encontrar possíveis indicadores que pudessem estar desajustados (dimensões do campo, número de jogadores, tempo de duração dos exercícios, etc.) e definia soluções na própria unidade de treino que pudessem ser benéficas para adaptação no terreno.

Tendo em conta o profissionalismo proporcionado pela equipa técnica e pelo ano de estágio, uma das capacidades que considero ter evoluído bastante profissionalmente foi a leitura e análise do jogo e do treino, no exato momento em que os mesmos aconteciam. Por vezes, as emoções não nos permitem captar a informação necessária para as tarefas que nos estão destinadas. Contudo, este ano foi um ano muito importante neste aspeto e que me ajudou bastante a adotar uma postura diferente durante a análise ao vivo do momento do jogo e do treino. Desta forma, constitui várias formas de analisar o adversário e a nossa equipa, definindo indicadores para cada momento do jogo/exercício de acordo com o que a equipa técnica tinha perspetivado. Mais do que analisar no imediato é passar as ideias de uma forma geral para o treinador principal e até mesmo para os jogadores. Neste aspeto, sinto que hoje em dia sou capaz de deixar de lado as emoções adjacentes ao jogo e contribuir eficazmente para um melhor rendimento da equipa. Nesta vertente, sinto que a possibilidade de trabalhar com profissionais de excelência, contribuiu positivamente para o meu crescimento neste aspeto. As tarefas para cada jogo e para cada treino foram estabelecidas previamente e cada elemento da equipa técnica tinha a missão de contribuir com a sua parte para completar um todo.

Durante a presente época, uma vez que toda a equipa técnica interagia num clima de abertura positivo onde todas as escolhas e decisões eram debatidas por todos e cada elemento se sentia parte integrante do processo, sinto-me muito mais autónomo e capaz de tomar decisões de uma forma mais ponderada e eficaz. Para além disso, uma vez que durante as unidades de treino e jogos tinha um papel bastante ativo durante a realização dos mesmos, melhorei a capacidade de intervenção e de fornecer feedbacks para melhorar o desempenho dos jogadores e da equipa. Tendo em conta a participação ativa que tinha durante a realização das atividades, fui crescendo ao longo do tempo em termos comunicativos. Para comunicarmos temos de perceber que não estamos a comunicar para nós próprios, mas sim para outras pessoas que associam muitas vezes a

nossa comunicação a múltiplas interpretações. Desta forma, a comunicação deve ser o mais objetiva e clara possível para que possamos transmitir a mensagem da mesma forma para todos os jogadores. Inicialmente, tinha algumas dificuldades em comunicar de uma forma clara, sendo que muitas vezes acabava por achar que estava a comunicar da forma mais correta, uma vez que para mim fazia sentido. Durante esta evolução, foi muito importante o feedback externo por parte dos jogadores e elementos da equipa técnica.

Quando trabalhamos em equipa, por vezes, nem todas as opiniões são idênticas, havendo várias divergências e diversas formas de interpretar e lidar com os problemas. Numa primeira fase da época, fui adotando uma postura critica muito mais reservada, limitando-me exclusivamente a ir debatendo o que o treinador principal pedia para debatermos e realizando as tarefas que me tinham sido atribuídas. Com o passar do tempo, e também devido à posição que fui tendo dentro da equipa técnica, percebi que era de extrema importância adotarmos um espírito critico, muito para além daquilo que o líder via acerca de todos os momentos do processo. É impossível uma pessoa conseguir estar atenta a tudo e muito menos estar correta em tudo aquilo que pensa e executa. Dessa forma, é importante que quem está do seu lado exponha as suas ideias, sabendo que por vezes vão acabar por completar e ajudar o líder a ver as diversas situações em perspetivas diferentes.

Em termos táticos-técnicos foi um ano bastante positivo e enriquecedor para o meu crescimento enquanto treinador. Tive a oportunidade de trabalhar com profissionais bastante cultos nesta matéria e que me ajudaram a ver o jogo de uma forma diferente. Para além disso, consegui conciliar tudo o que ia vivenciando no contexto onde estava inserido, com várias formações e jogos que fui assistindo durante a presente época. A simbiose da teoria com a prática assume um papel fundamental no crescimento profissional e no conhecimento do jogo. Consegui ajustar muito daquilo que fui aprendendo com outros profissionais ao contexto de treino onde estive inserido, conseguindo melhorar e diversificar a minha forma de pensar sobre o jogo. Para além de todo conhecimento acerca do jogo e do treino, a capacidade organizacional é importantíssima ao longo de toda a operacionalização do processo. Para conseguirmos transpor as ideias pretendidas para o jogo, é importante sermos capazes de pensar, preparar, aplicar e replicar exercícios de treino que representem ao máximo aquilo que

vamos querer que aconteça no jogo. Neste capítulo, uma vez que o processo é algo dinâmico e em constante mudança, a equipa técnica teve que, por vezes, sair da zona de conforto e adaptar-se às circunstâncias (diferentes formas de jogar dos adversários, vários terrenos de jogo, lesões ao longo da época, falta de jogadores para algumas posições, etc.) que a época desportiva nos proporcionou. O facto de me obrigar a sair da zona de conforto, para além do crescimento natural que abordei acima por todo o contexto criado durante a época, ajudou-me a crescer ao nível cognitivo e de adaptação aos contextos de jogo e de treino que tinham de ser recriados, obrigando-me a pensar em várias formas de resolução de problemas. Tudo isto acabou por fazer com que a minha visão acerca do jogo e do treino, fosse completamente diferente. Hoje vejo o jogo como um jogo de espaços, onde a constante procura dos espaços vazios e da criação de superioridades numéricas ao longo do terreno de jogo, contribui para um melhor desempenho da equipa e em contrapartida, com melhores níveis de rendimento e resultado. Para além disso, é importante percebermos que as ideias e modelos de jogo, todos os treinadores são capazes de ter, contudo, a forma de como trabalhamos essas mesmas ideias é que está na base do sucesso e faz com que esta missão que é o treino, seja tão apaixonante.

Em termos de relacionamento e formas de lidar com as pessoas envolvidas no processo, foi importante perceber que devemos olhar para cada jogador como uma individualidade distinta de todos os outros. Por vezes, nós, treinadores, cometemos o erro de achar que tudo aquilo que estamos a aplicar, em termos coletivos, vai ser correspondido de uma forma padronizada por todos os jogadores da mesma forma. Temos de ter noção de que o mesmo tipo de trabalho realizado por vários jogadores, vai apresentar variadíssimas formas de resposta por parte de cada um, bem como despertar diferentes tipos de emoções em cada jogador. Existem jogadores que toleram um certo tipo de brincadeiras, de postura mais rígida, de diferentes formas de falar, etc, que outros não. E, nesta perspetiva, devemos ser capazes de conhecer o melhor possível cada jogador, para que possamos obter o melhor rendimento dele. Tudo isto é aplicado no contexto de treino e jogo, como num simples feedback fornecido e ainda na forma de lidar com os vários problemas que a época acarreta (expetativas, desilusões, castigos, lesões, etc.). Tendo em conta esta forma de olhar para cada jogador na sua individualidade, sinto que hoje sou mais capaz de saber ler o tipo de pessoa que o

jogador é, moldando a minha forma de estar e trabalhar com cada um. Considero que este ano foi mais um passo neste capítulo de relacionamento com os outros e de perceção de cada forma diferente de estar e lidar com o mesmo contexto, sendo que todos os anos transatos facilitaram este meu crescimento, uma vez que já lido com vários grupos de trabalho há bastantes anos. Para além disso, é importante percebermos que o futebol é um constante desafio e que todos os anos vamos encontrar formas de estar diferentes que nos vão obrigar a diversificar a nossa forma de estar ao longo dos anos.

Por fim, em termos académicos, sinto que cresci bastante com a realização do presente ano de estágio. O facto de me propor a realizar um trabalho desta dimensão, tendo em conta a exigência que é trabalhar no Alto Rendimento, ajudou-me a saber dividir o tempo da melhor forma para que pudesse realizar tudo aquilo que foi proposto dentro dos prazos impostos. Uma das maiores dificuldades que fui tendo ao longo do tempo foi a conciliação do estágio, com o trabalho e com os treinos. Contudo, toda esta conciliação ajudou-me a crescer na divisão e criação de rotinas de trabalho, ajustando a vida social que também é necessário para o bem-estar de uma pessoa. Em termos académicos ajudou-me, também, a saber procurar e identificar melhor a informação que queremos estudar em relação aos vários temas de interesse, permitindo que surgissem várias questões e dúvidas ao longo da realização do trabalho que nos obrigam a pensar para além dos problemas. É através desta constante busca de conhecimento que nos torna mais sábios acerca das várias matérias e mais interessados naquilo que pretendemos fazer. Hoje em dia sabemos que não vamos conseguir ser bons em tudo, mas devemos procurar ser os melhores naquilo que fazemos e, quanto maior for a nossa bagagem de conhecimento e de vivências, melhor será a nossa resposta face aos problemas que vamos ter de enfrentar e melhores profissionais vamos ser.

Todas as adversidades e barreiras descritas acima que fui tendo ao longo deste ano de estágio, bem como toda a partilha de experiências com todos os intervenientes ao longo deste ano, contribuíram positivamente para o meu crescimento profissional e pessoal. Fico ciente de que ainda há um caminho longo de crescimento pela frente, mas que este ano foi mais um passo importante para esse mesmo crescimento. É importante queremos ser melhores a cada dia que passa, definirmos e redefinirmos objetivos constantemente e sermos eternos insatisfeitos com tudo aquilo que vamos alcançando.

Capítulo 5

Considerações Finais

5. Considerações finais

Durante este complexo e exigente ano de estágio, a capacidade de reflexão e adaptação ao longo de tudo aquilo que fomos construindo e executando durante a época desportiva foi um aspeto fundamental para o meu crescimento profissional e pessoal. O ano de estágio permitiu-me experienciar momentos de grande diversidade e adversidade, que se constituíram pilares fundamentais para o meu desenvolvimento dentro do projeto de alto rendimento em que estive inserido no contexto de Juniores (sub-19) do Sport Clube Beira-Mar. Aliado a todas as vivências e experiências interligadas ao contexto de estágio em causa, foi importante estabelecer pontes entre a teoria aprendida ao longo dos anos de aprendizagem e a prática realizada. Esta simbiose entre a teoria e a prática foi igualmente um processo fundamental de aprendizagem, auxiliando-me na procura de soluções e adaptações para as diversas adversidades que foram surgindo ao longo do processo, bem como na criação de novas ideias e estratégias de implementação, com o objetivo de melhoraria da *performance* em todos os momentos do processo.

Com a conclusão da prática e do ano de estágio em causa, é importante salientar que fui construindo um perfil profissional através de vários aspetos que foram surgindo ao longo do ano e que fizeram parte de todo o processo. Entre eles devo evidenciar a importância das sessões de treino como base fundamental de todo o processo. Foi através das mesmas que fomos evoluindo, melhorando, criando e controlando tudo o que envolve o processo de alto rendimento. É extremamente importante haver um planeamento cuidado e pensado sobre cada unidade de treino, para que as ideias propostas sejam implementadas, bem como a sua reflexão e análise final como forma de avaliação da conclusão dos objetivos propostos.

Outro aspeto que foi fundamental ao longo de todo o ano foi a gestão grupal. Por vezes, podemos preparar as melhores sessões de treino, ter as ideias mais inovadoras e eficazes possíveis, controlar as cargas da melhor maneira e fazer a melhor análise possível, mas se não formos capazes de gerir as pessoas que vão executar na prática, de nada nos serve sermos os melhores nos aspetos referidos anteriormente. A forma de como comunicamos e vamos gerindo as diversas situações de conflito que vão surgindo ao longo do ano, também é um dos fatores fulcral na obtenção de sucesso

durante uma época desportiva. Se conseguirmos criar um bom ambiente de trabalho, onde todos os intervenientes se sintam confortáveis e motivados, vamos conseguir muito mais facilmente que as nossas ideias e formas de trabalhar sejam incutidas, conseguindo ter todos os intervenientes a procurar alcançar os mesmos objetivos.

A criação de um modelo de jogo e de ideias de jogo também assume um papel fundamental como forma de guiar todo o trabalho que vamos querer executar ao longo da época. O modelo de jogo deve ser ajustado em função das ideias da equipa técnica, das características dos jogadores e das condicionantes que a uma época desportiva vai apresentando, sendo fundamental o treinador ser capaz de se adaptar ao longo da época em função daquilo que a mesma vai proporcionando. Contudo, de uma forma geral, o modelo é linear ao longo da época e serve como base para todo o processo. Esta proposta de modelo de jogo é transmitida aos jogadores principalmente através do treino e dos exercícios propostos para cada unidade de treino. É importante que cada jogador esteja identificado com a mesma, sendo um dos grandes objetivos da equipa técnica, conseguir que cada jogador retire o melhor rendimento possível ao longo da época desportiva.

A importância da análise também se constituiu como um fator importante ao longo da época desportiva, sendo uma das ferramentas mais utilizadas e aproveitadas no controlo e reflexão das unidades de treino e jogos. Através da análise foi possível ajustarmos o nosso trabalho ao longo do ano, de acordo com os erros que fomos identificando. As correções para além de facilitarem o controlo do que a equipa técnica vai executando ao longo do processo, também ajudam os jogadores a evoluírem tecnicamente nas suas ações e taticamente naquilo que o treinador lhes pede. A perceção visual em vídeo auxilia o treinador a visualizar o jogo e o treino numa perspetiva diferente da realidade. Para além da importância que a análise tem para o controlo do processo, também foi importante perceber a forma de como comunicamos enquanto equipa técnica. O posicionamento em treino, a forma de como transitamos de exercício para exercício, a forma de como atuamos em jogo e a forma de como fornecemos feedback, são fatores importantes a ser analisados, com o objetivo de melhorarmos a nossa performance enquanto treinadores e controladores do processo de treino e de jogo.

Por fim, sendo este relatório desenvolvido num contexto de transição, a importância de transições entre escalões assumiu uma das principais preocupações ao longo do ano. Estudar estratégias e identificar o perfil ideal pretendido pelo clube para que o jogador atingisse o plantel sénior, foi um dos maiores desafios ao longo da época. Desta forma, a conjugação dos nossos objetivos com os objetivos do clube, assumiu um papel preponderante na preparação da nossa estratégia para a época desportiva, tendo como base a preparação dos jogadores para um contexto semiprofissional, do qual o clube apresenta, sabendo as diferenças que existem inerentes do contexto formativo em comparação com o contexto sénior.

Com a realização do relatório tive a oportunidade de integrar um contexto de prática que me permitiu crescer e refletir acerca das várias experiências e vivências proporcionadas pelo mesmo. Estar no terreno e interligar a aprendizagem adquirida ao longo dos anos enquanto estudante serviu como base fundamental ao longo deste ano de estágio. A perceção da importância da nossa metodologia de trabalho, das nossas ideias, do nosso modelo de jogo e de todo o trabalho realizado ao longo da época desportiva foi a base principal deste trabalho e todos os fatores constituintes do processo foram refletidos e debatidos ao longo do presente relatório. O mesmo foi desenvolvido e baseado através de um caracter reflexivo ao longo de todo o ano e de acordo com todas as temáticas que englobaram a tarefa proposta. Uma vez que nos encontramos em constante evolução, esta foi mais uma etapa da minha evolução enquanto profissional e serve como linha orientadora para o futuro que o Mundo do Futebol reserva. Um Mundo de desafios constantes, onde nos devemos adaptar a todos esses desafios, com o objetivo de arranjar estratégias diversas para a obtenção de sucesso desportivo.

Capítulo 6

Referências Bibliográficas

6. Referências Bibliográficas

Afonso, J., Isabel, M. & Sampaio, J. (2017). *Análise da Performance Desportiva.*

Almeida, J. (2021). *Futebol de formação, a barreira do profissionalismo e a luta pela afirmação (SUB19 – A última etapa)*. Porto: J. Almeida. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Alves, G. (2018). *O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol No Estoril Praia*. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Futebol, apresentado ao Instituto Superior de Ciências Educativas.

Araújo, D., Davids, K. & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 653–676.

Bacconi, A. & Marella, M. (1995). *Nuovo sistema di analisi délia partita in tempo reale. In Preparazione atlética, analisi e riabilitazione nel cálcio. (10ª ed.).* Nuova Prhomos, 17-28.

Carvalhal, C., Lage, B. & Oliveira, M. O. (2014). *Futebol- Um saber sobre o fazer. (2.ª ed.)* Prime Books.

Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, C. & Mesquita, I. (2010). Ensino-Aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9(2), 41-61.

Davids, K., Button, C., Araújo, D., Renshaw, I. & Hristovski, R. (2006). Movement models from sports provide representative task constraints for studying adaptive behavior in human motor systems. *Adaptive Behavior*, 14, 73-95.

Dias, J. & Massuça, L. (2021). Transição Júnior-Sénior em Jogadores de Elite do Futebol Português. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 12, 731-737.

Drew, K., Morris, R., Eubank, M., & Tod, D. (2019). A Meta-Study of Qualitative Research on the Junior-to-Senior Transition in Sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 45, 1-20.

Duarte, R. (2010). A Emergência da Tomada de Decisão no Futebol: da Decisão Individual para a Colectiva. In C. Nogueira, I. Silva, L. Lima, A.T. Almeida, R. Cabecinhas, R. Gomes, C. Machado, A. Maia, A. Sampaio & M. C. Taveira (Eds.). Braga: Universidade do Minho. Livro de Actas Do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Braga, 2010, pp. 1829-1839.

Dunning, E. (1994). Sport in Space and Time: Civilizing Process, Trajectories of State-Formation and Development of Modern Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 29 (4), 331-348.

Ferreira, D. (2005). *A importância de um Modelo de Jogo no Futebol. A Especificidade vista como um veículo catalisador de todo o processo de treino.* Porto: D. Ferreira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Figueiredo, R. d. S. (2015). *A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo.* Lisboa: Figueiredo, R. d. S. Relatório de estágio elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Folle, A., Collet, C., Salles, W. d. N. & Nascimento, J. V. d. (2016). Transições no processo de desenvolvimento de atletas do basquetebol feminino. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, *2*, 477-490.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto: J. Garganta.* Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.* Porto: J. Garganta. Dissertação de

Doutoramento em Ciências do Desporto. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.

Garganta, J. (2005). *Dos constrangimentos da ação à liberdade de (inter)ação, para um Futebol com pés ... e cabeça.* In Duarte Araújo (Ed.), *O contexto da decisão. A ação tática no desporto*, 179-190.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos*, 108-121. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

Garganta, J. & Gréhaigne, J.F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de Futebol: moda ou necessidade? *Revista Movimento*, 5 (10), 40-50.

Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos (1ª ed.).* Porto: Faculdade de Desporto da universidade do Porto.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In Tavares F. (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.

Graça, A. (2013). Os contextos sociais do ensino e aprendizagem dos jogos desportivos coletivos. In Nascimento, J., Ramos, V. & Tavares, F. (Eds.), *Jogos Desportivos: Formação e Investigação*, 20, 79-101.

Gréhaigne, J. F., Bouthier, D. & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 15(2), 137-149.

Guilherme, J. (2003). *Entrevista, em Leandro T. Modelo de Clube: Da conceção à Operacionalização. Um estudo de caso no Futebol Clube do Porto.* Dissertação de Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem do jogo.* Porto: J. Guilherme. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2018). *Conceção de treino*. Material Metodologia Futebol I, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado.

Knudson, D., Morrison, C. (1997). *Qualitative Analysis of Human Movement.* Champaign: Human Kinetics.

Lorenzo, A., Borrás, P. J., Sánchez, J. M., Jiménez, S. & Sampedro, J. (2009). Career transition from junior to senior in basketball players. *Revista de Psicologia del Deporte*, 18, 309-312.

Matias, C., & Greco, P. (2009). Análise de jogo nos Jogos Desportivos Coletivos: O exemplo do Voleibol. *Pensar a prática*, 12(3), 1-16.

Mesquita, I., Marques, A. & Maia, J. (2001). A relação entre a eficiência e a eficácia no domínio das habilidades técnicas em Voleibol*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 33-39.

Minozzo, F. C., Lira, C. A. B. de., Vancini, R. L., Silva, A. A. B., Fachina, R. J. de F. G., Guedes I. ... & Silva, A. C. da. (2008). Periodização do treinamento de força: uma revisão crítica. R. bras. Ci e Mov, 16(1): 89-97.

Moutinho, C. (1991). A importância da análise do jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos colectivos: o exemplo do Voleibol*.* In J. Bento. & M. Marques (Eds.). *As ciências do desporto e a prática Desportiva no Espaço de Língua Portuguesa*, 2, 265-275.

Nash, C., & Collins, D. (2012). Tacit Knowledge in Expert Coaching: Science or Art? *Quest*, 58(4), 465-477.

Natal, A. (2016). *Avaliação e controlo do treino em Futebol: estado da arte e perspetivas: seminário*. Porto: A. Natal. Relatório da unidade curricular-Metodologia do desporto-futebol: segundo Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo.

Nicolau, I. (2001). *O conceito de estratégia.*

Oliveira, J. (2021). *Em busca da coerência entre uma forma de jogar e um modo de treinar.* Porto: J. Oliveira. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pacheco, R.P. (2015). *Representatividade do exercício de treino e aprendizagem tática em futebol: Estudo de caso realizado na Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves.* Porto: R.P. Pacheco. Dissertação de mestrado em Desporto para Crianças e Jovens apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pimenta, A. (2019). *A influência da problemática da complexidade na observação e interpretação do jogo de Futebol.* Porto: A. Pimenta. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* 33(1), 146-155.

Pivetti, B. M. F. (2020). *Periodização Tática: O futebol-arte alicerçado em critérios*. Phorte (Ed.). São Paulo.

Rios, D. (2018). *Os Momentos Ofensivos do Jogo de Futebol: análise e operacionalização nos Sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube.* Porto: D. Rios. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosado, A. & Mesquita, I. (2014). *A Formação Para Ser Treinador.*

Sá, F. (2019). *Abordagem sistémica no treino de futebol de rendimento: Uma coerência no controlo do treino.* Porto: F. Sá. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, P. (2016). *O Desenvolvimento e as Transições da Carreira Atlética dos Jogadores de Futebol de Elite.* Lisboa: Silva, P. Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Psicologia do Desporto.

Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. En N. Hassmen (Ed.), *SIPF Yearbook*., 97-109.

Stambulova, N., Pehrson, S. & Olsson, K. (2017). Phases in the junior-tosenior transition of Swedish ice hockey players: from a conceptual framework to an empirical model. *Int. J. Sports Sci. Coach*, 12, 231-244.

Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica*. S. l., MBF.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Livros Horizonte.

Teoldo, I., Guilherme, J. & Garganta, J. (2015). *PARA UM FUTEBOL JOGADO COM IDEIAIS: Concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes.* Appris.

Torregrosa, M. (2016). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. Revista de Psicologia Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 1, 1-11.

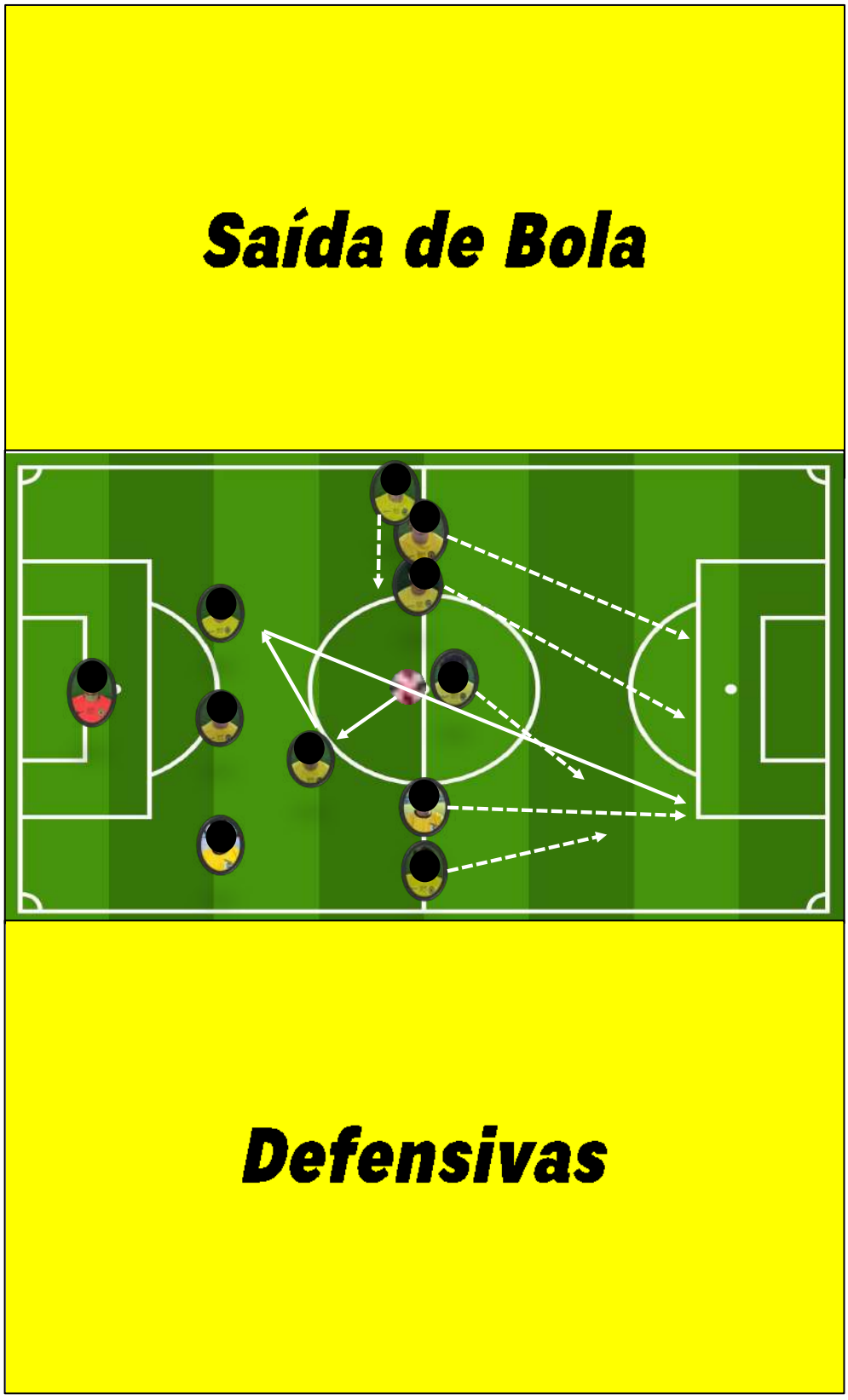
Vásquez, Á. V. (2012). *Fútbol. Del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos.* Coruña: MC Sports.

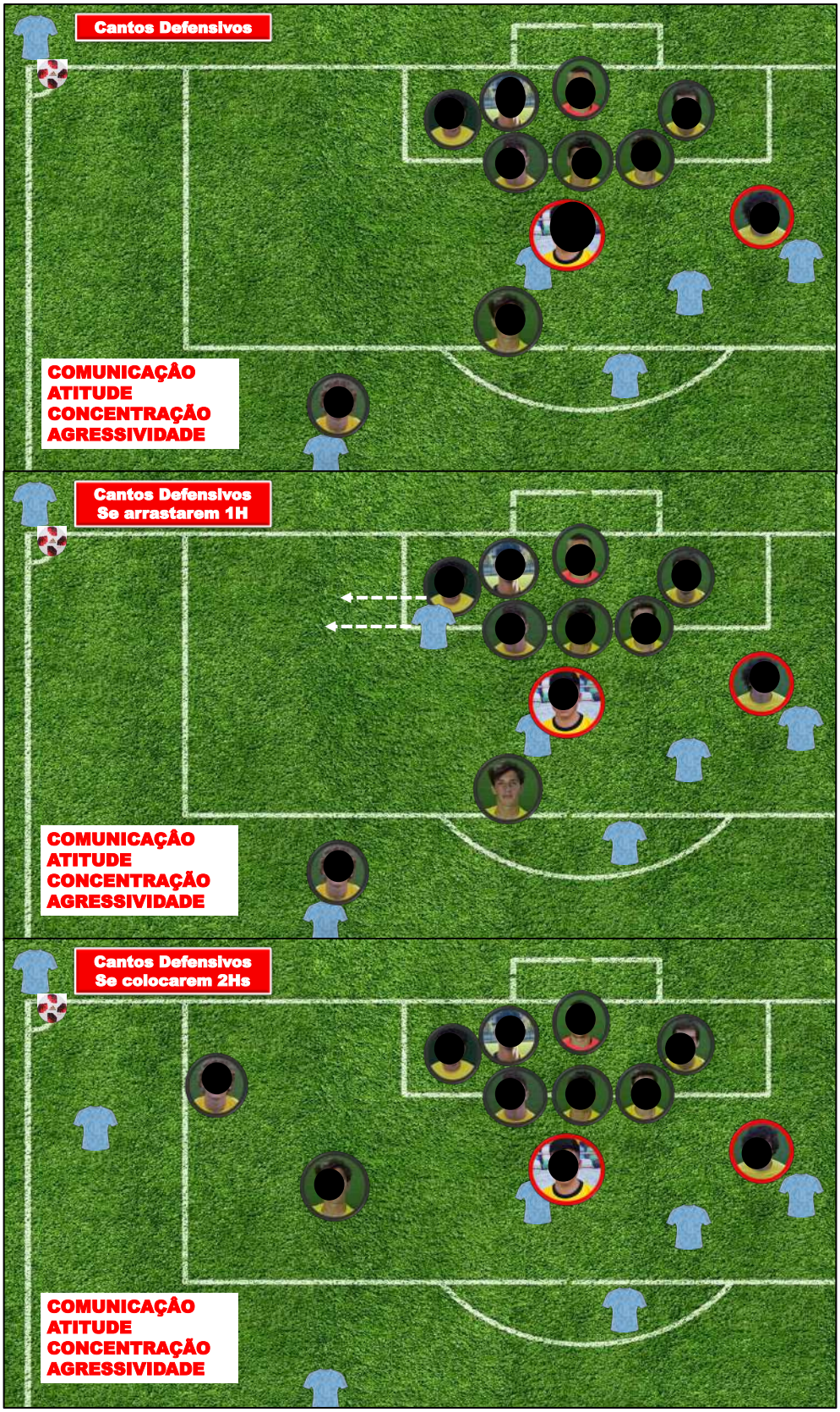
Capítulo 7

Anexos

7. Anexos

Anexo i – Documento Bola parada

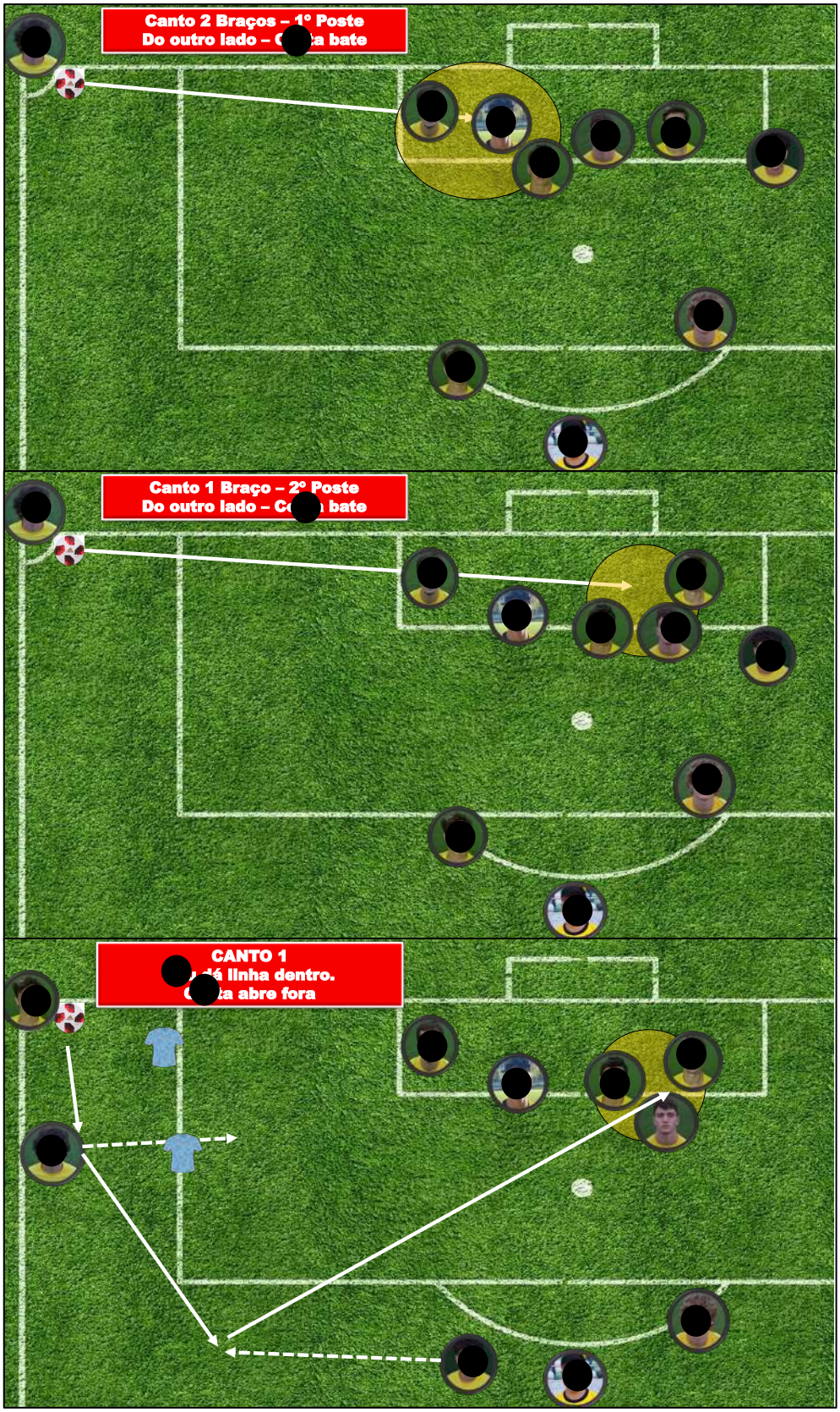


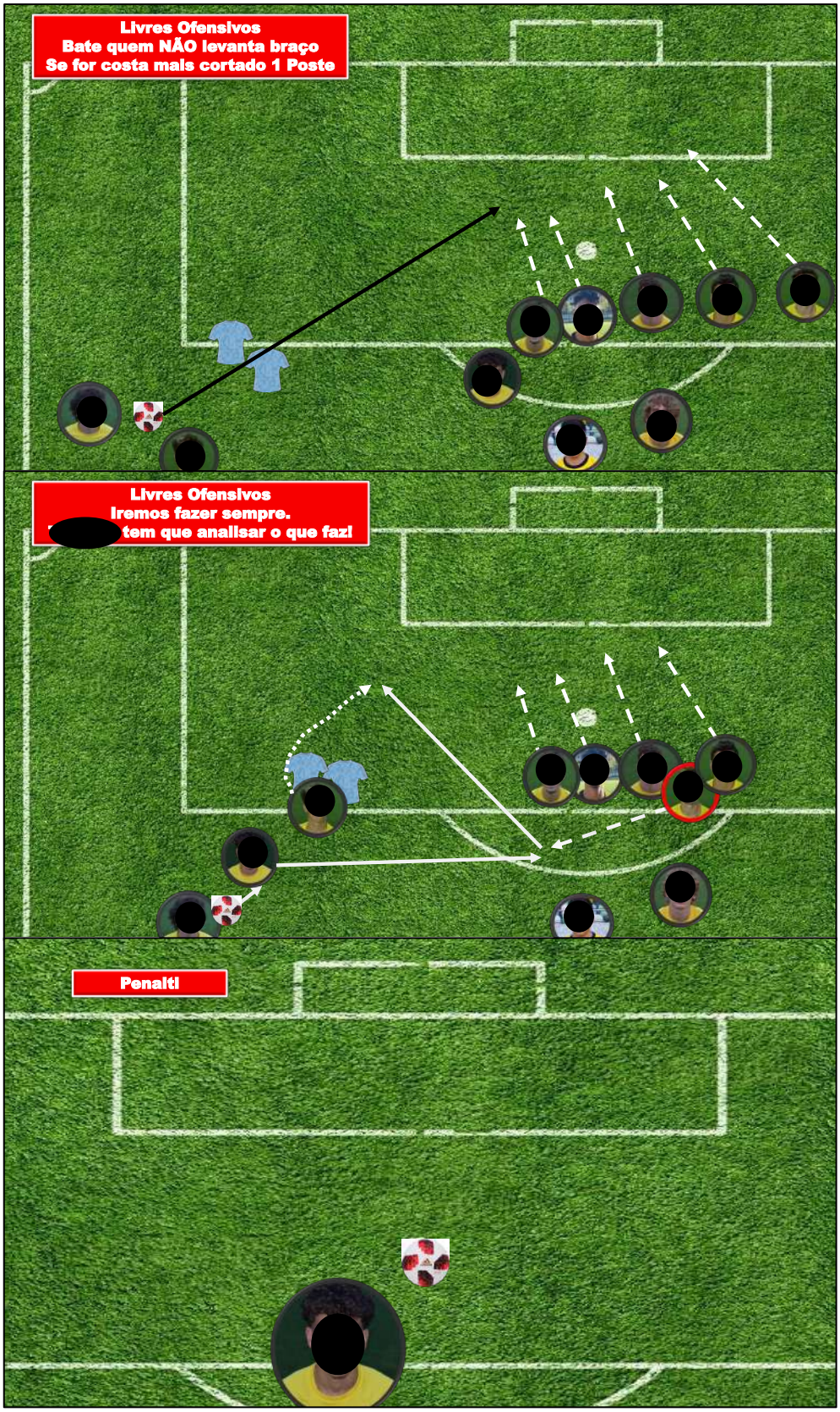

Cantos Defensivos
COMUNICAÇÃO
ATITUDE
CONCENTRAÇÃO
AGRESSIVIDADE
Cantos Defensivos
Se arrastarem 1H
COMUNICAÇÃO
ATITUDE
CONCENTRAÇÃO
AGRESSIVIDADE
Cantos Defensivos
Se colocarem 2Hs
COMUNICAÇÃO
ATITUDE
CONCENTRAÇÃO
AGRESSIVIDADE


Livres Defensivos
COMUNICAÇÃO
ATITUDE
CONCENTRAÇÃO
AGRESSIVIDADE


Livres Defensivos
Se for PERTO
Motta Barreira
como 5 Homem.
2ª Bola

Ofensivas


Canto 2 Braços – 1º Poste
Canto 1 Braço – 2º Poste
CANTO 1


Livres Ofensivos
Bate quem NÃO levanta braço
Se for costa mais cortado 1 Poste
Livres Ofensivos
Iremos fazer sempre.
[redacted] tem que analisar o que faz!
Penalti

Anexo ii- Planeamento Pré-epoca

Planificação Pré-época + inicio da época

Julho													
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MANHA	10H - 11H30	10H - 11H30	10H - 11H30	10H - 11H30	Jogo treino SCBM - Feirense 10H00	LIVRE		10H - 11H30	10H - 11H30	10H - 11H30	10H - 11H30	10H - 11H30	Jogo treino Lourosa x SCBM 10H00
TARDE								17H - 18H30		17H - 18H30		17H - 18H30	

Agosto													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
MANHA	Livre	10H-11H30	10H - 11H30	JOGO de Treino Seniores	10H-11H30	10H-11H30	Jogo de Treino SCBM x Boavista 10h30	LIVRE	10H - 11H30	10H - 11H30	Jogo de Treino- Salgueiros ??	10H-11H30	10H-11H30
TARDE		17H - 18H30							17H - 18H30				

Agosto													
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
MANHA	Jogo Treino SCBM x Nogueirense 10H	Livre	10H - 11H30	10H-11H30			Livre	1ªJornada	Livre	10H - 11H30	10H-11H30		
TARDE				17H - 18H30	17H-18H30	17H-18H30					17H - 18H30	17H-18H30	17H-18H30

Agosto/Setembro													
	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
MANHA	Livre	2ªJornada + Apresentação	Livre					3ªJornada	Livre				
TARDE				17H - 18H29	17H - 18H30	17H-18H30	17H-18H30			17H - 18H30	17H - 18H30	17H-18H30	17H-18H30

Anexo iii- Histórico de lesões

Nome	Idade	Escalão	Posição	Historial de Lesões
Atleta 1	18	Sub19	medio	
Atleta 2	18	Sub19	medio	
Atleta 3	18	Sub19	medio	Anca esquerda,
Atleta 4	17	Sub19	medio	Estiramento perna esquerda (ano passado), estiramento quadricep, costas, adutores
Atleta 5	17	Sub19	medio	Estiramento no joelho - 1 mês ter atençao
Atleta 6	17	Sub19	avançado	No estaleiro não me apanham
Atleta 7	16	Sub19	laretal	Entorse pe direito - 3 semanas, dores constantes no tendao de aquiles
Atleta 8	17	Sub20	ponta	
Atleta 9	16	Sub21	central	
Atleta 10	18	Sub19	Lateral	adutor Direito
Atleta 11	17	Sub19	medio	
Atleta 12	17	Sub19	central	
Atleta 13	18	Sub19	ponta	Rutura coxa direita - 6 meses
Atleta 14	18	Sub19	Central	
Atleta 15	17	Sub19	GR	
Atleta 16	17	Sub19	extremo	
Atleta 17	17	Sub19	lateral	
Atleta 18	16	Sub19	medio	
Atleta 19	17	Sub19	avançado	Entorse pe direito
Atleta 20	18	Sub19	medio	Tendão rotuliano, tendão de aquiles, microrotura isquiosemimembranoso) direito
Atleta 21	17	Sub19	lateral	
Atleta 22	17	Sub19	central	Entorse pé esquerdo
Atleta 23	18	Sub19	central	Costas lombar - 2 meses

Anexo iv- Dados Antropométricos

Dados Antopométricos

Nome	Altura	Peso	IMC	%MG	%MM
Atleta 1	1.83	75.8	22.6	17	41.9
Atleta 2	1.7	58.6	20.3	10.4	46.9
Atleta 3	1.8	76	27.1	25.4	38.5
Atleta 4	1.65	63.8	23.4	19.9	41.1
Atleta 5	1.67	59.5	21.3	10.9	45.8
Atleta 6	1.75	68.1	22.2	17.6	41.5
Atleta 7	1.7	72.2	25	19.4	40
Atleta 8					
Atleta 9	1.84	82.7	24.4	16.4	40.7
Atleta 10					
Atleta 11	1.76	71.1	23.1	15.1	42.4
Atleta 12	1.78	60.1	19	9.7	45.2
Atleta 13	1.92	76.8	20.8	14	42.8
Atleta 14	1.755	68.5	22.8	13.1	45
Atleta 15	1.8	75.2	23.2	18.4	40.8
Atleta 16	1.7	70	24.2	19.5	40.9
Atleta 17	1.66	63.4	23	18.4	41.8
Atleta 18	1.648	54.6	20.2	11.8	45.5
Atleta 19	1.77	68.8	22	12.6	44
Atleta 20	1.68	65.7	23.3	18	42.8
Atleta 21	1.9	75.3	20.9	8.7	45.1
Atleta 22	1.86	95.8	27.5	22.4	37.9
Atleta 23	1.81	72.4	22.1	15.7	42.8

Legenda:
Vermelho Valores que não são recomendados;
IMC (índice de massa corporal) - o peso em comparação á altura; **% Gordura corporal**- a quantidade de gordura que o atleta tem no corpo; **% Músculo Esquelético**- quantidade de massa muscular que o atleta tem no corpo;

Anexo v- Tabela Mobilidade e Qualidade do movimento

MOBILIDADE e Qualidade de Movimento

Nome	Mobilidade tornozelo E	Mobilidade tornozelo D	Assimetria	Active Leg Raise E	Active Leg Raise D	Deep Squat	SL Squat E	SI Squat D
Atleta 1	10	12	17%	2	2	2	2	1
Atleta 2	10	9.5	5%	2	3	3	2	2
Atleta 3	15.5	17	9%	3	2	3	2	1
Atleta 4	7	7.5	7%	2	2	2	2	2
Atleta 5	12.5	15	17%	1	1	1	1	2
Atleta 6	13	12.5	4%	2	3	2	1	2
Atleta 7	10.2	11.5	11%	1	2	2	2	2
Atleta 8	9	9.5	5%	2	2	3	2	3
Atleta 9	14.4	12.5	13%	3	3	3	2	2
Atleta 10	11	13	15%	2	2	2	1	2
Atleta 11	15	15	0%	2	3	3	2	2
Atleta 12	11	12	8%	3	2	3	1	2
Atleta 13	8	9	11%	2	2	2	2	2
Atleta 14	9	7	22%	2	2	3	1	1
Atleta 15	16	13.5	16%	2	2	3	3	3
Atleta 16	6.5	9.5	32%	2	2	2	3	2
Atleta 17	8.5	7.5	12%	3	2	2	1	1
Atleta 18	14	13	7%	3	3	2	2	2
Atleta 19	9.5	8.5	11%	2	2	2	1	2
Atleta 20	7	10	30%	2	3	3	2	2
Atleta 21	11.5	12.5	8%	2	2	3	2	2
Atleta 22	3	6.5	54%	1	1	3	2	2
Atleta 23	12	11	8%			2	3	2

Legenda: Vermelho- Valor que deve melhorar / Amarelo- Valor aceitável / Verde – Valor Positivo

Anexo vi- Valores Potência (Tabela + Gráfico)

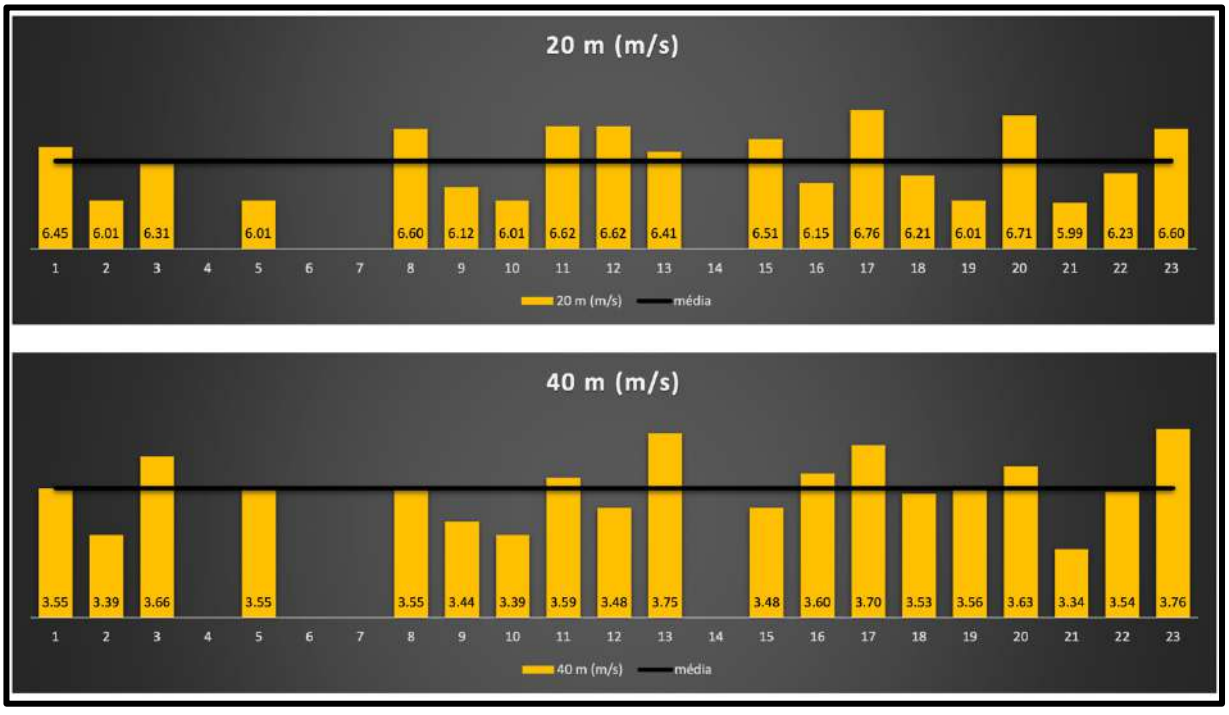
	Potência							
	Vertical							
Nome	CMJ	Média CMJ	Desvio Padrão CMJ	SJ	Media SJ	Desvio Padrão SJ	SSC	Resultado
Atleta 1	23.2	29.5	3.6	22.8	27.2	3.8	0.02	Pliometria
Atleta 2	36.1	29.5	3.6	31.6	27.2	3.8	0.14	Força
Atleta 3		29.5	3.6		27.2	3.7	0.10	Pliometria
Atleta 4	28.2	29.5	3.6	26.1	27.2	3.7	0.08	Pliometria
Atleta 5	33.0	29.5	3.6	34.5	27.2	3.9	-0.04	Pliometria
Atleta 6	31.2	29.5	3.6	31.2	27.2	3.4	0.00	Pliometria
Atleta 7	28.6	29.5	3.6	24.8	27.2	3.2	0.15	Força
Atleta 8								
Atleta 9								
Atleta 10								
Atleta 11	32.2	29.5	3.6	23.9	27.2	3.2	0.34	Força
Atleta 12	28.9	29.5	3.6	27.0	27.2	7.3	0.07	Pliometria
Atleta 13	32.6	29.5	3.6	30.3	27.2	7.8	0.07	Pliometria
Atleta 14	25.4	29.5	3.6	25.4	27.2	7.6	0.00	Pliometria
Atleta 15								
Atleta 16	29.6	29.5	3.6	27.3	27.2	9.6	0.09	Pliometria
Atleta 17	30.2	29.5	3.6	28.1	27.2	9.4	0.07	Pliometria
Atleta 18	30.0	29.5	3.6	30.5	27.2	9.8	-0.02	Pliometria
Atleta 19	32.6	29.5	3.6	30.8	27.2	10.1	0.06	Pliometria
Atleta 20	26.3	29.5	3.6	23.2	27.2	10.2	0.13	Força
Atleta 21								
Atleta 22	30.7	29.5	3.6	24.9	27.2	11.0	0.23	Força
Atleta 23	22.3	29.5	3.6	20.2	27.2	11.0	0.10	Força

Legenda: Vermelho- Valor que deve melhorar / Amarelo- Valor dentro da média da equipa / Verde – Valor Positivo em relação à média equipa



Anexo vii- Valores de Velocidade (Tabela + Gráfico)

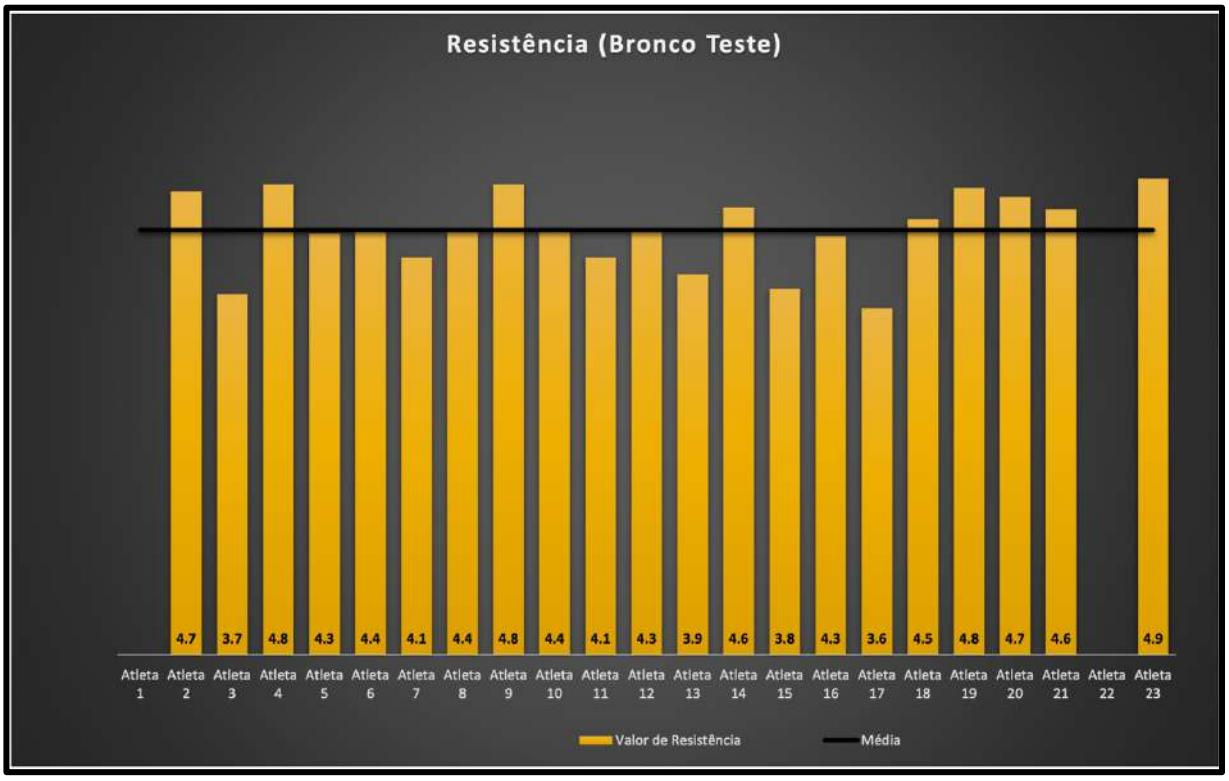
	Velocidade							
Nome	**20 m**	**20 m/s**	**Média**	**Desvio Padrão**	**40 m**	**40 m (m/s)**	**média**	**Desvio Padrão2**
Atleta 1	3.1	6.45	6.33	0.27	5.63	3.55	3.55	0.11
Atleta 2	3.33	6.01	6.33	0.27	5.90	3.39	3.55	0.11
Atleta 3	3.17	6.31	6.33	0.27	5.46	3.66	3.55	0.11
Atleta 4		0.00	6.33	0.27		0.00	3.55	0.11
Atleta 5	3.33	6.01	6.33	0.27	5.64	3.55	3.55	0.11
Atleta 6		0.00	6.33	0.27		0.00	3.55	0.11
Atleta 7		0.00	6.33	0.27		0.00	3.55	0.11
Atleta 8	3.03	6.60	6.33	0.27	5.63	3.55	3.55	0.11
Atleta 9	3.27	6.12	6.33	0.27	5.82	3.44	3.55	0.11
Atleta 10	3.33	6.01	6.33	0.27	5.90	3.39	3.55	0.11
Atleta 11	3.02	6.62	6.33	0.27	5.57	3.59	3.55	0.11
Atleta 12	3.02	6.62	6.33	0.27	5.74	3.48	3.55	0.11
Atleta 13	3.12	6.41	6.33	0.27	5.34	3.75	3.55	0.11
Atleta 14		0.00	6.33	0.27		0.00	3.55	0.11
Atleta 15	3.07	6.51	6.33	0.27	5.74	3.48	3.55	0.11
Atleta 16	3.25	6.15	6.33	0.27	5.55	3.60	3.55	0.11
Atleta 17	2.96	6.76	6.33	0.27	5.40	3.70	3.55	0.11
Atleta 18	3.22	6.21	6.33	0.27	5.66	3.53	3.55	0.11
Atleta 19	3.33	6.01	6.33	0.27	5.62	3.56	3.55	0.11
Atleta 20	2.98	6.71	6.33	0.27	5.51	3.63	3.55	0.11
Atleta 21	3.34	5.99	6.33	0.27	5.99	3.34	3.55	0.11
Atleta 22	3.21	6.23	6.33	0.27	5.65	3.54	3.55	0.11
Atleta 23	3.03	6.60	6.33	0.27	5.32	3.76	3.55	0.11



Anexo viii- Valores de Resistência (Tabela + Gráfico)

	Avaliação Resistência				
Nome	BRONCO	Bronco teste sec	MAS	Média	Desvio Padrão
Atleta 1				4.4	0.4
Atleta 2	4.37	273	4.7	4.4	0.4
Atleta 3	5.45	345	3.7	4.4	0.4
Atleta 4	4.29	269	4.8	4.4	0.4
Atleta 5	4.58	298	4.3	4.4	0.4
Atleta 6	4.56	296	4.4	4.4	0.4
Atleta 7	5.15	315	4.1	4.4	0.4
Atleta 8	4.56	296	4.4	4.4	0.4
Atleta 9	4.29	269	4.8	4.4	0.4
Atleta 10	4.55	295	4.4	4.4	0.4
Atleta 11	5.15	315	4.1	4.4	0.4
Atleta 12	4.57	297	4.3	4.4	0.4
Atleta 13	5.28	328	3.9	4.4	0.4
Atleta 14	4.42	282	4.6	4.4	0.4
Atleta 15	5.4	340	3.8	4.4	0.4
Atleta 16	5	300	4.3	4.4	0.4
Atleta 17	5.58	358	3.6	4.4	0.4
Atleta 18	4.49	289	4.5	4.4	0.4
Atleta 19	4.31	271	4.8	4.4	0.4
Atleta 20	4.36	276	4.7	4.4	0.4
Atleta 21	4.43	283	4.6	4.4	0.4
Atleta 22				4.4	0.4
Atleta 23	4.26	266	4.9	4.4	0.4

Legenda: Vermelho- Valor que deve melhorar / Amarelo- Valor dentro da média da equipa / Verde – Valor Positivo em relação à média equipa



Anexo ix- Exemplo relatório individual

Exemplo de um relatório individual

Atleta	Atleta 18

NOME	Atleta 18			IDADE	17	Escalão	Sub19	Posição	medio
PESO (kg)	54.6	Altura (m)	1.65	IMC	20.2	Gordura Corporal (%)	11.8	%Musculo Esquelético	45.50
HISTORIAL DE LESÕES	0					Observações	Atleta com bons índicies antopométricos, embora deva realizar um trabalho de hipertrofia e de aumento de massa muscular e peso		

Mobilidade/Qualidade de Movimento

Mobilidade/Qualidade de Movimento							
	Mobilidade Tornozelo		Active Leg Raise		Deep Squat	SL Squat	
	E	D	E	D		E	D
	14	13	3	3	2	2	2
Assimetria	7%						
Video							
Observações	Mobilidade e qualidade de movimento dentro na normalidade, não deve descurar de trabalhar a mobilidade e flexibilidade de forma complementar						

Impulsão

Impulsão Vertical							
CMJ	SJ	DJ	SSC	RSI	SLCMJ E	SLCMJD	Assimetri
30.00	30.53	0.00	Pliometria	#DIV/0!	0	0	#DIV/0!

VELOCIDADE

Sprint			
20m (s)	m/s	40 m (s)	m/s
3.22	6.21	5.62	3.53

Resistência

Bronco Teste			
Min	4.49	MAS	4.35

Resist	1.1	0
Acele	-1.2	0
Sprint	0.1	0
Força	0.2	0
Força	0.1	0



Observações Finais:

Necessita de melhorar a sua capacidade explosiva (tanto a nível vertical como horizontal)