Em busca da coerência entre uma forma de jogar e um modo de treinar

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de Sub-19 do Boavista Futebol Clube

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Garganta Silva

Tutor: Treinador Luís Carlos Gonçalves de Sousa

José Diogo Lopes Carvalho Oliveira

Porto, 2021

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

FICHA CATALOGAÇÃO

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.

Palavras-Chave: FUTEBOL, TREINO, JOGO, OBSERVAÇÃO E ANÁLISE, ESTÁGIO.

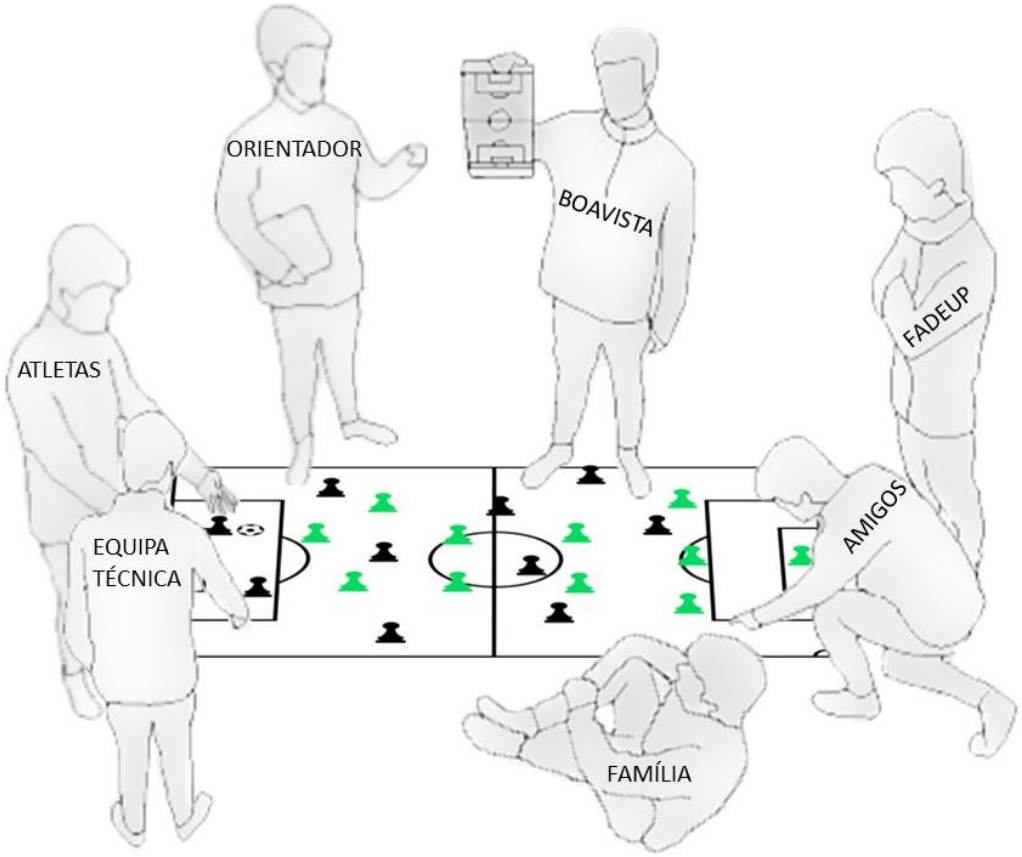
DEDICATÓRIA

A todos aqueles que sempre me apoiaram,
questionaram, incentivaram,
e me fizeram crescer;
A todos aqueles que partilham a mesma paixão que eu por este Desporto,
o FUTEBOL;

AGRADECIMENTOS

A finalização deste trabalho deveu-se em grande medida a várias pessoas. Assim, se hoje concretizei um dos meus objetivos, muito se deve a ajuda de um conjunto de pessoas. Todo o processo de crescimento pessoal e profissional esteve assente em “pilares” que me suportaram e questionaram, fazendo com que refletisse continuamente e me transcendesse sem limites. Como tal, neste ponto do trabalho tenho a oportunidade de deixar uma palavra sincera de agradecimento para todos aqueles que deram um pouco de si, contribuindo para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Um enorme OBRIGADO a todos aqueles que dando um pouco de si, formaram a minha “equipa técnica” e assim contribuíram para que fosse possível chegar ao tão ambicionado “golo” ...



Ao Professor Doutor Júlio Garganta, pela orientação deste trabalho, e também pelos conhecimentos e competências transmitidas ao longo destes últimos anos. Pela humildade e conhecimento, que o tornam uma referência a nível profissional e também profissional.

Aos Professores do Gabinete de Futebol com quem tive o prazer de me cruzar, Professor Doutor José Guilherme, Professor Doutor António Natal, Professor Doutor Daniel Barreira e Professor Doutor Filipe Casanova. Agradecimento profundo por todos os conhecimentos transmitidos para a minha aprendizagem;

A todos os professores da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e também a todos os professores que tive durante todo o meu passado, por proporcionarem um ensino de qualidade que me permitiu chegar até aqui;

Ao Boavista Futebol Clube por me ter dado a oportunidade de representar este clube e ter-me proporcionado experiências fantásticas que marcarão para sempre o meu percurso profissional e pessoal.

Ao Luís Sousa, Treinador Principal e tutor de estágio, por toda a ajuda, apoio, e disponibilidade demonstrada para a tutoria deste estágio. Por todos as conversas e experiências partilhadas que muito me enriqueceram.

Aos restantes elementos da equipa técnica, Gonçalo Magalhães, João Almeida, Pedro Barbosa e Tiago Torcato por toda a partilha mútua de conhecimentos que me fizeram evoluir, mas acima de tudo obrigado por toda a amizade e lealdade.

Ao restante Staff dos Sub-19 do Boavista Futebol Clube, Coordenador Executivo, pelos momentos partilhados neste atípico ano que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

A todos os atletas com quem tive o prazer de me cruzar até hoje, com quem trabalhei e aprendi nos últimos anos, e em especial aos atletas dos Sub 19 do Boavista FC. A todos vocês que foram extraordinários;

Aos entrevistados Luis Sousa, Pedro Silva, “E1”, Francisco Sá, Gonçalo Magalhães, Tiago Moutinho, Pedro Sousa, Francisco Costa, Professor Filipe Casanova, Professor Júlio Garganta, Professor Daniel Barreira pela disponibilidade demonstrada e pela partilha de conhecimentos.

A todos os amigos que a faculdade me deu, e em especial ao Pedro Lopes, Pedro Silva, João Almeida e Alexandre Marque por toda a amizade, companheirismo e partilha de experiências e conhecimentos que em muito me fizeram evoluir a todos os níveis.

Aos meus amigos de infância, por todos os momentos juntos, apoio e principalmente amizade demonstrada ao longo destes anos.

A toda a minha família: Pais, irmãs, Avós, tios e primos, por terem contribuído para aquilo que hoje sou. Obrigado pelos valores transmitidos e por todo o suporte diário que me permitiu ultrapassar todas as divergências.

Aqueles que não referi, mas que deixaram um pouco de si e contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

A TODOS, um sincero OBRIGADO!!

Índice Geral

DEDICATÓRIA III

AGRADECIMENTOS V

Índice de figuras XVII

Índice de tabelas XX

Índice de quadros XXII

Índice de anexos XXIV

Índice de apêndices XXVI

Resumo XXVIII

Abstract XXX

Lista de abreviaturas XXXII

1. Introdução 2

1.1. Âmbito do relatório de estágio 2

1.2. Razões e expectativas do estágio 4

1.2.1. Expectativas 6

1.2.1.1. Expectativas pessoais 6

1.2.1.2. Expectativas académicas 6

1.2.1.3. Expectativas profissionais 7

1.2.2. O porquê da escolha de realização de estágio 7

1.2.3. Escolha do local de estágio 8

1.2.4. Seleção do tema a desenvolver no relatório de estágio 10

1.2.5. Planeamento do estágio e relatório 13

1.3. Objetivos do estágio 16

1.3.1. Objetivos pessoais 16

1.3.2. Objetivos académicos 17

1.3.3. Objetivos profissionais 17

1.4. Pertinência e finalidade 19
1.5. Estrutura do Relatório de estágio 20
2. Enquadramento da prática profissional 23
2.1. Enquadramento legal 23
2.1.1. Grau de Mestre 23
2.1.2. Grau II- treinador de futebol 24
2.2. Enquadramento institucional 26
2.2.1. Local de estágio- Cidade do Porto 26
2.2.2.1. História 28
2.2.2.2. Palmarés 30
2.2.2.3. Órgãos Sociais 32
2.2.2.4. Infraestruturas 33
2.2.3. Contexto competitivo 36
2.3. Enquadramento funcional 38
2.3.1. Caracterização da equipa técnica 38
3. Macro contexto de natureza concetual 44
3.1. Do passado ao presente 44
3.1.1. As primeiras modificações 44
3.1.2. Segundo ponto de modificações 48
3.1.3. O futebol da modernidade 50
3.2. Futebol: Jogo Desportivo Coletivo (JDC) 51
3.2.1. Jogos Desportivos Coletivos 51
3.2.2. Lógica interna do jogo de futebol 52
3.3. Futebol à luz da visão sistémica 56
3.3.1. Emergência de um pensamento sistémico 56
3.3.2. Pensamento sistémico no futebol 59
3.3.2.1. A equipa de futebol como um sistema aberto, adaptativo e dinâmico 59

3.3.2.2. Organização fractal de um fenómeno complexo e caótico 64
3.3.2.3. O jogo de futebol visto através da sua dimensão Tática 68
3.4. Treino de futebol 71
3.4.1. A evolução do treino de futebol 72
3.4.2. O treino de futebol construído através de uma organização fractal 73
3.4.3. O Modelo de Jogo como aspeto central no processo de treino 76
3.4.4. A necessidade de criar contextos Específicos e representativos 81
3.4.5. A repetição sistemática como indispensável na criação de hábitos 86
3.5. A observação e análise como pilar no desenvolvimento da performance desportiva 89
3.5.1. Observar e analisar… o ponto de partida 90
3.5.2. Observação e análise do treino de futebol 91
3.5.3. Observação e análise do jogo de futebol 93
3.5.3.1. Do passado ao presente 93
3.5.3.2. Observação e análise da própria equipa 98
3.5.3.3. Observação e análise da equipa adversária 98
3.5.3.4. Aspetos a ter em conta no processo de observação e análise 100
4. Prática Profissional 105
4.1. Enquadramento da prática profissional 105
4.1.1. Recursos 105
4.1.1.1. Recursos Físicos 105
4.1.1.2. Recursos materiais 108
4.1.1.3. Recursos humanos 109
4.1.2. Objetivos 110
4.1.2.1. Objetivos de Formação 110
4.1.2.2. Objetivos de *Performance* 111
4.1.2.2.1. Objetivos de *performance coletiva* 111
4.1.2.3. Objetivos específicos de *performance* individual 112

4.2. Realização profissional 113
4.2.1. Modelo de Jogo 114
4.2.1.1. Organização ofensiva 116
4.2.1.2. Transição defensiva 117
4.2.1.3. Organização defensiva 118
4.2.1.4. Transição ofensiva 119
4.2.1.5. Esquemas táticos ofensivos 119
4.2.1.6. Esquemas táticos defensivos 120
4.2.2. Modelo de treino 121
4.2.2.1. Planeamento semanal - Microciclo padrão 121
4.2.2.2. Planeamento diário – Unidade de treino 124
4.2.3. Modelo de observação e análise do jogo 131
4.2.3.1. Fase de preparação 132
4.2.3.1.1. Período preparatório 132
4.2.3.1.2. Período competitivo 133
4.2.3.1.3. Período transitório 139
4.2.3.2. Observação 140
4.2.3.3. Análise e aplicação 145
4.2.3.3.1. Relatório caracterização geral do adversário 146
4.2.3.3.2. Relatório descritivo coletivo do adversário 147
4.2.3.3.3. Relatório descritivo individual do adversário 149
4.2.3.3.4. Vídeo Coletivo adversário 150
4.2.3.3.5. Vídeo Coletivo própria equipa 151
4.2.3.3.6. Relatório estatístico própria equipa 152
4.2.3.3.7. Quadro resumo-estratégico 153
4.2.3.3.8. Vídeo de potenciais reforços 154
4.2.3.4. Transmissão da informação 155

4.2.4. Modelo de observação e análise do treino (Controlo do processo) 157

4.2.4.1. Observação 158

4.2.4.2. Análise e aplicação 159

4.2.4.2.1. Ficha de controlo de conteúdos do treino 160

4.2.4.2.2. Ficha observação e análise de treino 162

4.2.4.2.2.1. Exemplo 1 162

4.2.4.2.2.2. Exemplo 2 164

4.2.4.2.2.3. Exemplo 3 165

4.2.4.2.3. Base de dados exercícios 168

4.2.4.2.4. Relatório Microciclo 170

4.2.4.3. Transmissão da informação 173

4.3. Dificuldades e obstáculos encontrados e consequentes estratégias de intervenção 176

4.3.1. A necessidade da criação de um Departamento de Observação e análise 177

4.3.2. A construção de um clima de grupo sem acesso ao balneário 180

4.3.3. A comunicação com jogadores de outros países 182

4.3.4. A busca pela forma de jogar ambicionada 184

4.3.5. Obstáculos impostos pela covid-19 187

4.3.6. Planeamento falhado como criador de hábitos indesejados 190

4.3.7. Criação de treino individual -duelos aéreos dos defesas centrais; finalizações dos avançados- necessidade de treino técnico/individual complementar 192

4.3.8. Transmissão da informação para o treinador (simplificar sem empobrecer) ... 193

4.3.9. Desenvolvimento cognitivo e conhecimento de jogo em confinamento 195

4.4. Sistema de hetero e autoavaliação do trabalho desenvolvido 197

4.4.1. Heteroavaliação do trabalho desenvolvido 197

4.4.1.1. Heteroavaliação Treinador Principal 198

4.4.1.2. Heteroavaliação Treinador Adjunto 1 199

4.4.1.3. Heteroavaliação Treinador Adjunto 2 200

4.4.2. Autoavaliação do trabalho desenvolvido 201

5. A Observação e Análise do Treino de Futebol: confronto de perspetivas e práticas de trabalho 204

5.1. Introdução 204

5.1.1. Justificação acerca da realização de um trabalho de investigação 204

5.1.2. Justificação da escolha do tema 204

5.2. Revisão da literatura 206

5.2.1. O treino de futebol 206

5.2.2. Observação e análise do treino de futebol 210

5.3. Problemas, objetivos e hipóteses 212

5.4. Quadro metodológico 213

5.4.1. Amostra 213

5.4.1.1. Caracterização da amostra 214

5.4.2. Instrumentos 216

5.4.3. Procedimentos na recolha de dados 217

5.5. Leitura dos resultados 221

5.5.1. Apresentação do conteúdo 221

5.5.1.1. Processo de treino 221

5.5.1.2. Observação e Análise do treino 234

5.5.1.3. Equipa de Observação e Análise 239

5.5.1.4. Análise de treino da equipa 245

5.5.1.5. Relação Análise e processo de treino 260

5.5.1.6. Transmissão da informação para os jogadores 263

5.5.1.7. Características e competências de quem analisa o treino 270

5.5.1.8. Futuro da área 273

5.6. Conclusões 277

5.7. Referências bibliográficas 280

6. Quadro Tático 284

7. Desenvolvimento profissional 361

8. Conclusão 371

8.1. Considerações finais 371

8.2. Perspetivas futuras 375

8.2.1. Perspetivas pessoais 375

8.2.2. Perspetivas académicas 376

8.2.3. Perspetivas profissionais 376

9. Referências bibliográficas 379

10. Anexos cccxcvi

11. Apêndices ..... cdii

Índice de figuras

Figura 1- Cronograma planeamento anual 15
Figura 2- Palmarés Boavista Futebol Clube 31
Figura 3- Entrada Estádio do Bessa 34
Figura 4- Estádio do Bessa 34
Figura 5- Campo de treino Estádio do Bessa 35
Figura 6- Campo de treinos e jogos INATEL (1) 35
Figura 7- Campo de treinos e jogos INATEL (2) 36
Figura 8- Plantel disposto por posição 40
Figura 9- Ficha caracterização individual 42
Figura 10- Ciclo do processo de observação e análise com implicações no processo de desempenho (adaptado de Carling et al., 2005) 103
Figura 11- Entrada Estádio do Bessa- Departamento de formação (1) 106
Figura 12- Entrada Estádio do Bessa- Departamento de formação (2) 107
Figura 13- Entrada Balneários Estádio do Bessa- Departamento de formação 107
Figura 14- Ginásio (BFC LAB-1) 107
Figura 15- Ginásio (BFC LAB-2) 108
Figura 16- Auditório Estádio do Bessa 108
Figura 17- Câmara filmar 109
Figura 18- tripé filmagem 109
Figura 19. Software análise "Longomatch" 109
Figura 20- Coach-Helper 109
Figura 21- Organização estrutural fase defensiva 115
Figura 22- Organização estrutural fase ofensiva 115
Figura 23- BV- Torneio 3 equipas (Gr+7X7+Gr (+7)) 125
Figura 24- Meinho com transição (com receção espaço) 3X2+(1+1) 126
Figura 25- BV- O.OF01 corredores (GR+10X10+GR) 127
Figura 26- BV- Combinações ofensivas (finalização) 129
Figura 27- BV- Torneio esquemas táticos (GR+8X8+GR) 130
Figura 28- Relatório caracterização geral adversário 147
Figura 29- Relatório descritivo coletivo adversário 148

Figura 30- Relatório descritivo individual adversário 150
Figura 31- Vídeo coletivo adversário 151
Figura 32- Vídeo coletivo própria equipa 152
Figura 33- Relatório estatístico jogo 153
Figura 34- Quadro resumo-estratégico 154
Figura 35-Vídeo potenciais reforços 154
Figura 36- Ficha controlo conteúdos de treino 161
Figura 37- Exercício exemplo 1 163
Figura 38- Informação recolhida exemplo exercício 1 163
Figura 39- Exercício exemplo 2 164
Figura 40- Informação recolhida exemplo exercício 2 165
Figura 41- Exercício exemplo 3 166
Figura 42- Informação recolhida exemplo exercício 3 (1) 166
Figura 43-Informação recolhida exemplo exercício 3 (2) 167
Figura 44- Base de dados exercícios (1) 169
Figura 45- Base dados exercícios (2) 170
Figura 46- Relatório Microciclo (1) 171
Figura 47- Relatório Microciclo (2) 172
Figura 48- Relatório Microciclo (3) 173
Figura 49- Exercício Linha defensiva (COVID) 188
Figura 50- Exercício 1ª fase de pressão 191
Figura 51- Exemplo de relatórios realizados 194

Índice de tabelas

Tabela 1-Temas a desenvolver relatório de estágio..... 12
Tabela 2- Órgãos sociais Boavista Futebol Clube 33
Tabela 3- Equipas a defrontar "Sub 21 Pro 1" 37
Tabela 4- Equipas a defrontar "Torneio Nacional II Divisão- Série B" 38
Tabela 5- Lista Plantel..... 40
Tabela 6- Diferentes formas de Análise de Jogo de futebol (Adaptado Vásquez, 2012) 97
Tabela 7- Características das diferentes formas de observação do jogo de futebol adaptado de Pereira (2017) 101
Tabela 8- Microciclo Padrão..... 123
Tabela 9- Padrão de tarefas semanal (com jogo) 135
Tabela 10- Padrão de tarefas semanal (sem jogo) 136
Tabela 11-Padrão de tarefas semanal (transmissão de informação) 156
Tabela 12- Padrão semana de transmissão de informação (análise do treino) 175
Tabela 13- Avaliação Treinador Principal 199
Tabela 14- Avaliação Treinador Adjunto 1 199
Tabela 15- Avaliação Treinador Adjunto 2 200
Tabela 16- Registo trabalho desenvolvido 201
Tabela 17-Critérios a ter em conta na recolha de dados 218
Tabela 18- Categorias e Subcategorias 220

Índice de quadros

Quadro 1- Entendimento acerca daquilo que é o jogo de futebol 223
Quadro 2- Entendimento acerca do conceito de treino..... 226
Quadro 3- Importância atribuída ao processo de treino 228
Quadro 4- Configuração do processo de treino..... 230
Quadro 5- Entendimento do conceito de Especificidade e Representatividade..... 233
Quadro 6- Entendimento do conceito "Observação e Análise do treino" 236
Quadro 7- Importância atribuída à Observação e Análise do treino..... 239
Quadro 8- Estrutura e principais funções de um Departamento de Observação e Análise .. 242
Quadro 9- Relação da equipa de Observação e Análise com a equipa Técnica 245
Quadro 10- Responsabilidades assumidas na análise do treino..... 247
Quadro 11- Forma de observação e análise do treino 249
Quadro 12- Comportamentos observados 252
Quadro 13- Recurso a dados quantitativos 257
Quadro 14- Frequência da observação e análise do treino 259
Quadro 15- Influência que a observação e análise do treino assume no planeamento dos treinos seguintes 262
Quadro 16- Modo como ocorre a transmissão de informação..... 264
Quadro 17- Tempo ideal para transmitir a informação 267
Quadro 18- Participação dos jogadores no momento de transmissão da informação..... 270
Quadro 19- Competências de quem analisa o treino..... 273
Quadro 20- Futuro da área da Observação e Análise do treino 276

Índice de anexos

ANEXO I- Formato da prova "Torneio Nacional II Divisão de Sub-19" cccxcvi

ANEXO II- Plano de treino cccxcvii

ANEXO III- Programa de Jogos cccxcviii

Índice de apêndices

Apêndice I- Guião entrevista Treinador Principal ..... cdii

Apêndice II- Guião entrevista Treinador Adjunto/Observador ..... cdv

Apêndice III- Guião entrevista Investigador ..... cdviii

Apêndice IV- Entrevista Luis Sousa ..... cdxi

Apêndice V- Entrevista "E1" ..... cdxxii

Apêndice VI- Entrevista Francisco Sá ..... cdxxxvi

Apêndice VII- Entrevista Pedro Silva ..... cdxlviii

Apêndice VIII- Entrevista Pedro Sousa ..... cdlviii

Apêndice IX- Entrevista Francisco Costa ..... cdlxxii

Apêndice X- Entrevista Gonçalo Magalhães ..... cdlxxxv

Apêndice XI- Entrevista Tiago Moutinho ..... cdxciv

Apêndice XII- Entrevista Professor Filipe Casanova ..... dvii

Apêndice XIII- Entrevista Professor Júlio Garganta ..... dxvii

Apêndice XIV- Entrevista Professor Daniel Barreira ..... dxxvii

Resumo

O presente documento diz respeito ao estágio profissionalizante realizado no âmbito do 2º Ciclo em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento. Este trabalho tem como fundamento a descrição de todas as práticas e vivências de um treinador estagiário inserido numa equipa técnica, suportado por literatura e reflexões permanentes. Com a realização deste trabalho pretende-se compreender todos os aspetos que possam exercer influência no desempenho dos jogadores e da equipa, bem como a influência que o processo de treino assume na construção de um jogar Específico.

Simultaneamente, realizou-se uma investigação científica, sendo realizadas entrevistas semiestruturadas sobre o tema da Observação e Análise do treino, a 11 (onze) intervenientes, divididos em três grupos distintos: Treinadores Principais, Treinadores Adjuntos/Observadores e Investigadores. Os objetivos principais foram: 1) Comparar perspetivas dos Treinadores Principais, Treinadores Adjuntos/Observadores, e Investigadores; 2) Compreender a forma como os diferentes entrevistados trabalham ao nível da observação e análise do treino nos mais variados contextos competitivos.

Tendo em conta a literatura consultada, bem como a prática e reflexões contantes conclui-se que: i) Para que haja uma melhor compreensão e aprendizagem relativa ao jogo de futebol, torna-se essencial ter em consideração as características específicas da modalidade; ii) O treino assume-se como lugar privilegiado na construção de comportamentos que preparem a equipa para a competição; iii) A Especificidade e representatividade dos contextos de exercitação assumem-se como pilares no processo de treino com vista a implementação de uma forma de jogar Específica; iv) a Observação e Análise constitui-se como aspeto fulcral e essencial em todo o processo que visa a potencialização das capacidades e conhecimentos dos jogadores e das equipas; v) O Modelo de Jogo, Modelo de treino e Modelo de Observação e Análise (jogo e treino) deve estar assente numa relação única e interligada.

Palavras-Chave: FUTEBOL, TREINO, JOGO, OBSERVAÇÃO E ANÁLISE, ESTÁGIO.

Abstract

This document concerns the professional internship carried out under the 2nd Cycle in Sports Training with specialization in High Performance. This work is based on the description of all the practices and experiences of a trainee coach inserted in a technical team, supported by literature and permanent reflections. With this work, we intend to understand all the aspects that can influence the performance of the players and the team, as well as the influence that the training process assumes in the construction of a Specific gameplay.

Simultaneously, a scientific investigation was carried out, with semi-structured interviews being carried out on the theme of Training Analysis and Observation, to 11 (eleven) participants, divided into three distinct groups: Head Coaches, Assistant Coaches/Observers and Researchers. The main objectives were: 1) To compare the perspectives of Head Coaches, Assistant Coaches/Observers, and Researchers; 2) Understand how different interviewees work in terms of observation and analysis of training in the most varied competitive contexts.

Taking into account the literature consulted, as well as the practice and constant reflections, it is concluded that: i) In order to have a better understanding and learning regarding the game of football, it is essential to take into account the specific characteristics of the sport; ii) Training is a privileged place in the construction of behaviors that prepare the team for competition; iii) The Specificity and representativeness of the exercise contexts are assumed as pillars in the training process with a view to implementing a Specific way of playing; iv) Analysis and Observation is a central and essential aspect in the entire process that aims to enhance the skills and knowledge of players and teams; v) The Game Model, Training Model and Analysis and Observation Model (game and training) must be based on a single and interconnected relationship.

Keywords: FOOTBALL, TRAINING, GAME, OBSERVATION AND ANALYSIS, INTERNSHIP.

Lista de abreviaturas

BFC- Boavista Futebol Clube

FC- Futebol Clube

UC- Unidade Curricular

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

ADV- Adversário

IPDJ- Instituto Português do Desporto e Juventude

TPTD- Título Profissional de Treinador de Desporto

UEFA- Union of European Football Associations

WTCC- World Touring Car Cup

UNESCO- Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

GR- Guarda-redes

DC- Defesa Central

MC- Médio Centro

AV- Avançado

INATEL- Parque Desportivo de Ramalde

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO



1. Introdução

1.1. Âmbito do relatório de estágio

O Relatório de estágio serve como parte das exigências de nível legal para a realização do estágio profissionalizante do 2º Ciclo em Treino Desportivo-Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

A realização deste estágio permite a obtenção do Grau II de treinador de futebol. O grau II corresponde ao primeiro nível de formação em que é concedido ao treinador desportivo a possibilidade de treinar, autonomamente, praticantes em qualquer etapa da carreira desportiva. No entanto, só o grau III é que confere qualificações para o treino de mais alto nível de rendimento desportivo de determinada modalidade. Este grau é decisivo para a consolidação da atividade profissional, exigindo competências que permitam chegar ao grau III e IV. Entre as competências necessárias ao exercício da função do treinador de Grau II, salientam-se as de planear, organizar, implementar e avaliar autonomamente a atividade dos praticantes no contexto de treino e de competição, tanto na perspetiva "micro", situada na sessão de treino ou de unidade de competição, como na perspetiva "macro", ao nível do planeamento anual (IPDJ).

O treino desportivo é complexo, dinâmico, situado e multifacetado e envolve processos inerentemente ambíguos (Potrac, Jones, & Armour, 2002). Além disso, este está firmemente incorporado em contextos sociais, históricos e culturais específicos (Cushion, Armour, & Jones, 2006). Deste modo, percebemos que os agentes envolvidos no treino, neste caso os treinadores, assumem papel preponderante no treino desportivo.

Araújo (1997) define o treinador como um gestor de pessoas, onde lhe cumpre ter uma ação decisiva em tudo o que diga respeito ao rendimento e à qualidade de intervenção dos componentes que a integram, decorrendo num ambiente em constante mutação e a que tem de se adaptar permanentemente, antecipando o futuro na medida do possível, aqui e agora e no espaço e no tempo. É inegável a influência que o treinador exerce sobre as atitudes e

comportamentos, sobre os princípios, valores, orientações e sentido de vida dos atletas. Nenhum treinador é igual, cada um transporta para os contextos de treino e de competição, não uma qualquer técnica ou tática, mas sim a versão individual da formação requerida para o desempenho das respetivas funções.

O treinador de modo a ser competente nas suas funções e transmitir boas vivências, necessita de possuir competências a vários níveis. Resende et al. (2007) afirmam que o Treinador deve possuir conhecimentos relativos à modalidade, mas também deve possuir conhecimentos relativos às variadíssimas outras áreas das Ciências do Desporto como a Pedagogia, Psicologia, Biologia, Sociologia, Desenvolvimento Motor, e Sociologia. Estes conhecimentos serão importantes permitindo que o Treinador esteja melhor preparado para lidar com as dificuldades que poderá encontrar. Para além destes aspetos, considero que o Treinador deve também possuir competências de outros âmbitos como por exemplo competências de nível pessoal (confiança, capacidade de adaptação, empatia, capacidade de liderança, controlo emocional, pensamento critico, autonomia, capacidade de resolução de problemas, entre outros). Aquilo que a dimensão relacional é para mim também fulcral para que o treinador e a equipa atinjam os êxitos.

Essas competências são em grande medida adquiridas através de formação e através da experiência, evidenciando-se assim a importância de haver um equilíbrio entre teoria e prática. Deste modo, o estágio parece privilegiar esse mesmo equilíbrio entre a teoria e a prática, algo que é fundamental e indispensável para que o treinador adquira competências e se encontre mais preparado para atuar num contexto altamente complexo.

1.2. Razões e expectativas do estágio

Ser treinador de futebol não foi desde sempre o meu objetivo. Tal como acontece com grande parte das crianças que se divertiam na rua, a modalidade de futebol apareceu na minha vida de forma natural. Desde que me lembro, todas a brincadeiras com amigos e família envolviam uma bola e o jogo com os pés. Desde cedo comecei a ganhar a paixão pelo jogo de futebol e naturalmente, o meu grande sonho em tempos passados era ser jogador de futebol. Como tal integrei o clube de futebol da minha localidade. Esta decisão permitiu-me vivenciar inúmeros acontecimentos que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal. Porém, o ponto decisivo e que me fez abandonar a ideia de querer ser jogador de futebol para passar a ser meu objetivo tornar-me treinador de futebol aconteceu quando integrei pela primeira vez uma equipa de futebol de onze. Não foi por tratar-se de ser futebol de hoje, mas sim pelas pessoas que me guiaram durante esse ano. O rigor, a disciplina, a paixão e a capacidade de trabalho do treinador influenciou-me em grande medida e fez me pensar muito bem acerca daquilo que eu queria para a minha vida. Foi neste momento que eu disse para mim mesmo “Quero ser Treinador profissional de Futebol”.

Tendo a meta traçada procurei sempre aprender o máximo que me permitisse compreender o máximo possível acerca da modalidade na sua totalidade. O ensino superior foi também uma das “paragens” para atingir a minha meta. Integrei a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e neste momento frequento o Mestrado em Treino Desportivo. Como tarefa a realizar com vista a obtenção do Grau de Mestre, o estágio surge como tarefa a realizar e preponderante para o meu desenvolvimento profissional. A minha ambição pessoal é claramente chegar ao topo do futebol mundial, e deste modo, comprometo-me prontamente a dar o meu máximo durante este ano, assim como farei sempre. Outro aspeto também por mim ambicionado passa também por fazer evoluir os jogadores com quem trabalharei de modo a que estes consigam atingir os seus objetivos, assim como também colegas de equipa técnica.

Este será sem dúvida um ano extremamente desafiante devido à realidade que vivemos no país e no mundo, no entanto tenho a expectativa de desenvolver o meu trabalho de forma competente, apaixonada, e em todo o momento comprometida. Ao longo deste período, procurarei desenvolver inúmeros aspetos. A capacidade de liderança e a comunicação são aspetos que pretendo evoluir. A forma como podemos exercer influência nos jogadores e/ou no grupo torna-se algo essencial em todo o processo. Assim, pretenderei adquirir competências que me permitirão influenciar a aprendizagem e o rendimento dos jogadores, direcionando os mesmos para o melhor caminho sem que exista uma aparente obrigação. A nível comunicativo, pretendo desenvolver-me de forma a que consiga apelar em simultâneo à emoção e razão no momento de intervir e comunicar. Procurarei também ganhar competências ao nível do pensamento critico, permitindo analisar todo o contexto de forma detalhada e assim inovar e evoluir. A capacidade reflexiva é sem dúvida um aspeto que considero ser crucial para que haja evolução. Aliado à capacidade reflexiva, deverá sempre existir espaço para que se experienciem diversos momentos que permitirão ao estagiário desenvolver-se a todos os níveis e vivenciar acontecimentos de diversos níveis de complexidade. Acredito seriamente que estas diferentes experiências, acarretarão diferentes problemas que deverão ser solucionados e transformados em oportunidades que me permitirão crescer num ambiente de adversidades.

Deste modo, ao longo deste processo de estágio, é por mim ambicionado, desenvolver-me enquanto profissional da área do futebol a todos os níveis, permitindo assim que construa um perfil profissional forte e capaz de atuar em contextos semelhantes aqueles que vivenciarei durante o ano. Aliado a isto, é minha expectativa conseguir influenciar os atletas e equipa técnica, levando a que estes trabalhem sempre no máximo, nunca desistam dos seus objetivos, e também se apaixonem ainda mais por esta modalidade.

1.2.1. Expectativas

1.2.1.1. Expectativas pessoais

→ Conseguir corresponder ao esperado por parte do Boavista Futebol Clube;

→ Conseguir evoluir, podendo colocar em prática todas as minhas aprendizagens;

→ Continuar a levar o bom nome da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por todos os lugares onde intervenha;

→ Conseguir dar o máximo de mim, não defraudando as expectativas de quem apostou em mim;

→ Criar uma boa relação com o maior número de pessoas dentro da instituição;

→ Conseguir manter sempre os meus valores pessoais e profissionais com que me apresento;

→ Conseguir vivenciar situações e experiências que me permitam evoluir enquanto homem e profissional;

→ Chegar ao fim deste processo com competências para integrar o futebol profissional.

1.2.1.2. Expectativas académicas

→ Conseguir desenvolver um relatório de estágio de excelência, de modo a que contribui para o meu desenvolvimento, assim como também para o de qualquer profissional da área;

→ Conseguir realizar todas as tarefas por mim pretendidas;

→ Conseguir desenvolver um bom trabalho de investigação;

→ Conseguir entrevistar individualidades desportivas de excelência.

1.2.1.3. Expectativas profissionais

→ Desenvolver as minhas capacidades de observação e análise do jogo de futebol;

→ Desenvolver as minhas capacidades de observação e análise do treino de futebol;

→ Desenvolver as minhas capacidades no planeamento e operacionalização do processo de treino;

→ Desenvolver as minhas capacidades de criação de contextos de exercitação que contribuam para o desenvolvimento de uma forma de jogar;

→ Desenvolver as capacidades de trabalho em equipa;

→ Desenvolver a capacidade de comunicação, principalmente no que diz respeito à transmissão de informação relativa à própria equipa e adversário;

→ Desenvolver as competências relacionadas com a realização de relatórios descritivos e em vídeo;

→ Contribuir para o desenvolvimento dos restantes elementos da equipa técnica, assim como também conseguir evoluir com eles;

→ Contribuir para o desenvolvimento do clube, torando-me um elemento respeitado;

1.2.2. O porquê da escolha de realização de estágio

Algo que é importante evidenciar é a razão pela qual optei pela realização do relatório de estágio ao invés da dissertação. A meu ver é importante relatar este aspeto, uma vez que é base para a realização deste trabalho.

Esta decisão não foi nada fácil. À medida que o primeiro ano do mestrado foi passando as dúvidas foram aumentando cada vez mais. A atual situação pandémica vivida no nosso país e em todo o mundo levaram a que

essas dúvidas crescessem ainda mais. A indecisão que é vivida no mundo do futebol é muita e o facto de não se saber como evoluirá a saúde pública mundial levantou problemas. Um problema diz respeito ao facto de não saber o que será feito caso a época desportiva não se realize nas datas normais e que repercussões terá isso na obtenção do grau de Mestre bem como no grau II de treinador de futebol.

Porém, tinha de optar por apenas uma decisão. Como uma das minhas ambições era obter o grau II/UEFA B de treinador de futebol, bem como a formação geral do Grau III, optei por realizar estágio. O facto de poder estar a desempenhar funções num clube a tempo integral, foi também algo que me motivou a escolher este rumo.

Sendo para mim de grande importância a formação de treinador, levou a que este caminho fosse seguido. No entanto, de forma a colmatar de certo modo aquilo que não conseguirei fazer a nível de investigação pelo facto de não optar por dissertação, é de minha ambição realizar de forma simultânea ao relatório um trabalho de investigação. Este trabalho de investigação permitirá assim que consiga desenvolver algumas competências de investigação, assim como também dará um maior valor científico ao relatório de estágio.

1.2.3. Escolha do local de estágio

A escolha do local para a realização do relatório de estágio não foi uma escolha fácil. Algo que eu desejava era integrar um clube profissional, independentemente do escalão em que seria. Tinha a ambição de integrar um escalão mais próximo possível ao futebol sénior o que acabou por se concretizar tendo tido a possibilidade de integrar um clube profissional no contexto muito próximo ao do futebol profissional.

Surgindo a possibilidade de integrar a equipa técnica dos Sub-19 do Boavista Futebol Clube SAD, senti que seria uma boa oportunidade e ia ao encontro das minhas expectativas. Quando surgiu esta oportunidade analisei

quais poderiam ser as vantagens de modo a depois tomar a decisão que fosse a mais adequada.

Assim, considerei que as vantagens seriam:

- Integrar um clube profissional como o Boavista Futebol Clube, SAD. Sendo um clube conhecido a nível nacional e internacional contando com títulos nacionais e participações em competições europeias;
- Integrar o segundo escalão do clube, sendo a primeira equipa abaixo do futebol sénior;
- Integrar uma equipa técnica em que já conhecia grande parte dos elementos e como tal já conhecer um pouco a forma como trabalham;
- Integrar uma equipa técnica em que me foram dadas responsabilidades e demonstrada confiança para realizar o meu trabalho;
- Integrar uma equipa com os objetivos bem definidos e com a ambição de lutar por algo que fosse grandioso;
- Permanecer na cidade onde passei os últimos anos e como tal não ser necessário um período de adaptação à cidade.

Assim, analisando estas vantagens, decidi que seria uma boa opção para a realização do relatório de estágio, uma vez que foi em grande parte ao encontro daquilo que eu ambicionava. Algo que também considero benéfico foi o facto de a possibilidade de realizar o estágio neste local ter surgido através da equipa técnica. Este facto foi algo que encorajou em grande escala a minha decisão uma vez que senti que a minha presença seria algo que a equipa técnica desejava e não algo imposto pelo clube o que poderia não ser bem aceite pelo treinador.

1.2.4. Seleção do tema a desenvolver no relatório de estágio

A seleção do tema a desenvolver no relatório de estágio foi um processo bastante complexo e de difícil decisão. A grande razão foi o facto de a modalidade de futebol ser para mim uma modalidade que me apaixona completamente e como tal todas as áreas e vertentes relacionadas com a modalidade são do meu grande interesse e curiosidade.

A minha pretensão foi sempre desenvolver no relatório de estágio um tema que me apaixonasse e no qual me permitisse aprender e crescer como profissional, bem como também contribuir com qualidade para a prática diária da minha atividade enriquecendo os jogadores e os colegas com quem trabalho.

Algo que também é de meu interesse é desenvolver algum tipo de estudo no relatório de estágio de modo a que este tenha algum caracter científico, e assim conseguir também desenvolver algo que se aproxime em pequena escala com a dissertação que não será possível fazê-lo devido ao facto de ter escolhido realizar um relatório de estágio.

Deste modo, a decisão do tema escolhido para desenvolver no relatório de estágio teria de ir obrigatoriamente ao encontro daquilo que seria a minha prática diária e aquilo que pretenderia desenvolver no estudo a realizar. Assim, é preponderante ter em atenção aquelas que foram as minhas expectativas e os meus interesses. Irei então evidenciar os pontos positivos e negativos inerentes aos possíveis temas a desenvolver no relatório de estágio (tabela 1).

TEMA	Motivo	Análise dos pontos positivos e negativos	
		Pontos positivos	Pontos negativos
Da observação e análise do jogo e do treino à construção de uma forma de jogar	→Perceber de que modo a análise do treino e do jogo pode contribui para a construção de uma forma de jogar; →Compreender aquilo que se pretende observar no processo de treino e no jogo.	→Área de grande interesse pessoal; →Possibilidade de evoluir nesta área dadas as minhas funções na equipa técnica; →Tema que necessita de mais abordagens do ponto de vista científico; →Relação da análise com o treino é muito do meu agrado. → Pouca literatura na área da análise do treino do ponto de vista tático;	→Possibilidade de não existir competição;
Em busca da coerência entre uma forma de jogar e um modo de treinar	→Compreender a forma como se operacionaliza o processo de treino; →Compreender a importância da criação de contextos que possibilitem alcançar a forma de jogar pretendida. →Compreender a importância da análise de treino e as suas possíveis virtudes no desenvolvimento do processo.	→Área de grande interesse pessoal; →Possibilidade de evoluir naquilo que é a operacionalização do treino.	

A implementação de um departamento de observação e análise do jogo no futebol de formação de um clube profissional	→Contribuir para o desenvolvimento da formação do clube.	→Compreender todos os aspetos essenciais na criação de um departamento de observação e análise; →Ser parte integrante no desenvolvimento do clube.	→Possibilidade de não haver condições para desenvolver este tema;
Observação, análise e interpretação do jogo de futebol: Práticas de um analista inserido numa equipa técnica.	→Compreender de que modo devo olhar para o jogo e evoluir no entendimento do jogo de futebol.	→Área de interesse pessoal; →Possibilidade de conciliar prática com o desenvolvimento do tema.	→Possibilidade de não conseguir ter acesso a muitos jogos dos adversários.

Tabela 1-Temas a desenvolver relatório de estágio

Tendo em conta os aspetos positivos e negativos relativos aos diferentes temas que considerei ser pertinentes desenvolver no relatório de estágio, tive então de definir quais eram os meus planos e objetivos acerca daquilo que pretendia desenvolver. Isto foi algo essencial, uma vez que me permitiu explicitar e desenvolver alternativas para caso o plano principal não fosse possível realizar:

Plano A: “Em busca da coerência entre uma forma de jogar e um modo de treinar.”

Este seria sempre o meu plano principal e aquele que eu considerara ser do meu maior interesse. O objetivo principal passaria por compreender como poderia operacionalizar o processo de treino com vista o desenvolvimento de aprendizagens que contribuíssem para a evolução dos jogadores e da equipa. Aqui pretenderia também compreender inúmeros conceito inerentes a questões de planeamento e operacionalização.

Plano B: “Da observação e análise do jogo e do treino à construção de uma forma de jogar.”

Aqui pretenderia compreender as metodologias de análise de jogo e treino mais vinculadas no futebol profissional, assim como também qual a influência que estes processos assumiam na construção de uma forma de jogar.

Plano C: “A implementação de um departamento de observação e análise do jogo no futebol de formação de um clube profissional.”

O principal objetivo passaria por compreender todos os aspetos inerentes a um departamento de observação e análise. Conjuntamente a isto, o objetivo seria também criar esse mesmo departamento, contribuindo assim para o desenvolvimento do clube.

Plano D: “Observação, análise e interpretação do jogo de futebol: Práticas de um analista inserido numa equipa técnica.”

O objetivo passaria por entender para onde olhar quando se analisa um jogo de futebol, assim como também refletir acerca de todas as práticas de um analista inserido numa equipa técnica, tentando compreender quais as diferenças e semelhanças com a prática de um analista inserido num departamento de observação e análise.

1.2.5. Planeamento do estágio e relatório

O relatório de estágio é um trabalho que considero ter grande preponderância no meu processo evolutivo, contribuindo para um desenvolvimento de nível prático e também científico. Assim, seria fundamental planear todo este enriquecedor ano de estágio, para que os conhecimentos e aprendizagens fossem adquiridas com sucesso e assim todo o processo de estágio seguisse na melhor direção possível.

Como tal, de seguida irei delinear todas as etapas e tarefas desenvolvidas durante todo este processo, apresentando assim um cronograma de planeamento anual (Figura 1).

	CRONOGRMA PLANEAMENTO ANUAL															
	2020									2021						
Projeto de estágio	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
Elaboração			X													
Entrega			X													
Avaliação				X												
Discussão				X												
Melhorias				X	X											
Relatório de estágio																
Pesquisa Bibliográfica	X	X	X													
Eventuais melhorias bibliográficas				X	X	X										
Trabalho de investigação				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Práticas reflexivas				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Desenvolvimento do relatório de estágio				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Auto-avaliação do trabalho desenvolvido														X	X	
Entrega Final																X
Defesa pública																X+...
Trabalho desenvolvido Boavista FC, SAD S.19																
Reunião Preparatória (equipa técnica)		X														
Conhecimento e integração na instituição			X													
Inicio época desportiva				X												
Final da época desportiva														X (?)	X (?)	
Filmagem de treinos				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X (?)	
Análise de treinos				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X (?)	
Controlo de conteúdos de treino				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X (?)	
Filmagem de jogos				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X (?)	
Análise de jogos da própria equipa				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X (?)	
Análise de jogos do adversário					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X (?)	
Balanço final de época															X	

Figura 1- Cronograma planeamento anual

1.3. Objetivos do estágio

Constituindo-se o relatório de estágio como parte fundamental do desenvolvimento das minhas capacidades, o objetivo central ao qual me proporia a dar resposta consistia no entendimento acerca da implicação que a análise de jogo e treino assumiriam na construção de uma forma de jogar. Assim, este trabalho constitui-se como forma de adquirir conhecimentos mais aprofundados acerca de tudo o que envolve a modalidade do futebol e assim dotar-me de mais capacidade para poder intervir co contexto prático de uma equipa de futebol ao mais alto nível.

Deste modo, para que consiga responder com eficácia aquilo que são as minhas funções e ampliar as probabilidades de atingir os meus objetivos, é preponderante definir objetivos específicos em diferentes níveis. Os objetivos devem ser o mais claros e precisos possível e suscetíveis de controlo e mensuração. Assim, torna-se fundamental definir os objetivos tendo em conta 3 diferentes níveis: Objetivos pessoais; objetivos académicos; e por fim, objetivos profissionais.

1.3.1. Objetivos pessoais

⇒ Conclusão do Mestrado em Treino Desportivo- Especialização em treino de Alto Rendimento, o que é por mim pretendido desde muito cedo;

⇒ Obter o Grau II de treinador de futebol (UEFA B);

⇒ Ter contacto com um novo clube, levando a que conheça novos profissionais e novas formas de trabalho;

⇒ Estabelecer relações de confiança com os diversos profissionais do clube;

⇒ Continuar a fortalecer e solidificar conhecimentos ao nível da observação e análise, assim como também na operacionalização do treino;

⇒ Desenvolver competências nas mais diversificadas áreas relacionadas com o mundo do futebol;

⇒ Desenvolver competências para possibilidade de trabalhar num nível elevado de formação, assim como também no futebol profissional;

⇒ Ter a possibilidade de trabalhar num contexto próximo ao futebol profissional, tendo a possibilidade de trabalhar a tempo inteiro.

1.3.2. Objetivos académicos

⇒ Realizar um relatório de estágio com distinção;

⇒ Desenvolver capacidades e competências teóricas na área da análise do jogo e do treino de futebol;

⇒ Adquirir conhecimentos de natureza teórica que me permitam distinguir dos restantes colegas de profissão;

⇒ Iniciar a minha intervenção na comunidade científica, através da publicação de estudos referentes ao trabalho de investigação a desenvolver;

⇒ Adquirir competências científicas que me sejam úteis para um futuro, em que tenho interesse ingressar no Doutoramento;

⇒ Contribuir com conhecimento relacionado com a análise do jogo e do treino, perspetivando a sua influência na construção de uma forma de jogar.

1.3.3. Objetivos profissionais

⇒ Contribuir para o desenvolvimento da equipa de sub-19, cumprindo os objetivos propostos pelo clube, como a subida de divisão;

⇒ Contribuir para o desenvolvimento do clube;

⇒ Contribuir eficazmente em todo o processo da equipa: Processo de treino, processo de jogo e processo de observação e análise o jogo e do treino;

⇒ Identificar de forma eficaz a informação proveniente da observação e análise da equipa em jogo e treino, assim como também das equipas adversárias de modo a que consiga contribuir com sucesso no planeamento do treino;

⇒ Desenvolver a capacidade de análise do treino e do jogo, tanto de forma direta, indireta ou mista;

⇒ Desenvolver a capacidade de transmitir informação à equipa técnica e aos jogadores através de relatórios de análise descritivos, relatórios de análise em vídeo, e também apresentações orais;

⇒ Desenvolver métodos de trabalho que se constituam como eficazes e levem a que alcance os melhore resultados possíveis;

⇒ Cumprir sempre com as minhas funções, criando um planeamento ajustado à realidade e que me permita dar resposta ao solicitados pelo clube, equipa técnica e jogadores;

⇒ Desenvolver capacidades importantes para o meu futuro profissional, tais como: Comunicação, liderança, compromisso, resiliência, espírito de trabalho em grupo, inovação, etc;

⇒ Desenvolver a capacidade em trabalhar com diferentes softwares de análise e também de operacionalização e controlo de todo o processo;

⇒ Desenvolver a capacidade de filmagem em ângulo aberto, bem como a de codificação de jogos;

⇒ Contribuir para o desenvolvimento da forma de trabalhar dos diferentes intervenientes inseridos no clube;

⇒ Convencer responsáveis do clube que a área da observação e análise é importantíssima e preponderante no desenvolvimento do clube, tentando implementar um departamento de observação e análise no clube;

⇒ Contribuir para o desenvolvimento de todos os elementos da equipa técnica, não dececionado aqueles que apostaram em mim.

1.4. Pertinência e finalidade

Assim, a pertinência do relatório de estágio a nível académico, consistiria na finalização do Mestrado em Treino Desportivo- Especialização em Treino de Alto Rendimento, consequentemente a obtenção do Grau II de treinador de futebol (UEFA B). A nível profissional pretende-se adquirir e produzir conhecimento sobre a observação e análise do jogo e do treino e respetiva influência na construção de uma forma de jogar. Deste modo, o trabalho constituir-se-ia como um ato de enorme utilidade para mim, com aspirações de contribuir para outros e exercer influencia nos agentes desportivos acerca da importância desta área.

Perante isto, a finalidade do relatório passaria por adquirir competências fundamentais para o desenvolvimento de uma prática de excelência em qualquer contexto do futebol (formação e profissional) na área de observação e análise do jogo e do treino.

Deste modo, a grande finalidade deste processo enquanto contributo para o meu desenvolvimento passaria também por dotar o estagiário de competências e capacidades que pudessem levar a que o mesmo possa possuir melhores condições para poder intervir num contexto de prática de excelência, contribuindo para o desenvolvimento de clubes, equipas e jogadores.

1.5. Estrutura do Relatório de estágio

O relatório de estágio é constituído por 9 (nove) capítulos. Ao longo destes capítulos irei abordar aquilo que me fez seguir este caminho e irei também rever alguns constructos teóricos na área da modalidade de futebol e que irão garantir suporte a toda a minha prática. Aliado a isto darei grande foco a todo o processo prático realizado durante este ano, suportando também todo o meu trabalho com reflexões e sínteses críticas relativas a todo o processo.

Assim a estrutura é a seguinte:

No capítulo 1 (um) estará a "Introdução". Neste capítulo irei evidenciar algumas das minhas expectativas e objetivos para a realização do estágio. Deste modo será um capítulo muito centrado naquilo que são as minhas pretensões. Irei apresentar um enquadramento e uma explicação do trabalho a realizar no estágio. Irei também explicar as razões pelas quais decidi realizar o estágio neste clube, assim como a justificação do tema a desenvolver ao longo do relatório de estágio. Por fim irei definir um planeamento acerca das tarefas a desenvolver durante este ano.

O "enquadramento da prática profissional" fará parte do capítulo 2 (dois). Neste ponto do trabalho será realizado todo o enquadramento acerca da prática profissional a desenvolver. Assim será feito um enquadramento legal, institucional e funcional. Será caracterizado o clube, (História, palmarés…), caracterização do contexto competitivo, recursos humanos, recursos materiais, caracterização da equipa, caracterização e funcionamento da equipa técnica.

De seguida o capítulo 3 (três), "Macro contexto de natureza concetual", em que apresento variados conceitos com grande importância no decorrer deste trabalho e também do mundo do futebol. Assim irei abordar a evolução no jogo e nos jogadores de futebol, irei caracterizar o jogo de futebol, o treino de futebol, e também a observação e análise do jogo e do treino.

No capítulo 4 (quatro), "Realização profissional" irei evidenciar aquela que é a minha prática profissional. Será realizado um pequeno enquadramento, contextualizando tudo aquilo que será o processo ao longo da época desportiva.

O capítulo 5 (cinco), “A Observação e Análise do Treino de Futebol: confronto de perspetivas e práticas de trabalho”, irei realizar um pequeno trabalho de investigação, onde farei foco na temática da Observação e Análise do Treino de Futebol. Irei então analisar as perspetivas de vários agentes envolvido na modalidade sobre aquilo que é a análise do treino.

No capítulo 6 (seis), “Quadro Tático” será espaço de grande preponderância naquilo que é todo o processo prático, uma vez que se constituirá como um lugar de continua reflexão acerca de tudo aquilo que é feito.

No capítulo 7 (sete), “Desenvolvimento profissional” tratar-se-á tal como no capítulo anterior, de um espaço de reflexão, no entanto, refletor final acerca daquilo que foi delineado em relação às expectativas iniciais e objetivos que nos propusemos a realizar.

O capítulo 8 (oito), “Considerações finais” serão abordados alguns aspetos relevantes que deram vida à nossa prática, constituindo-se como reflexão final de todo o trabalho. Serão também discutidas algumas perspetivas futuras.

O capítulo 9 (nove), “Referências bibliográficas” será apresentada toda a literatura consultada durante a realização do trabalho.

Por último, o capítulo 10 (dez) e 11 (onze), onde estarão os anexos e apêndices, respetivamente.

CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL



2. Enquadramento da prática profissional

2.1. Enquadramento legal

2.1.1. Grau de Mestre

O presente relatório de estágio enquadra-se no 2º ano do 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da FADEUP. 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.

A Universidade do Porto, através da FADEUP confere o Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo aqueles que obtenham o número de créditos fixado no plano de estudos (120 ECTS), através da aprovação em todas as unidades curriculares que integram o plano de estudos (60 ECTS) bem como também a aprovação no ato público de defesa de dissertação ou relatório de estágio (conforme previsto no artigo 2º do Decreto-Lei nº 74/2006, 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei nº 107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei 230/2009, de 14 de Setembro).

Assim, o grau de Mestre em Treino Desportivo no ramo Treino de Alto Rendimento é conferido, nos termos da lei, aos estudantes que demonstrem possuir competências de orientação pedagógica e técnica em treino desportivo em contextos plurais; possuir competências de investigação em problemas correlatos com a formação desportiva e desenvolvimento de programas no âmbito do Treino Desportivo; saber aplicar conhecimentos, capacidade de

compreensão e resolução de problemas em situações novas relacionados com o treino desportivo; ser capaz de integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos em situações de informação limitada, incluindo reflexões sobre as implicações éticas e sociais que resultam dessas soluções ou as condicionem; ser capaz de comunicar as suas conclusões, os conhecimentos e raciocínios a elas subjacentes, quer a especialistas, quer a não especialistas, de forma clara; possuir competências de aprendizagem auto-orientada ou autónoma, requisito indispensável do desenvolvimento cientifico e profissional ao longo da carreira profissional.

2.1.2. Grau II- treinador de futebol

A realização deste estágio permite a obtenção do Grau II de treinador de futebol. Como já referi anteriormente, o grau II corresponde ao primeiro nível de formação em que é concedido ao treinador desportivo a possibilidade de treinar, autonomamente, praticantes em qualquer etapa da carreira desportiva, e como tal é uma etapa de formação importante para todos os que ambicionam ser treinadores de futebol.

A obtenção dos respetivos graus pode ser asseguradas por diversas vias, sendo elas através de cursos de treinadores de Desporto; por equivalências via formação académica; por equivalências via reconhecimento, validação e certificação de competências; e equivalências via reconhecimento de qualificações obtidas no estrangeiro. A equivalência via formação académica permite que os estudantes de ensino superior da área das Ciências do Desporto, obtenham equivalência a alguns dos graus de treinador de Desporto. Assim, uma das vias de acesso ao TPTD (Título Profissional de Treinador de Desporto), é também através da equivalência de estudos de ensino superior. Ao abrigo do n.º 2 do art.º 6.º da Lei n.º 106/2019, de 28 de agosto, é estabelecido o presente regulamento, com o objetivo de tornar claro a licenciados e instituições de ensino superior com cursos superiores na área do Desporto, ou da Educação Física, os procedimentos e o processo de análise de pedidos de reconhecimento, para efeitos de acesso ao TPTD de uma modalidade desportiva.

O atual relatório de estágio e respetiva conclusão do Mestrado em Treino Desportivo- Especialização em Treino de Alto Rendimento, permite então a obtenção do Grau II- treinador de futebol, assim como também a componente de formação Geral do Grau III da modalidade. Nesta medida, a Realização deste Mestrado permite a obtenção de conhecimentos teóricos que permitam a excelência da prática do exercício profissional.

2.2. Enquadramento institucional

2.2.1. Local de estágio- Cidade do Porto

O estádio no Boavista Futebol Clube, permitiu-me permanecer na cidade do Porto. Esta foi a cidade que me acolheu em 2016 quando decidi iniciar a minha formação académica na FADEUP, e assim iniciar o caminho para alcançar o meu grande sonho. Aqui permaneci durante estes anos e até hoje não me arrependo nada da decisão tomada na altura.

O Porto é uma cidade situada no noroeste do país e é a capital da Área Metropolitana do Porto, da Região do Norte e do Distrito do Porto. O município, possui uma área de 41,42 km² e tem uma população de 237 591 habitantes, sendo subdividido em sete freguesias.

Esta foi a cidade que deu o nome a Portugal – desde muito cedo (200 a.C.), quando se designava de Portus Cale, vindo mais tarde a tornar-se a capital do Condado Portucalense, de onde se formou Portugal. É ainda uma cidade conhecida mundialmente pelo seu vinho, pelas suas pontes e arquitetura contemporânea e antiga, pelo seu centro histórico, classificado como Património Mundial pela UNESCO, pela qualidade dos seus restaurantes e respetiva gastronomia, pelas suas principais equipas de futebol, o Futebol Clube do Porto, o Boavista Futebol Clube, o Sport Comércio e Salgueiros, pela sua principal universidade pública (Universidade do Porto) que está colocada entre as 200 melhores universidades do Mundo e entre as 100 melhores universidades da Europa, bem como pela qualidade dos seus centros hospitalares.

A região da cidade do Porto é onde se situam a maioria das pequenas e médias empresas do país, sendo também a que mais contribui para as exportações nacionais, sendo a única região que exporta mais do que importa. A Região Norte produz 40% do valor acrescentado do país e tem 50% do emprego industrial, tendo uma taxa de cobertura das importações pelas exportações de 129%, contra a média nacional de 74%.Esta região é servida por duas importantes infraestruturas: o Porto de Leixões, que representa 25% do comércio internacional português e movimenta cerca de 14 milhões de toneladas de mercadorias por ano, e o Aeroporto Francisco Sá Carneiro, que é o melhor

aeroporto de Portugal em termos de espaço na aerogare. Em termos de movimentos aéreos de carga e de passageiros, é o segundo maior de Portugal, tendo sido galardoado como o melhor do mundo na categoria de aeroportos até 5 milhões de passageiros e, em 2014, como o terceiro melhor aeroporto europeu

Como pontos turísticos, destacam-se a Torre dos Clérigos, da autoria de Nicolau Nasoni, e a Fundação de Serralves, um museu de arte contemporânea. O Centro Histórico é Património da Humanidade, classificado pela UNESCO. A Foz é outra zona altamente turística, por muitos considerada a mais bela zona da cidade, onde se pode desfrutar da beleza do Oceano Atlântico conjugada com um belíssimo e romântico passeio marítimo. Foi capital europeia da cultura em 2001 e acolheu vários jogos do Campeonato Europeu de Futebol de 2004, assim como também alguns jogos da Final-4 da 1ºedição da Liga das Nações. Ainda, em evidência, está o Mercado do Bolhão, um símbolo arquitetónico de comércio tradicional, onde se encontram as famosas vendedeiras do Mercado, características da cidade.

O conjunto histórico classificado pela UNESCO, é um dos pontos turísticos mais visitados da cidade do Porto, onde se podem encontrar diversos pontos de comércio, praças e edifícios históricos, que estão na origem da cidade, como a Sé Catedral.

No que diz respeito ao Desporto, as primeiras partidas de futebol em Portugal realizaram-se na cidade do Porto por influência das famílias inglesas que exploravam o negócio do vinho do Porto. O Porto conta com grandes clubes desportivos, sendo os principais o Futebol Clube do Porto, o Boavista Futebol Clube e o Sport Comércio e Salgueiros. Existem ainda numerosos clubes de menor dimensão, mas com função social de grande relevo. A nível individual, a personalidade desportiva mais famosa natural da cidade Porto é a atleta Rosa Mota, vencedora da medalha de ouro da maratona nos Jogos Olímpicos de Seul e de bronze nos Jogos Olímpicos de Los Angeles.

Na cidade organizam-se muitos eventos desportivos das mais variadas modalidades. De referir a Maratona do Porto em atletismo, as corridas históricas do Circuito da Boavista e as Red Bull Air Races. Ainda em desportos alternativos a cidade do Porto destaca-se por acolher várias provas internacionais dos mais

variados desportos, como por exemplo hipismo. Na Boavista situa-se o Circuito Urbano da Boavista que é realizado de dois em dois anos. O Circuito costuma contar com uma média de 115 mil espetadores, integrando várias categorias, mas a mais esperada é o WTCC, devido ao homem da casa Tiago Monteiro que já foi piloto de Fórmula 1. O Circuito Urbano também já recebeu a Fórmula 1 em 1958 e 1960.

2.2.2. Caracterização do clube

2.2.2.1. História

O Boavista Futebol Clube nem sempre ao longo da sua história apresentou este nome. O "The Boavista Footballers", foi primeira versão do clube, fundada a um Sábado, 1 de Agosto de 1903. Os jogadores equipavam de camisola preta e calção preto e era o orgulho de alguns jovens ingleses e portugueses, moradores no bairro da Boavista, que ganharam a paixão pelo futebol ao observarem as partidas disputadas pelos mestres e técnicos ingleses da Fábrica Graham.

Dois dos jovens, irmãos, Henry "Harry" Lowe e Richard "Dick" Lowe, receberam do pai uma bola importada da Grã-Bretanha e Irlanda e, encontrando os companheiros e o terreno adequados, lançaram as bases para a criação do clube. A influência inglesa terminou em 1909, quando alguns dos jogadores britânicos, respeitando os preceitos da Igreja anglicana, se recusaram a jogar aos domingos. Então os sócios reuniram-se para resolver a situação, naquela que se pode considerar a primeira assembleia geral. A votação foi claramente a favor dos jogos ao domingo e a direção do clube alterou-se, passando a ser composta por portugueses. Em 1910, o Boavista Footballers desapareceu para dar lugar ao Boavista Futebol Clube.

Em 1911 foi inaugurado o campo do Bessa e o clube começou a viver dias de expansão, interrompida poucos anos depois. A I Guerra Mundial teve início em 1914 e o Boavista viu partir os jogadores ingleses para defenderem a pátria, dos quais alguns não voltaram a ser vistos. As camisolas voltaram a

assunto do dia nos anos 1920, com o aparecimento do calção branco, mas ainda não seria desta que a equipa encontrava a sua identidade. A nova década trouxe ventos de bonança e o clube ampliou o número de modalidades e intensificou a atividade internacional, disputando vários jogos com clubes estrangeiros que demandavam ao Porto, casos do Real Madrid, Celta de Vigo ou Vasas de Budapeste. Assim alguns dos jogadores boavisteiros passaram a ser chamados à seleção.

Artur Oliveira Valença foi o grande responsável pelo xadrez no equipamento da equipa. O presidente, um homem de admirável bagagem cultural, fundador do jornal desportivo "Sports" e promotor de espetáculos desportivos, observou uma equipa francesa que alinhava com a camisola xadrez. Como a mesma correspondia às cores preto e branco do seu clube, resolveu copiar o modelo.

Começou assim a história aos quadradinhos pretos e brancos do Boavista. O Domingo dia 29 de janeiro de 1933 é como um segundo nascimento da coletividade. O Boavista venceu o Benfica por 4-0, na estreia do equipamento axadrezado, do novo emblema e, sobretudo, dos jogadores profissionais, pois foi a primeira equipa a aderir à profissionalização, feito que lhe valeu uma suspensão de um ano. Desde lá para o Boavista Futebol Clube, abriu-se uma porta e a história ganhou um novo rumo à entrada do século XXI.

O primeiro Boavistão, nos anos 1970, sob a presidência do Major Valentim Loureiro e com José Maria Pedroto como Treinador, iniciou a radiosa aventura que conheceu a segunda página em 91/92, com eliminação da Internazionale no Estádio Giuseppe Meazza (0-0 depois de uma vitória por 2-1 no Bessa). O Boavistão continuou a crescer, fechando o século XX com o título de campeão nacional, e iniciando o séc. XXI com as presenças na Liga do Campeões e nas meias-finais da Taça UEFA.

No entanto, o final da época 2007/2008 trouxe um período negro para o clube. Uma alegada coação feita pela direção ditou a sua despromoção no fim da época 2007/2008 tendo então o clube recorrido para os tribunais administrativos.

Em Fevereiro de 2012 a SAD (Sociedade Anónima Desportiva) do Boavista pediu a "reintegração" na Primeira Liga, depois de ser conhecida a decisão do Tribunal Administrativo e Fiscal de Lisboa que considerou nula a reunião do Conselho de Justiça (CJ) da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), que confirmou a despromoção do clube "axadrezado" à Liga de Honra. Já no dia 7 de maio de 2012, o Boavista emitiu um comunicado, dizendo que tinha tido conhecimento de nova decisão da FPF, desta vez liderada por Fernando Gomes. A decisão final, favorável ao Boavista, dos Tribunais Superiores, foi tomada já após o início de novo período de Presidência de João Loureiro, que conseguiu recolocar o clube na 1.ª Liga em 2014.

Na época 2014-2015, voltou então o Boavista ao fim de 6 anos à Primeira Liga, tendo conseguido atingir o objetivo de manutenção com sucesso. A equipa principal do Clube está até aos dias hoje inserida no principal patamar do futebol Profissional em Portugal.

2.2.2.2. Palmarés

O Boavista Futebol Clube é o quarto clube com mais títulos nacionais no futebol profissional (uma Primeira Liga, 5 Taças de Portugal e 3 Supertaças), sendo assim apenas superado pelos chamados 3 grandes (FC Porto, SL Benfica e Sporting CP). O clube é conhecido especialmente pela equipa de futebol profissional, mas foi sempre conhecido como um clube com bastante historial de títulos, quer no futebol profissional quer na sua formação.

Nacionais			
	Competição	Títulos	Temporadas
	Primeira Liga	1	2000–01
	Taça de Portugal	5	1974–75, 1975–76, 1978–79, 1991–92 e 1996–97
	Supertaça Cândido de Oliveira	3	1979, 1992 e 1997
	Segunda Divisão	2	1936–37, 1949–50

Figura 2- Palmarés Boavista Futebol Clube

No que diz respeito ao futebol de formação, o clube conquistou até aos dias de hoje 4 campeonatos nacionais de Juniores (1995, 1997, 1999 e 2003), 1 campeonato nacional de Juvenis (2000), 3 campeonatos nacionais de iniciados (1988, 1991 e 1995), e ainda 2 campeonatos nacionais de Infantis (1991 e 1994).

No futebol Feminino conquistaram 11 campeonatos nacionais (1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1997) e ainda uma Taça de Portugal (2013).

Além dos títulos na modalidade de futebol, o clube conquistou também inúmeros títulos em modalidades como o Andebol, Futsal, Ciclismo, Boxe, Ginástica Artística, Atletismos e Boccia.

2.2.2.3. Órgãos Sociais

ORGÃOS SOCIAIS
ASSEMBLEIA GERAL: • Presidente: Manuel José Tavares Rijo- Sócio nº 1244 • Vice-Presidente: Dr. José Manuel Duarte Preza Fernandes- Sócio nº 1851 • Vogal: Jorge Manuel Dias Trabuco- Sócio nº 335 • Vogal: Rui André Martins- Sócio nº 2010
DIREÇÃO: • Presidente: Dr. Vítor Jorge Fonseca Murta- Sócio nº 3449 • Presidente adjunto e Vice-Presidente das modalidades amadoras: Eng. António da Silva Marques- Sócio nº 1100 • Vice-Presidente para o Futebol de Formação e antigos atletas: António Manuel Santos Almeida- Sócio nº 3180 • Vice-Presidente para as instalações e obras: Manuel Domingos Diogo Queirós- Sócio nº 23166 • Vice-Presidente para o património: Arq. José Manuel Ferreira Sobral da Rocha- Sócio nº 6747 • Vice-Presidente para área comercial e marketing: Dr. Carlos Miguel Marques Alves Santos- Sócio nº 2081 • Vice-Presidente para as relações públicas: Filipe Manuel Barros Sousa- Sócio nº 2590 • Vice-Presidente para apoio ao sócio e filiais: Virgílio Fernandes Silva - Sócio nº 1866 • Tesoureiro e Museu: Dúlio Dias de Oliveira- Sócio nº 1407
CONSELHO FISCAL: • Presidente: Dr. Joaquim Agostinho Moreira de Carvalho- Sócio nº 2660 • Vice-Presidente: Dr. Miguel Fernando Amaral e Sousa Macedo de Garcia- Sócio nº 1431

• Secretário: Dr. Marco Arlindo Magalhães Soares Tomé- Sócio nº 4864 • Relator: Tiago Jorge Henriques Quintela- Sócio nº 5785 • Relator: Marcelo Correia Vilela- Sócio nº 5089
CONSELHO GERAL • Presidente: Dr. João Eduardo Pinto Loureiro- Sócio nº 1743

Tabela 2- Órgãos sociais Boavista Futebol Clube

2.2.2.4. Infraestruturas

O clube tem ao seu dispor o Estádio do Bessa Séc. XXI. Este é o local onde a equipa principal realiza os jogos oficiais. É constituído por quatro bancadas (duas laterais com dois pisos e duas centrais com três pisos) limitadas por quatro torreões onde se localizam os acessos verticais para os níveis superiores. A comunicação horizontal entre as bancadas realiza-se através de uma galeria com 12 metros de largura, com acessos a partir das pracetas Poente e Nascente. Todos os lugares do estádio são sentados e cobertos, sendo a capacidade total de 28.263 lugares.

Na Bancada Poente estão concentrados todos os serviços do Boavista Futebol Clube e da SAD, balneários, zonas VIP, camarotes, restaurantes, instalações para a comunicação social, salas para eventos e um auditório. Para além disto, possui um campo de treino adjacente e ao lado do Estádio do Bessa. No entanto, o campo de treino, neste momento acolhe apenas os trabalhos do futebol profissional, sendo que o local de trabalho da formação é num campo pertencente ao município do Porto.



Figura 3- Entrada Estádio do Bessa



Figura 4- Estádio do Bessa



Figura 5- Campo de treino Estádio do Bessa

Todos os treinos e todos os jogos na condição de visitado da equipa de Sub-19, bem como de outras equipas da formação a disputar o Campeonato Nacional, realizam-se no Parque Desportivo de Ramalde (INATEL). Este é um estádio novo, inaugurado em 2017 e pertencente ao município do Porto. Este tem uma lotação de 1000 espectadores e dimensão de 100X60 metros.



Figura 6- Campo de treinos e jogos INATEL (1)



Figura 7- Campo de treinos e jogos INATEL (2)

2.2.3. Contexto competitivo

A equipa de Sub-19 do Boavista FC iria disputar a II Divisão Nacional de Juniores A. Esta competição era organizada pela Federação Portuguesa de Futebol e constituído por três fases, sendo que seria a competição que daria acesso à I Divisão Nacional. O grande objetivo do clube passaria por regressar à I Divisão Nacional de Juniores A,

Porém, fruto da Covid-19, esta competição não se iniciou, bem como qualquer competição promovida pela Federação Portuguesa de Futebol nos restantes escalões de formação numa fase inicial da época.

De modo a que os atletas tivessem a possibilidade de competir, A associação de Futebol do Porto, criou uma competição de Sub-21. Este seria uma competição em que havia apenas um vencedor, e o propósito maior era dar minutos de competição aos atletas com idade de Juniores de modo a não haver um ano sem competição para estes. A competição foi intitulada de “Sub 21 Pro 1”, e contou com a participação dos clubes filiados na Associação de Futebol do Porto, cujo as equipas Séniores se encontravam a competir nas competições profissionais de futebol.

Sub 21 Pro 1	
	Boavista FC
	FC Penafiel
	FC Porto
	Leixões SC
	FC Paços Ferreira
	Rio Ave FC
	Varzim SC

Tabela 3- Equipas a defrontar "Sub 21 Pro 1"

Porém, devido a uma nova paragem imposta pela pandemia, a competição foi interrompida após uma única jornada. Após 3 meses (em abril), a competição retornou, juntamente com o Torneio Nacional da II Divisão Nacional de Juniores A, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. Com esta competição o clube decidiu abandonar a competição promovida pela Associação de Futebol do Porto, e competir apenas na competição diligenciada pela Federação Portuguesa de Futebol.

Esta competição contou com a participação de 20 (vinte) clubes, com uma única fase e sem qualquer campeão, bem como subidas ou descidas. Existiram 5 séries (A, B, C, D e E) constituídas por 4 equipa cada uma, sendo os clubes distribuídos de acordo com a localização geográfica (Anexo 1).

Torneio Nacional II Divisão – Série B	
	Boavista FC
	Gondomar SC
	SC Régua
	UD Sousense

Tabela 4- Equipas a defrontar "Torneio Nacional II Divisão- Série B"

2.3. Enquadramento funcional

2.3.1. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica do escalão de sub-19 do Boavista Futebol Clube foi composta por 6 elementos. Faziam parte dessa equipa um treinador principal, um treinador de guarda-redes e 4 treinadores adjuntos cada um com as suas funções mais centradas numa área mais específica. O treinador principal era o responsável máximo da equipa e, como tal tinha sempre a última palavra nas decisões da equipa. O treinador de guarda-redes assumia a responsabilidade no planeamento e operacionalização do processo de treino específico dos guarda-redes. Depois, 3 dos adjuntos assumiriam responsabilidades mais diretas na colaboração no planeamento do treino e na execução do mesmo. De seguida o outro adjunto assumia funções mais relacionadas com a performance física, assim como na área de prevenção de lesões. Eu, era um dos adjuntos que assumia responsabilidades na colaboração no planeamento e operacionalização do processo de treino, aliado a responsabilidades também centradas na análise de jogo da própria equipa e dos adversários, assim como também na análise do processo de treino.

Aliado a estes elementos acima referidos, fazem parte da equipa um diretor que assumia todas as responsabilidades logísticas relacionadas com a equipa. A equipa possuía também contacto com profissionais da área médica, da fisioterapia e da nutrição. Não esquecendo também todos os outros elementos da estrutura do clube que garantem o apoio para que toda a prática diária seja garantida da melhor forma.

2.3.2. Caracterização do plantel

A equipa possuiu jogadores provenientes da equipa de sub-17 do clube, dos sub-18 e assim como também alguns que eram já do escalão de sub-19 na época passada. Aliado a isto também fazem parte da equipa jogadores provenientes de outros clubes, alguns dos quais a equipa técnica teve influência no processo de recrutamento.

Assim, à data de 9 de janeiro de 2021, data do 1º jogo oficial, a equipa era constituída por 28 (vinte e oito) jogadores. De salientar que apenas 3 (três) jogadores faziam parte do escalão de sub-19 na época passada. Aliado a isto, 9 (nove) jogadores já estavam ligados à formação do Boavista, representando na época passada os escalões de sub-18 (três jogadores) e sub-17 (seis jogadores). Os restantes (dezasseis jogadores) foram recrutados, pertencendo a outros clubes. Deste modo, apenas 10% dos jogadores transitaram da época passada, sendo que 56% dos jogadores eram novos no clube, o que poderia constituir-se como uma dificuldade acrescida naquilo que era a adaptação a uma nova realidade.

Nome Jogador	Anos nascimento	Posição	Clube anterior
Jogador 1	2002	Guarda-Redes	Boavista FC (S19)
Jogador 12	2002	Guarda-Redes	Boavista FC (S19)
Jogador 24	2003	Guarda-Redes	Boavista FC (S17)
Jogador 2	2002	Defesa	O Montijo (S19)
Jogador 3	2003	Defesa	Boavista FC (S17)
Jogador 4	2002	Defesa	GD Chaves (S19)
Jogador 5	2003	Defesa	FC Porto (S17)
Jogador 13	2003	Defesa	FC Porto (S17)

Jogador 14	2003	Defesa	Vitória SC (S17)
Jogador 15	2003	Defesa	Boavista (S17)
Jogador 25	2002	Defesa	Canidelo (S19)
Jogador 26	2003	Defesa	Leça FC (S19)
Jogador 27	2002	Defesa	Rayo Vallecano (S18)
Jogador 28	2002	Defesa	Boavista (S18)
Jogador 6	2003	Médio	Boavista (S17)
Jogador 8	2002	Médio	Rio Ave (S18)
Jogador 10	2003	Médio	FC Porto (S17)
Jogador 16	2003	Médio	Boavista (S17)
Jogador 18	2003	Médio	Boavista (S17)
Jogador 28	2002	Médio	Boavista (S18)
Jogador 7	2002	Avançado	Académica OAF (S19)
Jogador 9	2002	Avançado	FC Porto (S19)
Jogador 11	2003	Avançado	SPAL (S17)
Jogador 17	2002	Avançado	Boavista (S18)
Jogador 19	2002	Avançado	Boavista (S19)
Jogador 20	2003	Avançado	FC Porto (S17)
Jogador 21	2002	Avançado	Gafanha (S19)
Jogador 22	2002	Avançado	FC Porto (S19)

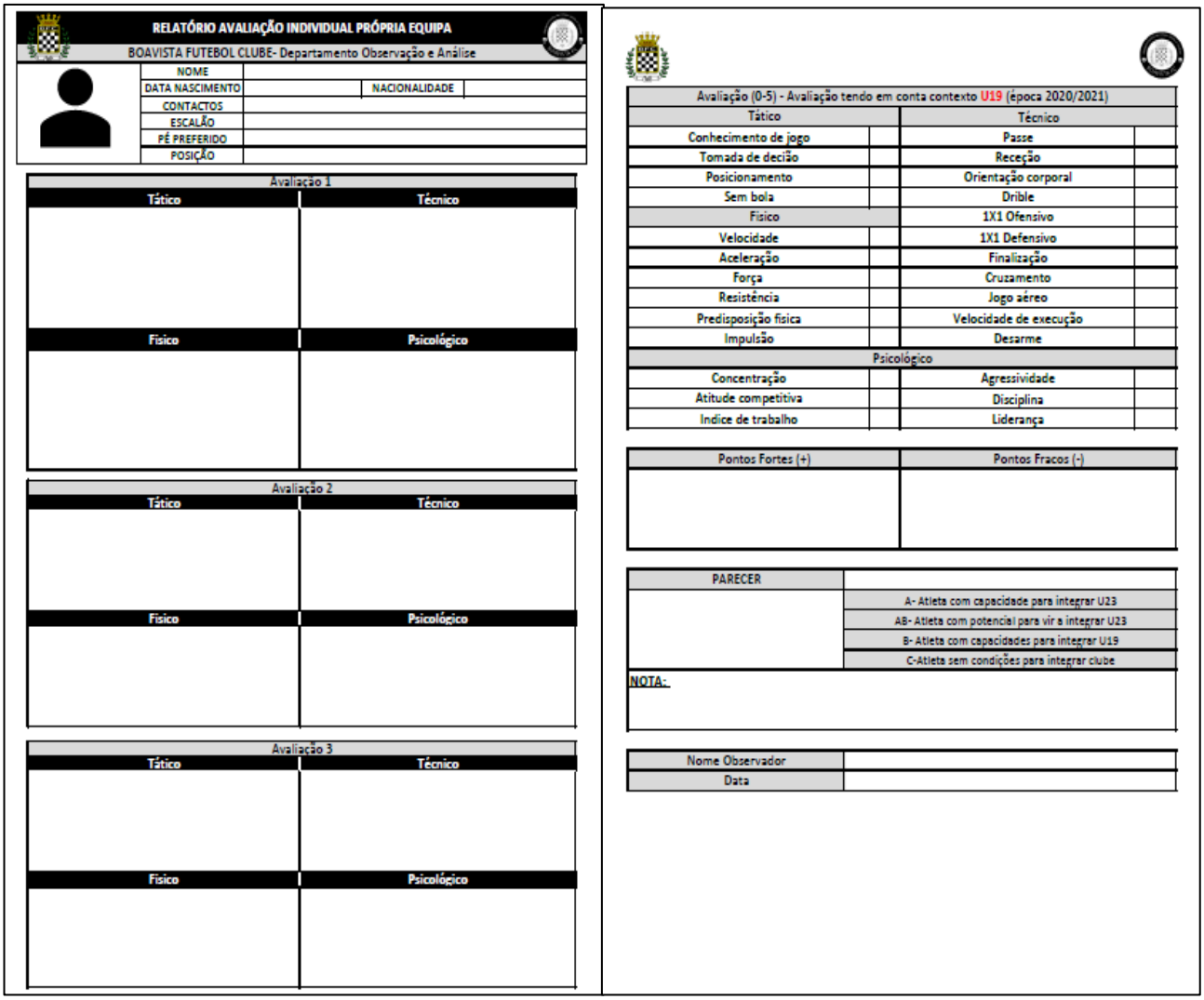
Tabela 5- Lista Plantel



Figura 8- Plantel disposto por posição

Consideramos também de extrema importância a caracterização de cada jogador de um modo mais individualizado, como tal foi tido em conta uma ficha de caracterização individual. Esta ficha tinha como principal objetivo conhecer o jogador de um modo mais detalhado e específico de modo a poder intervir o melhor possível, ajudando a que o jogador evolua e se forme enquanto pessoa e atleta. Esta ficha contém também o seu histórico de lesões de modo a perceber que tipo de lesões teve o jogador e de que forma deveríamos incidir sobre ele. Assim, teremos em conta um conjunto de características (técnicas, táticas, físicas e psicológicas) que consideramos ser de facto importantes avaliar.

Isto permitiu ajudar a orientar o nosso trabalho para que através do processo de treino conseguíssemos extrair o máximo de cada um e também saber o que deveríamos potencializar mais de modo a que esse atleta consiga evoluir potenciando-se para que consiga atingir os objetivos da equipa e os objetivos individuais.



RELATÓRIO AVALIAÇÃO INDIVIDUAL PRÓPRIA EQUIPA

BOAVISTA FUTEBOL CLUBE- Departamento Observação e Análise

NOME			
DATA NASCIMENTO		NACIONALIDADE	
CONTACTOS			
ESCALÃO			
PÉ PREFERIDO			
POSIÇÃO			

Avaliação 1	
Tático	Técnico
Fisico	Psicológico

Avaliação 2	
Tático	Técnico
Fisico	Psicológico

Avaliação 3	
Tático	Técnico
Fisico	Psicológico

Avaliação (0-5) - Avaliação tendo em conta contexto U19 (época 2020/2021)			
Tático		Técnico	
Conhecimento de jogo		Passe	
Tomada de decião		Receção	
Posicionamento		Orientação corporal	
Sem bola		Drible	
Fisico		1X1 Ofensivo	
Velocidade		1X1 Defensivo	
Aceleração		Finalização	
Força		Cruzamento	
Resistência		Jogo aéreo	
Predisposição fisica		Velocidade de execução	
Impulsão		Desarme	
Psicológico			
Concentração		Agressividade	
Atitude competitiva		Disciplina	
Indice de trabalho		Liderança	

Pontos Fortes (+)	Pontos Fracos (-)

PARECER	
	A- Atleta com capacidade para integrar U23
	AB- Atleta com potencial para vir a integrar U23
	B- Atleta com capacidades para integrar U19
	C-Atleta sem condições para integrar clube

NOTA:

Nome Observador	
Data	

Figura 9- Ficha caracterização individual

CAPÍTULO 3 – MACRO CONTEXTO DE NATUREZA CONCETUAL



3. Macro contexto de natureza concetual

Nesta parte do trabalho apresento variados conceitos com grande importância no decorrer deste trabalho e também do mundo do futebol. Recorri à literatura para todo este processo de aprendizagem e dessa forma vou neste capítulo apresentar algumas das ideias que me garantiram o suporte ideal na realidade prática.

3.1. Do passado ao presente

Desde o nascimento do jogo de futebol até aos dias de hoje, o jogo apresentou uma evolução a todos os níveis (Wilson, 2016). O futebol teve origem em Inglaterra e era um jogo violento, indisciplinado e anárquico. No entanto, apenas no início do século XIX é que surgiu o futebol com o qual nos identificamos hoje.

3.1.1. As primeiras modificações

Em 1815 surgiram as primeiras regras conhecidas e 33 anos depois, em 1848 surgiram as primeiras regras uniformizadas, aparecendo pela primeira vez a regra do fora-de-jogo. Nesta altura, o jogo caracterizava-se pela sua grande agressividade e violência, sem grande organização coletiva onde as principais ações individuais eram a progressão e drible. Como tal, o jogador destacava-se essencialmente pela sua capacidade de drible e de progressão.

O ano de 1863 foi importantíssimo para a evolução do jogo de futebol. Neste ano foi criada a Football Association (FA) onde foram determinadas um conjunto de regras, em que o ato de conduzir a bola com a mão foi considerado ilegal, separando em definitivo o futebol do rugby. O jogo passou a ter ações coletivas e os desequilíbrios entre o número de jogadores na defesa e no ataque passou a ser menor. Com o passar dos anos o jogo ganhou outros encantos, as virtudes do passe bem executado passaram a ser valorizadas. A estruturação

dos jogadores passou a ser diferente ao longo dos anos. Em 1872, num jogo entre Inglaterra e Escócia, naquele que foi o primeiro jogo entre seleções, a estrutura da Inglaterra definia-se em 1X1X2X7, onde os seus jogadores apresentavam um carácter físico bastante forte. Por outro lado, a seleção escocesa em que os jogadores não tinham a capacidade física dos ingleses, optou por um jogo que passasse pela circulação de bola ao invés de um jogo com contacto físico. Como tal optou pela estruturação em 1X2X2X6 que parece ter sido bastante vantajosa, uma vez que apesar de todas as limitações conseguiu empatar o jogo devido ao facto de os jogadores terem jogado bastante juntos. Este jogo confirmou a ideia de que o passe era um aspeto superior à condução de bola.

Em 1884 surgiu aquele que foi considerado o primeiro Sistema de futebol, denominado por “Sistema Clássico” ou “Pirâmide”. Este era um Sistema estruturado em 1X2X3X5, valorizando assim os 3 setores da equipa (defesa, meio-campo e ataque), onde havia um equilíbrio entre o atacar e o defender. Aliado a isto surgiram as marcações individuais, passando em definitivo a tratar-se de um jogo de passe e coletivo. Os jogadores passaram então a destacar-se em conta as capacidades técnicas relativas à especificidade da posição. A “Pirâmide” persistiu até à mudança da lei do fora-de-jogo em 1925, tendo levado ao desenvolvimento do “WM”.

A lei do fora-de-jogo, que exigia a presença de 3 jogadores adversários entre o atacante mais avançado e a linha da bola, passou a exigir a presença de apenas 2 jogadores. Esta regra foi estabelecida devido ao facto de o jogo se estar a tornar entediante, onde havia falta de golos. Como tal a Football Association teve de mudar alguma coisa e a lei do fora-de-jogo foi então alterada. Esta medida teve sucesso uma vez que elevou a média de golos por jogo para 3,69. Aliado a isto existiram outras mudanças significativas no jogo de futebol.

Em 1932, apareceu o terceiro defesa no Sistema de Herbert Chapman, com a sua equipa organizada em “WM”, com uma formação em 1X3X2X2X3 que foi considerado o “Pai” de todos os sistemas e a “Mãe” de todas as táticas. Este sistema proporcionou pela primeira vez um equilíbrio numérico entre defesas e atacantes, com ocupação equilibrada dos espaços de jogo. O jogo passou a ser

ainda mais coletivo, onde a componente tática e técnica passaram a ser determinantes na qualidade de jogo, passando o sentido coletivo do jogo a superiorizar-se ao individual. Os jogadores passaram também a apresentar um maior sentido coletivo de equipa. Chapman também foi conhecido por ser o primeiro a organizar a equipa metodicamente com a finalidade de vencer jogos, sendo o primeiro a reunir a equipa numa sala às sexta-feira após o treino com vista a discutir a tática a utilizar no jogo assim como os problemas relativos ao jogo anterior.

O jogo de futebol evoluiu também em outros países, entre os quais a Áustria. Cada clube tinha o seu próprio café, local onde se encontravam os jogadores, adeptos, diretores e escritores. Com a evolução do jogo na Áustria, também a seleção austríaca teve os seus momentos de gloria, perdendo apenas com a Inglaterra em 4 anos (1931-1935). Hugo Meisl era então selecionador da seleção, responsável pela denominada “Wunderteam”, equipa considerada a expressão máxima do futebol de ataque, estruturada em 1X4X3X3. O ponto mais importante dizia respeito à capacidade de manter a posse da bola, onde apoiava o seu jogo nas excelentes características técnicas dos seus jogadores. A disposição dos seus jogadores no terreno de jogo procurava uma ocupação racional do terreno de jogo, procurando uma ocupação equilibrada dos 3 setores. Os jogadores mais adiantados não permitiam que as defesas adversárias jogassem, aparecendo pela primeira vez o conceito de pressing. Em 1936 a “Wunderteam” entrou em declínio, cedendo à superioridade do futebol italiano e um ano depois este futebol desapareceu devido à morte de Meisl.

O futebol italiano distinguia-se principalmente pela atitude. Tecnicamente pouco brilhantes, compensando com a força e excelente condição física dos seus jogadores. Vittorio Pozzo, campeão do Mundo em 1934 e 1938 tornou-se figura central do futebol italiano. Pozzo era um treinador que utilizava amplamente os princípios militares na orientação das suas equipas, tornando-se um treinador pragmático, onde as características do seu jogo centravam-se no jogo sem bola, alicerçado numa defesa bastante segura para após recuperar bola partir para rápido contra-ataque com jogo rápido e em profundidade. Pozzo

tornou-se assim o precursor do contra-ataque e das trocas de posição dos avançados.

Em 1953, e em consequência de duas derrotas da Inglaterra frente à Hungria de Gusztav Sebes, o declínio inglês foi reconhecido, surgindo grandes mudanças no jogo proporcionadas pelas seleções da Hungria e do Brasil. Na primeira metade do século XX, a Hungria residiu na sombra da Áustria, como tal a sua maneira de pensar foi fortemente influenciada por Hugo Meisl. O futebol era tema de debate intelectual. Gusztav Sebes tornou-se então muito importante pela recuperação de algumas ideias abandonadas após a morte de Meisl. As características do seu jogo assentavam numa grande mobilidade dos jogadores e da equipa, retomando assim as ideias de Meisl, onde o seu jogo era apoiado nas capacidades e características individuais dos seus jogadores. Com Sebes a equipa assumia disposições diferentes quando defendia e quando atacava. Béla Guttmann teve também uma influência duradoura sobre o jogo. Guttmann definiu a cultura do culto ao técnico, representando a grande era do futebol na Europa central.

A chegada de Guttmann ao Brasil contribuiu fortemente para o seu desenvolvimento. Vicente Feola, treinador muito importante no Brasil, cruzou-se com Guttmann tendo sido seu adjunto. Anos mais tarde, em 1958 Feola foi escolhido para ser selecionador brasileiro no campeonato do mundo desse ano. Feola tornou-se então um treinador muito importante devido à conquista desse mundial, o primeiro para o Brasil. No campeonato do mundo seguinte, em 1862, o Brasil foi orientado por Aymoré Moreira que conquistou o segundo campeonato do mundo para o Brasil. A estrutura da seleção brasileira passou de 1X4X2X4 (1958) para 1X4X3X3 (1962). Ambos os sistemas brasileiros permitiram um equilíbrio do jogo defensivo e ofensivo, com a capacidade de transformar uma defesa forte num ataque também forte, assim como ao contrário. O futebol brasileiro elevou a importância da dimensão física, diferenciando o futebol "tático-técnico" do "tático-físico".

No campeonato do mundo seguinte, em 1966, a final foi marcada entre a Inglaterra e a Alemanha ocidental, onde os Ingleses venceram. Apesar disto o

futebol praticado foi um futebol feio, violento e sem arte, onde a habilidade técnica não ocupava lugar.

Outro treinador importante foi Helenio Herrera, conhecido por ser um dos grandes responsáveis pelo desenvolvimento do sistema denominado por "Catenácio". Helenio Herrera conquistou duas Taças dos Campeões Europeus pelo Inter de Milão, em 1964 e 1965. Neste sistema aparece pela primeira vez o libero, que era peça importante na segurança defensiva da equipa. Nesta forma de jogar, a organização ofensiva consistia em saídas muito rápidas para o ataque de forma a aproveitar o desequilíbrio do adversário.

Como podemos notar, a década de 50 e 60 foram preponderantes para a evolução do jogo e do jogador de futebol. O jogo passou a ter uma essência mais tática do que até então, onde as zonas de atuação passaram a ser mais amplas, a organização passa a ser a grande preocupação e o desempenho coletivo passa a ser preponderante para o desempenho. Os jogadores passaram e ter funções defensiva e ofensivas e apareceram jogadores com grandes capacidades técnicas, com inteligência na forma como compreendem o jogo e com grande criatividade.

3.1.2. Segundo ponto de modificações

A década de 70 voltou a revolucionar o jogo de futebol, onde a componente física passou a sobressair. Com a evolução desta forma de pensar e ver o jogo, fez com que aparecessem os denominados preparadores físicos o que provocou uma divisão do trabalho da equipa técnica. Os treinadores ocupavam-se pela dimensão técnica e tática e os preparadores físicos ocupavam-se pela dimensão física.

Passou a haver uma inversão do sentido do jogo, em que a preocupação passou a ser não deixar jogar o adversário e não sofrer golos. A componente técnica passou a não ser tão determinante, passando de jogo "tático-técnico" para "tático-físico". Evidenciaram-se assim dois tipos de futebol bastante distintos. Por um lado, tínhamos o "tático-físico", jogo praticado pelos italianos e ingleses. Este era um jogo centrado na rigidez tática e com preocupações

essencialmente físicas. No outro lado o jogo “tático-técnico”, jogo praticado pelos brasileiros e argentinos fruto das características técnicas do futebol sul-americano e também os holandeses através daquele estilo de jogo denominado “futebol total”. Este era um jogo centrado na qualidade dos processos ofensivos e defensivos, no processo, e na qualidade técnica dos jogadores. A técnica interage com a tática, onde a inteligência e a criatividade funcionam como pontos importantes de todo o processo.

Quando falamos da evolução do jogo de futebol, temos necessariamente de falar de Rinus Michels e do seu “futebol total” praticado pelo seu Ajax e Seleção Holandesa. Para este, o jogo baseava-se no espaço e em como controlá-lo, encorajando os seus jogadores a trocar de posições praticando um futebol emocionante. A pressão era a chave do seu jogo, tendo a evolução das ciências do desporto contribuído para que os jogadores pudessem correr durante os noventa minutos permitindo assim implementar uma pressão forte e eficaz. Assim que um adversário recebesse a bola era rapidamente cercado o que impossibilitava de decidir e executar da melhor forma. O treino sofreu também modificações, dando grande preponderância ao trabalho com bola com grandes preocupações ao nível técnico.

Surgiram também evoluções na forma de defender, aparecendo a dezena à zona através de Luís Vinício no Nápoles em 1974. Em 1987, Arrigo Sacchi adotou um sistema integrado de pressão defensiva. Em três anos, o clube conquistou dois títulos europeus, e Sacchi apareceu do anonimato e rapidamente tornou-se dos treinadores mais influentes em Itália. Algo que o diferenciava dos restantes treinadores italianos era o seu gosto pelo futebol de ataque, jogando num 1X4X4X2, balanceado para o ataque com bastantes movimentações com bola e também sem bola, tornando o seu jogo inovador dentro daquilo que era a cultura do futebol italiano.

Outro treinador com grande influência na evolução do jogo foi Johan Cruyff. Este foi um treinador que manteve as ideias de Rinus Michels, fazendo renascer o “futebol total” de Michels. Criou uma cultura de futebol ofensivo onde a qualidade do jogo se evidenciava através da qualidade técnica, tática e

cognitiva bem como também pela qualidade nas relações entre os aspetos técnico-táticos ofensivos e defensivos.

3.1.3. O futebol da modernidade

O futebol da era moderna está fortemente influenciado pelo futebol de Rinus Michels e Johan Cruyff. A equipa e forma de jogar que por muitos é considerada a expressão máxima do futebol da atualidade foi a equipa do Barcelona, treinada por Guardiola entre 2008 e 2012. Guardiola sempre esteve imerso na tradição de Cruyff, sendo treinado pelo mesmo entre 1990 e 1996, sendo este o grande ponto de partilha entre a forma de ver o jogo por Cruyff e aquilo que é a forma de ver o jogo por parte de Guardiola.

A essência da filosofia de Guardiola era simples, e baseava-se no controlo do jogo e no ter a bola. O foco do jogo estava na criação e exploração do espaço de jogo assim como a forte pressão que este Barcelona exercia. Outro ponto de mudança no futebol de Guardiola foi o "falso nove" , desempenhado muitas vezes por Messi ou Eto'o, em que estes possuíam grande liberdade de movimentos, afastando-se daquilo que era a definição de ponta de lança fixo.

O sucesso desta forma de jogar por Guardiola foi tremenda, conquistando ao serviço do Barcelona 2 Ligas do Campeões Europeus, 2 Supertaças Europeias, 2 Campeonatos do Mundo de clubes e ainda mais 8 títulos em Espanha, contabilizando 14 títulos em 4 épocas.

A evolução do jogo e do jogador de Futebol assumiu variadas fases e etapas. No futuro irá haver ainda mais evoluções e como tal cabe aos treinadores privilegiar as suas formas de ver o jogo. No entanto, parece evidente que o desenvolvimento assente nas dimensões tático-técnicas assumirá grande preponderância na evolução do jogo do ponto de vista coletivo como individual, onde o treino deverá potencializar essa mesma forma de fazer evoluir a equipa e o jogador.

3.2. Futebol: Jogo Desportivo Coletivo (JDC)

3.2.1. Jogos Desportivos Coletivos

Os jogos desportivos coletivos são hoje uma atividade de elevado interesse mundial, constituindo-se como uma atividade com um gau de exigência também elevada de natureza física, técnica, tática e até mesmo psicológica. Para Graça (2013) esta é uma atividade que se consagra como um espaço que ajuda a desenvolver competências como o aprender a trabalhar em equipa, onde todos os seus elementos colaboram de forma conjunta de modo a alcançar um objetivo comum.

Naquilo que é a natureza e lógica dos jogos desportivos coletivos, estes caracterizam-se pelo confronto entre duas equipas, que são constituídas por jogadores que em interação procuram superiorizar-se ao adversário (Gréhaigne, 2015) (Scaglia, et al. 2013). Segundo Bayer (1994) para além das relações de oposição e cooperação existem parâmetros comuns nos jogos desportivos coletivos. São eles a bola ou o elemento de jogo; o campo de jogo, o objetivo (golo ou ponto); o público; o árbitro; e o momento específico em que se relaciona o tempo, espaço e situação. Algo inerente a todas as modalidades incluídas nos jogos desportivos coletivos são as regras que determinam a sua lógica interna. Os regulamentos identificam os problemas e garantem para todas as equipas e jogadores oportunidades iguais (Gréhaigne,2015).

O confronto entre as equipas, permite segundo Teodorescu (1984) que haja uma variabilidade enorme de habilidades e ações individuais e coletivas que remete os jogos desportivos coletivos um meio educativo e formativo. Assim, a relação de cooperação e oposição dos intervenientes permite que estes encontrem formas para resolver os problemas inerentes ao jogo (Garganta, 1994). Indo ao encontro disto, Trnicic, et al, (2009) afirmam que o desenvolvimento das ações nos jogos desportivos coletivos é uma consequência do movimento situacional e motor entre equipas em confronto, bem como também a cooperação entre os elementos da mesma equipa.

No seguimento disto, é importante diferenciar aquilo que é uma relação de cooperação e oposição. As relações de cooperação ocorrem entre jogadores

da mesma equipa, que interagem de forma coletiva de modo a poder resolver os problemas coletivos e individuais colocados pelo opositor. Por outro lado, a relação de oposição remete para a relação entre jogadores de diferentes equipas de modo a colocar problemas ao adversário.

Assim, quanto maiores forem os problemas colocados, maior será a imprevisibilidade e incerteza (Gréhaigne, 2015), o que obrigará a uma melhor resposta da outra equipa de modo a ultrapassar esses problemas. Isto leva a que a complexidade aumente e os jogadores evoluam devido à constante procura pela resolução de diferentes problemas. Este aspeto que define os jogos desportivos coletivos leva a que sejam potencializados aspetos de nível tático-cognitivo, técnico e sócio afetivo (Garganta,1994). Esta complexidade decorre então da imprevisibilidade e aleatoriedade das situações colocadas ao jogador e à equipa (Reilly, 1996).

Desta forma, devido à grande imprevisibilidade e aleatoriedade inerentes aos jogos desportivos coletivos, os conhecimentos específicos dos jogadores são determinantes no desempenho individual e coletivo, e ser assim desenvolvidos nos processos de treino onde a dimensão tática assume grande preponderância (Guilherme, 2004) (Garganta, 1997).

Deste modo, o processo de aprendizagem dever ter em conta a natureza aberta da modalidade. O ensino dos jogos desportivos coletivos deverá então ser realizada em contexto semelhante ao jogo para que haja uma melhor compreensão do jogo que leve a uma participação com maior qualidade.

3.2.2. Lógica interna do jogo de futebol

O futebol é hoje, um dos fenómenos com mais impacto em todo o mundo (Reilly, 1996). Se analisarmos a modalidade em todo o mundo, constatamos facilmente que este é praticado em todo o mundo e desde cedo é alvo de interesse por parte dos jovens, sendo a modalidade desportiva mais popular à escala mundial (Muñoz, 2014).

Decorrendo da sua evolução, o ensino do jogo e o treino tem sido levado a cabo através de diferentes perspetivas. Isto acontece de forma natural uma vez que nem todos compreendem o jogo da mesma forma. Deste modo, existe a necessidade de compreender a natureza do jogo de modo a que o processo de ensino e treino seja o mais adequando possível.

Se analisarmos aquilo que é um jogo de futebol, verificamos que este é um jogo que coloca em confronto duas equipas. Assim, as equipas interagem com objetivos opostos (Guilherme 2004; Garganta, 1997). Deste modo, o futebol é entendido como sendo um jogo desportivo coletivo cooperativo e opositor, uma vez que em cada ação haverá colegas que irão cooperar em função da conquista de um objetivo comum a todos, e também opositor na medida em que existirão também elementos que vão tentar impedir o alcançar desse objetivo (Becerra, 2017). O mesmo autor refere também que o futebol é uma modalidade de invasão, atrito, duelo e luta permanente a cada instante. Exemplificando, quando uma equipa tem a bola, ela reage com o objetivo 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. Este antagonismo provocado pelos objetivos contrários, torna o jogo um fenómeno incerto em que os acontecimentos ocorrem de modo interdependente (Garganta & Cunha e Silva, 2000). Assim tudo o que vai acontecendo no jogo é dependente daquilo que aconteceu anteriormente, onde os acontecimentos futuros não podem ser previstos.

O jogo de futebol está também assente 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. Os desportos dependentes do tempo, são segundo Garganta (1997) interativos e tendem a integrar cadeias de acontecimentos descontínuos, relacionados com os acontecimentos antecedentes e também com as probabilidades de ocorrência de acontecimentos posteriores devido ao seu grau de aleatoriedade.

Como tal, vimos que o jogo de futebol é um fenómeno dependente da situação, e que os constrangimentos de natureza tática assim como as habilidades específicas de cada jogador decorrentes do confronto entre as equipas leva a uma variabilidade e aleatoriedade do contexto em que as ações do jogo ocorrem, tornando-se assim um fenómeno imprevisível uma vez que a atuação independente dos jogadores promove um contexto situacional aleatório e único (Garganta, 2015). Tendo em conta a natureza imprevisível e aleatória da modalidade, é essencial que em competição os atletas apresentem níveis de concentração elevadíssimos para que seja possível dar uma resposta adequada e precisa de forma rápida de modo a que haja sucesso na ação (Becerra, 2017).

Embora as equipas joguem num meio imprevisível, elas apresentam padrões de jogo que assentam num conjunto de regularidades (Tobar, 2018). Durante o jogo podem ser detetados padrões coletivos e individuais que se manifestam através da nossa forma de jogar. Esta forma de jogar comum a todos os elementos da equipa vai permitir reduzir a imprevisibilidade de modo a que os jogadores consigam lidar com a imprevisibilidade através de ações direcionadas para o que é desejado. Assim, cada jogador terá papéis e regras específicas que deverá cumprir de modo a que a equipa atinja os seus objetivos à luz de uma intencionalidade no comportamento de cada jogador (João Paulo Ramos et, al 2020).

Sendo o jogo de futebol um fenómeno altamente complexo (Peñas e Acero, 2005), é necessário que a análise deste fenómeno tenha de ter em conta as interações que ligam os diferentes níveis (Garganta & Cunha e Silva, 2000). Deste modo, a análise do jogo e do treino deve ter em conta esta complexidade inerente ao jogo de futebol, cabendo a quem analisa compreender as interações entre os jogadores e equipa de modo a melhor interpretar o que está a acontecer. Por isso, e segundo Ferrarini, (2016), devemos olhar para o futebol como um sistema complexo e caótico em que as equipas apresentam padrões de ações e interações que se repetem no tempo de forma regular.

Os sistemas caóticos caracterizam-se pela sensibilidade às condições iniciais (Moriello, 2003), significando que uma insignificante alteração no sistema, é capaz de desencadear um comportamento totalmente diferente e

imprevisível, transformando uma pequena imprecisão inicial numa grande indeterminação final (Cunha e Silva, 1995). Estes sistemas são assim caracterizados por um conjunto de individualidades em interação que cooperam com objetivos e comportamentos norteados, fazendo emergir uma determinada sucessão e firmeza num contexto caótico (Amieiro, Frade e Guilherme citado por Tobar, 2018). Entende-se como sistema caótico a equipa de futebol que contém jogadores e treinadores que interagem procurando gerar desordem, mantendo sempre uma certa ordem.

De modo a diminuir a imprevisibilidade inerente ao jogo, o treino deve recorrer a exercícios que provoquem uma mobilização da atenção e um aumento da carga percetiva (Garganta, 1997). Isto levaria a que o atleta desse uma significação ao ocorrido e deste modo enfrentar as situações imprevistas com uma maior capacidade de resposta. Com o treino pretendemos criar uma ordem que dê sentido ao caos inerente à modalidade de forma a que não seja retirada a imprevisibilidade ao jogo, mas sim que dê uma identidade à forma de jogar criando organização. Assim, o treino deve então ter em conta aquilo que queremos apresentar em competição, mas também deve ter em conta as características e natureza da modalidade de modo a que haja uma correta aprendizagem por parte dos atletas e deste modo os mesmos possam mobilizar todas as suas competências.

3.3. Futebol à luz da visão sistémica

" O jogo deve analisar-se de uma forma sistémica, ou seja, pelo todo!"
Carvalhal (2014)

Falando acerca da futebol e da sua natureza complexa, torna-se fundamental falar do princípio sistémico. Os jogos desportivos coletivos devem então passar a ser compreendidos como totalidades integradas, onde as suas propriedades essenciais derivam das relações entre as suas partes, dando primazia a natureza complexa, dinâmica e não linear destes jogos (Davids & Araujo, 2010). Sendo o futebol um fenómeno complexo, onde existem relações de oposição e cooperação, podemos olhar para o jogo como um sistema de sistemas. Esta nova forma de olhar para o jogo de futebol permite que este seja retratado como realmente é e perante todo o cenário de relações existentes.

3.3.1. Emergência de um pensamento sistémico

Nos últimos anos, temos assistido a grande mudanças no modo como olhamos as organizações. Tem havido uma preocupação crescente com a abordagem sistémica, afastando-se assim da abordagem analítica.

É então importante fazer esta distinção de modo a que se compreenda melhor esta demarcação.

"A abordagem analítica procura reconduzir um sistema para os seus elementos constitutivos mais simples, a fim de estudá-los em pormenor e de compreender os tipos de interações que existem entre eles. Depois, modificando uma variável de cada vez, para daí deduzir as leis gerais que permitem predizer as propriedades do sistema em condições muito diferentes".
Rosnay (1975, citado em Bertrand & Guillement, 1978)

Assim, esta abordagem separa o sistema em partes e analisa as mesmas separadamente a fim de compreender os sistema.

> *O pensamento analítico consiste em quebrar fenómenos complexos em pedaços a fim de compreender o comportamento do todo a partir da propriedade das suas partes".*
>
> Capra (1996)

Levando para o futebol, e seguindo a abordagem analítica, era plausível existir uma separação daquilo que são as componentes físicas, técnicas, táticas e psicológicas, onde cada destas componentes era tratada isoladamente.

Por outro lado, a abordagem sistémica não estuda os elementos de um sistema de modo separado, tendo sim em consideração todos elementos do sistema. Capra (1996) , reitera que esta visão olha para um organismo como um todo, onde existem relações entre as partes, sendo o todo diferente da soma das partes. Pegando no que foi abordado anteriormente, esta maneira de pensar levou a que as quatro dimensões (física, técnica, tática e psicológica) fossem olhadas de uma forma interligada.

Uma correta aplicação deste paradigma, terá uma relação direta com uma melhor compreensão dos jogos desportivos coletivos (Peñas & Acero, 2005), contribuindo para um melhor desenvolvimento do processo de treino e competição. É então a partir desta abordagem que devemos conceber o jogo e o treino de futebol, prática altamente complexa. Esta visão sistémica permite compreender o jogo na sua total globalidade, tendo em consideração as interações de maneira a que consigamos perceber a dinâmica e complexidade do jogo de futebol (Guilherme,2004).

Segundo Bertalanffy (2009), um sistema define-se como um complexo de elementos em interação. Morin (2017) acrescenta que um sistema não é uma unidade elementar discreta, mas uma unidade complexa, um “todo” que não se reduz à “soma” das suas partes constitutivas. Moriello (2003) define um sistema como “um conjunto de elementos ou partes que interacionam entre si com a finalidade de alcançar um determinado objetivo”. Juntamente a isto, o mesmo

autor relata que para que o comportamento de um sistema seja adequadamente descrito, é necessário conhecer, além dos seus elementos, as interações ou relações, mas também os seus estados e as suas transições.

Os sistemas são compostos por um conjunto de pressupostos que os caracterizam (Bertrand & Guillement, 1978). Destacam-se as seguintes características: abertura, complexidade, finalidade, tratamento, totalidade, fluxo, regulação, retroação e equilíbrio.

Abertura: Um sistema é aberto quando existem trocas de energia, de matéria ou de informação com o meio. O sistema é fechado quando não troca nada com o seu meio e esta separado do meio exterior;

Complexidade: Representa o conjunto de interações que um sistema pode promover entre os seus elementos e entre estes e o meio envolvente;

Finalidade: Todos os sistemas são constituídas por partes que interagem em função de um objetivo o qual representa a finalidade;

Tratamento: Corresponde à relação existente entre trocas com o meio, promovendo entradas e saídas;

Totalidade: A totalidade afirma que um sistema é mais do que a soma das partes. A totalidade supões que cada sistema têm as suas próprias propriedades diferentes dos estados dos seus componentes;

Fluxo: O fluxo corresponde à quantidade de trocas que ocorrem no sistema;

Regulação: A regulação compreende o controlo do que ocorre no sistema tendo em conta os objetivos definidos, havendo controlo acerca de tudo.

Retroação: Corresponde à informação encaminhada para um posto de controlo com a finalidade de corrigir e modificar o que se passa no sistema.

Equilíbrio: Representa a procura por manter o equilíbrio do sistema, mantendo as relações entre os seus componentes e as suas forças harmoniosas. Normalmente utilizam-se dois conceitos para descrever essa noção, a estabilidade dinâmica e a homeostasia

A abordagem sistémica deve respeitar, segundo Von Bertalanffy (2009),

as relações entre as componentes de um sistema para que se compreenda todo o sistema, sabendo que qualquer comportamento de uma parte terá influência nas restantes.

“ Devemos, por conseguinte, conhecer não somente as partes como também as relações".

(Von Bertalanffy,2009)

A este propósito dou o exemplo dos perfumes. O perfume é resultado de uma mistura de diversos ingredientes que dá origem a um cheiro. Cada ingrediente deixa de ser algo separado, ou seja, uma parte e passa a ser um todo que dá origem a um determinado aroma. Este aroma é fruto da relação entre todos os ingredientes, assumindo assim uma forma global.

No que diz respeito ao futebol, o conceito de sistema faz todo o sentido enumerar uma vez que permite compreender melhor o jogo. Deste modo, podemos considerar o jogo de futebol como um sistema, como também uma equipa ou até mesmo um jogador, tal como afirma Guilherme (2004).

3.3.2. Pensamento sistémico no futebol

“Sim, a equipa, o todo, está sempre primeiro do que as partes e é a soma das partes que nos leva ao todo e o desenvolvimento do todo para patamares cada vez maiores de qualidade. Digo sempre que tenho como objetivo desenvolver jogadores, mas nunca dissocio o contexto coletivo desse desenvolvimento individual, assente numa qualidade de jogo.”

Castro (2017)

3.3.2.1. A equipa de futebol como um sistema aberto, adaptativo e dinâmico

Uma equipa é constituída por jogadores que, tal como afirma Silva (2008), se relacionam entre si com um objetivo comum. Este objetivo poderá ser

alcançar a vitória, jogar de determinada forma, ou obter outro tipo de objetivos. Deste modo, podemos considerar claramente, e fruto da natureza do jogo de futebol e das relações de oposição e cooperação que este proporciona, as equipas como sistemas organizados em interação (Gréhaigne, 2015).

Sabemos que uma equipa desportiva poder ser vista como sistema aberto e dinâmico, possuindo uma capacidade de autorregulação (Trnnic, et al., 2009). Assim podemos então considerar uma equipa de futebol também como um sistema aberto (Moriello, 2003). Um sistema aberto é aquele que permite e provoca trocas entre o meio que o envolve (Bertrand & Guillement, 1978). Já numa equipa, existe interação com o meio de modo a manterem a sua organização , onde os jogadores através das suas ações tem influência no todo, alterando-o. É também importante realçar que os sistemas abertos são intencionais, tendo uma finalidade que pretendem atingir (Bertalanffy, 2009), tal como uma equipa de futebol. Deste modo, torna-se importante pensar o treino e o jogo tendo em conta as características individuais de cada jogador e as características enquanto equipa, tendo sempre em atenção as relações de cooperação entre elementos da mesma equipa, e também de oposição com o adversário.

Uma equipa de futebol também se pode definir como um sistema dinâmico. Um sistema é definido como sendo estático ou dinâmico tendo em conta a forma como vai modificando o seu estado interno ou não (Moriello, 2003). A equipa pode ser considerada um sistema dinâmico uma vez que o seu estado de funcionalidade vai alterando ao longo do tempo. A uma equipa durante um jogo, são constantemente colocados múltiplos problemas e constrangimentos, alterando a estabilidade do meio ao longo do decorrer do jogo. De modo a responder a esses problemas da melhor forma, e levando a que a equipa alcance os seus objetivos, o sistema tem de se adaptar.

Dado este ponto, equipa pode então também ser considerada como um sistema adaptativo (Tamarit 2007),(Tobar, 2018). Um sistema adaptativo é segundo Stacey (1995) um meio em que a ação de um agente pode provocar mais que uma resposta por parte dos outros envolvidos. Os sistemas adaptativos relacionam-se e adaptam-se ao ambiente e como tal podemos equiparar uma

equipa de futebol a um sistema adaptativo pois existe uma grande relação com o meio que irá desencadear alterações no mesmo, obrigando a equipa a ter de adaptar-se, organizando-se de modo a que se alcance a finalidade. Sendo que as equipas atuam em contextos onde estabelecem relações de dependência e interdependência, podem também ser consideradas sistemas hierarquizados e especializados (Garganta, 1997) (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Se analisarmos aquilo que é um jogo de futebol, conseguimos facilmente ver que os seus intervenientes (jogadores) têm funções dentro da equipa. No entanto, são eles próprios que no decorrer do jogo que agem como considerarem ser melhor, de acordo com o contexto e em função do jogar coletivo. Os comportamentos de um jogador na partida vão ter interferência no jogo e essa mesma ação de apenas um jogador, irá ter influência nos restantes dez jogadores da equipa, uma vez que através das relações e interações com os outros colegas de equipa influenciam as ações seguintes dos restantes jogadores da equipa, levando o jogo para outra realidade totalmente diferente.

" A ação de um jogador desemboca obrigatoriamente na interação entre os demais elementos em jogo, cada uma das equipas que se defrontam comporta-se como uma unidade cujas interações dos seus elementos se sobrepõem às mais valias individuais."

(Garganta, 1997)

"O jogo deve ser visto pela sua integridade e deve perceber-se que ele é uno e indivisível. Entendendo assim o jogo, devemos perceber que o que se passa nas linhas mais atrasadas tem muito a ver com o que se passa nas linhas mais adiantadas do campo e vice-versa. As diferentes linhas de uma equipa vivem em interdependência total."

Carvalhal (2014)

Se imaginarmos aquilo que é um clube de futebol, conseguimos facilmente perceber que todos as suas partes, ou seja, os vários departamentos trabalham de forma ligada e com o mesmo objetivo, onde o todo se sobrepõe a

cada uma das suas partes em busca de um objetivo comum, o do sucesso.

"O Bétis é um clube perfeitamente estruturado. Tudo está muito bem delimitado. Cada um conhece a sua função. Os departamentos funcionam na perfeição. É um clube muito bem organizado e com possibilidades enormes de crescimento."

Setién (2027)

Vejamos um outro exemplo. Um lateral esquerdo possui certas características que são intrínsecas, no entanto, não é apenas através das suas características que assume toda a sua potencialidade. Existem outros fatores que condicionam o comportamento desse mesmo atleta, como por exemplo as funções dentro daquilo que é o modelo de jogo e também a relação com os restantes jogadores. No entanto, se pegarmos nesse jogador e decidirmos colocá-lo a jogar a lateral direito aquilo irá ter consequências na restante equipa. Admitindo mesmo que as funções dentro daquilo que é o modelo de jogo sejam iguais, as relações serão com outros jogadores, e como tal diferentes, o que tanto poderá beneficiar como prejudicar toda a equipa.

"Podes ter um relógio maravilhoso, fenomenal, que vale um montão de dinheiro. Mas, se falhar uma peça ele não anda. Pode ser muito bonito, mas não anda."

Setién (2019)

Assim torna-se extremamente importante, em treino, trabalhar estas mesmas relações de modo que, em jogo, se consiga tirar o maior partido destas relações e que assim levem a que o todo seja beneficiado.

Imaginamos agora, uma equipa que tenha um estilo de jogo bastante ofensivo onde cada jogador sabe perfeitamente aquilo que tem de fazer dentro do que são os padrões e intencionalidades da equipa. Acontece que por algum motivo existe um jogador que comete um erro. Esse erro irá acabar por condicionar todo o processo ofensivo da equipa e eventualmente também a fase

defensiva caso a equipa fique sem a posse da bola.

"O guarda-redes sabe perfeitamente o que tem de fazer, a linha defensiva também sabe como se comportar com a bola coberta ou descoberta, com a bola no corredor central ou lateral, mas de repente há ali um que falhou e é um castelo de cartas, depois olhamos e a linha já está toda deformada. Às vezes um erro micro põe em causa um plano mais macro.

Severino (2018)

É também bem notório e evidente que o meio/contexto possui uma relação com todo o sistema, podendo este interferir no contexto/meio como também poderá ser o meio/contexto a interferir no sistema.

Acerca disto podemos ter em consideração algumas das evoluções na forma de jogar presentes no futebol atual. Cada uma dessas evoluções ocorreram no seio de uma equipa, e acabaram por ter influência na forma como se joga e como se vê o futebol.

" Às vezes até costumamos brincar com os scouts ingleses, o jogo ainda nem começou e nós já estamos a dizer quais é que eles vão achar que são melhores jogadores. Os mais altos e os mais fortes...realmente dão muita importância a esse tipo de coisas. Agora já mudou um bocadinho, até porque o Manchester City já quebrou alguns tabus que havia."

Boto (2018)

Podemos então concluir que para compreendermos um sistema é extremamente importante ter em consideração o contexto/meio e também as relações entre as partes que compõem todo o sistema. Assim, numa equipa de futebol, é obrigatório ter em consideração o contexto onde os jogadores terão inseridos e também a relação entre as partes, ou seja, os jogadores.

Isto levará a que no processo de aquisição de um jogador para determinado plantel seja levado em consideração estes factos, uma vez que poderá fazer com que o jogador não evidencie todas as suas potencialidades tal

como fazia no clube onde atuava, uma vez que tanto o contexto como o modelo de jogo e também as relações, são diferentes daquelas existentes no contexto anterior.

Assim, é extremamente importante olhar de modo cuidadoso para aquilo se são as relações no meio de uma equipa de futebol, e de que forma estas interações e relacionamentos assumem no modo como a equipa se comporta.

3.3.2.2. Organização fractal de um fenómeno complexo e caótico

O jogo de futebol decorre como já vimos do confronto entre dois sistemas complexos, que são as equipas. O Jogo caracteriza-se então, segundo Garganta (2001a) pela contínua alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade. O jogo de futebol pode então assim, devido às suas características ser considerado um sistema dinâmico e complexo (Ferrarini, 2016) (Grehaigne et al., 1997).

Como refere Morin (2017), um sistema complexo consiste num fenómeno de interações e interferências de um grande número de unidades. Aliado a isto, estão inseridas as incertezas, indeterminações e acontecimentos aleatórios. Segundo o mesmo autor, a complexidade relaciona sistemas semialeatórios cuja ordem é inseparável dos acasos que lhe dizem respeito. Deste modo, os sistemas complexos ligam-se a uma mistura de ordem e desordem. O processo de interação entre os vários agentes leva a que estes modifiquem as suas ações, o que leva a que se possa afirmar um sistema complexo como adaptativo. Um sistema complexo apresenta também características de auto-organização, uma vez que os vários agentes interagem com objetivos e finalidades criando ordem a partir da desordem (Stacey, 1995).

Analisando o jogo de futebol à luz desta perspetiva sistémica, podemos atribuir-lhe características como a complexidade, auto-organização, o caracter caótico e a dimensão fractal (Guilherme, 2004). O jogo de futebol é entendido como um jogo desportivo coletivo que se desenvolve num contexto de enorme variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade (Castellano, 2000) devido às

inúmeras relações de cooperação e oposição, ao elevado número de jogadores, às dimensões do espaço de jogo, assim como também da duração de jogo. (Costa et. al, 2002).

O jogo apresenta na sua essência acasos e regras que fazem parte dos seus elementos. Se analisarmos com atenção cada jogo, deparamos que cada um tem as suas próprias regras que o separam do mundo real exterior e estabelecem uma escala interna de valores. Tal como afirmam Garganta & Cunha e Silva (2000), um acontecimento casual pode mudar o curso do jogo lançando-o num novo rumo, através da criação de novos cenários e possibilidades (Garganta, 2008). Caracterizando-se o jogo de futebol como sendo um jogo de interações e oposições, percebemos que as equipas de futebol pretendem que os seus jogadores interajam de determinadas formas de modo a criar problemas ao adversário criando um meio complexo e caótico (Guilherme, 2004).

Sendo assim, para os jogadores, treinadores, dirigentes, adeptos, etc, que pretendam entender o jogo de futebol, é preponderante compreender a sua complexidade e as interações que o caracterizam. Tamarit (2007) vai ao encontro do abordado afirmando que é necessário compreender a globalidade dos fatores e momentos que formam o futebol.

Sendo um sistema complexo necessariamente caótico (Cunha e Silva, 1995) uma vez que só o caos permite criar novos caminhos que permitam ao sistema evoluir, é necessário compreender este conceito de modo a compreender o futebol tendo em conta toda a sua complexidade.

O termo caos refere-se a fenómenos de características de ordem e estabilidade, acompanhados por desordem e irregularidade, remetendo para a origem e a natureza de padrões combinados de uniformidade e variedade no comportamento dos sistemas (Stacey, 1995). O caos significa desordem, contudo existe uma ordem por detrás de qualquer desordem (Domingos, 2013). Gleick (1989) afirma também que o caos tornou-se um modo de fazer ciência.

O caos assenta então em três características: a imprevisibilidade, a aleatoriedade e a extrema sensibilidade às condições iniciais (Moriello, 2003). Sabemos que qualquer variação mínima entre os elementos que compõem um

sistema complexo pode modificar de forma imprevisível as interações, e como tal todo o sistema se irá modificar (Cunha e Silva, 1995). Assim, a evolução do sistema caracteriza-se pela flutuação entre ordem e desordem constante. Num instante sofrem uma desordem, e noutro começam a surgir regularidades que organização o sistema de novo de acordo com novas leis, permitindo que haja evolução. A ordem e desordem necessitam um do outro a que haja evolução, e a auto organização é a forma através da qual um sistema recupera o equilíbrio adaptando-se à nova realidade. Se analisarmos aquilo que é um jogo de futebol percebemos que uma característica dessa mesma auto-organização é a forma como os jogadores que comportam de modo interligado uns com os outros.

Como podemos ver o jogo de futebol representa um sistema caótico (Dunning, 1994) (Pivetti, 2012). Se analisarmos com atenção um jogo de futebol percebemos facilmente que as situações ocorrentes num jogo não acontecem de forma sequencial, acontecendo de forma imprevisível. Cada equipa pretende criar problemas ao adversário e como consequência desses problemas, os jogadores adversários tem de arranjar soluções para os ultrapassar. No entanto, a resolução desses problemas vai depender de um conjunto de variáveis altamente imprevisíveis. Qualquer que seja a resolução, vai fazer emergir um outro acontecimento e como tal tudo o que vai acontecendo numa partida vai sendo influenciado pelo ocorrido anteriormente. Ou seja, pequenas alterações inicias, podem levar a que ocorram mudanças gigantescas e uma enorme indeterminação final. Podemos assim, e indo ao encontro do discutido acima, estabelecer relação com a extrema sensibilidade às condições iniciais, fenómeno cujo pequenas alterações iniciais poderão provocar comportamentos diversos com o passar do tempo (Gleick, 1989), característica inerente a um sistema complexo e caótico.

Apesar de tudo isto, os sistemas caóticos apresentam padrões de ação que apresentam uma determinada regularidade (Cunha e Silva, 1995)(Stacey, 1995). No jogo, existem fatores que permitem reconhecer o jogo de futebol como sendo jogo de futebol e não jogo de basquetebol ou andebol. Isto permite que olhemos para o jogo de futebol como um sistema caótico com determinados padrões e regularidades (Garganta & Cunha e Silva, 2000), podendo isto revelar

uma dimensão fractal (Guilherme, 2004).

Um fractal pode ser definido como uma forma geométrica que é igualmente complexa nos seus detalhes e forma geral (Mandelbrot, 1992). O mesmo autor afirma também que se ampliarmos um pedaço de fractal, para o tomarmos do mesmo tamanho do todo, obteremos um motivo semelhante ao todo, ainda que, para isso, tenha que sofrer pequenas variações. E tal como diz Condé (1993), a "fractalidade permite-nos estudar a folha para conhecer a verdade da árvore". Dando um exemplo prático, se analisarmos um bolo de chocolate podemos ver que a sua constituição é resultado da junção de vários ingredientes. Se analisarmos cada um dos ingredientes de forma isolada, podemos constatar que cada um deles não representa o todo, e como tal, não é um fractal. No entanto, se pegarmos numa fatia desse bola, essa fatia representa aquilo que é o bolo e como tal ser considerado fractal do bolo. Um fractal é então um objeto complexo que apresenta auto-semelhança (Mandelbrot, 1991). Ou seja, um fractal é uma parte representativa do todo, com composição semelhante ao todo onde se insere (Cunha e Silva, 1995). Os fractais possuem então algumas propriedades especiais como é o caso da auto-semelhança (Domingos, 2013). Uma figura é então considerada autossemelhante quando uma parte da mesma é semelhante ao todo. Para Gleick (1989), a principal característica dos fractais é a auto-semelhança, definindo a característica como a simetria através das escalas, significando recorrência, um padrão dentro de outro padrão em que as suas propriedades parecem exatamente a mesma coisa, mesmo sob grande ampliação. Ou seja, sempre que examinamos o modelo em escalas cada vez mais reduzidas, ele vai-se repetindo, mantendo sempre a sua semelhança à totalidade. Esta ideia é também aceite por Stacey (1995), que afirma que os fractais evidenciam determinadas regularidades estruturais e funcionais ao longo das escalas, o que se denomina por "invariância de escala". O mesmo autor acrescenta que a "invariância de escala" acontece porque os sistemas caóticos com organização fractal são constituídos por uma "homotetia interna" que faz com que ao longo das diferentes escalas, a morfologia dos diferentes constituintes seja igual.

Assim, os sistemas caóticos e os fractais relacionam-se na medida em

que a geometria fractal ajuda a lidar com fenómenos caóticos e imprevisíveis (Mandelbrot, 1991), uma vez que ambos pretendem atribuir alguma previsibilidade a fenómenos à partida imprevisíveis (Cunha e Silva, 1995) através de padrões organizadores que permitam estabelecer uma ordem na aparentes desordens (Domingos, 2013).

Através desta afirmação podemos a partir do jogo de futebol, estabelecer a analogia a um sistema complexo e caótico com organização fractal. Embora o jogo aconteça num meio carregado de imprevisibilidade, a forma como uma equipa se organiza de modo a resolver os problemas inerentes à imprevisibilidade e aleatoriedade do jogo de futebol está assente num conjunto de padrões e regularidades que caracterizam a equipa e o jogo de futebol.

Deste modo, tal como diz Guilherme (2004) o jogo de futebol é caótico devido à variabilidade e aleatoriedade que evidencia, mas também possui um padrão fractal devido ao facto de manifestar invariantes tanto na estrutura como na funcionalidade Específica do jogo.

Tudo isto remete-nos que para a construção do processo de treino devemos ter em conta a organização fractal de modo a criar padrões individuais e coletivos que evidenciem uma forma de jogar Específica que permita à equipa e aos jogadores resolver qualquer problema que seja colocado pelo adversário em jogo.

3.3.2.3. O jogo de futebol visto através da sua dimensão Tática

Sendo o futebol uma modalidade desportiva com caracter altamente complexo, torna-se essencial perspetivar o treino e o jogo tendo em contas a natureza da modalidade. Garganta (2008) admite que o entendimento da lógica do jogo deve ter implicações relevantes nos domínios do treino e do controlo da prestação desportiva. Como tal, para que seja possível compreender o jogo, assim como também desenvolver nos jogadores as suas capacidades para resolver os problemas que o jogo estabelece é preponderante entender o jogo na sua totalidade e não de forma separada.

Segundo Teodorescu & Curado (1984), os problemas colocados às equipas são sempre de natureza Tática, afirmando o mesmo que a dimensão Tática deve ser a modeladora de todo o processo. A Tática é assim entendida como sendo a dimensão critica do futebol, sendo esta que dá sentido a todas as outras dimensões possibilitando a interação das diferentes dimensões e dos intervenientes do jogo (Guilherme, 2004). Garganta (2015) afirma que o facto de o jogo de futebol derivar de uma rede de relações cujas alterações se alteram continuamente, leva a uma forte implicação situacional e como tal marcadamente Tática.

A Tática é então segundo Guilherme (2018) uma dimensão complexa que se manifesta pela interação da organização das outras dimensões, que também são complexas. O autor acrescenta que a dimensão Tática não existe se alguma das outras dimensões não for contemplada. Segundo Silva (2016), as interações geradas pelas equipas de futebol nas diferentes situações de jogo requerem uma atitude Tática permanente para que os jogadores possam responder de forma mais adequada possível aos problemas inerentes ao jogo. Assim, a Tática pode ser entendida como algo que define a equipa e permite que os problemas inerentes ao jogo sejam solucionados através de um pensamento comum à equipa. Este pensamento comum é composto pelos princípios de jogo que constituem o modelo de jogo da equipa. Como tal, a Tática manifesta-se como uma intencionalidade coletiva.

A dimensão Tática deve ser então a modeladora de tudo o que aparece em jogo, em que o processo de treino dever servir como forma de potenciar aquilo que pretendemos que a equipa manifeste em jogo. Neste sentido, Cardoso (2006) refere que o entendimento tático que o treinador tem acerca do jogo, influência o mesmo na forma como aborda o treino e a competição. Para Faria (1999) o objetivo da Tática passa por permitir aos jogadores reconhecer um sentido em cada comportamento. Deste modo, a dimensão Tática dever ser o guia de todo o processo de treino, tal como afirma Tamarit (2007) remetendo a Tática como uma Supra Dimensão.

Se analisarmos o jogo de futebol, notamos que as ações de jogo realizam-se através de relações de cooperação, contrastando com relações de

oposição. Segundo Tavares (2003) para que estas relações de cooperação sejam eficazes, é necessário um conjunto de princípios específicos que orientem o desenvolvimento do jogo. A construção de conhecimento no processo de treino deve ser feita a partir de perspetivas e matrizes organizacionais que considerem como diretriz a dimensão Tática do jogo sem descurar as demais facetas (Faria,1999), onde a dimensão Tática solicita valências físicas, técnicas e psíquicas. Deste modo, a dimensão Tática deve ser encarada como o resultado da interação entre as restantes dimensões (Cardoso, 2006), constituindo-se como o ponto de partida para a emergência das mesmas (Reis, 2018).

De modo a potenciar determinados comportamentos, o treinador deve em treino transmitir a sua ideia de jogo de modo a construir uma equipa com uma identidade própria. Esta identidade é aquilo que caracteriza uma equipa tendo em conta a forma como pretende resolver os problemas inerentes ao jogo bem como também a forma como coloca problemas ao adversário, através de padrões devidamente estruturados que caracterizam um jogar.

A dimensão Tática é então uma organização intencionalizada, uma vez que há uma intenção prévia a isso, que é a ideia de jogo (Tobar, 2018). Assim, reitero a importância de olharmos para o treino tendo em conta esta dimensão Tática inerente ao jogo de futebol.

3.4. Treino de futebol

" O treino é um processo que visa libertar o jogador da limitação da mera experiência pessoal, mas que simultaneamente a aproveita para ver maximizados os seus efeitos. Treinar não é, portanto, clonar jogadores, mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade no respeito pelo projeto coletivo."

Garganta (2004)

O futebol é hoje uma modalidade desportiva, pertencente à categoria dos jogos coletivos com grande destaque e interesse em todo o mundo. Todos os clubes vão em busca do mesmo, êxito e sucesso desportivo. As Ciências do Desporto têm mantido um esforço continuo através da aplicação de novas metodologias e sistemas de treino com vista melhoria de todos os intervenientes e assim alcançar o êxito (Pons, et al., 2020). Para atingir o êxito e o sucesso desportivo, o treino assume grande preponderância. Na modalidade de Futebol, todos aqueles que se dedicam à mesma, têm procurado novas formas que permitam melhorar o processo de ensino e aprendizagem, contribuindo para um processo de treino mais eficaz que assim torne possível a evolução da modalidade (Silva, et al, 2005).

Deste modo, os treinadores devem procurar em treino criar contextos que permitam aos atletas preparar-se o melhor possível para resolver os problemas que aparecerão na competição. Assim, o treino constitui-se como preponderante para a preparação e evolução dos jogadores para a competição. Seguindo esta visão, Oliveira (2008) afirma que o treino visa promover uma aquisição de memórias e experiências ajustadas ao Modelo de Jogo, permitindo o aparecimento de uma cultura que é constituída pelos princípios de jogo, e provocando assim adaptações nos jogadores em função das exigências derivadas da competição (Vales-Vázquez et al., 2017).

Nesta perspetiva, Garganta (2004) subordina a importância do processo de treino na implementação de uma cultura de jogo, com referência a conceitos e princípios, assumindo como importante desenvolver rotinas para jogar,

formando constructos mentais adaptáveis e versáteis, para que individualidade e unicidade sejam não só harmonizáveis como complectivas. Deste modo as situações de prática devem possuir um envolvimento o mais próximo possível à realidade do jogo, sua lógica interna (Cos, 2020) e seu carácter complexo (Pol, 2014). Assumindo estas práticas um papel importante na aquisição e aperfeiçoamento das habilidades técnico-táticas (Silva et al., 2005), bem como uma melhor resposta física, uma maior compreensão e entendimento tático e estratégico do jogo (Costa et al., 2010)

3.4.1. A evolução do treino de futebol

O treino de futebol tem sofrido diversas alterações ao longo dos anos. A forma como o jogo tem evoluído tem contribuído em grande medida para a forma como o treino passou a ser visto e operacionalizado.

Como já evidenciei anteriormente, a década de 70 foi um período onde a forma de ver o jogo sofreu algumas alterações. Se até esta altura o jogo era diferenciado tendo em conta as dimensões técnicas e táticas, a década de 70 acentuou a importância da dimensão física. Tanto na década de 70 como anteriormente havia a divisão do treino tendo em conta a dimensão técnica, tática e física. Ou seja, a forma de ver o jogo e o treino estava subjacente ao paradigma cartesiano, em que havia a divisão do jogo e do treino em dimensões isoladas, não tendo em conta o todo e as relações e interações que compõem o jogo de futebol.

Porém, as décadas de 50 e 60 assumem grande importância na forma como revolucionaram o jogo e consequentemente o treino. A dinâmica de jogo apareceu, e como tal a organização passa a ser a grande preocupação, em que o desempenho coletivo passa a ser preponderante para o desempenho. Os jogadores passaram e ter funções defensiva e ofensivas. Como consequência o treino sofreu também diversas modificações e várias formas de o perspetivar.

A forma como se via o jogo na década de 70 fez com que aparecessem os denominados preparadores físicos, o que provocou uma divisão do trabalho

da equipa técnica. Os treinadores ocupavam-se pela dimensão técnica e tática, e os preparadores físicos ocupavam-se pela dimensão física. Isto levou à descaracterização do treino de futebol, assim como também a uma menor qualidade de desempenho das equipas e jogadores (Guilherme, 2004).

Deste modo, podemos ver que o treino não permitia responder aos problemas que o jogo apresentava. Sendo o jogo um fenómeno complexo, a divisão do jogo em fases não faz qualquer sentido. Devemos, a meu entender, olhar para o jogo como um todo tendo em conta as suas características e interações. Anos mais tarde, esta também foi uma preocupação dos agentes desportivos envolvidos na modalidade de futebol.

A necessidade de olhar para o jogo regido pela dimensão Tática, levou a que o treino evoluísse para um nível superior. O treino passou a ter em conta a interação das diferentes dimensões, promovendo um clima de treino assente numa perspetiva sistémica e no caracter complexo do jogo de futebol.

3.4.2. O treino de futebol construído através de uma organização fractal

"A liberdade, dentro daquilo que é ter a bola, não é uma liberdade anárquica, a nossa organização não é anárquica. O jogador tem de decidir face ao que está a acontecer no campo e face ao que nós treinamos."

Folha (2018)

Tendo em conta carácter complexo e caótico do jogo de futebol, é necessário olhar para o treino de futebol tendo em conta as suas características imprevisíveis. Para Silva (2007), o objetivo principal do treino é criar uma adaptação nos jogadores de modo a que estes desenvolvam um jogar assente numa organização coletiva específica. Assim, tudo o que será realizado em contexto de treino deverá promover as adaptação que se pretendem tendo em conta a forma de jogar ambicionada e específica.

Para Guilherme (2004), o jogo de futebol, devido à variabilidade e aleatoriedade que manifesta, é um fenómeno com dimensão fractal que

evidencia padrões na estrutura e funcionalidade Específica do jogo. Isto faz então emergir a necessidade de olhar para o treino tendo em conta esta dimensão fractal do jogo.

A organização fractal do treino surge da necessidade de partir o jogo e o processo para mais facilmente se poder intervir. Assim, os processos de ensino e treino do jogo, devem ser construídos através de uma organização fractal, no sentido de se manifestarem através de padrões fractais nas diferentes escalas de manifestação, tanto ao nível dos padrões de comportamento, como a nível de produção do processo (Oliveira et. al, 2006).

No que diz respeito aos padrões de comportamento, estão o modelo da equipa, o padrão dos comportamentos coletivos, setoriais, intersectoriais, individuais e as suas interações. Em cada uma das escalas, o todo deve estar na parte que está no todo. Por outro lado, no que diz respeito à produção do processo, podemos diferenciar o padrão semanal, padrão diário e o padrão dos exercícios propostos.

Sabendo que todos os exercícios de treino que tenham como objetivo a aquisição de uma forma de jogar Específica tenham de se manifestar segundo o princípio da Especificidade, podemos afirmar tal como Ferreira (2010) que estes manifestam um princípio fractal dado o facto de serem vivenciados contextos intimamente ligados aquilo que se pretende evidenciar em competição e que caracteriza uma equipa através de padrões de regularidade que determinam a Identidade da equipa. Assim, deve o treino e os vários exercícios que o compõem dar forma ao jogo que pretendemos segundo o modelo de jogo. Deste modo, o treinador deve fractalizar o seu jogo, de modo a que em treino sejam criadas condições para que os comportamentos Específicos da equipa sejam potenciados (Moreira, 2006).

Assim, nós treinamos para jogar de determinada forma e evidenciar uma forma de jogar nos quatro momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque). No entanto, temos de ter em conta que estes momentos apresentam uma grande congruência. A fractalidade deve então ocorrer na inter-relação dos diferentes momentos e na organização da decomposição das condutas desses momentos

(Guilherme, 2004). O mesmo autor acrescenta que independentemente da inter-relação dos momentos e da escala (individual, setorial, inter-setorial, individual e grupal) em que possam evidenciar, eles devem manifestar invariâncias que caracterizam os respetivos momentos de jogo, as suas interações e estes serem representativos da forma de jogar da equipa. Deste modo, a decomposição dos comportamentos desses momentos de jogo nas várias escalas também devem assumir uma organização fractal uma vez que devem ser representativos do todo. Assim, tal como salienta Silva (2016), os exercícios de treino deverão ser fractais, ou seja, partes que representam o jogar como um todo. Deste modo, o treino vai permitir construir conhecimentos Específicos que irão dar organização ao jogo que é carregado de aleatoriedade e imprevisibilidade.

Guilherme (2004) acrescenta que a fractalidade do processo de treino não está dependente da quantidade de jogadores, do espaço de jogo ou da complexidade da situação, está sim dependente da intencionalidade da situação e da representatividade que esta possa ter com o jogo que o treinador pretende.

Assim, é de passível afirmação que para o treinador ter sucesso é preponderante que este esteja bem identificado com os jogadores e equipa de modo a definir com rigor aquilo que pretende do ponto de vista individual e coletivo uma vez que as respostas coletivas irão exercer influência nas respostas individuais, assim como também o contrário sucederá. É então preponderante que os princípios de jogo estejam bem entendidos de modo a assegurar a organização da equipa e não comprometer o funcionamento coletivo nas diferentes formas de intervenção no caos do jogo. Pimenta (2019) afirma que para que os jogadores estejam em sintonia e consigam relacionar-se uns com os outros, precisam de compreender e incorporar os princípios de jogo. O mesmo acrescenta que o jogador tem de ser um fractal dos modelos de jogo da equipa de modo a que as interações que são estabelecidas sejam eficazes.

Podemos então concluir que a organização fractal pretende criar, nos diferentes aspetos que se podem decompor, uma homotetia interna que permita identificar as singularidades da equipa (Guilherme, 2004), e a qual é construída a partir do processo de treino (Silva, 2007).

3.4.3. O Modelo de Jogo como aspeto central no processo de treino

O Modelo é o ato de Modelação, é o processo, e resulta do entrecruzamento dinâmico e complexo de uma intencionalidade estabelecida à priori com a sua operacionalização num determinado contexto, o qual, conjuntamente com a gestão que dele vamos fazendo vai permitir o emergir de uma realidade única, o nosso iceberg, o nosso Modelo de Jogo.

Maciel (2011)

Como já abordei anteriormente, e tendo em conta o caracter caótico do jogo de futebol, os sistemas caóticos apresentam padrões de ação que apresentam uma determinada regularidade (Garganta & Cunha e Silva 2000). Esses padrões de ação são construídos através do processo de treino e sempre tendo em conta a imprevisibilidade do jogo (Delgado e Méndez-Villanueva, 2012), fazendo emergir uma identidade particular que diferencia a equipa de todas as outras. Tendo em conta o carácter altamente complexo do jogo de futebol, é preponderante que os treinadores e jogadores de determinada equipa tenham bem presente aquilo que se pretende em todos os momentos de jogo. Freitas (2004) afirma que é obrigatório definir certas regras ou princípios que orientem os jogadores e a equipa em todos os momentos de jogo. Podemos então afirmar que estes padrões/regras/princípios constituem o Modelo de Jogo. Assim, o Modelo de Jogo permite criar um conjunto de referências/intencionalidades coletivas e individuais que permitam orientar a equipa e os jogadores na resolução de problemas nos diferentes momentos do jogo (Guilherme, 2018).

É então importante definir o que é um modelo. Para Le Moigne (citado por Gaiteiro, 2006), um modelo pode ser considerado como uma representação simplificada da realidade estando relacionado com os processos construtivos, que estão ligados as conceções de conhecimento e de determinado fenómeno ou realidade. O mesmo autor acrescenta que os modelos são criações

antecipativas que se fundamentam em interpretações da realidade por parte de quem cria esses modelos.

Assim, naquilo que é a modalidade de futebol, são vários os autores que definem Modelo de Jogo. Para Garganta (2016) falar do Modelo de Jogo é invocar um conjunto de ideias, referências/princípios, que norteiam a intervenção do treinador e o comportamento dos jogadores e equipas na procura da eficácia. Cano (2012), vai ao encontro do mesmo, afirmando que são este conjunto de referências/princípios estruturais e funcionais próprias de uma equipa, tendo em conta as possibilidades de interação dos jogadores que a compõem, aquilo que chamamos Modelo de Jogo. Assim, o Modelo de jogo torna-se algo que identifica de forma específica uma determinada equipa, sendo esta identificação aquilo que dá identidade à equipa (Mourinho, 2014). A este propósito também Amieiro (2005), afirma que a identidade de uma equipa diz respeito à afirmação regular da sua organização, sendo esta organização aquilo que define a equipa em cada momento de jogo de forma regular (Tamarit, 2007). Deste modo, o Modelo de Jogo funciona como sendo as coordenadas que permitem modelar o trabalho e atingir o nível máximo de jogo (Carvalhal, 2001). Deste modo, o Modelo de Jogo é uma visão futura daquilo que queremos que a Equipa manifeste de forma regular nos diferentes momentos do Jogo (Tamarit, 2007). Podemos então afirmar que o Modelo de Jogo representa determinados padrões de comportamento que queremos que se evidencie na forma de jogar da nossa equipa nos quatro momentos de jogo.

Porém, antes do estabelecimento de um Modelo de Jogo, existe uma ideia do jogo, com base nas experiências e conhecimentos da equipa técnica. Assim, essa ideia de jogo será modificada durante o treino, à medida que as interações entre os jogadores serão aprimoradas e alcançadas de forma regular de modo a que origine a criação da identidade da equipa (Guindos, 2015).O mesmo autor acrescenta que o treino, fruto das relações de interação entre os jogadores, poderá levar a que ocorram situações inesperadas que levem à criação de novos comportamentos que poderão ser interessantes para a forma de jogar da equipa, fazendo emergir novos comportamentos no Modelo de Jogo. Assim, o Modelo de Jogo emerge e é condicionado pelo contexto no qual interagem

constantemente, tanto os jogadores; a ideologia do clube; o ambiente; ou o treinador (Guindos, 2015). Outra característica importante que deve ser levada em conta quando definimos o Modelo de Jogo diz respeito às características e capacidades dos jogadores que compõem o plantel, o que será essencial para que os mesmos consigam evidenciar os seus pontos fortes (Martín-Barrero e Martínez-Cabrera, 2019), reduzindo as debilidades do coletivo e assim evidenciar uma forma de jogar que permita tanto aos jogadores individualmente como ao coletivo alcançar o êxito. Aliado a isto as condições culturais e de treino também devem ser levadas em consideração para a implementação de Modelo de Jogo (Delgado e Méndez-Villanueva, 2012), bem como também a política de contratações do clube, os recursos materiais e humanos (Garganta, 2016), entre outros aspetos que façam parte de todo o contexto. Torna-se então obrigatório entender o Modelo de Jogo como algo flexível uma vez que deve permitir que o mesmo se adapte aos diferentes contextos e seja aberto de acordo com os jogadores e as circunstâncias de jogo (Martín-Barrero, 2018).

Assim, o Modelo de Jogo é flutuante, uma vez que varia dentro da equipa ao longo dos dias, uma vez que as relações entre os jogadores não são lineares, mas são irremediavelmente modificadas a todo o momento, onde as sinergias e comportamentos estão em constante mudança, o que fará o Modelo de Jogo experienciar diversas fases (Guindos, 2015). Deste modo, o Modelo de Jogo deve ser visto sempre como algo a onde se pretende chegar (Carvalhal, 2001), e como tal estará sempre inacabado (Seabra, 2020). Tendo em consideração tudo isto, quando um treinador assume uma equipa, tem de ter em conta que a sua ideia prévia terá obrigatoriamente de sofrer alterações adaptativas e ajustar-se à realidade.

Freitas (2004) considera que mais importante do que a noção de Modelo de Jogo, são os princípios que lhe dão corpo de forma articulada. Assim, o Modelo de Jogo requer a formulação de princípios de jogo específicos que darão forma ao jogar idealizado.

Os princípios de jogo representam assim um conjunto de padrões de jogo por que um treinador deseja que uma equipe adote em qualquer um dos momentos do jogo (Delgado e Méndez-Villanueva, 2012). Neste sentido,

(Guindos, 2015) afirma que os princípios do jogo são um conjunto de regras que orientam o jogador e a equipa na busca das soluções mais eficazes nas diferentes situações de jogo de modo a resolver os ploblemas do mesmo e favoreçam as ações da equipa.

Os princípios de jogo podem evidenciar 3 escalas: Escala Macro (Princípios), Escala Meso (Subprincípios), e escala Micro (Sub dos subprincípios). O Princípios (Macro) representam um conjunto de padrões de ações tático-técnicos coletivos, intersectoriais setoriais e individuais segundo os quais os jogadores orientam e coordenam as suas atitudes e comportamentos individuais e coletivos durante os momentos de jogo com vista o alcançar dos objetivos do jogo; os subprincípios (Meso) representam um conjunto de padrões de jogo intermédios que sustentam e se incorporam no padrão geral da identidade da equipa, ou seja, comportamentos de jogo estabelecidos num plano intermédio; por fim os sub dos subprincípios (Meso) diz respeito a um conjunto de padrões de jogo mais reduzidos, relacionados com as características individuais do jogador, dando imprevisibilidade à previsibilidade da identidade de jogo da equipa, surgindo em função das dinâmicas dos princípios e subprincípios de jogo (Casanova e Pacheco, 2020). Assim, os princípios de jogo podem ser considerados como as características que uma equipa evidencia nos diferentes momentos de jogo e apesar de assumirem várias escalas representam sempre o Modelo de Jogo, assumindo assim uma configuração e organização fractal (Guilherme, 2004). Silva (2016) aponta que os princípios são fundamentais no processo de treino e devem respeitar a individualidade e criatividade de cada jogador e da interação entre estes, uma vez que é isto que garante a imprevisibilidade dentro do padrão de organização da equipa. A este propósito Delgado e Méndez-Villanueva (2012) afirmam que é importante entender que a criação de um Modelo de Jogo não deve ser percebida como algo que exigirá que os jogadores sejam “robôs” seguindo um plano de referências/princípios predefinido. O objetivo principal desse Modelo de Jogo é reduzir os jogadores à incerteza, orientando os seus comportamentos.

O respeito pelos princípios de jogo idealizados vai permitir à equipa apresentar uma organização de jogo própria, uma cultura comportamental, uma

filosofia, uma tática (Moreira, 2006). Estando então definidos os princípios, o treino surge como forma de operacionalizá-los. Tendo isto em conta é importante que aliado aquilo que são as ideias do treinador, é importante que o treinador tenha em conta todo o envolvimento contextual. O Modelo de jogo é, por conseguinte, um projeto que nunca está acabado e necessita de tempo para se manifestar (Silva, 2016).

Deste modo, e tal como sugere Carvalhal (2001), o Modelo de Jogo deverá ser considerado como o guião de todo o processo de treino, em que os exercícios devem ser direcionados em função dos comportamentos desejados nos diferentes momentos de jogo de modo que promove uma forma de jogar específica da equipa. Aliado a isto, também Freitas (2004) assume que o processo de treino assume um papel importantíssimo na conceção de jogo. Deste modo, os exercícios de treino devem evidenciar os diferentes momentos e inter-relações assim como também devem ser direcionados em função dos comportamentos desejados nos diferentes momentos de jogo e em função das respetivas escalas (Silva, 2016). Dada a grande imprevisibilidade que existe durante um jogo de futebol, cabe ao treinador tentar criar alguma previsibilidade, o que é feito através do processo de treino, com o desenvolvimento do Modelo de Jogo. Assim, o treino é projetado de modo a que os princípios táticos do jogo permitam aos jogadores transformar os padrões de jogo que o treinador deseja em hábitos (Delgado e Méndez-Villanueva, 2012). O processo de treino apenas poderá ser coerente se referenciado a um quadro de ideias e princípios que orientem a intervenção do treinador e a ação dos jogadores (Freitas, 2004). Carvalhal et al. (2015) reiteram que sempre que possível devemos em treino promover conexões que confiram a continuidade do jogo e a nossa identidade.

Deste modo, o processo de treino vai permitir modelar os princípios de jogo em busca da forma de jogar pretendida (Silva, 2016), sendo que os princípios de jogo deverão estar presentes no treino de forma bastante frequente permitindo que os jogadores criem as imagens desejadas. Tal como afirma Guilherme (2004), é a partir do Modelo de Jogo que tudo se gere, desenvolve-se, organiza-se e se cria. O processo de construção da Identidade Coletiva decorre então dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares

impostos pela própria natureza do jogo (Mané, 2018), em que a criação de uma forma de jogar que seja específica duma determinada equipa, está assente num processo aberto e flexível, carregado por avanços e retrocessos fruto das relações existentes entre diversos elementos do contexto.

3.4.4. A necessidade de criar contextos Específicos e representativos

> "O JOGO está para o treino, como um governo está para país, é imprescindível"
> Guilherme (1991)

Como já evidenciei, o processo de treino assume grande preponderância na construção de uma forma de jogar comum a todos os elementos. O processo de treino deve, segundo Carvalho (2006), ser visto como um processo único, pessoal e tendo por base o jogo que se procura operacionalizar. Partindo desta afirmação, podemos afirmar que o treino deve servir como meio que oriente os jogadores e equipa naquilo que são os comportamentos idealizados pelo treinador, estando assim o treino associado diretamente ao eventual futuro sucesso no momento competitivo. 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, assim como também experienciar contextos de interação Específicos e representativos (Guilherme, 2018).

Torna-se então importante definir o conceito de Representatividade. O conceito de representatividade, refere-se segundo Brunswick (citado por Pacheco, 2015) à organização das condições de um contexto que é reproduzido de forma a representar o ambiente comportamental, informacional e funcional do contexto real. Deste modo, e devido ao facto de diferentes fontes de informação apresentarem diferentes recursos para aqueles que realizam as ações específicas no desporto, torna-se crucial ter atenção no momento em que se

projetam ambientes de aprendizagem (Pinder et al., 2011). O mesmo autor acrescenta que o treino precisa de replicar adequadamente o ambiente de prática de modo que facilmente sejam detetados por parte dos atletas os recursos para a ação, de modo a acoplar ações a fontes de informação importantes dentro dessas configurações específicas. Assim, as informações proporcionadoras de ações específicas do jogo de futebol devem coexistir no contexto da tarefa de treino, permitindo aos jogadores construir relações e acoplamentos eficazes entre a informação e o movimento de modo a transferir as suas aprendizagens para o contexto competitivo (Vilar et al., 2010).

Com o treino, nós pretendemos criar situações que nos ajudem a resolver os problemas que ocorrerão no jogo. Ou seja, quando realizamos exercícios com este intuito, estes devem ser gerados num contexto semelhante ao contexto real de jogo. A este propósito, Silva, P. (2014) defende que no futebol os constrangimentos da tarefa devem ser representativos dos constrangimentos de natureza ambiental do contexto de prática, ou seja, o contexto de exercitação criado deve conter conjunturas informacionais semelhantes às do contexto real. Deste modo, um determinado exercício só é considerado representativo quando o sistema informacional desse contexto permite que os comportamentos e a informação gerada sejam semelhantes aqueles que vão aparecer em contexto real (Silva, 2016). No entanto, temos de ter em atenção que existem diferentes níveis de representatividade na criação de exercícios. Se criarmos um exercício de 11 contra 11 podemos constatar que este apresenta um nível elevadíssimos de representatividade uma vez que apresenta um contexto muito semelhante ao contexto de jogo. Já um 11 contra 8 por exemplo apresenta um nível de representatividade um pouco inferior ao anterior uma vez que a sua semelhança para o contexto real de jogo é muito reduzida. Se por outro lado o exercício criado for um 11 contra Guarda-redes é representatividade é praticamente inexistente, uma vez que não representa em praticamente nada aquilo que é o contexto de jogo. Como podemos ver a quantidade de jogadores presentes no exercício, assim como a complexidade do mesmo condiciona fortemente a representatividade do mesmo. Deste modo, e tal como evidencia Silva (2016), é

importante o treinador gerir muito bem o grau de complexidade dos exercícios tendo em conta as adaptações que pretende provocar na sua equipa.

Um outro princípio importante a ter em conta no contexto de treino de modo a preparar a equipa para a competição é o princípio da especificidade. Gibson (1979) define especificidade como um conceito qualificador de uma relação entre variáveis que representam a informação específica de um determinado contexto. No entanto o entendimento acerca deste conceito não é o mesmo para todos, variando de autor para autor (Ferreira, 2010). Segundo Guilherme (1991), a especificidade começou a ser reconhecida por um princípio de treino, em que se reconhecia que as maiores mudanças e adaptações ocorriam nos órgãos, células e estruturas intracelulares que tenham sido suficientemente ativadas pela carga funcional. O conceito de especificidade aparecia estritamente relacionado com os aspetos físicos e fisiológicos do jogo de futebol (Ferreira, 2010). Posteriormente, o conceito passou a estar ligado ao treino, em que os contextos de exercitação com vista a preparação para a competição deveriam realizar-se num contexto totalmente específico do jogo e da modalidade (Tarragó et al., 2019).

Para Guindos (2015), quando se aborda o conceito de especificidade no processo de treino, deverá ser realizada uma diferenciação em dois aspetos. Um primeiro que olha para a especificidade como sendo um conceito que tem objetivado o planeamento de situações em que se manifestam ações relativas à modalidade desportiva, e outra abordagem que promove que a especificidade deve também converter-se em específica ao Modelo de Jogo, adotando em treino formas de potencializar os comportamentos pretendidos pelo treinador naquilo que é a forma de jogar ambicionada. Assim, nasce o supraprincipio da Especificidade. Este é um conceito associado a um entendimento de Especificidade ligada de forma íntima ao Modelo de Jogo construído (Ferreira, 2010).

Assim, a operacionalização do conceito de Especificidade será eficaz no modo como o treinador pode conseguir fazer emergir uma forma de jogar idealizada, potenciando os seus jogadores e equipa em todos os princípios e subprincípios de jogo de modo a alcançar as regularidades pretendidas (Ferraz,

2005). Tendo isto e conta, o processo de treino deve assentar numa lógica que permita a operacionalização eficaz de uma forma de jogar ambicionada. O treino permite assim potencializar ao máximo a aquisição e somatização de uma forma de jogar, onde os exercícios constituem um meio importante na operacionalização de uma ideia de jogo (Tobar, 2018). É então fundamental que o treinador saiba organizar os seus exercícios Específicos em função do que pretende e em função dos problemas que se evidenciem (Tavares, 2003). Assim os exercícios devem ser Específicos de modo a que seja possível criar as adaptações necessárias e idealizadas de acordo com a forma de jogar. A Especificidade surge assim como um fator preponderante no processo de treino e fundamental para que os jogadores e equipa atinjam níveis elevados de rendimento.

No entanto, para que a Especificidade seja garantida não basta que os exercícios propostos seja potencialmente Específicos, sendo necessária uma intervenção interativa do treinador com o exercício e com os jogadores (Guilherme, 2004). É importante então ter em conta a intervenção do treinador no exercício de modo a que se atinja a Especificidade pretendida. 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 assim 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). A este propósito, também Mesquita (1998) vinca a importância da intervenção do treinador, afirmando que a intervenção do líder deve ter como orientação a forma de jogar Específica que se pretende atingir, salientando que esta intervenção assume relação direta com o sucesso do treino.

Aliado a isto, para que os exercícios atinjam o seu máximo potencial de Especificidade, os jogadores devem manter um elevado nível de concentração durante o exercício (Freitas,2004). A concentração, segundo o mesmo deve ser evidenciada de forma contextualizada naquilo que é a cultura de jogo idealizada pelo treinador e não perde de vista a realidade do jogo e do Modelo de Jogo. Assim, é necessário que o jogador esteja concentrado no treino para que possa

assimilar e consolidar os comportamentos inerentes às suas funções em campo (Lopes, 2005).

Isto mostra que um mesmo exercício para a mesma equipa pode não ser considerado Específico em todo o momento, tal como afirma Quinta (2015), ao mencionar que o mesmo exercício, na mesma equipa, mas em momentos diferentes da época pode provocar adaptações completamente diferentes. O mesmo autor, afirma que cada equipa exige exercícios específicos às suas particularidades (jogadores, ideia de jogo, momento da equipa, etc). Um exercício só é verdadeiramente Específico se seguir uma orientação intimamente ligada ao Modelo de Jogo adotado pelo treinador, subjacente a um contexto que o define em determinado momento fruto da lógica do processo de treino, atribuindo-lhe um sentido (Tavares, 2003). O treino só pode ser Específico se os exercícios realizados permitirem aos jogadores moldar os seus comportamentos em função dos princípios de jogo pré-estabelecidos pelo treinador (Moreira, 2006). Posto isto, podemos afirmar que a Especificidade não deve ser só vista tendo em conta as exigências de cada modalidade, devendo estar associada à unicidade da equipa, sendo preponderante estar presente na operacionalização do processo de treino com vista a aquisição de uma forma de jogar singular e ambicionada.

Sendo os exercícios direcionados com o objetivo de potenciar relações de interação entre os jogadores, direcionadas pelas ideias do treinador, com o objetivo de resolver os problemas do jogo, podemos afirmar que deve existir uma relação entre a representatividade e Especificidade. Assim, os treinadores devem ter a preocupação de organizar os exercícios de treino tendo em conta contextos representativos que guiem os jogadores a adquirir os conhecimentos relativos à forma de jogar da equipa.

Assim, com vista a aquisição de comportamentos Específicos à forma de jogar pretendida, devemos criar contextos que permitam a modelação desses comportamentos ao nível desejado. Assim, podemos então afirmar que os exercícios devem ser Específicos e representativos. A par disto, torna-se fundamental que na operacionalização de determinado exercício que tenha como objetivo o desenvolvimento de determinados comportamentos, estes

aconteçam com grande frequência de moda a que estejam presentes condições para que haja aprendizagem e evolução (Silva, T., 2007)

3.4.5. A repetição sistemática como indispensável na criação de hábitos

Como já referi anteriormente, o processo de treino surge como preponderante na construção de uma forma de jogar comum a todos os elementos da equipa. Os exercícios surgem assim como um dos fatores que permitem que o treinador materializa as suas intenções e através da sua prática que os atletas aprendem o conteúdo do treino (Mesquita, 2000). Aliado a isto, Castelo (2002) afirma que os exercícios de treino assumem potencial na criação de adaptações funcionais constantes, permanentes e duradouras em que se manifestam na elevação do rendimento desportivo dos praticantes ou das equipas. O mesmo adianta que estes deverão ser caracterizados pela sua especificidade. A operacionalização do processo de treino deve então promover uma articulação entre os diferentes princípios do modelo de jogo nos diferentes momentos de jogo e nas mais variadas escalas (Reis, 2018).

Deste modo, o treino irá permitir criar adaptações e hábitos que possibilitem aos jogadores jogar da forma que a equipa técnica pretende tendo em conta o seu Modelo de Jogo. Para a aquisição desses hábitos é necessário que haja uma repetição sistemática dos comportamentos pretendidos (Silva, 2016).

A repetição sistemática é entendida como a tentativa de compreensão e aprendizagem de determinados princípios de modo a que se tornem regularidades (Tavares, 2003). Nas situações de repetição sistemática, as condições internas e externas que são inerentes ao jogador/função/equipa e ao seu envolvimento parecem produzir comportamentos que o treinador deseja ver realizados (Freitas, 2004). A presença sistemática e permanente do jogar pretendido é que leva à sua consecução (Campos, 2007). Assim, denotamos que no processo de treino a repetição sistemática é preponderante para que haja aprendizagem.

No entanto, para promovermos o hábito é necessário que haja uma repetição sistemática de contextos propensos ao que pretendemos (Sá, 2019). Neste sentido, o princípio das propensões permite que consigamos a repetição sistemática das vivências específicas pretendidas (Tamarit, 2013).

Este princípio, consiste em conseguir alcançar através da criação de um exercício contextualizado aquilo que queremos que os nossos jogadores experimentem e adquiram em todos os níveis, fazendo com que isso apareça um grande número de vezes, ou seja, é modelar o exercício para o pretendido (Tamarit, 2013). Para Tobar (2018), o princípio das propensões tem a ver com a contextualização dos propósitos que se querem alvo de repetição sistemática, em que o pretendido é que aquilo que o treinador quer apareça regularmente em treino. Assim, em treino, os exercícios devem levar a que o comportamento que o treinador deseja, ocorra um grande número de vezes, sendo que esses contextos devem ser Específicos e representativos. É então necessário criar exercícios cuja densidade de comportamentos que se pretende evidenciar ocorra com elevada frequência (Silva, T., 2007), permitindo que determinado comportamento seja requisitado de uma forma muito superior à do próprio jogo, provocando a criação imagens mentais/conhecimentos direcionados para o pretendido transformando-as em hábitos (Guilherme, 2004).

Exemplificando: se o treinador pretender trabalhar a sua linha defensiva no momento defensivo, o exercício deve estar moldado para que a sua linha defensiva passe grande parte do exercício a defender dentro daquilo que é o pretendido. Porém, o exercício não pode levar apenas a que a linha defensiva esteja a defender, pois devemos ter em conta a articulação de sentido entre os momentos de jogo nas várias escalas.

Assim, a repetição sistemática destes contextos propensos ao que o treinador pretende, permitirão aos atletas e equipa criar adaptações e hábitos que permitam a manifestação de uma forma de jogar.

Tendo isto em consideração, podemos constatar que o treinador na forma como conduz o treino, torna-se preponderante na criação de hábitos. Isto, na minha perspetiva é essencial ter em consideração pois se o exercício proporcionar de forma repetida comportamentos que não são os pretendidos, irá

haver um adaptação e criação de hábitos prejudicais, o que não levará ao jogar pretendido. Deste modo, para que as adaptações sejam as pretendidas, os estímulos devem estar totalmente identificados com o que se pretende, tendo de ser o mais Específicos possível (Tavares, 2003).

Desta forma, o treino surge como espaço preponderante naquilo que é o adquirir comportamentos desejados, de modo a que repetidos de forma sistemática em treino leve à aquisição de hábitos que posteriormente sejam colocados em prática em competição dom uma maior regularidade (Martins, 2003).

3.5. A observação e análise como pilar no desenvolvimento da performance desportiva

Todos nós estamos cientes que, hoje, as dificuldades para se chegar ao sucesso desportivo são enormes dado as grandes exigências competitivas ao nível da performance nas variadas modalidades desportivas. Neste sentido, as diversas áreas das ciências do desporto (biomecânica; fisiologia; medicina, etc) têm assumido um papel importante no desenvolvimento desportivo, contribuindo para a crescente qualidade dos processos de seleção dos desportistas, bem como no desenvolvimento de métodos de treino mais qualificados com vista a detalhada preparação da competição (Afonso et al., 2017).

A informação disponibilizada a propósito do desempenho dos jogadores e das equipas será preponderante naquilo que são as decisões do treinador com vista o atingir dos objetivos, indicando o caminho a seguir na modelação de comportamentos da sua equipa (Silva, P., 2006). Assim, um dos maiores desafios para os treinadores e elementos da equipa técnica consiste em compreender os padrões que regulam o modo como as equipas gerem e concebem os respetivos comportamentos.

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 atletas e das equipas, uma vez que através das informações que são obtidas é possível aprimorar a eficácia dos atletas e das suas decisões, bem como também assumir um destaque no planeamento e controlo do treino (Matias e Greco, 2009).

A observação e análise surge assim como aspeto central que permite analisar os comportamentos dos jogadores e das equipas em treino e em competição como forma de poder potencializar ao máximo as capacidades e conhecimentos dos jogadores e da equipa. Assim, torna-se preponderante que os treinadores tenham o máximo de informação precisa e criteriosa de modo a poder intervir da melhor forma no desenvolvimento individual e coletivo da sua equipa.

3.5.1. Observar e analisar… o ponto de partida

"A observação, mais do que atenção, é INTENÇÃO."
Garganta (2020)

Para que possamos então entender a importância da observação e análise do jogo e do treino, torna-se fundamental compreender em que consiste o termo "observação" e o termo "análise", bem como também a sua importância e aquilo que o justifica.

O termo "observação" é definido, segundo o dicionário da Língua Portuguesa (1998), como "ato ou efeito de observar; nota; reparo; exame; advertência; conselho amigável; reflexão explicativa; observância; nas ciências dos factos é o momento preliminar da investigação: consiste na consideração atenta de um facto para o conhecer melhor (do Latim *observatione*)". Já o termo "análise", é entendido pelo mesmo como "ação ou resultado da ação de analisar; exame de uma coisa; parte por parte; critica de uma obra; decomposição de um todo nos seus elementos; análise dos membros de uma proposição para determinar a função desempenhada por cada um (do Grego *análusis*)".

Como podemos ver através de definição destes dois conceitos, estes não podem ser separados. Depois da observação de um fenómeno seja ele qual for, caso pretendamos conhecer esse fenómeno com vista a atuação sobre ele, é necessário analisá-lo. A observação, sem análise não permitirá atuar perante o fenómeno da melhor forma e de modo a potencializar os atletas e equipa.

A identificação, a recolha, o registo, o armazenamento e o tratamento dos dados a partir da observação das ações de jogador e da equipa são atualmente uma ferramenta imprescindível para o controlo, avaliação e reorganização do processo de treino e competição e cada vez mais determinantes na otimização do rendimento dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001b).

Deste modo, a observação e análise é de grande importância e torna-se primordial dada a sua capacidade de identificar os fatores que podem influenciar

a performance desportiva. Assim, torna-se importante na preparação dos jogadores e equipa.

3.5.2. Observação e análise do treino de futebol

> "O jogo é construído pelo treino e não o treino construído a partir do jogo."
> Guilherme (2004)

Como já referi anteriormente o treino surge como o principal meio para preparar a equipa de modo a alcançar os níveis de performance pretendidos. É a partir do treino que o treinador consegue preparar a equipa para resolver os problemas que poderão surgir no jogo, tendo em conta aquilo que pretende para o jogar coletivo pretendido. No entanto, o processo de treino é caraterizado por uma progressão não linear e complexa, com avanços e recuos, por vezes imprevisíveis (Sá & Silva, 2019).

Ao longo das última duas décadas tem sido realizada extensa investigação acerca dos fatores que contribuem de forma direta ou indireta para a otimização da performance desportiva (Natal, 2016). Deste modo, considero ser de extrema importância haver uma avaliação e controlo sobre todo o processo de forma a obter a melhor e mais criteriosa informação de modo a ajudar o treinador a tomar decisões e intervir de forma mais eficaz.

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). O controlo do processo de treino permite conhecer a que distância os jogadores e a equipa se encontram do caminho desejado, bem como as possíveis razões que a justificam (Garganta, 2004) permitindo assim orientar o treino conforme as necessidades individuais e coletivas. Este processo permite uma intervenção mais assertiva no sentido de direcionar e acelerar a evolução individual e coletiva (Silva, 2016). A análise do treino permite a dentificação dos fatores de sucesso

e insucesso, abrindo pistas valiosas para a correção de trajetórias (Garganta, 2004).

A chegada da ciência ao treino dos desportos coletivos modificou muitas das atuações e rotinas de preparação dos atletas. A quantificação de tudo o que acontece durante o treino é um dos grandes objetivos dos treinadores (Peñas, 2020). Atualmente naquilo que é prática atual no futebol percebe-se facilmente que o controlo do treino do ponto de vista físico/fisiológico é algo recorrente. No entanto, a meu ver, deve dar-se também importância aos comportamentos dos jogadores de modo a podermos intervir com vista a alterar o caminho caso o treino não esteja a modelar os comportamentos desejados.

Acima já referi qual a importância de no processo de treino criar contextos que permitam criar hábitos com vista a promoção de uma forma de jogar comum a todos os elementos da equipa. Como tal é preponderante 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). Deste modo, o principal propósito da observação do treino consiste na verificação da coerência entre os comportamentos pretendidos (objetivos) para os exercícios de treino e os comportamentos que emergem durante a prática desses contextos (Sá, 2019). Segundo o mesmo autor, a análise e observação do processo de treino permite que caso alguma coisa não esteja a correr como planeado, o treinador tenha informação para poder intervir e redirecionar o processo no sentido pretendido e a tempo de se expressar em competição.

Assim, a análise e observação do treino permite perceber se aquilo que é pretendido no exercício ocorre e se ocorre com a densidade e eficácia pretendida e necessária para criar o comportamento pretendido. Anteriormente já abordei alguns aspetos centrais na criação de contextos de exercitação, entre os quais se encontram a Especificidade e representatividade dos mesmos, a repetição sistemática, a instrução, a intervenção e a emotividade. Através da avaliação e controlo do treino podemos verificar se aquilo que consideramos ser essencial e a sua finalidade está a ser alcançada ou não, permitindo perceber as razões caso não esteja.

Como vimos a observação e análise do treino é bastante benéfica, no entanto, esta tem de ser justificada e ajustada de modo a não produzir uma torre de ruido que não contribui para o processo de preparação como pode também afetá-lo e prejudicá-lo (Afonso, 2017). Nesta perspetiva, o autor menciona também que é importante ter em conta a forma como se avalia o comportamento em treino, afirmando que a utilização de estatísticas 'funcionais' poderá auxiliar o processo. Por exemplo, saber quantas vezes o jogador está a ter o comportamento tático-técnico que pretendemos que seja executado naquele contexto. Outras questões podem ser ainda levantadas.

A gestão adequada do binómio desempenho-recuperação é outro aspeto que importa controlar ao longo do processo (Sá, 2019). Não respeitar a intensidade do desempenho e / ou os tempos de recuperação poderá induzir fadiga acumulada e uma consequente diminuição da performance dos jogadores/equipa (Pereira, 2020).

A observação e análise do treino permite assim aferir a densidade dos comportamentos pretendidos (individuais ou coletivos), bem como a sua qualidade e variabilidade, pois são critérios fundamentais para a aprendizagem do jogador / equipa (Sá, 2020).

Deste modo, torna-se essencial definir entre a equipa técnica aquilo que é importante analisar no processo de treino de modo a que todas as informações sejam úteis para a intervenção da equipa técnica com vista a potenciar ao máximo os comportamentos dos jogadores e da equipa.

3.5.3. Observação e análise do jogo de futebol

3.5.3.1. Do passado ao presente

O estudo do jogo a partir da observação do comportamento dos jogadores e das equipas não é algo recente, tendo evoluído ao longo dos anos. A literatura existente sobre a observação e análise do jogo é alguma, no entanto, o plano concetual e as terminologias sobre o termo "observação e análise" ainda

é variado (Costa, 2018). Matias e Greco (2009) mostram que os estudos acerca desta temática são descritos na literatura com os termos: observação do jogo (game observation), análise do jogo (match analysis), análise notacional (notational analysis), e estatística do jogo (scout).

Bacconi & Marella (citado por Garganta, 1997), consideram que a expressão observação do jogo se reporta a determinados aspetos coletados e registados durante a partida em tempo real, enquanto que a análise do jogo diz respeito à recolha e coleção de dados em tempo diferido. Logo aqui podemos perceber que existe uma pequena divergência. Tendo em conta as expressões mencionadas constata-se que elas dizem respeito a diferentes fases do mesmo processo, em que, quando se pretende analisar o conteúdo de um jogo é necessário observá-lo, para notar ou registar as informações consideradas pertinentes (Garganta, 1997). O mesmo autor afirma também que a expressão mais utilizada e referenciada na literatura é a de “análise do jogo”.

No âmbito dos jogos Desportivos coletivos, a análise do jogo tem vindo a ganhar cada vez mais importância (Contreras e Ortega, 2000). A análise de jogo, tem vindo ao longo dos anos a constituir-se como um argumento de enorme importância nos processos de preparação desportiva (Gil, 2012).

A identificação, a recolha, o registo, o armazenamento e o tratamento dos dados a partir da observação das ações de jogo são atualmente uma ferramenta imprescindível no controlo do processo de treino e competição com vista a avaliação da evolução dos atletas e equipa com vista o atingir do rendimento desejado em competição (Ortega, 1999). Carling et al. (2005) defendem que a Análise de Jogo é vista como um processo essencial, que permite obter informações objetivas de modo a ajudar a fornecer “feedbacks” sobre o desempenho das equipas e dos seus jogadores. A observação e análise do jogo tem também como objetivo auxiliar o treinador a tentar exponenciar em situação de treino o nível de adaptação e o nível competitivo da sua equipa, de modo a que esta esteja cada vez mais preparada para atingir o sucesso em competição (Ribeiro, 2008).

A evolução da análise do rendimento desportivo evoluiu de forma evidente com a introdução e desenvolvimento de sistemas informatizados,

ampliando o conjunto de dados explorados e possibilitando diferentes modos de apresentação da informação (Sarmento, 2012). De uma forma resumida, Garganta (2001b) estabelece um cronologia relativa ao desenvolvimento desses meios: Inicialmente, eram usados sistemas de notação manual com recurso à designada técnica de papel e lápis; de seguida combinação de notação manual com relato oral para dictafone; posteriormente utilização do computador a posteriori da observação, para registo, armazenamento e tratamento dos dados; mais tarde utilização do computador para registo dos dados em simultâneo com a observação, em direto ou em diferido; Anos depois, a introdução de dados no computador através do reconhecimento de categorias veiculadas pela voz (voice-over); e por fim o sistema mais evoluído que se conhece. Dá se pelo nome de AMISCO e permite digitalizar semi-automaticamente as ações realizadas pelos jogadores e pelas equipas, seguindo o jogo em tempo real e visualizando todo o terreno de jogo, com base na utilização de 8, 10 ou 12 câmaras fixas, sendo possível monitorizar e registar toda a atividade dos jogadores.

Pelo exposto, podemos constatar que o desenvolvimento tecnológico nos últimos anos, se demarcou da usual anotação de “papel e lápis” e “sistemas notacionais menos elaborados”, proporcionando importantes benefícios e um maior conforto, bem como uma melhor gestão temporal (Sarmento, 2012). Porém, esta evolução não se traduz num aumento da eficácia de observação nem dos conhecimentos da realidade (Sarmento, 2012), sendo essencial a todo o memento ter em consideração todo o envolvimento contextual do jogo.

Para Vázquez (2012) existem quatro formas de análise: análise visual; análise notacional; análise baseada em vídeo; e análise baseada na tecnologia informática. Estas formas apresentam algumas características e limitações e como tal cabe a quem realizar a análise decidir e escolher qual a melhor metodologia.

Formas	Características	Limitações
Análise visual	Supõe a forma mais antiga e mais básica de análise de jogo no futebol. Baseia-se unicamente na habilidade	Representa um modo de análise subjetivo, influenciado pelos

	e experiência observacional e memorista do analista, investigador ou treinador.	prejuízos e perceções pessoais do observador. A fiabilidade das análises é reduzida, devido à não utilização de meios e métodos específicos para o registo dos acontecimentos do jogo.
Análise notacional	Supõe uma evolução sobre o procedimento anterior, ao ser menos dependente da capacidade memorista do observador. Baseia-se na anotação em tempo real ('lápis e papel'), dos acontecimentos básicos que sucedem durante os jogos para sua posterior revisão e análise mais detalhada uma vez finalizado o mesmo.	De igual forma que o caso contrário, o facto de analisar o jogo em tempo real, pode comprometer a fiabilidade e a precisão da informação registada.
Análise de vídeo	Baseia-se numa análise do jogo a partir de uma gravação prévia do jogo, onde a possibilidade de ver várias vezes os principais eventos do jogo permite levar a cabo uma análise mais objetiva, precisa e fiável por parte do treinador e/ou investigador. A gravação dos eventos do jogo, uma vez categorizados e avaliados, supõe uma fonte interessante de recursos de feedback para os jogadores.	Se o vídeo do jogo não estiver previamente editado e estruturado em diferentes categorias de sequências- eventos, supõe um meio pouco flexível e linear, obrigando ao observador ver partes do jogo pouco interessantes ou irrelevantes.

Análise baseada na tecnologia informática	Supõe uma forma mais avançada, precisa e objetiva de analisar o jogo, permitindo obter informação do mesmo, tanto de natureza qualitativa como quantitativa. Permite armazenamento de grandes quantidades de informação, assim como uma fácil e ágil organização e recuperação da mesma, por parte do treinador e/ou investigador. Baseia-se numa gravação digital do jogo e uma posterior transmissão do mesmo para um programa informático especificamente configurado para analisar os principais fatores que influenciam o rendimento manifestado por uma equipa ou um jogador.	Requer de um processo, às vezes árduo, de aprendizagem e familiarização com o software por parte do analista. A máxima exploração dos recursos que oferecem este tipo de tecnologias dependerá da capacidade e do 'talento' do treinador e/ou investigador para analisar aspetos realmente relevantes do jogo, assim como para interpretar a informação obtida de um modo correto.

Tabela 6- Diferentes formas de Análise de Jogo de futebol (Adaptado Vásquez, 2012)

Para alem destas 4 formas de análise do jogo de futebol, existem três áreas de intervenção distintas no que diz respeito à análise de jogo. Ventura (2013) distingue a observação e análise da própria equipa; a observação e análise da equipa adversária; e a prospeção de jogadores (não irei abordar neste trabalho). Uma outra vertente pode ser a observação e analise do treino, tal como Costa (2018) evidencia ao afirmar que esta apesar de ser inerente à observação e análise da própria equipa, deve ser compreendida de forma isolada. Esta vertente do treino já foi abordada anteriormente.

3.5.3.2. Observação e análise da própria equipa

A observação e análise do jogo da própria equipa surge como meio fundamental para controlar e avaliar todo o processo. A análise do jogo permite que o treinador tenha acesso a um conjunto de informação que permitirá potenciar a performance coletiva e individual.

Segundo Pedreño (2014) a análise de jogo da própria equipa permite:

- analisar comportamentos táticos da equipa e a competição em que a mesma está inserida;
- avaliar e analisar o rendimento físico, técnico, tático da equipa e dos jogadores;
- analisar atitudes psicológicas quer individuais quer coletivas;

Assim, a análise da própria equipa em jogo permite que ao longo de todo o processo competitivo, a equipa técnica possua informação detalhada e preciosa acerca do comportamento da sua equipa com vista a controlar a evolução e poder através do treino potenciar as capacidades individuais e coletivas da sua equipa.

A análise do desempenho providencia, ao treinador e ao jogador, informação sobre desempenhos anteriores (função descritiva) e também pode ser útil ao gerar dados para o desenvolvimento do modelo preditivo (função prescritiva), permitindo otimizar as estratégias de treino e de feedback (Costa, 2018).

3.5.3.3. Observação e análise da equipa adversária

A observação e análise da equipa adversária é algo que nos dias de hoje é bastante aceite por parte de todas as equipas técnicas de futebol profissional. As informações acerca dos aspetos mais relevantes do jogo do adversário podem ajudar a definir a melhor estratégia para o jogo. A observação e análise

poderá ter o impacto de transmitir a sensação de segurança aos jogadores (Pacheco, 2005).

Assim, na análise do adversário, pretende-se caracterizar as equipas que irão defrontar, tentando identificar os seus padrões de conduta coletiva e individual (Ventura, 2013), assim como as suas irregularidades eficazes (Costa, 2018). A análise do adversário visa dotar os treinadores de informação precisa sobre os adversários de modo a que estes possuam mais meios e capacidades para desenvolverem o aspeto estratégico-tático de um jogo (Lopes, 2005). No entanto, para um conhecimento mais profundo e detalhado acerca do adversário que se observa, o analista deve recorrer também a outras fontes de informação de modo a complementar a análise e daí tirar maior proveito no jogo (Costa, 2018).

Pedreño (2014) defende que a análise da equipa adversária permite desenvolver tarefas da seguinte forma:

- Analisar momentos de jogo bem como as suas dinâmicas;
- Avaliar e recolher informação do plantel;
- Analisar o sistema de jogo mais comum, as suas variações e as características que o definem;
- Analisar comportamentos padrão intersectoriais;
- Detetar pontos fortes e pontos fracos;
- Criar um plano estratégico operacional para o microciclo;
- Analisar possíveis condicionantes externas recorrentes do jogo;
- Editar vídeos, animações e reportagens em vídeo.

Assim, verificamos que podemos através da análise da equipa adversário conhecer inúmeros aspetos acerca da equipa adversária que poderão ser muito úteis para definirmos a estratégia e assim ter sucesso no jogo. Assim, antes de realizar uma observação devemos ter em conta quem observar; o que observar; como observar; e quando observar (Ortega, 1999). Tendo isto em conta, parece-nos também importante abordar a pessoa que observa. Sentimos

que a capacidade do mesmo terá influência na qualidade e veracidade da informação recolhida.

3.5.3.4. Aspetos a ter em conta no processo de observação e análise

Existem variados aspetos que são preponderantes na qualidade do processo de observação e análise. Sendo este um processo de bastante complexidade, é fundamental ter em conta os inúmeros aspetos que poderão influenciar a qualidade da informação recolhida com vista a otimização da performance coletiva e individual.

Um dos grandes aspetos importantes a ter em conta é a forma como o analista vê e perceciona o jogo de futebol. Para os analistas que pretendam entender o jogo de futebol, é preponderante compreender a sua complexidade e as interações que o caracterizam. Tamarit (2007) vai ao encontro do abordado afirmando que é necessário compreender a globalidade dos fatores e momentos que formam o futebol. Assim, na análise do jogo e tendo em conta a divisão metodológica dos momentos de jogo, podemos fracionar o jogo em seis momentos (Costa, 2018). São eles o momento de Organização Defensiva, Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Transição Ofensiva, Esquemas Táticos Ofensivos e Esquemas Táticos Defensivos. No entanto, temos de ter em conta que estes momentos apresentam uma grande congruência. Guilherme (2004) afirma que independentemente da inter-relação dos momentos e das escalas (individual, setorial, inter-setorial, individual e grupal) em que se possam evidenciar, eles devem manifestar invariâncias que caracterizam os respetivos momentos de jogo e as suas interações, de modo a que estes sejam representativos da forma de jogar da equipa. Para Costa (2018), o entendimento do jogo segundo os momentos de jogo fracionados permite reduzir a complexidade sem perder a articulação com o todo devido à relação entre esses momentos.

Um outro aspeto a ter em conta no processo de observação e análise é a forma como é realizada a observação e análise. Para Ventura (2013), a

observação e análise pode ser concretizada através de três procedimentos: observação direta, indireta e mista. Cada uma destas formas constitui as suas próprias vantagens e desvantagens.

Tipo de Observação	Características
Direta *(In loco)*	➢ Possibilidade de análise in loco do jogo; ➢ Recolha de dados em direto; ➢ Permite conhecimento do adversário; ➢ Permite conhecimento das condições externas ao jogo; ➢ Observação efetuada por scouts/analistas
Indireta	➢ Possibilidade de análise em vídeo; ➢ Recolha de dados sistematizados relativamente à equipa adversária e aos jogadores; ➢ Utilização de meios tecnológicos;
Mista	➢ Faz uso dos dois tipos de observação: direta e indireta ➢ Possibilita uma recolha de informação mais eficaz, fiável e rigorosa comparativamente aos dois tipos dissociados

Tabela 7- Características das diferentes formas de observação do jogo de futebol adaptado de Pereira (2017)

Assim, tendo em conta as características dos vários tipos de observação, podemos constatar que a observação em direto pode ser muito útil para perceber alguns aspetos que não são possíveis decifrar. O ambiente do estádio, as reações dos adeptos, as expressões e indicações do treinador são aspetos

importantes e que não são na maioria das vezes conseguidos detetar de forma indireta.

A observação indireta ocorre através de vídeo o que permite ver e rever qualquer tipo de informação as vezes que se considerar necessário para entender os comportamentos individuais e coletivos. No entanto, por vezes os vídeos que são possíveis ter acesso para realizar a observação e análise não são filmados da melhor forma, uma vez que em grande parte dos casos as filmagens tendem a centrar no local onde está a bola o que impede que se observe o jogo na sua total amplitude.

Já a observação mista baseia-se no recurso às duas formas acima referidas. Como tal, possui as vantagens de cada um deles e colmata algumas desvantagens que estes possam assumir de forma isolada. Por exemplo, a análise indireta com recurso a vídeo pode ser bastante mais útil quanto meio que complete a análise direta e deste modo possibilite a recolha de dados que poderão escapar no processo de observação *in loco*. Assim, e como refere Ribeiro (2009) o sucesso do processo está amplamente dependente da conjugação destes dois tipos de observação, sendo de enorme utilidade com vista a obtenção de informação correta, criteriosa e pormenorizada.

Por fim, outro aspeto de enorme relevância no processo de observação e análise corresponde às fases que constituem este processo. Segundo Caixinha (citado por Ventura, 2013), este processo comtempla três fases distintas: Preparação; Observação; e Aplicação. Segundo Ventura (2013) a fase de preparação consiste na definição daquilo que se quer observar, como e onde se vai observar e quem vai observar. Consiste então num processo onde se planeiam as tarefas a realizar. A fase de observação refere-se ao ato de observar aquilo que se definiu como importante observar, permitindo recolher a informação pertinente para posterior análise e tratamento. Finalizando, a fase de aplicação, que se refere ao período em que é realizada a análise. Ou seja, é a altura em que se trata de analisar e utilizar a informação recolhida realizando relatórios descritivos e em vídeo (Costa, 2018). Porém, o mesmo acrescenta aqui uma outra fase, a fase de distribuição e aplicação, em que existe a distribuição

da informação e transmissão da mesma pelos vários intervenientes do processo: jogadores e equipa técnica.

Deste modo, o processo de observação e análise constitui-se como meio fundamental para o sucesso desportivo da equipa e dos jogadores. A informação obtida através deste processo permite à equipa técnica possuir informações que permitam definir objetivos a melhorar as suas práticas e a instruções dirigidas aos seus jogadores (Carling et al., 2005). Este, é então um processo complexo que possui diferentes etapas, assumindo corolários seguidamente no planeamento semanal e diário no treino tendo em vista o desempenho na competição.

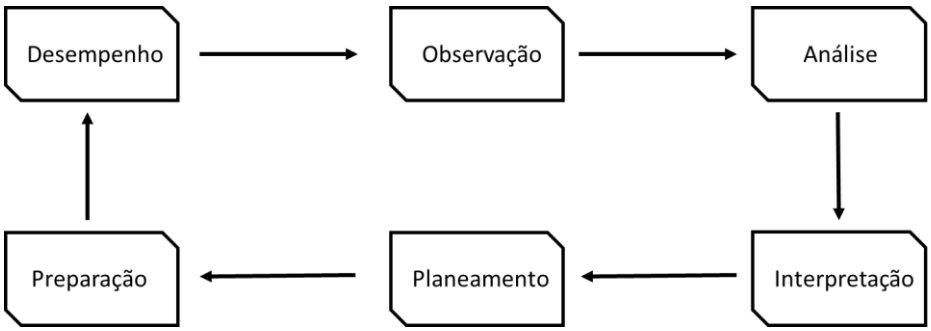


Figura 10- Ciclo do processo de observação e análise com implicações no processo de desempenho (adaptado de Carling et al., 2005)

CAPÍTULO 4 – PRÁTICA PROFISSIONAL



4. Prática Profissional

Neste ponto do trabalho irei descrever, caracterizar e refletir acerca de toda a prática profissional que ocorreu durante todo este processo de estágio. A prática profissional realizou-se nos Juniores A do Boavista Futebol Clube, Futebol SAD, que inicialmente iriam disputar o Campeonato da II Divisão Nacional de Juniores A, porém, fruto das circunstâncias pandémicas naquele momento a prova não se realizou. Assim, a equipa disputou o campeonato distrital "S21 Pro 1", competição criada este ano, para que pudesse existir competição, bem como mais tarde o "Torneio Nacional da II divisão".

Deste modo, será realizado um pequeno enquadramento, contextualizando tudo aquilo que foi o processo ao longo da época desportiva. Para além do enquadramento teórico, irei também expor as minhas principais tarefas dentro da equipa técnica, descrevendo-as de forma objetiva e detalhada. Aliado a isto, irei também refletir acerca de todas as atividades realizadas, com foco especial nas dificuldades e obstáculos encontrados e consequentes estratégias para as ultrapassar.

4.1. Enquadramento da prática profissional

Anteriormente já realizei um enquadramento de prática profissional, onde foi possível compreender o enquadramento legal, institucional e funcional da prática profissional. Assim, neste ponto do trabalho, apenas irei abordar aspetos ainda não abordados, que sejam mais específicos e mais relacionados com o envolvimento prático da equipa e não tanto do clube.

4.1.1. Recursos

4.1.1.1. Recursos Físicos

Os recursos físicos são de grande importância no sucesso desportivo. Apesar da sua grande importância, considero que os recursos não podem nem

devem ser impeditivos de exercer uma prática carregada de compromisso. Não tendo as condições ideias, cabe à equipa técnica encontrar soluções de forma a potencializar ao máximo aquilo que é feito tendo em conta os recursos existentes e a disponibilidade da equipa.

Assim, a equipa dos Sub 19 do Boavista FC, futebol SAD teve ao seu dispor para treinar um espaço físico, sendo que o mesmo se constituiu como o espaço físico para a realização dos jogos quando jogamos com condição de clube visitado. Este pertence ao Município do Porto e localiza-se em Ramalde. No Estádio do Bessa, a equipa teve à sua disposição balneários, auditório, um ginásio e ainda uma sala para a equipa técnica poder trabalhar.



Figura 11- Entrada Estádio do Bessa- Departamento de formação (1)



Figura 12- Entrada Estádio do Bessa- Departamento de formação (2)

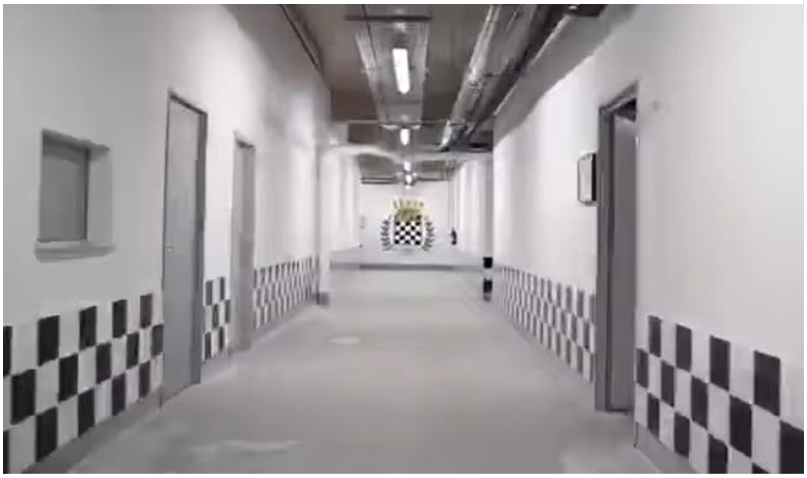


Figura 13- Entrada Balneários Estádio do Bessa- Departamento de formação



Figura 14- Ginásio (BFC LAB-1)



Figura 15- Ginásio (BFC LAB-2)



Figura 16- Auditório Estádio do Bessa

4.1.1.2. Recursos materiais

Outro aspeto que ajuda no desenvolvimento do trabalho são os recursos materiais, que sublinho mais uma vez não determinam por inteiro o progresso e a excelência do trabalho a desenvolver. A nível material, tivemos à nossa disposição todos os recursos inerentes à prática do treino como por exemplo bolas, coletes, cones, balizas, entre outros materiais relevantes no processo de treino. Aliado a isto, tivemos à nossa disposição o ginásio, que assegurou sem dúvida uma prática de excelência naquilo que foi o treino complementar das capacidades condicionais.

Naquilo que foi o trabalho da equipa técnica tivemos ao nosso dispor alguns recursos materiais de cariz mais tecnológico, incluindo *softwares* que

auxiliaram o trabalho de observação e análise. Contamos assim com câmaras de filmar; tripés que auxiliam a gravação; *Software* de auxílio à observação e análise do jogo: "*Longo Match*"; e ainda recurso a um *software* que auxiliou as práticas da equipa técnica, desde o planeamento do treino, até qualquer outro aspeto importante para o desenvolvimento da prática profissional:"Coach-Helper".



Figura 17- Câmara filmar



Figura 18- tripé filmagem

LONGOMATCH
THE DIGITAL COACH

Figura 19. Software análise "Longomatch"

Figura 20- Coach-Helper

4.1.1.3. Recursos humanos

Os recursos humanos, são no meu entender o cerne central de todo o processo. A influência que estes assumem no desenvolvimento dos jogadores e do clube é imensa. Recursos humanos mais capacitados permitiram alcançar

com mais facilidade todas as expectativas ambicionadas e cumprir os objetivos que se pretende cumprir.

Este é um ponto do trabalho que já desenvolvi anteriormente, e como tal não considero ser necessário voltar a relatar os mesmos factos.

4.1.2. Objetivos

Todas as equipas carregam em si ambições, e propósitos. Como tal, é preponderante definir objetivos de modo a que seja facilmente planeada toda a época, de modo a alcançar e cumprir os objetivos definidos para a época desportiva. Assim, a definição dos objetivos deve constituir-se como o ponto de partida para aquilo que se pretende alcançar. A definição de objetivos visa garantir que todos os envolvidos no processo coletivo estão no caminho certo, contribuindo todos para o desenvolvimento individual, coletivo e do clube.

Foram então definidos determinados objetivos que serão mencionados de seguida: Objetivos de formação (impostos pelo clube); e objetivos de performance (objetivos de performance coletiva; e objetivos de performance individual).

4.1.2.1. Objetivos de Formação

- Incutir o gosto pela modalidade e o prazer pelo jogo bem jogado;
- Promover união, espírito de grupo ajuda mútua;
- Conseguir diferenciar no treino, os momentos de concentração, e os momentos de pausa;
- Inserir nos treinos, exercícios apelativos e satisfatórios para o grupo, sendo estes regidos pelos modelos de jogo;
- Capacidade de promovermos a afeção dos atletas, entre eles, como com os respetivos agentes desportivos que os rodeiam, e especialmente, com o Clube;

- Estipulação de objetivos, realçando as vivências do quotidiano, enquanto trabalhamos para os alcançar.

4.1.2.2. Objetivos de *Performance*

4.1.2.2.1. Objetivos de *performance coletiva*

Os objetivos gerais de performance foram definidos por elementos da direção do clube, bem como também por parte do treinador principal, e primordial líder de todo o processo. No entanto, na primeira reunião da equipa técnica com os jogadores, estes foram questionados acerca de quais os seus objetivos gerais, e todos eles foram ao encontro daquilo que foi definido pela direção e pelo treinador principal. Os objetivos foram então:

- Assegurar a subida à Primeira Divisão Nacional de Juniores A;
- Ser Campeão Nacional da Segunda Divisão Nacional de Juniores A;
- Colocar jogadores na equipa de sub-23, ao longo da época como também no final da época de modo a integrarem em definitivo na época seguinte.

Devido ao facto de a Segunda Divisão Nacional de Juniores não se ter realizado, foi necessário redefinir objetivos no decorrer do processo. Assim, por parte da direção do clube, o objetivo que se manteve foi o de colocar jogadores na equipa de sub-23, ao longo da época como também no final da época de modo a integrarem em definitivo na época seguinte. Da parte da equipa técnica definimos como objetivo acabar a competição organizada pela Associação de Futebol do Porto à frente das equipas que iriam tal como nós competir na Segunda Divisão Nacional de Juniores A. Porém o objetivo principal, passou a ser o mesmo do da direção do clube: Dar condições aos jogadores para que estes pudessem durante a época ser importantes na equipa de Sub-23.

Devido a circunstâncias externas, esta competição não terminou, sendo criado o Torneio Nacional da II Divisão de Juniores A. Assim, a equipa técnica definiu como objetivo secundário (o principal continuou a ser dar condições aos jogadores para que estes pudessem durante a época ser importantes na equipa de Sub-23) a 1ª posição na série e a vitória em todos os jogos. Objetivo esse que foi conseguido com sucesso.

4.1.2.3. Objetivos específicos de *performance* individual

Os objetivos específicos de performance individual foram definidos pela equipa técnica juntamente com cada jogador, uma vez que sendo estes o aspeto central e mais importante para que fossem atingidos, seria perfeitamente natural e também preponderante incluí-los nesse processo de definição de objetivos. Esta inclusão foi vista como extraordinariamente relevante, uma vez que deste modo permitiria que os atletas assumissem um compromisso para com a equipa técnica, clube e com eles próprios.

Tal como os objetivos de performance coletiva, estes assumiram também extrema relevância para atingir os objetivos coletivos, assim como também provocar uma evolução individual que era esperado ser importante no desenvolvimento coletivo. Foram então definidos objetivos que pretendíamos ver cumpridos num espaço temporal de curto-prazo, médio-prazo e longo-prazo, os quais não irei mencionar no trabalho uma vez que foi algo bastante individualizado e como tal não será correto estar aqui a enumerar aquilo que foram compromissos individuais e que estão inseridos naquilo que deverá ser a confidencialidade existente no clube.

4.2. Realização profissional

Neste ponto do trabalho irei expor as minhas principais tarefas dentro da equipa técnica, descrevendo-as de forma objetiva e detalhada. Assim, pretendo descrever toda a minha prática ao longo da época desportiva, expondo a forma como trabalho, bem como também alguns exemplos práticos acerca das minhas tarefas. Irei então abordar aspetos que acho ser fundamentais tais como:

a) Modelo de Jogo;
b) Modelo de Treino;
c) Modelo de Observação e Análise do Jogo;
d) Modelo de Observação e Análise do Treino;

Inicialmente abordarei o Modelo de Jogo da equipa, uma vez será este o ponto de partida para todo o processo. A forma como jogamos deve na minha opinião condicionar tudo o resto, ou seja, a forma de jogar deve orientar aquilo que deve ser o processo de treino bem como o processo de observação e análise. De seguida irei então dar uma perspetiva acerca do nosso Modelo de Treino, que exerce como é obvio, uma enorme influência na forma de jogar da equipa.

Posteriormente irei apresentar o Modelo de Observação e Análise do Jogo, tanto da análise realizada ao adversário, como também da própria equipa. Aliado a isto irei também apresentar o Modelo de Observação e Análise do treino, uma vez que considero preponderante assumir um controlo acerca de todo o processo de treino de modo a assegurar se seguimos na direção desejada.

4.2.1. Modelo de Jogo

"O que passo aos nossos jogadores, aquilo que treinamos todos os dias, é um jogo que tem a ver com aquilo em que nós acreditamos, valorizando fundamentalmente as características dos nossos jogadores. É evidente que quando começámos a época as coisas estavam num determinado patamar, mas, com o treino, com os jogos, com a competição, é evidente que os jogadores foram crescendo, foram percebendo cada vez melhor o jogo que nós queríamos e nesta altura nós estamos muito bem identificados. Há uma ideia, não andam aqui duas ideias, há só uma ideia, que é a ideia de todos, em termos de atacar e de defender."

Quinta (2018)

Quando uma equipa se apresenta em jogo possui um determinado objetivo, como por exemplo a vitória (no entanto, não apenas a vitória). Deste modo, possui objetivos que devem ser comuns a todos os elementos da equipa de modo a conseguir alcançar os objetivos. Assim, é importante que as equipas tenham definidas certas regras ou princípios que orientem os jogadores individualmente e coletivamente em todos os momentos de jogo. Esses padrões/regras/princípios constituem o Modelo de Jogo. Assim, o Modelo de Jogo permite criar um conjunto de referências/intencionalidades coletivas e individuais que permitam orientar a equipa e os jogadores na resolução de problemas nos diferentes momentos do jogo (Guilherme, 2018). Deste modo, podemos afirmar que o Modelo de Jogo representa determinados padrões de comportamento que queremos que se evidencie na forma de jogar da nossa equipa nos vários momentos de jogo.

De seguida irei então apresentar o Modelo de Jogo da equipa, perspetivando os princípios e subprincípios de jogo que deram forma ao jogar pretendido, tendo sempre a noção que este é um processo em continua mutação.

O sistema tático ofensivo preferencial assumiu uma estrutura de 1X3X4X3 (figura 21). Enquanto o sistema tático defensivo preferencial esteve organizado em um 1X4X4X2 (figura 22).

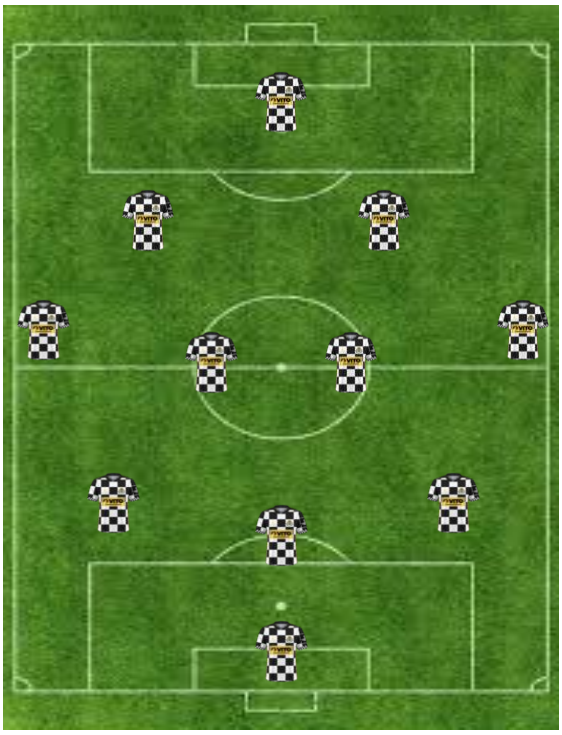


Figura 22- Organização estrutural fase ofensiva

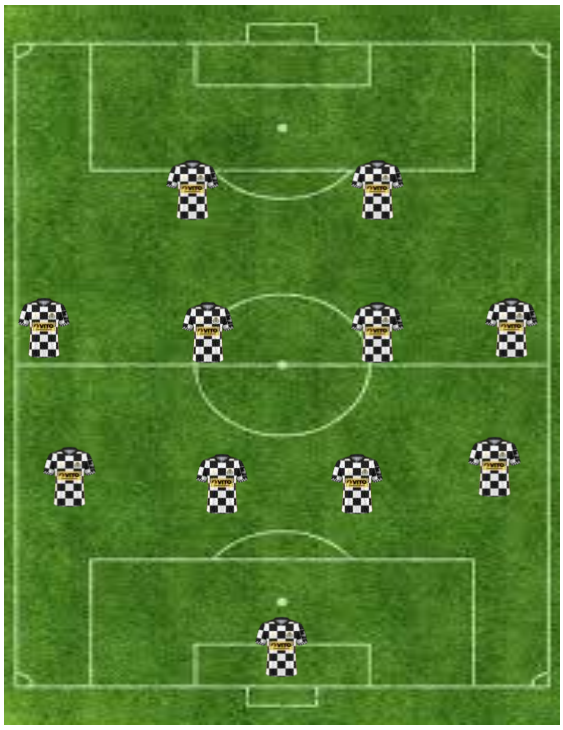


Figura 21- Organização estrutural fase defensiva

4.2.1.1. Organização ofensiva

O momento de organização ofensiva caracteriza-se pelo momento em que a equipa tem a posse de bola e procura chegar à baliza adversário com o objetivo de chegar ao golo. Assim, neste momento pretendemos implementar os seguintes princípios:

⇒ 1ª Fase- Construção

- Bom equilíbrio posicional com centrais abertos, e com a garantia de largura e profundidade;
- Preferencialmente saída curta desde o GR e defesas;
- Linha defensiva a três para sair a jogar curto;
- Utilização de Guarda-redes sempre que for necessário;
- Povoação do corredor central com MC's como referência para progressão de jogo interior;
- MC's com movimentos antagónicos, sendo que um deverá procurar aproximar da linha de construção e o outro a procurar mais profundidade;
- Av's com movimentos tanto de apoio de modo a aproveitar espaço interior, como de procura da profundidade procurando aproveitar os espaços nas costas e arrastando defesas;
- Como alternativa, construção longa a partir do GR, com Av's a ser referência e extremos a procurar movimentos em profundidade.

⇒ 2ª Fase- Criação

- Campo grande de modo a garantir largura e profundidade;
- Criação de superioridade por dentro;
- Procurar situações com vantagem numérica através de uma circulação rápida e objetiva da bola;

- Procurar atrair adversário quer com circulação como condução, para posterior aproveitamento de espaços entre setores;
- Relações de interação próximas de modo a permitir jogo apoiado;
- Laterais e extremos sempre em linhas diferentes;
- Criar situações de 1X1;
- Av's, alternar movimentos em apoio com movimentos em rutura.

⇒ 3ªFase- Finalização

- Homens da frente de ataque agressivos e a procurar situações de 1X1 que permitam atacar a baliza;
- Privilegiar situações favoráveis para cruzamento;
- Arriscar remate em zonas avançadas do terreno;
- Garantir pelo menos a presença de 3 homens na área para possível cruzamento;
- Procurar espaços nas costas da defesa adversária;
- Prevenir a perda da possa da bola, com MC's a chegar rápido à frente e DC's atentos aos avançados adversários.

4.2.1.2. Transição defensiva

O momento de transição defensiva caracteriza-se pelo momento em que a equipa perde a posse de bola e procura recuperá-la de imediato, caracterizando-se por momentos imediatos após a perda da bola. Assim, neste momento o objetivo passou por seguir os seguintes princípios:

- Rápida mudança de atitude, agressividade de modo a poder pressionar de imediato após perda;

- Num primeiro momento a 1ª linha de pressão rápida a pressionar bola, fechando espaços centrais e linhas de passe e 2ª linha de pressão a proteger espaço circundante;
- Num 2º momento e como resultado do insucesso na recuperação imediata da bola, aproximar linhas e posteriormente iniciar pressão de forma organizada.

4.2.1.3. Organização defensiva

Este é um momento que se caracteriza pelo momento em que a equipa não tem a posse de bola e se organiza com o objetivo de impedir o golo do adversário e recuperar a bola para poder atacar. Assim, os princípios idealizados neste momento foram:

⇒ 1ª fase- Pressão bloco alto

- Permitir saída curta e posteriormente pressionar fortemente, de dentro para fora e levando o adversário a jogar longo;
- Linhas bem próximas, formando bloco coeso;
- Grande agressividade e bola sempre pressionada;
- Equipa preparada para atacar baliza.

⇒ 2ª fase- Pressão bloco médio

- Linhas próximas formando bloco coeso, não permitindo espaços entre setores;
- Agressividade para ganhar 1ª e 2ª bola;
- Profundidade tem de ser controlada;
- Referencias de posicionamento: bola, espaço, colega e adversário;
- Equipa preparada para atacar.

⇒ 3ª fase- Pressão bloco baixo

- Linha defensiva bem organizada e articulada com GR;
- Linha defensiva junta a impedir espaço entre defesas;
- Atenção especial aos jogadores na área;
- MC's bastante preponderantes no processo defensivo;
- Equipa sempre preparada para transitar.

4.2.1.4. Transição ofensiva

Este momento é caracterizado por ser o momento em que os jogadores atacam de imediato após recuperar a posse da bola, com principal objetivo de atacar a baliza contrária. Neste momento seguimos os seguintes princípios.

- Rápida mudança de atitude, com foco imediato na baliza adversária;
- Usar o Av ou extremo como referência para retirar bola da zona de pressão e progredir no terreno;
- Aproveitar os espaços quer em largura como em profundidade;
- Avançar com muitos homens e equipa junta, no entanto sempre com a preocupação em prevenir eventual perda;
- Caso não haja vantagem, entrar em organização ofensiva.

4.2.1.5. Esquemas táticos ofensivos

Este é um momento completamente diferente dos restantes. É um momento muito menos dinâmico e resulta do recolocar da bola em jogo, em que a bola está parada e os adversários têm de conceder um espaço de pouco mais de nove metros. Aqui a pretensão foi:

- Sempre que possível marcar rápido de modo a aproveitar desorganização adversária;
- Atacar de forma agressiva primeira e segunda bola;
- Colocar bastantes homens na área (entre 5 e 7);
- Prevenir sempre a perda de modo a manter a equipa organizada;
- Ocupar sempre 1º poste, 2º poste, entrada da área e zona de penalti.

4.2.1.6. Esquemas táticos defensivos

Este é momento bastante semelhante ao anterior, no entanto o objetivo passa por impedir o golo do adversário e recuperar bola para tentar chegar ao golo. Os princípios a adotar foram:

- Adotar um estilo de marcação misto;
- Ativos e nunca reativos;
- Agressividade deve estar presente;
- Evitar marcação rápida do adversário;
- Apoios devem estar sempre bem colocados e nunca em paralelo;
- Controlar espaços entre linha zonal e GR;
- Entrada da área sempre protegida;
- Possuir dois/três jogadores para rápida transição.

4.2.2. Modelo de treino

Para construir a nossa forma de jogar não basta ter apenas uma ideia de jogo. É necessário passar essas ideias do plano concetual para o plano operacional. O treino surge então com o objetivo de potenciar relações de interação entre os jogadores procurando direcionar as decisões individuais e coletivas para a forma de jogar pretendida. Assim, o processo de treino é fundamental, de modo a fazer emergir uma forma de jogar que deve ser comum a todos os elementos da equipa.

Torna-se então essencial definir e descrever esta prática, uma vez que é a partir dela que a equipa se prepara e evidencia uma forma de jogar que será de extrema importância naquilo que é o desenvolvimento da equipa e dos jogadores de forma a atingir os objetivos definidos pela equipa técnica e direção.

4.2.2.1. Planeamento semanal - Microciclo padrão

O microciclo é a forma de planeamento onde procuramos definir o que irá acontecer na semana de trabalho. No nosso planeamento não pretendemos picos de forma e rendimento, procuramos sim patamares de rendimento, ou seja, que a equipa assuma um padrão de rendimento de jogo a jogo. Sendo assim, a equipa durante a semana treina a sua forma de jogar; aquilo que fez bem ou mal no jogo anterior em função das ideias do treinador; e o que pretende que a equipa faça no jogo seguinte.

Na prática profissional da equipa de sub 19 do Boavista FC, os jogos nem sempre se realizaram de forma regular devido ao faco de não existir competição. Porém, durante o período preparatório tentamos sempre agendar o máximo possível de jogos de preparação. Tal como ocorreu no período competitivo, pretendemos que os mesmos fossem realizados ao Sábado, embora que nem sempre tenha sido possível. Assim, sempre que foi possível, durante o período preparatório e durante o período competitivo, os jogos realizaram-se de Sábado a Sábado, o que garantiu a realização de uma semana de treinos dita “regular”.

Quando o mesmo não foi possível tentamos sempre dar à equipa um mínimo de 6 (seis) dias entre jogos.

Deste modo, possuímos ao longo do microciclo “normal” 5 dias de treino, o jogo ao Sábado e a folga ao Domingo. No planeamento do microciclo tentamos sempre ter em consideração aspetos como: a capacidade física a desenvolver (padrão de contração muscular inclusive); os princípios de jogo que queremos potenciar para o jogo dessa semana; os níveis de organização (escalas da equipa); o número dos jogadores em exercitação durante cada exercício); complexidade (desgaste emocional associado); duração do tempo de exercitação; densidade da unidade de treino; dimensão dos contextos de exercitação; e os sistemas energéticos solicitados com maior predominância.

Sendo assim, o microciclo assume-se como parte com grande preponderância no trabalho a desenvolver na equipa. O planeamento semanal, segue então a seguinte organização (tabela 8).

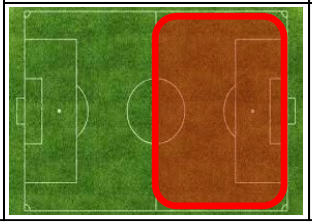
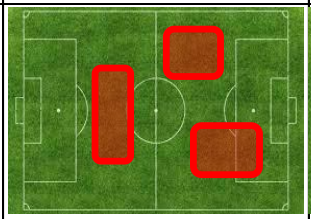
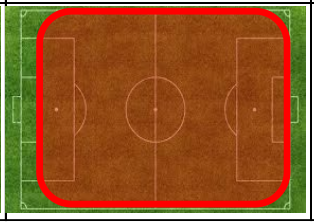
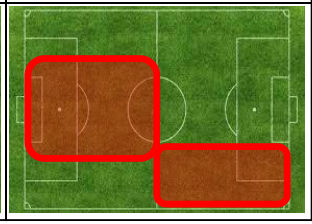
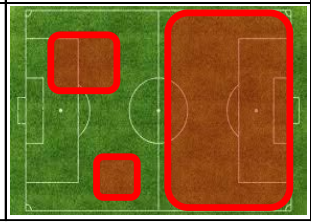
	Microciclo padrão							
	Jogo	Jogo +1	Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	Jogo
		Folga	Recuperação ativa	Força	Resistência	Velocidade	Recuperação/Ativação	Jogo
Padrão de contração muscular			Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	Ativação	
Principios			Principios gerais	Sub- principios e sub dos sub-principios	Principios e sub-principios	Sub- principios e sub dos sub-principios	Principios	
Nivel de organização			Grupal	Inter-setorial, Setorial, Grupal, Individual	Coletiva, Inter-setorial	Inter-setorial, Setorial, Grupal, Individual	Coletiva, setorial	
Nº de jogadores			Elevado	Reduzido	Elevado	Reduzido	Variável	
Complexidade			Baixa	Moderada	Alta	Moderada/Baixa	Baixa	
Duração de exercitação			Pouca/Média	Pouca	Muita	Muito Pouca	Pouca/Muito Pouca	
Densidade UT			1/1	1/4 - 1/6	4/1	1/8	1/6- 1/10	
Sistema energético			Aeróbio	Anaeróbio Alático e Lático	Aeróbio	Anaeróbio alático	Anaeróbio alático	
Dimensão dos contextos de exercitação								

Tabela 8- Microciclo Padrão

4.2.2.2. Planeamento diário – Unidade de treino

Seguindo a orientação do planeamento semanal, surge a unidade de treino. A unidade de treino corresponde ao planeamento diário acerca daquilo que se pretende trabalhar em cada um dos dias e em articulação com o planeamento semanal. Este planeamento deve ocorrer de forma diária, uma vez que aquilo que será feito num treino, poderá influenciar o treino seguinte. Exemplificando para uma melhor compreensão, tendo para uma unidade de treino um objetivo definido que deverá ser cumprido, é expectável que o consigamos concretizar com sucesso. No entanto, por vezes isto pode não acontecer, e como tal, caso seja algo que consideremos essencial para o jogo seguinte, é importante num próximo treino trabalhar esse aspeto de modo que ele apareça no jogo como pretendido.

Assim, no primeiro dia após o jogo **(jogo+1)**, era concedida folga e como tal não havia treino. Neste contexto, grande parte dos jogadores tinham aulas durante a semana, e como tal este seria o único dia em que estes podiam fazer aquilo que não faziam aos outros dias. Outra preocupação residiu no facto de alguns dos atletas estarem a viver na academia e não estarem com as famílias, assim este dia permitiria que estes atletas pudessem estar com as famílias que se localizam em outras zonas do país. A grande preocupação residiu na saída de todo o processo de stress, levando a que fosse reduzido todo o desgaste emocional.

No dia seguinte **(jogo +2)**, é considerado o dia de recuperação. Neste dia o objetivo passava por recuperar os jogadores que mais minutos tiveram em competição, bem como também dar algum estímulo com intensidade parecido ao da competição aqueles que não foram utilizados. Assim, para os utilizados eram realizados exercícios de caracter não aquisitivo, com curta duração, baixa intensidade e baixa complexidade de modo que a recuperação fosse eficaz. Para os menos ou não utilizados, os exercícios de treino passavam por garantir alguma carga de treino extra tentando orientar a intensidade para valores próximos de cerca de 70% daquilo que fariam no jogo.

- BV- Torneio 3 equipas (Gr+7X7+Gr (+7))

Objetivos: Trabalhar circulação de bola com variação de corredor; trabalhar a progressão para finalização; trabalhar coesão bloco defensivo.

Descrição: Situação de jogo Gr+7X7+Gr (+7), na qual existe superioridade dada pelos apoios exteriores. A superioridade permite que haja sempre homens livres o que facilita a chegada a zonas de finalização. Cada golo valia 1 ponto, e ganhava a equipa que fizesse mais golos, obrigando a que perdeu a sair. Uma das equipas era sempre formada pelos jogadores que no jogo tiveram mais minutos. Assim a duração de cada jogo era de 3 (três) minutos, exceto quando estavam a jogar os jogadores com mais minutos, que nesse caso jogavam apenas 2 (dois) minutos.

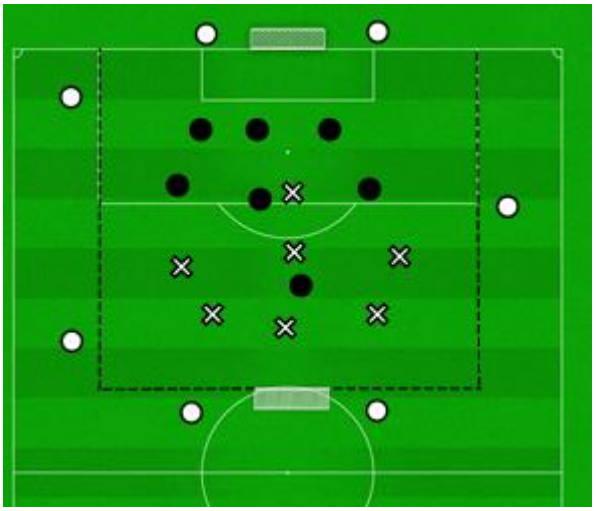


Figura 23- BV- Torneio 3 equipas (Gr+7X7+Gr (+7))

No dia seguinte **(jogo -4)**, o treino possuía um carácter aquisitivo, sendo o primeiro treino aquisitivo da semana. No entanto, é necessário ter presente que poderão existir jogadores que ainda não estejam totalmente recuperados. Aqui procuramos criar exercícios constituídos por um número baixo de jogadores e em espaços reduzidos, levando a que os jogadores realizem saltos, travagens,

mudanças de direção e acelerações. Naquilo que é o nosso jogar, pretendemos trabalhar os nossos subprincípios e sub subprincípios, de uma forma individual, setorial, Inter-setorial e grupal. Assim, o trabalho pretendido é muito centrado na individualidade. Os exercícios apresentam sempre intensidade elevada, e um grau de complexidade moderado, sendo bastante descontínuo com grande tempo de paragem entre exercícios para recuperação.

- BV- Meinho com transição (com receção espaço) 3X2+(1+1)

Objetivos: Trabalhar princípios específicos ofensivos (mobilidade e espaço). Trabalhar tomada de decisão. Trabalhar reação à perda.

Descrição: 2 (dois) retângulos, divididos por um espaço central, no retângulo onde a bola é jogada tem-se como objetivo fazer um 3 para 2, em que estes têm que fazer um certo número de passes (variou durante a época) para ligar no espaço divisório, onde permanecerá sempre um jogador e poderá entrar outro, vindo do retângulo simétrico ao que está a ser jogada a bola. Este só poderá entrar quando o objetivo de passes for cumprido. A equipa que defende, é composta por 2+3 jogadores, 2 em cada retângulo e um no espaço divisório. Cada um só poderá roubar a bola no seu espaço correspondente.

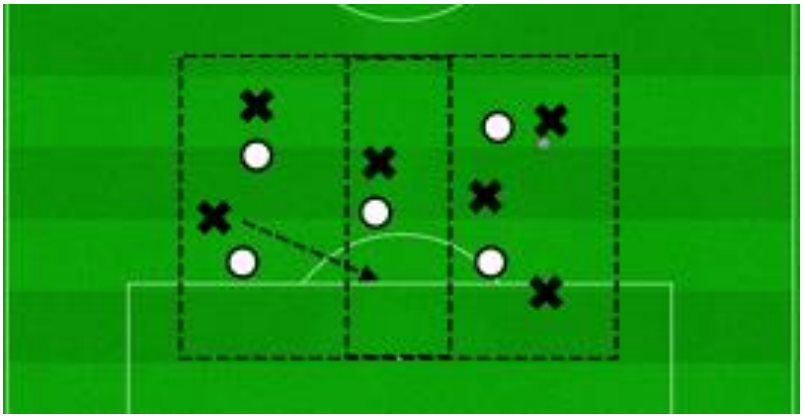


Figura 24- Meinho com transição (com receção espaço) 3X2+(1+1)

O treino de resistência **(jogo -3)**, primeiro treino em que certamente os jogadores já se encontram totalmente recuperados do jogo anterior. Assim, os

exercícios seriam parecidos ao contexto de jogo formal a nível de esforço-desempenho, em que se pretendia trabalhar os princípios e subprincípios de jogo com uma organização coletiva e Inter-setorial. O número de jogadores é grande, complexidade alta e com duração de exercitação longo. Assim, as grandes preocupações passariam pelo desenvolvimento coletivo com elevada complexidade.

- BV- O.OF01 corredores (GR+10X10+GR)

Objetivos: Trabalhar 1ª fase de construção, com chegada a zonas de finalização através do corredor lateral. Exercitar dinâmica de extremo fora-lateral dentro, extremo dentro-lateral fora e médio apoiar corredor. Exercitar jogo interior x jogo exterior.

Descrição: Situação de jogo Gr+10X10+Gr, em que ambas as equipas procuram chegar ao golo. Assim, num primeiro momento apenas é possível a entrada em corredor por parte do lateral e do extremo, e num segundo momento, também o médio pode entrar naquela zona. Assim, quando existir golo que aconteça através de cruzamento da zona delimitada na figura, o mesmo vale 2 pontos. Caso não aconteça o golo vale 1 ponto.



Figura 25- BV- O.OF01 corredores (GR+10X10+GR)

A dois dias do jogo **(jogo -2)**, procuramos trabalhar os nossos subprincípios e sub subprincípios, com organização setorial, Inter-setorial, grupal e individual. Neste dia é importante ter em atenção a relativa proximidade com o jogo seguinte, e como tal o grau de complexidade é baixo. Procuramos desenvolver a velocidade, tendo como foco a velocidade de deslocamento e a velocidade de execução. Assim, eram idealizados exercícios muito curtos, com muito pouca duração de exercitação e com grande duração de recuperação. O espaço de exercitação deve permitir que sejam atingidas elevada velocidades, possibilitando trabalhar a solicitação metabólica pretendida.

- BV- Combinações ofensivas (finalização)

Objetivos: Trabalhar dinâmicas ofensivas no último terço. Entradas pelo corredor lateral e central. Trabalhar finalização, cruzamento, passe curto, e passe longo. Desenvolver *timing* de desmarcação.

Descrição: Situação de finalização com chegadas a zona de finalização pelos corredores laterias e central. 1) Passe interior com tabela e posterior passe longo para entrada do lateral que deve cruzar de primeira e Av's finalizam; 2) Apoio frontal Av com variação de corredor com novo apoio frontal e passe longo para corredor contrário novamente para cruzamento e finalização; 3) Apoio frontal Av com variação de corredor com novo apoio frontal e passe em desmarcação para movimento de rutura do Av e entrada pelo corredor central para finalização.

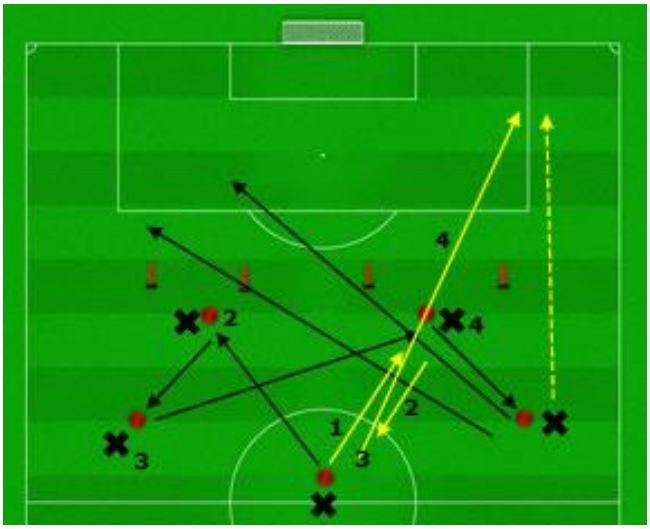


Figura 26- BV- Combinações ofensivas (finalização)

No dia anterior ao jogo **(jogo -1)**, o treino tinha como foco principal ultimar os detalhes relativos a questões estratégicas inerentes ao jogo do dia seguinte. Neste dia também era dado um foco maior às bolas paradas. Outra grande preocupação para este dia passava por possibilitar aos jogadores que estes estivessem recuperados para o treino seguinte. Neste dia o grau de complexidade deve ser reduzido, assim como o tempo de exercitação deve ser muito baixo com grandes períodos de recuperação. O grande objetivo deste dia passava por ativar os jogadores para a partida do dia seguinte, dando aos mesmos a possibilidade para estarem totalmente predispostos para o dia posterior.

- BV- Torneio esquemas táticos (GR+8X8+GR)

Objetivos: Trabalhar posicionamento ofensivo e defensivo nos esquemas táticos (livres e cantos).

Descrição: Vertente de Torneio, onde duas equipas disputam o torneio e outra em espera para trocar com equipa que perdeu. 5 cantos de cada lado e para cada equipa. Posteriormente ao lance de bola (caso não haja golo) desenvolve.se uma situação de jogo que durava entre 15 e 30 segundos. Após isto era de novo executado um livre/canto.



Figura 27- BV- Torneio esquemas táticos (GR+8X8+GR)

Por fim, o **dia de jogo**. Este era um dia em que pretendíamos ter em conta os jogadores, o seu estado físico, emocional e o compromisso com o grupo. Este era o ponto mais alto da semana, sendo o dia onde todo o planeamento semanal era testado. No entanto, este era um dia determinante para o planeamento da semana seguinte. A semana seguinte era construída tendo em conta o jogo, tendo em consideração os comportamentos dos atletas, assim como todo o desgaste que poderia daí surgir. O facto de durante esta época não terem sido realizados o número de jogos que todos nós pretendíamos, realizamos sempre que não houve a possibilidade de realizar jogo, um treino mais analítico (em casa), em que fossem solicitadas as capacidades condicionais da força, resistência e velocidade.

4.2.3. Modelo de observação e análise do jogo

Neste ponto do trabalho, irei apresentar o Modelo de Observação e Análise do Jogo, tanto da análise realizada ao adversário, como também da própria equipa. Este foi um modelo idealizado por mim, e no qual o treinador também assumiu influência uma vez que como líder definiu entre muitos aspetos quando queria a informação e qual a informação.

Neste ponto será então perspetivada toda a prática profissional do estagiário enquanto treinador-adjunto ao serviço da equipa de sub 19 do Boavista FC. Deste modo, irei abordar as práticas relativas à observação e análise do jogo da própria equipa, e também do adversário.

Segundo Caixinha (citado por Ventura, 2013), o processo de observação e análise comtempla três fases distintas: Preparação; Observação; e Aplicação. Segundo Ventura (2013) a fase de preparação consiste na definição daquilo que se quer observar, como e onde se vai observar e quem vai observar. Consiste então num processo onde se planeiam as tarefas a realizar. A fase de observação refere-se ao ato de observar aquilo que se definiu como importante observar, permitindo recolher a informação pertinente para posterior análise e tratamento. Finalizando, a fase de aplicação, que se refere ao período em que é realizada a análise. Uma outra fase que considero fazer parte deste processo é a fase em que é feita a transmissão da informação recolhida na análise para a equipa técnica e/ou jogadores. Assim, o nosso processo de observação e análise irá comtemplar quatro fases distintas:

1. Preparação;
2. Observação;
3. Análise e aplicação;
4. Transmissão da informação.

4.2.3.1. Fase de preparação

A fase de preparação é a fase do processo de observação e análise que consiste na definição daquilo que se quer observar, como e onde se vai observar, e quem vai observar. É uma fase em que se periodiza todas as tarefas inerentes ao processo de observação e análise tendo em conta os períodos da época desportiva, assim como também a sua organização (mensal, semanal, diária).

Esta é uma fase importante uma vez que permite que o elemento da equipa técnica com funções na observação e análise de jogo tenha um padrão de trabalho estabelecido e deste modo oriente o seu trabalho de modo que seja possível cumprir o pretendido dentro do período temporal estipulado. Assim, todo o trabalho foi programado e projetado tendo em conta as necessidades e interesses da equipa de modo que situações imprevisíveis ocorram o menos possível e caso ocorram estarmos o melhor preparados possível para que o sucesso pretendido seja atingido.

Deste modo, a fase de preparação foi planeada tendo em conta os períodos da época desportiva (período preparatório, período competitivo, e período transitório) e a sua organização (mensal, semanal e diária).

4.2.3.1.1. Período preparatório

O período preparatório corresponde ao período que ocorre entre o primeiro dia de trabalho e o primeiro jogo oficial da época. As tarefas a desenvolver neste período foram essencialmente centradas na preparação de tudo o que à priori era importante cumprir durante o período competitivo. Assim, as tarefas foram:

- Definição das tarefas a cumprir por parte do estagiário responsável pelo processo de observação e análise;
- Definição dos documentos e softwares a utilizar;
- Observação e análise de eventuais reforços;

- Observação e análise do processo de treino;
- Observação e análise própria equipa em jogo;

4.2.3.1.2. Período competitivo

O período competitivo diz respeito ao período que decorre entre o primeiro jogo oficial e último jogo oficial. Uma vez que este é o período da época que à partida se constituiria como inerente a uma maior carga a nível de tarefas em relação ao período preparatório e transitório, tornou-se importante fazer uma distribuição mensal, semana e diária.

A nível mensal, as tarefas foram as seguintes:

- Receção dos vídeos dos adversários;
- Observação e análise do adversário;
- Observação e análise do treino;
- Observação e análise própria equipa;
- Colaboração com o treinador na transmissão de informação aos atletas;
- Colaboração no planeamento e operacionalização do processo de treino;

A nível semanal, as tarefas foram as seguintes:

- Observação e análise do jogo da própria equipa;
- Cortes de momentos do jogo da própria equipa;
- Realização do vídeo do jogo da própria equipa;
- Auxiliar o treinador principal na transmissão da informação à equipa acerca do jogo anterior;
- Observação e análise do adversário;
- Realização do vídeo da análise da equipa adversária;
- Transmissão da informação relativa ao adversário à equipa técnica;

- Auxiliar o treinador principal na transmissão da informação à equipa acerca da equipa adversária;
- Observação e análise dos treinos;
- Realização do relatório de microciclo;
- Atualização da base de dados de exercícios.

Naquilo que eram as tarefas diárias, estas foram cumpridas dentro de um planeamento semanal com jogo (ou treino personalizado) de Sábado a Sábado. Todas estas tarefas foram idealizadas tendo por base as tarefas a realizar semanalmente. De realçar que durante o período preparatório, as tarefas semanais eram idênticas, excetuando tudo aquilo que era realizado relativo ao adversário.

De seguida irei então apresentar as tarefas semanais, com uma distribuição diária de acordo com aquilo que foram os objetivos a cumprir (tabela 9 e 10).

Padrão semanal							
Jogo	Jogo +1	Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	Jogo
Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã
-Preparação final do relatório descritivo e vídeo acerca adv fcx	-Observação e análise jogo X fcz	-Elaboração vídeo jogo própria equipa - Transmissão de informação à equipa técnica sobre jogo	-Transmissão de informação à equipa técnica acerca do avd fcx - Observação e análise adv fcy	- Observação e análise adv fcy	- Observação e análise adv fcy	-Inicio preparação relatório descritivo e vídeo adv fcy	-Preparação final do relatório descritivo e vídeo acerca adv fcy
Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
JOGO X fcz	- Entrega relatório análise descritiva e vídeo adv fcx -Transmissão de informação à equipa técnica sobre semana treinos	-Treino -Observação e análise do treino	-Auxílio na transmissão do vídeo da própria equipa -Treino - Observação e análise do treino - Observação e análise fcy	-Auxílio na transmissão do vídeo adv fcx - Treino - Observação e análise do treino	-Treino - Observação e análise do treino - Observação e análise fcy	- Treino - Observação e análise do treino - Observação e análise fcy	JOGO X fcx

Tabela 9- Padrão de tarefas semanal (com jogo)

Padrão semanal							
Jogo	Jogo +1	Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	Jogo
Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã
		-Elaboração vídeo treino semana anterior					
Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
-Treino personalizado individual	-Transmissão de informação à equipa técnica sobre semana treinos	-Treino - Observação e análise do treino	-Auxílio na transmissão do vídeo treino -Treino - Observação e análise do treino	-Treino - Observação e análise do treino	-Treino - Observação e análise do treino	-Treino - Observação e análise do treino	-Treino personalizado individual

Tabela 10- Padrão de tarefas semanal (sem jogo)

Diariamente as tarefas a cumprir foram as seguintes:

Dia de Jogo:

- Na parte da manhã as tarefas a realizar residiram na preparação e elaboração final do relatório descritivo e em vídeo relativa ao adversário a defrontar no Sábado seguinte;
- Na parte da tarde seria realizado o jogo. Assim as tarefas a realizar neste período foram centradas naquilo que foi jogo. As tarefas principais foram centradas na observação e análise direta do jogo e consequente troca de feedback com a equipa técnica.

Dia de folga (jogo +1):

- Na parte da manhã as tarefas dizem respeito ao processo de observação e análise do jogo da própria equipa, com consequente realização da estatística;
- Já na parte da tarde, era procedida à entrega final do relatório descritivo e em vídeo acerca do adversário a defrontar na semana seguinte, bem como o relatório do microciclo finalizado. Aliado a isto era dado início ao processo de codificação dos momentos coletivos do adversário, realizando os cortes do vídeo tendo em conta os 6 momentos de jogo.

Dia Jogo +2:

- De manhã as tarefas passavam por decidir no seio da equipa técnica quais os cortes de vídeo acerca do jogo da própria equipa, bem como também a realização final do vídeo dos seis momentos de jogo da própria equipa;
- De tarde, era realizado o treino da equipa, bem como a observação e análise do treino.

Dia jogo -4:

- As tarefas a realizar na parte da manhã foram relacionadas com a transmissão da informação relativa à forma de jogar do adversário a defrontar no Sábado seguinte, em que o objetivo era fornecer à equipa técnica dados que possibilitassem um conhecimento acerca daquilo que podíamos esperar do adversário. Associado a isto continuava também a realização da codificação dos momentos coletivos do adversário posterior, realizando os cortes do vídeo tendo em conta os 6 momentos de jogo.

Da parte da tarde, centrava as minhas tarefas no auxílio da transmissão de informação em vídeo e de forma oral aos jogadores relativamente ao jogo realizado no Sábado anterior, bem como também era realizado o treino e consequente observação e análise do mesmo.

Dia jogo -3:

- De manhã a tarefa era dar continuidade ao processo de observação e análise ao adversário a defrontar no microciclo seguinte;
- Já de tarde, assumia tarefas no auxílio da transmissão de informação em vídeo e de forma oral aos jogadores relativamente ao adversário (organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva, esquemas táticos defensivos e esquemas táticos ofensivos) a defrontar no Sábado. Aliado a isto era igualmente aos dias anteriores realizado o treino e consequente observação e análise.

Dia jogo -2:

- De manhã a tarefa continuava a ser dar continuidade ao processo de observação e análise ao adversário a defrontar no microciclo seguinte;

- De tarde era realizado o treino e a observação e análise do mesmo.

Dia anterior ao jogo (jogo -1):

- De manhã era iniciada a preparação do relatório descritivo e em vídeo acerca do adversário da semana seguinte.
- De tarde, assumia tarefas no auxílio da transmissão de informação em vídeo e de forma oral aos jogadores relativamente ao adversário (esquemas táticos defensivos e ofensivos) a defrontar no Sábado. Aliado a isto era realizado o treino e a observação e análise do mesmo.

Importante realçar que quando não havia jogo, as tarefas eram bem menores, como se pode ver na tabela 10. Todas as tarefas relacionadas com o jogo (análise própria equipa; análise adversário; transmissão de vídeo própria equipa; e transmissão de vídeo adversário) não existiram durante este período, passando a fazer parte das minhas tarefas a realização de um vídeo acerca de comportamentos da equipa em treino na semana anterior, bem como a transmissão dessa mesma informação aos jogadores.

Esta prática constituiu-se como importante, uma vez que foi a única hipótese que os jogadores tiveram para ver os seus comportamentos quando não havia jogo, de forma a conseguirem perceber as principais limitações e as principais qualidades de modo a evoluir.

4.2.3.1.3. Período transitório

O período transitório corresponde ao período que ocorre entre o final do último jogo oficial e o início da época seguinte. As tarefas foram:

- Elaboração de informação a fornecer ao clube (informações individuais relativas aos atletas);
- Colaboração na operacionalização do processo de treino (individual);

- Realização de balanço da época a cada momento;
- Colaboração com o clube no que diz respeito ao recrutamento de jogadores e planeamento da época seguinte tendo em conta os interesses dos clubes.

4.2.3.2. Observação

A fase de observação refere-se ao ato de observar aquilo que se definiu como importante observar, permitindo recolher a informação pertinente para posterior análise e tratamento. Assim, o grande objetivo passa por obter informação detalhada acerca daqueles que são os comportamentos padrão e/ou decisivos individuais e coletivos das equipas.

Tal como já mencionei anteriormente, a fase de observação contempla a obtenção de informação tendo em conta os seis momentos de jogo: Organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva, esquemas táticos ofensivos e esquemas táticos defensivos. No entanto, é importante mencionar, que a divisão do processo de observação em seis diferentes momentos ocorre de modo a facilitar o trabalho permitindo uma melhor compreensão. É preponderante ter sempre em consideração que o jogo é continuo e os momentos de jogo evidenciam-se de forma totalmente interrelacionada.

Assim, de modo que neste processo fosse conseguido obter as informações que pretendíamos, seguimos um conjunto de pressupostos que pretendemos dar resposta no processo de observação. Seguiremos então um modelo adaptado, adotado por Costa (2018):

- Organização ofensiva:

  → <u>1ª fase- Construção</u>

✓ Pontapé de baliza? Batem? Onde? Quem disputa?

✓ Como saem a jogar? Algum jogador com maior dificuldade nesta fase?

✓ Como fizeram quando foram bloqueados? Assumem riscos? São eficazes?

✓ Quem são os jogadores referência para anti pressing? Mudam consoante resultado?

✓ Revelam capacidade para manter a bola? Dão profundidade e largura?

✓ Alternam jogo interior exterior? Fazem muitas variações de corredor?

✓ Fazem trocas de posições? Algum jogador que assuma maior preponderância na construção?

✓ Tem boa ligação entre sectores?

→ 2ª fase- Criação

✓ Mais jogo interior ou exterior?

✓ Privilegiam ações combinadas ou individuais?

✓ Fazem trocas de posição?

✓ Procuram chegar a fase de finalização sempre da mesma forma? Fazem muitos movimentos de rutura? Quem?

✓ Colocam a bola longa na área mesmo com espaço? Há muitos desdobramentos ofensivos?

✓ Quem são os jogadores mais perigosos? Que movimentos fazem?

✓ Quem cruza melhor? Cruzam de zonas recuadas?

→ 3ª fase- Finalização

✓ Quantos jogadores colocam na área?

✓ Têm sempre zonas de finalização ocupadas? Sempre pelos mesmos jogadores ou existe trocas?

✓ São eficazes nos lances de rutura?

✓ Existe algum jogador muito agressivo/eficaz na área?

✓ Alguém a rematar fora da área?

✓ Previnem a perda da bola? Como? Com quantos homens?

- Transição defensiva:

→ 1º momento de reação à perda

✓ Como estão posicionados antes de perderem a bola? Previnem a perda? Têm quantos jogadores atrás da linha da bola?

✓ Jogadores recuados estão na posição ou procuram colar-se às referências adversárias?

✓ São rápidos na mudança de atitude?

✓ Pressionam na direção da bola ou recuam?

✓ Conseguem fazer uma pressão forte no centro de jogo?

✓ Onde libertam espaços?

✓ Têm jogadores que saltam pressão neste sub momento?

✓ Qual o espaço que sentem mais dificuldade quando ADV liga os primeiros passes? Quais os espaços vulneráveis?

→ 2º momento de reposicionamento defensivo

✓ São uma equipa que recupera até zonas defensivas de forma rápida e coletiva? Existem jogadores que não acompanham a equipa?

✓ Como compensam os espaços vulneráveis?

✓ Quando o ADV chega a zonas de criação são normalmente uma equipa já equilibrada?

✓ Quem realiza coberturas no corredor lateral?

✓ Algum jogador com dificuldade a defender com espaço?

✓ GR posiciona-se mais subido para impedir rutura do ADV?

✓ Fixam linha em alguma zona do campo?

- Organização defensiva:

→ Pressão bloco alto

✓ Procuram logo bloquear o pontapé de baliza? Como o fazem? Dividem espaços? Ou marcam HxH?

✓ Qual a linha de referência para pressionar? São agressivos na pressão? Fazem adaptações consoante o ADV? Alguém salta linha de pressão?

✓ Procuram orientar a bola para onde?

✓ Têm os sectores próximos?

✓ Linha defensiva sem pressão na bola, mantêm posicionamento?

✓ São rápidos a recuperar para 2ª bola?

→ Pressão bloco médio

✓ Marcam HxH? Marcam Zona?

✓ São agressivos na pressão na zona que pretendem orientar?

✓ Têm alguns jogadores que são mais agressivos nos encurtamentos?

✓ Defendem bem a largura do campo? Têm os sectores próximos?

✓ EXTs são cooperativos nesta fase?

✓ Como reagem perante trocas posicionais?

✓ Procuram impedir apenas progressão ou tentam roubar nesta fase?

✓ Coberturas no corredor lateral?

✓ Onde libertam mais espaço?

→ Pressão bloco baixo

✓ Como sofrem desequilíbrios? Através de CRZs? Através demovimentos de rutura? Jogadas individuais?

✓ São uma equipa com linhas juntas nesta fase? Têm coberturas próximas ou deixam jogadores isolados?

✓ Linha defensiva fixa linha?

✓ Têm dificuldades a bloquear movimentos de rutura?

✓ Acompanham movimentos na área? Existem zonas vulneráveis na área para finalizar?

✓ Existe algum corredor mais vulnerável para atacar?

✓ Deixam espaço para remate de meia distância?

- Transição ofensiva:

→ 1º momento -adoção de método de ataque

✓ Como estão posicionados antes de ganhar bola?

✓ Têm jogadores preparados para esta fase? Dão-se à marcação ou procuram sair dessa marcação?

✓ Qual é a prioridade quando ganham bola? É independente da zona do campo?

✓ Saem em variação de corredor? São rápidos a dar linhas de passe?

✓ Têm dificuldade a sair de pressão quando ADV é agressivo no 1º momento? Perdem bolas?

→ 2º momento- Desenvolvimento do contra-ataque ou ataque rápido

✓ Têm muitos jogadores a fazerem desdobramentos para o ataque?

✓ Perdem muitas bolas nesta ligação?

✓ Existe algum jogador que assuma frequentemente progressão nesta fase?

✓ Atacam pela zona mais favorável ou mais pelo exterior?

✓ Finalizam quase sempre as jogadas? Como o fazem? cruzamentos para a área, movimentos de rutura, lances individuais?

✓ Chegam com muitos jogadores a zonas de finalização?

✓ Quem são os jogadores mais desequilibradores?

- Esquemas táticos ofensivos:

✓ Como batem os cantos e livres?

✓ Quem bate? De que zonas? Que tipo de pontapé?

✓ Têm jogadas estudadas?

✓ Quantos jogadores colocam na área? Quantos jogadores colocam junto a bola?

- ✓ Quantos jogadores na barreira? Em equilíbrio?
- ✓ Quais são os movimentos dos jogadores?
- ✓ Esses movimentos alteram consoante o tipo de pontapé?
- ✓ Jogadores mais agressivos na área?
- ✓ Muitos homens para 2ª bola?
- ✓ São eficazes a conquistar bolas?
- ✓ Zona do GR?
- ✓ Estão bem equilibrados? Têm dificuldades na transição defensiva?

- Esquemas táticos defensivos:

- ✓ Defendem Zona, Homem a Homem ou Misto?
- ✓ Como se colocam na área? Têm uma forma de defender regular ou adaptam-se ao ADV?
- ✓ São agressivos e eficazes?
- ✓ Qual a zona que libertam mais espaço?
- ✓ Perante saída curta do ADV como reagem?
- ✓ Sobem em bloco após cortarem a bola?
- ✓ Quem são as referências para transição rápida? Apostam nestes lances? O GR procura acelerar jogo pós-ganho de bola?

Naquilo que foi o processo de observação da própria equipa as perguntas foram semelhantes, no entanto sempre adaptado aquilo que pretendíamos que fosse a nossa forma de jogar.

4.2.3.3. Análise e aplicação

Esta fase de análise e aplicação refere-se ao período em que é realizada a análise da informação recolhida e posterior aplicação aquilo que é a nossa forma de jogar. Ou seja, esta fase corresponde ao momento em que é feita a análise, e consequentemente retenção dos pontos fortes e fracos do adversário

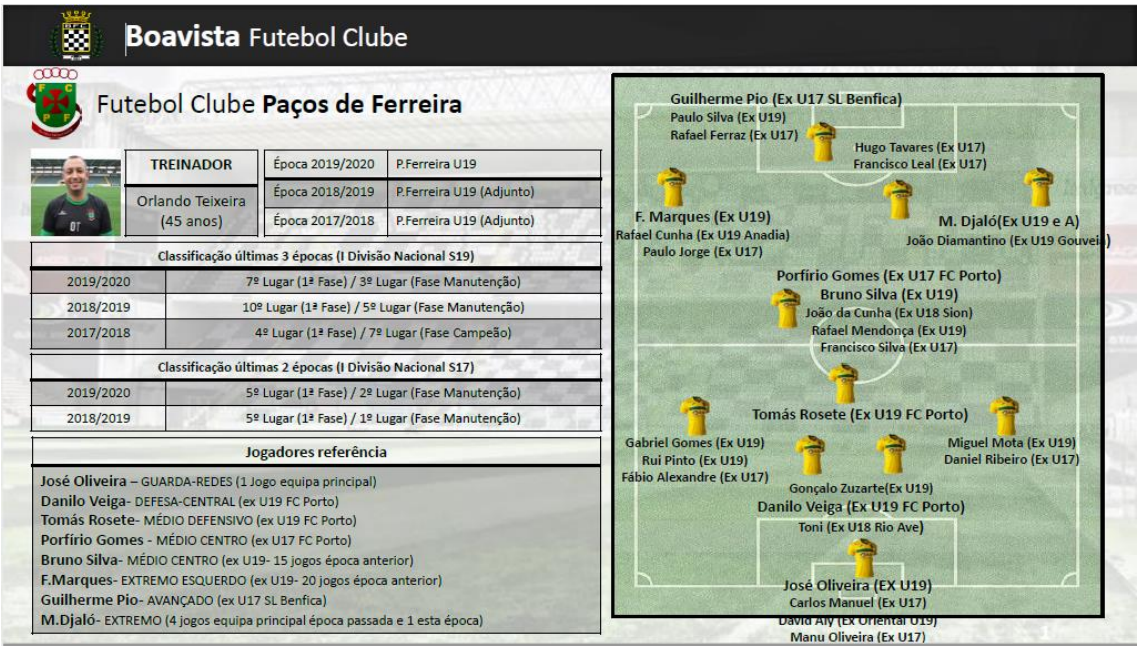
e da própria equipa. Esta fase permite que a informação analisada tenha preponderância na elaboração e implementação do processo de treino.

Assim, de forma a procedermos a esta tarefa, tivemos em conta 8 (oito) tipos de documentos:

1) Relatório caracterização geral adversário;
2) Relatório descritivo coletivo do adversário;
3) Relatório descritivo individual do adversário;
4) Vídeo coletivo do adversário;
5) Vídeo coletivo da própria equipa;
6) Relatório estatístico própria equipa;
7) Quadro resumo- estratégico;
8) Vídeo de potenciais reforços.

4.2.3.3.1. Relatório caracterização geral do adversário

Este relatório constituiu-se como algo presente e importante durante o período competitivo. Este documento surgiu devido ao facto de sabermos que nem sempre teríamos acesso aos vídeos relativos aos jogos dos adversários. Como tal, de modo a ter acesso a alguma informação, decidimos realizar antes da competição começar a caracterização geral de todos os adversários.



Boavista Futebol Clube

Futebol Clube **Paços de Ferreira**

TREINADOR	Época 2019/2020	P.Ferreira U19
Orlando Teixeira (45 anos)	Época 2018/2019	P.Ferreira U19 (Adjunto)
	Época 2017/2018	P.Ferreira U19 (Adjunto)

Classificação últimas 3 épocas (I Divisão Nacional S19)	
2019/2020	7º Lugar (1ª Fase) / 3º Lugar (Fase Manutenção)
2018/2019	10º Lugar (1ª Fase) / 5º Lugar (Fase Manutenção)
2017/2018	4º Lugar (1ª Fase) / 7º Lugar (Fase Campeão)

Classificação últimas 2 épocas (I Divisão Nacional S17)	
2019/2020	5º Lugar (1ª Fase) / 2º Lugar (Fase Manutenção)
2018/2019	5º Lugar (1ª Fase) / 1º Lugar (Fase Manutenção)

Jogadores referência

José Oliveira – GUARDA-REDES (1 Jogo equipa principal)
Danilo Veiga- DEFESA-CENTRAL (ex U19 FC Porto)
Tomás Rosete- MÉDIO DEFENSIVO (ex U19 FC Porto)
Porfírio Gomes - MÉDIO CENTRO (ex U17 FC Porto)
Bruno Silva- MÉDIO CENTRO (ex U19- 15 jogos época anterior)
F.Marques- EXTREMO ESQUERDO (ex U19- 20 jogos época anterior)
Guilherme Pio- AVANÇADO (ex U17 SL Benfica)
M.Djaló- EXTREMO (4 jogos equipa principal época passada e 1 esta época)

Figura 28- Relatório caracterização geral adversário

Este era um documento que continha apenas uma página. Nele continha todos os jogadores do adversário e posições, o treinador e o seu passado recente, assim como também a classificação das últimas épocas do clube no escalão de sub 19 e sub 17. Aliado a isto, eram destacados aqueles jogadores que poderiam ser as referências da equipa em função do seu histórico conhecido (clube de formação; minutos nas épocas anteriores; etc).

4.2.3.3.2. Relatório descritivo coletivo do adversário

O relatório descritivo coletivo do adversário foi algo a realizar durante o período competitivo e sempre que tivemos acesso aos vídeos dos jogos dos adversários. Este relatório era essencial para o treinador principal e foi algo a ser facultado e explicado a toda a equipa técnica. No entanto, é importante frisar o facto de o acesso aos vídeos dos jogos dos adversário apenas ter sido conseguido a partir do contacto com as equipas técnicas dos mesmos, e como

tal as imagens obtidas por vezes foram filmadas num plano mais fechado o que levou a uma maior dificuldade no processo de observação e análise.

Assim, o relatório descritivo coletivo relativo ao adversário, seguiu a seguinte estruturação:



Figura 29- Relatório descritivo coletivo adversário

Por regra geral, no primeiro diapositivo procuramos referir os autores e responsáveis pelo relatório. No segundo diapositivo, era referido o adversário, a competição, a jornada, data, hora e local do jogo, bem como também quais os jogos que foram observadores desse mesmo adversário, contextualizando o dia, competição e jornada desses mesmos jogos. De seguida, no terceiro diapositivo, pretendemos definir a estrutura base do adversário nos jogos observados e no seguinte era explicitado o onze provável e respetivo sistema tático que o adversário irá apresentar. Aliado a isto era feita uma breve caracterização geral do momento da equipa e apresentados os resultados dos últimos jogos e os jogadores mais utilizados. No quinto diapositivo apresentamos o onze provável bem como as alternativas caso se dessem alterações nesse onze presumível. No sexto diapositivo era apresentada a estrutura provável do adversário com bola e sem bola confrontando as mesmas com o sistema a usar por parte da nossa equipa.

Nos restantes diapositivos eram caracterizados cada um dos seis momentos do jogo com imagens editadas referindo ainda as principais ideias de cada um desses momentos e apresentando também algumas sugestões estratégicas que deveriam ser implementadas.

4.2.3.3.3. Relatório descritivo individual do adversário

Tal como o relatório descritivo coletivo do adversário, este relatório de cariz individual também era realizado semanalmente e anexado ao relatório coletivo. Importa relembrar que a qualidade e fiabilidade deste tipo de relatório dependerá em grande medida do número de jogos que uma equipa terá à disposição para realizar a observação e análise.

Assim este relatório não era de grande extensão, e tinha a seguinte estruturação:



Figura 30- Relatório descritivo individual adversário

Neste ponto eram caracterizados individualmente os jogadores que apontávamos ao onze inicial, assim como no outro os jogadores que fossem as principais alternativas aos titulares. Nesta caracterização individual era evidenciado também a fotografia do jogador, o nome que este apresenta na camisola, o seu número na camisola, a sua altura, o seu pé dominante e uma breve caracterização dos seus principais comportamentos padrão.

4.2.3.3.4. Vídeo Coletivo adversário

O vídeo coletivo relativo ao adversário fazia parte da prática semanal recorrente. Este era um vídeo que posteriormente era mostrado aos jogadores durante a semana de trabalho. Assim, os vídeos possuíam imagens acerca do adversário e a sua forma de jogar nos seis momentos de jogo (organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva, esquemas táticos ofensivos, e esquemas táticos defensivos). Assim, estes cortes acerca das imagens eram realizados por mim, e depois selecionados em conjunto com a equipa técnica para posterior apresentação aos jogadores.

O vídeo tinha a seguinte estrutura:

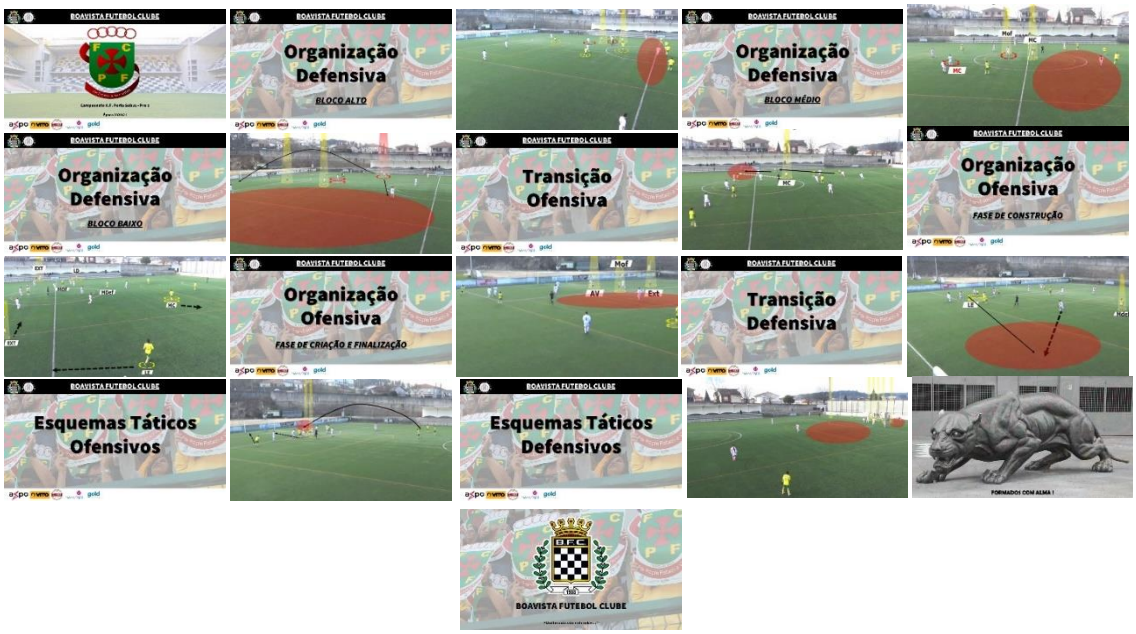


Figura 31- Vídeo coletivo adversário

No primeiro diapositivo estava definido o autor e responsável por aquele relatório, bem como também o adversário, os jogos analisados, a jornada e as datas, horas e locais dos jogos. Posteriormente era evidenciado cada momento de jogo numa imagem, seguido por imagens vídeo aquilo que foram os comportamentos padrão do adversário

4.2.3.3.5. Vídeo Coletivo própria equipa

O vídeo relativo ao jogo da própria equipa era também prática regular. Este procedimento era realizado por mim, no entanto, a definição dos cortes de vídeo a apresentar aos jogadores era selecionado por toda a equipa técnica na primeira reunião da semana. Os cortes era tal como os realizados acerca do adversário, efetuados sobre os seis momentos de jogo. De realçar que devido ao facto de não termos realizado sempre jogos, esta era uma prática semelhante, porém com vídeos dos comportamentos individuais e coletivos em treino.

O vídeo tinha a seguinte estrutura:



Figura 32- Vídeo coletivo própria equipa

Assim, em regra geral, no primeiro diapositivo era definido o autor e responsável por aquele relatório, bem como também o adversário, a competição, a jornada e a data, hora e local do jogo. Posteriormente era evidenciado cada momento de jogo numa imagem, seguido por imagens vídeo daquilo que foi a prestação no jogo.

4.2.3.3.6. Relatório estatístico própria equipa

O recurso à informação estatística referente à nossa equipa foi uma prática que só ocorreu durante o período competitivo. Esta era uma prática que não estava planeada desde o início, mas fruto de reflexão por parte da equipa técnica foi decido que poderia ser algo importante para o desenvolvimento do trabalho.

Este relatório contou com a seguinte estrutura:



Figura 33- Relatório estatístico jogo

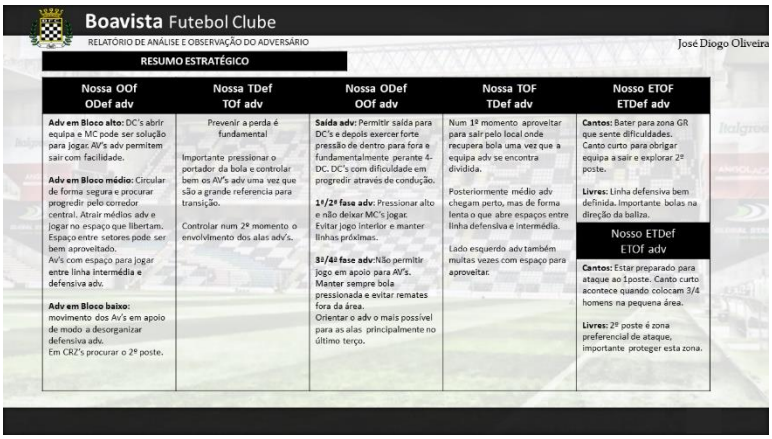
No primeiro diapositivo procuramos referir o autor e responsável pelo relatório. No segundo diapositivo, era referido o adversário, a competição, a jornada, data, hora, local do jogo e resultado. Posteriormente eram comtemplados alguns dados estatísticos gerias como posse de bola, cruzamentos, chegadas a zonas de finalização, cantos, remates, entre outros. De seguida, era tido em conta alguns destes aspetos evidenciados anteriormente, no entanto, distribuídos pelas zonas do campo.

No terceiro diapositivo, eram contempladas as perdas e recuperações de bola, distribuídos pelas zonas do terreno, bem como os passes errados.

Por fim, eram tido em conta todos os dados anteriores, no entanto, de uma forma individual e por setor.

4.2.3.3.7. Quadro resumo-estratégico

O quadro resumo-estratégico foi outra prática recorrente sempre que existiu vídeo do adversário. Este recurso esteve intimamente relacionado com aquilo que foi analisado acerca do adversário e aquilo que era a nossa forma de jogar. Foi algo que teve muito a interpretação pessoal, e foi concebido como forma de resumo entre aquilo que é o adversário e quais as estratégias a comtemplar para ultrapassar e vencer o adversário. Assim, este quadro-resumo possuiu a seguinte estrutura:



Boavista Futebol Clube

RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DO ADVERSÁRIO

José Diogo Oliveira

RESUMO ESTRATÉGICO

Nossa OOf ODef adv	Nossa TDef TOf adv	Nossa ODef OOf adv	Nossa TOF TDef adv	Nosso ETOF ETDef adv
Adv em Bloco alto: DC's abrir equipa e MC pode ser solução para jogar. AV's adv permitem sair com facilidade. **Adv em Bloco médio:** Circular de forma segura e procurar progredir pelo corredor central. Atrair médios adv e jogar no espaço que libertam. Espaço entre setores pode ser bem aproveitado. Av's com espaço para jogar entre linha intermédia e defensiva adv. **Adv em Bloco baixo:** movimento dos Av's em apoio de modo a desorganizar defensiva adv. Em CRZ's procurar o 2º poste.	Prevenir a perda é fundamental Importante pressionar o portador da bola e controlar bem os AV's adv uma vez que são a grande referencia para transição. Controlar num 2º momento o envolvimento dos alas adv's.	**Saída adv:** Permitir saída para DC's e depois exercer forte pressão de dentro para fora e fundamentalmente perante 4-DC. DC's com dificuldade em progredir através de condução. **1º/2ª fase adv.** Pressionar alto e não deixar MC's jogar. Evitar jogo interior e manter linhas próximas. **3º/4ª fase adv:** Não permitir jogo em apoio para AV's. Manter sempre bola pressionada e evitar remates fora da área. Orientar o adv o mais possível para as alas principalmente no último terço.	Num 1º momento aproveitar para sair pelo local onde recupera bola uma vez que a equipa adv se encontra dividida. Posteriormente médio adv chegam perto, mas de forma lenta o que abre espaços entre linha defensiva e intermédia. Lado esquerdo adv também muitas vezes com espaço para aproveitar.	**Cantos:** Bater para zona GR que sente dificuldades. Canto curto para obrigar equipa a sair e explorar 2º poste. **Livres:** Linha defensiva bem definida. Importante bolas na direção da baliza. **Nosso ETDef ETOf adv** **Cantos:** Estar preparado para ataque ao 1poste. Canto curto acontece quando colocam 3/4 homens na pequena área. **Livres:** 2º poste é zona preferencial de ataque, importante proteger esta zona.

Figura 34- Quadro resumo-estratégico

4.2.3.3.8. Vídeo de potenciais reforços

Esta foi uma prática pouco recorrente durante a época competitiva. Assumiu uma maior relevância no período preparatório, transitório, e também sempre que recebíamos um jogador para treinar à experiência. Neste vídeo eram apresentados alguns momentos dos jogadores observados, bem como as informações gerais e o seu histórico pessoal, com a enumeração dos clubes por onde passou.

Este vídeo teve então a seguinte estrutura:



Nome [redacted]
Idade:
Posição: Médio-Centro
Clube atual: Grupo Desportivo GAFANHA

HISTÓRICO	
Época:	Clube:
2019/2020	Gafanha (Seniores)
	Gafanha (Sub19)
2018/2019	Gafanha (Sub17)
	Feirense (Sub17)
2017/2018	FC Bom Sucesso (Sub 17)
2016/2017	FC Bom Sucesso (Sub 15)
2015/2016	FC Bom Sucesso (Sub 15B)
2014/2015	FC Bom Sucesso (Sub 13)
2013/2014	Vista Alegre (Sub12)
2012/2013	Vista Alegre (Sub11)
2011/2012	Vista Alegre (Sub10)
2010/2011	Vista Alegre (Sub9)



Figura 35-Vídeo potenciais reforços

Num primeiro diapositivo era apresentada a informação básica do atleta (Nome, idade, posição e clube atual). Além disso, era também tido em conta o seu histórico enquanto jogador de futebol. Nos restantes diapositivos eram

apresentados alguns pontos fortes e fracos dos atletas, sempre contextualizados com imagens em vídeo.

4.2.3.4. Transmissão da informação

Apesar de Caixinha (citado por Ventura, 2013) não definir a transmissão de informação como uma fase do procedimento de observação e análise, considero ser relevante incluí-la neste processo. Esta é uma etapa importante no processo de observação e análise uma vez que é a partir dela que toda a informação recolhida será transmitida à equipa técnica e posteriormente aos jogadores.

A transmissão da informação relativa ao jogo da própria equipa à equipa técnica foi realizada no primeiro dia de treinos da semana (manhã) e efetuada por toda a equipa técnica, em que cada elemento dava o seu parecer relativo ao jogo. Esta informação era posteriormente transmitida aos jogadores no segundo dia de treinos da semana.

Já a transmissão à equipa técnica acerca da informação relativa ao adversário foi realizada no segundo dia de treinos (manhã) e era então em conjunto que a equipa técnica definia a estratégia para o jogo seguinte. A transmissão aos jogadores da informação relativa ao adversário era posteriormente realizada durante a semana. Neste momento eram apresentados vídeos relativos aos momentos de organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva, esquemas táticos ofensivos e também defensivos.

De salientar que a informação relativa ao adversário apenas existia quando a equipa técnica possuía informação detalhada acerca do adversário. Durante o período preparatório apenas era transmitida informação acerca da própria equipa, quer em jogo como também em treino. De seguida, será então apresentado a organização semanal acerca dos dias em que ocorrerá a transmissão de informação:

Padrão semanal							
Jogo	Jogo +1	Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	Jogo
Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã
		- Transmissão de informação à equipa técnica sobre jogo próprio equipa (entrega relatórios inerentes)	-Transmissão de informação à equipa técnica acerca do avd fcx				
Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
JOGO X fcz	- Entrega relatório análise descritiva e vídeo adv fcx		-Auxílio na transmissão do vídeo da própria equipa	-Auxílio na transmissão do vídeo adv fcx			JOGO X fcx

Tabela 11-Padrão de tarefas semanal (transmissão de informação)

4.2.4. Modelo de observação e análise do treino (Controlo do processo)

Como já referi anteriormente, a observação e análise do processo de treino é uma prática com grande relevância na evolução dos jogadores e da equipa com vista o atingir níveis de performance cada vez mais elevados.

Este torna-se então um processo que contribui bastante para o enriquecimento dos jogadores e equipa, uma vez que através da observação e análise do treino a equipa técnica irá ter à sua disposição uma quantidade enorme de informação que poderá e deverá ser muito útil. Esta informação permitirá posteriormente corrigir eventuais aspetos que não vão ao encontro do desejado, assim como também detetar problemas que poderão existir na forma como são operacionalizados os exercícios de treino (Pimenta, 2019). Isto tudo, irá permitir, tal como afirma Silva (2016) uma intervenção mais assertiva por parte da equipa técnica, contribuindo para processo evolutivo coletivo e individual.

Assim, se refletirmos acerca daquilo que é o processo de treino, vimos claramente que este segue uma orientação metodológica que visa construir uma determinada forma de jogar, sendo o treino o local onde essa forma de jogar será desenvolvida e potencializada. Nesta perspetiva, podemos afirmar que é essencial para a equipa técnica perceber se aquilo que está a implementar no seu treino vai ao encontro da forma como pretende que a equipa jogue, se os exercícios de treino comportam a Especificidade e propensão desejada, assim como se aquilo que transmitimos está ou não a ser apreendido pelos jogadores.

No Futebol, o controlo do treino não deve confinar-se apenas ao controlo das dimensões físicas e biológicas do atleta, justificando-se a análise de elementos mais abrangentes e estruturantes que permitam perceber as regularidades e oscilações do comportamento dos jogadores (Garganta, 2004). É preponderante 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). Deste modo, o principal propósito da observação do treino consiste na verificação da coerência entre os comportamentos pretendidos

(objetivos) para os exercícios de treino e os comportamentos que emergem durante a prática desses contextos (Sá, 2019). Deste modo, decidi criar um modelo de observação e análise de treino, e apresentar o mesmo ao treinador principal de modo que este pudesse dar a sua opinião e em conjunto com toda a equipa técnica chegar a um entendimento que permitisse dar resposta aquilo que achamos ser mais relevante. A proposta foi muito bem aceite por toda a equipa técnica e como tal decidimos implementá-la.

O processo de observação e análise do treino, seguiu também as quatro etapas utilizadas no processo de observação e análise do jogo: Preparação; observação; Análise e aplicação; e Transmissão de informação.

Devido ao facto de anteriormente já ter evidenciado as tarefas a realizar na etapa de preparação, as mesmas não serão novamente referidas neste ponto do trabalho. Como tal seguirei para o desenvolvimento da etapa de observação.

4.2.4.1. Observação

Mais uma vez, é importante referir aquilo em que consiste esta fase. A fase de observação refere-se ao ato de observar aquilo que se definiu como importante observar, permitindo recolher a informação pertinente para posterior análise e tratamento. Assim, o grande objetivo passava por obter informação detalhada acerca daqueles que são os comportamentos individuais e coletivos em treino, bem como também averiguar a efetividade e sucesso dos contextos de exercitação operacionalizados. Ou seja, o foco principal passava por avaliar qualitativamente os comportamentos dos jogadores que pretendíamos que fossem realizados de acordo com a forma de jogar, bem como procurar compreender se existia uma relação coerente entre aquilo que pretendíamos para o exercício e aquilo que era a forma de jogar ambicionada. Deste modo, este processo possuiu dois grandes pontos: Análise comportamental e metodológica; e controlo de conteúdos de treino.

Assim, de modo a que neste processo fosse possível obtermos a informação desejada e consequentemente ter condições para poder intervir no

sentido de corrigir o que pretendíamos, seguimos o seguinte modelo com aspetos aos quais queríamos obter respostas de modo poder intervir eficazmente:

➔ Os princípios e subprincípios que se pretende implementar na equipa estão presentes no exercício?
➔ A Especificidade e representatividade desejada está presente no exercício?
➔ O objetivo pretendido é realizado quantas vezes? É propenso?
➔ Quantas vezes obtiveram sucesso no comportamento?
➔ A competitividade está presente?
➔ A duração do exercício permite manter a intensidade e o sucesso nos comportamentos de forma continua e sem um decréscimo significativo?
➔ A recuperação entre exercícios foi bem contemplada?
➔ O nível de complexidade do contexto de exercitação foi ao encontro do pretendido?
➔ A emotividade pretendida foi comtemplada?
➔ O feedback da equipa técnica contribuiu eficazmente para o desenvolvimento desejado?
➔ Quais os aspetos do nosso jogar que mais tempo foram trabalhados ao longo dos treinos?

4.2.4.2. Análise e aplicação

A fase de análise e aplicação refere-se ao período em que foi realizada a análise da informação recolhida e posterior aplicação naquilo que era a nossa intervenção, bem como na forma como construímos e operacionalizamos o processo de treino. Esta fase correspondia ao momento em que era feita a análise, e consequentemente retenção de aspetos importantes para poder modificar aquilo que não seguia o caminho desejado.

Assim, de forma a procedermos a esta tarefa, tivemos em conta 4 (quatro) tipos de documentos:

1) Ficha de controlo de conteúdos do treino;
2) Ficha unidade de treino;
3) Base de dados exercícios;
4) Relatório Microciclo

4.2.4.2.1. Ficha de controlo de conteúdos do treino

A observação e análise do nosso treino permitiu à equipa técnica compreender quais os aspetos mais focados e evidenciados no processo de treino. Através do controlo dos conteúdos de treino foi possível quantificar o tempo de exercício dado a cada aspeto do nosso jogar.

Sendo o treino perspetivado tendo em conta a potencialização de aspetos inerentes a uma forma de jogar Específica, o treinador operacionaliza o seu treino definindo quais os conteúdos a trabalhar, que darão forma ao jogar da equipa. Assim, este controlo permitiu redefinir a estratégia tendo em conta a informação retirada da competição relativa à prestação da equipa, o que se tornou essencial para definir os conteúdos de treino de cada microciclo. Ou seja, caso a equipa atravessasse um momento da época em que determinado aspeto do jogar não estivesse a ocorrer como pretendido, a equipa técnica através deste controlo poderia averiguar se o aspeto referido estaria ou não a ser trabalhado ultimamente, percebendo as razões desse facto e possibilitando condições para modificar alguma eventual prática. Este foi um aspeto de utilidade. Outro aspeto residiu no controlo da densidade das sessões de treino, permitindo compreender se a recuperação estava a ser perspetivada da melhor forma de acordo com o planeado.

Assim, esta ficha possuía a seguinte estrutura:

	Controlo contúdos de treino																					
	Microciclo 1			Microciclo 2			Microciclo 3				Microciclo 4				Microciclo 5			Microciclo 6				
	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11	UT12	UT13	UT14	UT15	UT16	UT17	UT18	UT19	UT20		
	Tempo																				TOTAL	%
Testes fisicos																					00:00:00	
Aquecimento																					00:00:00	
Organização ofensiva																					00:00:00	
Circulação de bola																					00:00:00	
Mobilidade e criação de espaço																					00:00:00	
Finalização																					00:00:00	
Fase de construção																					00:00:00	
Criação para finalização																					00:00:00	
Dinâmicas ofensivas																					00:00:00	
Transição defensiva																					00:00:00	
Recuperação defensiva																					00:00:00	
Reação à perda																					00:00:00	
																					00:00:00	
Organização defensiva																					00:00:00	
Principios defensivos especificos																					00:00:00	
Linha defensiva																					00:00:00	
Linha defensiva e intermédia																					00:00:00	
Dinâmicas defensivas																					00:00:00	
1ª fase pressão																					00:00:00	
Ocupação de corredores																					00:00:00	
Transição ofensiva																					00:00:00	
Ligação após recuperação																					00:00:00	
Técnica individual																					00:00:00	
Passe e receção																					00:00:00	
																					00:00:00	
																					00:00:00	
Esquemas táticos																					00:00:00	
Cantos																					00:00:00	
Livres laterias																					00:00:00	
Livres frontais																					00:00:00	
Grandes penalidades																					00:00:00	
Jogo Formal/condicionado																					00:00:00	
Treino Analítico																					#REF!	
Resistência																					00:00:00	
Velocidade																					00:00:00	
Velocidade reação																					00:00:00	
Prevenção de lesões																					00:00:00	
Ginásio																					00:00:00	
Campo																					00:00:00	
Total de atividade																						
Tempo total treino																						
Densidade UT																						

Figura 36- Ficha controlo conteúdos de treino

4.2.4.2.2. Ficha observação e análise de treino

Com já referi anteriormente, as unidades de treino eram realizadas com recurso ao *software* “Coach-Helper”. Assim, a unidade de treino seguiria esse mesmo modelo apresentado pelo sistema. Nesse modelo, na parte final existia um espaço dedicado a observações do treino. Assim era nessa parte da ficha de unidade de treino que era evidenciada toda a análise realizada ao treino.

Nesta etapa eram comtemplados todos os aspetos informativos obtidos através da etapa de observação. Era realizada a análise sobre aquilo que era pretendido com o exercício e aquilo que efetivamente aconteceu. Deste modo, confrontando estes dois aspetos, conseguimos retirar informação útil para que fosse possível averiguar o sucesso e qualidade do processo de treino, bem como caso não se evidenciasse sucesso, conseguiríamos compreender os motivos para o ocorrido de modo a corrigir o processo de treino e assim contribuir para a evolução dos jogadores e equipa, com consequente cumprir dos objetivos definidos para a época desportiva.

De seguida, ilustro alguns exemplos de aspetos que foram tidos em consideração no processo de observação e análise do treino, e o que contribuiram para aleterar o rumo dos acontecimentos e assim permitir que houvesse evolução no trabalho desenvolvido.

4.2.4.2.2.1. Exemplo 1

Este exercicio consistia num 1X1 com 2 apoios por fora do espaço de jogo. Neste exercicio o principio trabalhado foi a mobilidade ofensiva, exercitando também aspetos técnicos como o passe e a receção. Assim, era desejado que o jogador dentro do espaço conseguisse ligar de forma consecutiva com os dois apoios o que levaria ao ganho de 1 ponto. Foram realizadas 7 repetições de um minuto e meio com intervalo de trinta segundos. O espaço era um retangulo de 6 metros X 10 metros.

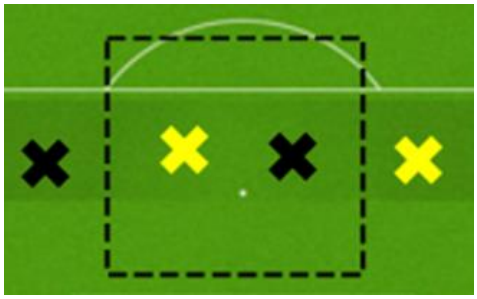


Figura 37- Exercício exemplo 1

Dado os objetivos do exercicio foram definidos critérios de sucesso e insucesso. O principio pretendido era a mobilidade, sendo o critério de sucesso a ligação consecutiva entre os dois aspoios e o critério de insucesso a falha na ligação consecutiva entre os dois apoios. Fruto da análise realizada através do *Longomatch* retiramos a seguinte informação:



Figura 38- Informação recolhida exemplo exercício 1

Neste exercício notamos que o sucesso foi conseguido em 52 (49% sucesso) das 106 ocasiões em que era possível cumprir o objetivo, ou seja, a densidade do comportamento que queriamos existiu numa quantidade de vezes satisfatória. Existiram também 54 perdas de bola e consequentemente 54 momentos de reação à perda. De salientar que nos momentos finais de cada exercício o insucesso decaiu significativamente, o que pode ter sido originado pelo cansaço do defensor. Como tal, concluimos que a duração do exercício poderia ter sido mais reduzida ou o tempo de intervalo alargado. O mesmo se verifica com o passar das série, em que o sucesso vai também aumentando. Esta análise permitiu ajustar o tempo de duração de cada série, assim com

também ampliar a duração do tempo de recuperação de modo a permitir que a intensidade do exercicio pudesse ser elevada ao longo de cada série.

4.2.4.2.2.2. Exemplo 2

Este exercício consistia num exercício de recuperação defensiva, pretendendo que fosse exercitada a velocidade máxima de modo a recuperar o mais rápido possível. Neste exercício o princípio trabalhado foi então a recuperação defensiva e proteção do espaço na profundidade de modo que a linha defensiva se organizasse e iniciasse posteriormente a conquista da posse. Assim, era desejado que os jogadores conseguissem recuperar bola e assim evitar o golo. O tempo de duração perspetivado era de vinte minutos, sendo que a recuperação estava programada rondar um minuto e trinta segundos. O espaço de exercitação era meio-campo de modo a permitir aos atletas atingir a velocidade máxima.

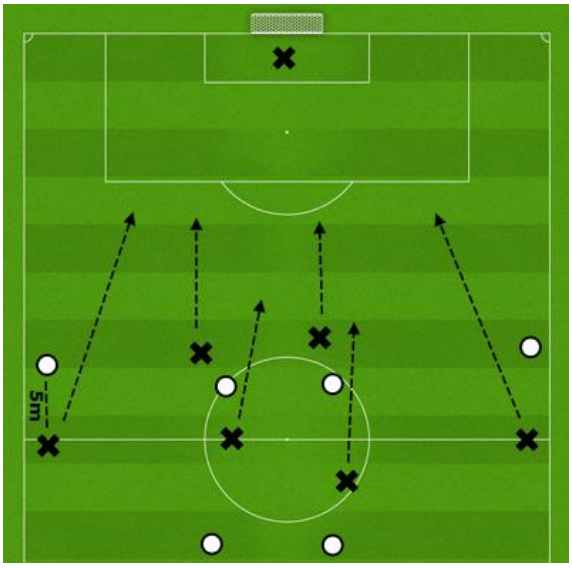


Figura 39- Exercício exemplo 2

Dado os objetivos do exercicio foram definidos critérios de sucesso e insucesso. O principio pretendido era a recueração defensiva, sendo o critério de sucesso a recuperação dos desiquilibrios de modo a que a equipa se juntasse defensivamente e o critério de insucesso a falha recuperação defensiva

originando momentos de desiquilibrio. Fruto da análise realizada através do Longomatch retiramos a seguinte informação:



Figura 40- Informação recolhida exemplo exercício 2

Neste exercício existiram 24 momentos de recuperação defensiva, o que correspondeu a 12 sprints máximos por parte de cada atleta, assim como também 12 momentos de recuperação defensiva por parte de cada atleta, o que se revelou indo ao encontro do pretendido (superando o planeado) dado as exigências fisicas do mesmo. Destas recuperações, existiram 18 recuperações realizadas com sucesso (75% eficácia), e 6 insucessos sendo que a defesa (J1, J2, J3 e J4) apenas tiveram insucesso por duas ocasiões. A maior parte dos insucessos esteve num inadequado ajuste defensivo fundamentalmente no lado para onde saía a bola, não havendo o correto ajuste ao atraso do lateral. Isto permitiu concluir que existiu elevado sucessso, e como tal a intensidade do exercicio andou por niveis desejados.

Naquilo que foi a relação do tempo de exercitação e recuperação (1/5), a mesma revelou-se eficaz e ajustada, uma vez que permitiu que os atletas recuperassem completamente após esforços a velocidades máximas.

4.2.4.2.2.3. Exemplo 3

Este exercício consistia no desenvolvimento da capacidade de ligação setorial e posterior imediata progressão. Neste exercício a fase trabalhada foi a construção e princípio desenvolvido foi então a ligação de jogo de primeira para segunda fase. O objetivo era trabalhar a 1ª fase construção com ligações para segunda fase e fase de criação. Os constrangimentos apenas permitiam aos 4

avançados que permanecer atras da linha referenciada (dividia o campo em 2 partes iguais) e só podiam passar da linha um dos 4 em apoio, os restantes teriam de fazer movimentos em largura e profundidade. A equipa defensiva tinha a restrição de que os 4 defesas tinham de estar atrás da linha, apenas podiam sair os laterais na pressão. O tempo de duração perspetivado era de vinte minutos contínuos, sendo espaço de exercitação o campo todo, no entanto fruto dos constrangimentos do exercício estava dividido em duas partes.

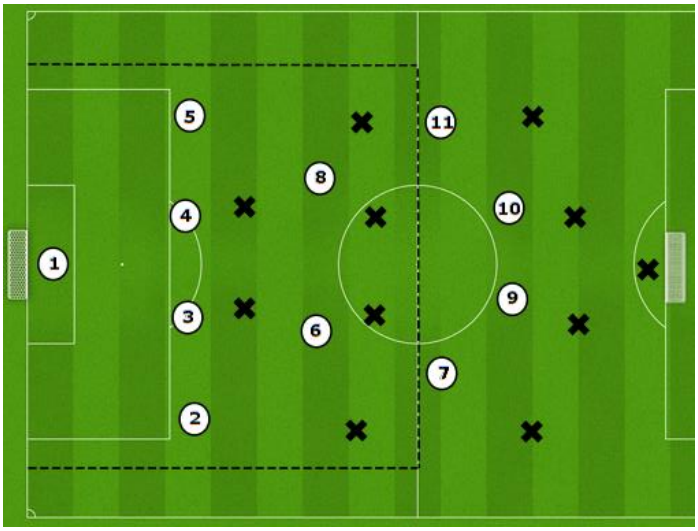


Figura 41- Exercício exemplo 3

Foram então definidos os seguintes critérios de sucesso e insucesso: Critério de sucesso 1: Eficaz ligação setorial; Critério de sucesso 2: Aceleração após receber entrelinhas. Consequentemente os critério de sucesso foram: Critério insucesso 1: Ineficaz ligação setorial; e critério insucesso 2: Retardar jogo após receber entrelinhas. Fruto da análise realizada através do Longomatch retiramos a seguinte informação:

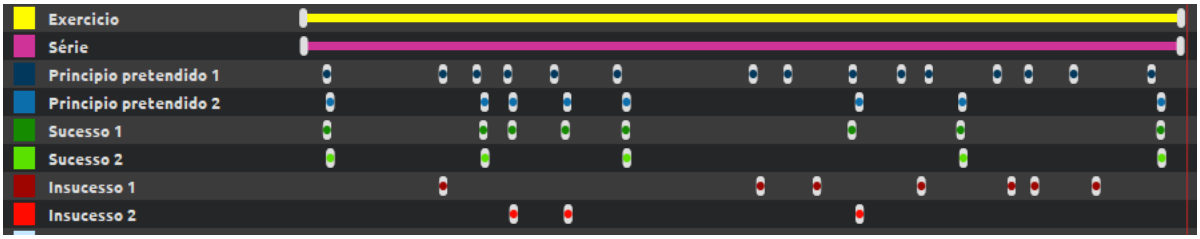


Figura 42- Informação recolhida exemplo exercício 3 (1)

Fruto da análise do exercício verificamos que existiram 15 tentativas de ligação com setor avançado o que não foi ao encontro do pretendido uma vez que a densidade deste comportamento em vinte minutos foi bastante baixa. Das 15 tentativas de ligação foi obtido sucesso em apenas 8 (cerca de metade), e insucesso em 7. Das 8 ligações com sucesso, a equipa conseguiu acelerar o seu jogo por 5 ocasiões (62%) o que também não foi ao encontro da intensidade pretendida. Desde logo vimos que o objetivo do exercicio não foi ao encontro do esperado. Tal aconteceu devido ao facto a equipa que pressionava não ter algo que definisse o seu exito e como tal não tinha problemas em pressionar alto e assim desproteger todo o espaço entre a linha defensiva e intermédia. Algo que também pode ter comprometido o exercicio foi o elevado tempo de exercitação de forma consecutiva e sem recuperação.

No entanto, em comparação com o jogo anterior, foi evidente as melhorias no posicionamento dos avançados e também dos médios, porém naquilo que é o pretendido no momento de aceleração após receção entrelinhas ainda temos aspetos a melhorar.

Tempos depois, voltamos a realizar o mesmo exercicio, porém atribuindo também responsabilidades à equipa que pressionava, indicando aos mesmos a importância de pressional como um bloco coeso e não deixando espaços entre setores. Outra alteração que fizemos foi ao tempo de exercitação, sendo realizados três momentos com duração de quatro minutos e trinta segundos, contando com dois minutos de recuperação. Obtemos então a seguinte informação:



Figura 43-Informação recolhida exemplo exercício 3 (2)

Coma a análise do exercício verificamos que num total de treze minutos e meio (quase metade em comparação com treino anterior) existiram 21

tentativas de ligação com setor avançado revelando uma elevada densidade tal como cerficamos com a sua frequência. Desde já verificamos que existiu uma maior densidade em comparação com o treino anterior e em quase metade do tempo. Das 21 tentativas de ligação foi obtido sucesso em 17 ocasiões (81% sucesso), pelo que se verificou uma grande intenidade. Das 17 ligações com sucesso, a equipa conseguiu acelerar o seu jogo por 15 ocasiões (88%) o que foi ao encontro do pretendido e bem superior ao registado anteriormente. Desde logo vimos que o objetivo do exercicio foi ao encontro do esperado, existindo um rendimento superior ao do treino anterior, verificando uma excelente progressão. De salientar que o insucesso existiu nos momentos iniciais o que se deveu ao facto de a recuperação ter sido contemplada de modo passivo o que poderá ter tido influência no rendimento nos primeiros instantes. Como tal teremos de ter isto em atenção para o futuro.

4.2.4.2.3. Base de dados exercícios

Tendo os exercícios de treino como propósito fundamental fazer emergir comportamentos pretendidos de acordo com a forma de jogar idealizada pela equipa técnica, torna-se essencial compreender de que forma os mesmos estão ou não a criar hábitos que nos permitam em competição responder as exigências impostas pelo adversário.

Assim, através da definição de critérios de sucesso que fossem ao encontro do jogar pretendido, conseguíamos controlar a forma como a equipa estava a caminhar em direção ao pretendido. Acreditando na importância do sucesso na criação de hábitos pretendidos, o insucesso/erro assume também um papel importante. Acreditamos que para um treino que permita ir em direção ao pretendido o sucesso dever ser maior que o insucesso, no entanto, também deve existir espaço para o insucesso. Assim torna-se fundamental controlar o sucesso e insucesso nas ações dos jogadores em treino, permitindo que o mesmo se torne importante naquilo que é o planeamento do treino e no controlo da evolução da equipa. Acreditamos que com o evoluir da época os jogadores

atingem uma certa adaptação ao exercício o que acaba por fazer com que aqueles determinados exercícios com aqueles constrangimentos, deixem de produzir os efeitos pretendidos. Deste modo, elevadíssimas percentagens de sucesso naquilo que são as ações dos jogadores poderão querer dizer isso mesmo. Deste modo torna-se essencial controlar o progresso da prestação dos jogadores e equipa em treino, de modo a ir implementando novas condicionantes/constrangimentos que permitam aos jogadores e equipa continuar a evoluir, fazendo emergir uma forma de jogar própria cada vez mais desenvolvida.

Através do recurso à criação de uma base de dados onde estão presentes todos os exercícios realizados em treino conseguimos compreender a evolução dos atletas ao longo do tempo, bem como também controlar a adequação de cada exercício a cada momento da época desportiva.

BASE DE DADOS EXERCÍCIOS

Pesquisar: PESQUISA

Exercício	Nome	Categoria	Sub-categoria	Objetivo 1	Objetivo 2
E1	COVID-ER01	Organização ofensiva	Circulação de bola	Procurar circulação e passe interior	Trabalhar tomada de decisão
E2	TCJ-JR (Covid) EX1	Organização defensiva	Principios defensivos específicos	Exercitar princípios defensivos específicos	Trabalhar ajustes e apoios
E3	TCJ-JR (Covid) EX2	Organização ofensiva	Mobilidade e criação de espaço	Trabalhar passe e receção	Trabalhar mobilidade e espaço (gestão de corredores)
E4	Covid (dinâmica ofensiva 10x8)	Organização ofensiva	Dinâmicas ofensivas	Mobilidade e criaçaõ de espaços	Finalização
E5	BV- Passe e receção (Covid)	Técnica individual	Passe e receção	Exercitar passe e receção	Exercitar movimentações
E6	BV- Combinações ofensivas	Organização ofensiva	Finalização	Trabalhar combinações ofensivas	Passe, receção e finalização
E7	BV- Recuperação defensiva	Organização defensiva	Linha defensiva	Trabalhar princípios defensivos, orientação de apois, redução de espaço e tempo	Trabalhar recuperação defensiva
E8	BV- 3 Dinâmicas ofensivas	Organização ofensiva	Dinâmicas ofensivas	Introduzir dinâmicas ofensivas	Trabalhar passe e receção, com posicionamento ofensivo
E9	BV- Circuito aq	Técnica individual	Relação com bola	Trabalhar relação com bola	Ativação e mobilização articular
E10	BV- Passe e receção orientada	Técnica individual	Passe e receção	Trabalhar passe	Trabalhar receção orientada
E11	BV- 1x1 Com apoios	Organização ofensiva	Mobilidade e criação de espaço	Trabalhar mobilidade ofensiva	Trabalhar passe receção
E12	BV- meinho 3x1	Organização ofensiva	Mobilidade e criação de espaço	Trabalhar mobilidade ofensiva	Trabalhar passe receção
E13	BV- 3x2 com balizas	Organização defensiva	Principios defensivos específicos	Exercitar os principios defensivos específicos	Trabalhar coberturas e apoios
E14	BV- Meinho com transição de espaço	Técnica individual	Passe e receção	Trabalhar passe e receção	Mobilidade
E15	BV-1ºfase de construção/ transição defensiva	Organização ofensiva	Fase de constução	Trabalhar fase construção	Trabalhar transição defensiva
E16	BV- Organização defensiva (corredores)	Organização defensiva	Ocupação de corredores	Trabalhas gestão do espaço corredores	
E17	BV- Recuperação defensiva	Transição defensiva	Recuperação defensiva	Trabalhar recuperação defensiva.	Exercitar velocidade específica.
E18	BV- 8x10 Defensivo	Organização defensiva	Linha defensiva e intermédia	Trabalhar as duas linhas de 4 defensivamente	
E19	#Passe2	Técnica individual	Passe e receção	Trabalhar passe e receção	ombinações diretas e indiretas com rotação de apoios para z
E20	BV- Posse de Bola 3 Equipas	Transição defensiva	Reação à perda	Trabalhar tomada de decisão dos atletas.	Trabalhar reação à perda por parte dos atletas
E21	BV- Jogo reduzido holandes	Transição defensiva	Reação à perda	Trabalhar reação à perda	
E22	BV- org def grupal 3 mini balizas	Organização ofensiva	Dinâmicas ofensivas	Trabalhar dinâmicas defensivas.	
E23	BV- Passe com deslocamento lateral	Técnica individual	Passe e receção	Trabalhar o passe	
E24	BV- passe e receção curto e longo	Técnica individual	Passe e receção	Trabalhar o passe longo	Trabalhar o passe curto
E25	BV- Posse de bola 3 equipas	Organização ofensiva	Mobilidade e criação de espaço	Trabalhar mobilidade e criação de espaço	Trabalhar reação à perda
E26	BV- 1ª fase de pressão	Organização defensiva	1ª fase de pressão	Trabalhar 1ª fase pressão	
E27	BV- Passe e receção (Triangulação)	Técnica individual	Passe e receção	Aumentar contacto com bola, passe e receção.	
E28	BV- Organização ofensiva 4-4-2 setorial	Organização ofensiva	Fase de constução	Trabalhar fase de construção	Trabalhar ligação setorial

Figura 44- Base de dados exercícios (1)

A primeira página era constituída pela enumeração de todos os exercícios, contando com o nome do mesmo, a categoria ao qual pertence, subcategoria e os objetivos do mesmo. Desta forma conseguimos ter bem evidentes e organizados os vários exercícios.

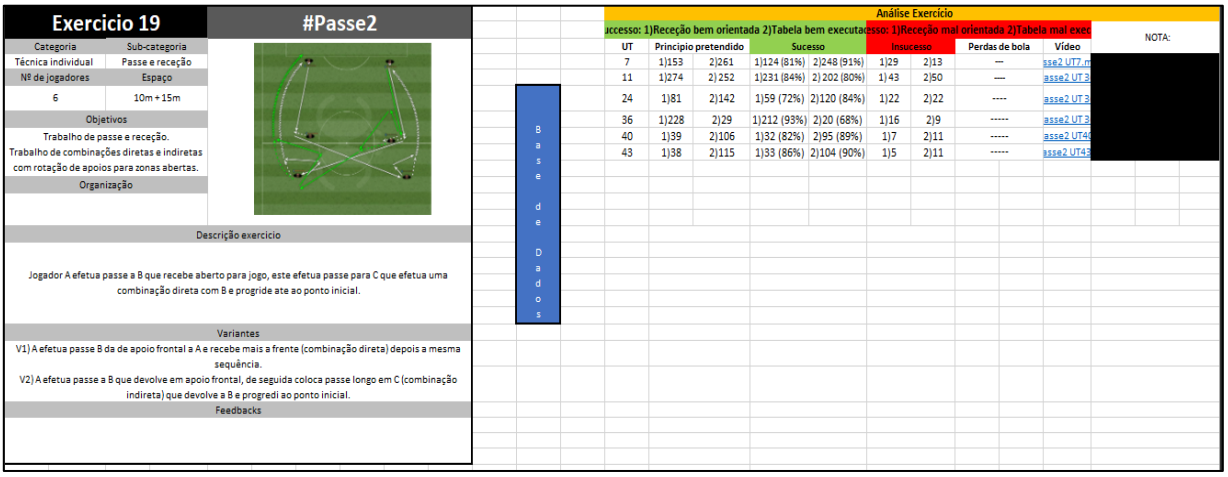


Figura 45- Base dados exercícios (2)

Nas restantes páginas, estavam presentes cada um dos exercícios, a sua descrição, variantes impostas e também a ilustração. De modo a controlar toda a evolução ao longo de todo o processo, estava formulada a análise do exercício em relação ao sucesso evidenciado por parte dos jogadores em função dos critérios de sucesso definidos, a ligação direta ao vídeo do exercício em cada unidade de treino, bem como também um espaço para algumas anotações.

4.2.4.2.4. Relatório Microciclo

O relatório do microciclo era outra das tarefas realizadas. Esta foi uma tarefa que surgiu no decorrer da época, uma vez que fruto da reflexão da equipa técnica, surgiu a necessidade de formular um documento onde fosse registado os principais aspetos positivos e negativos da semana de treino, assim como também formular uma relação entre aquilo que foi o trabalhado em treino e o que se sucedeu em jogo.

Deste modo, esta prática permitiu descrever de forma objetiva e direta aquilo que se sucedeu na semana de treino, evidenciando as fraquezas e debilidades dos jogadores e equipa em jogo e assim relacionar com aquilo que aconteceu no processo competitivo. Deste modo esta reflexão semanal, permitiu também definir o trabalho a desenvolver durante a semana seguinte de treino, tendo como base as dificuldades da semana de treino anterior, como também resultado do jogo.

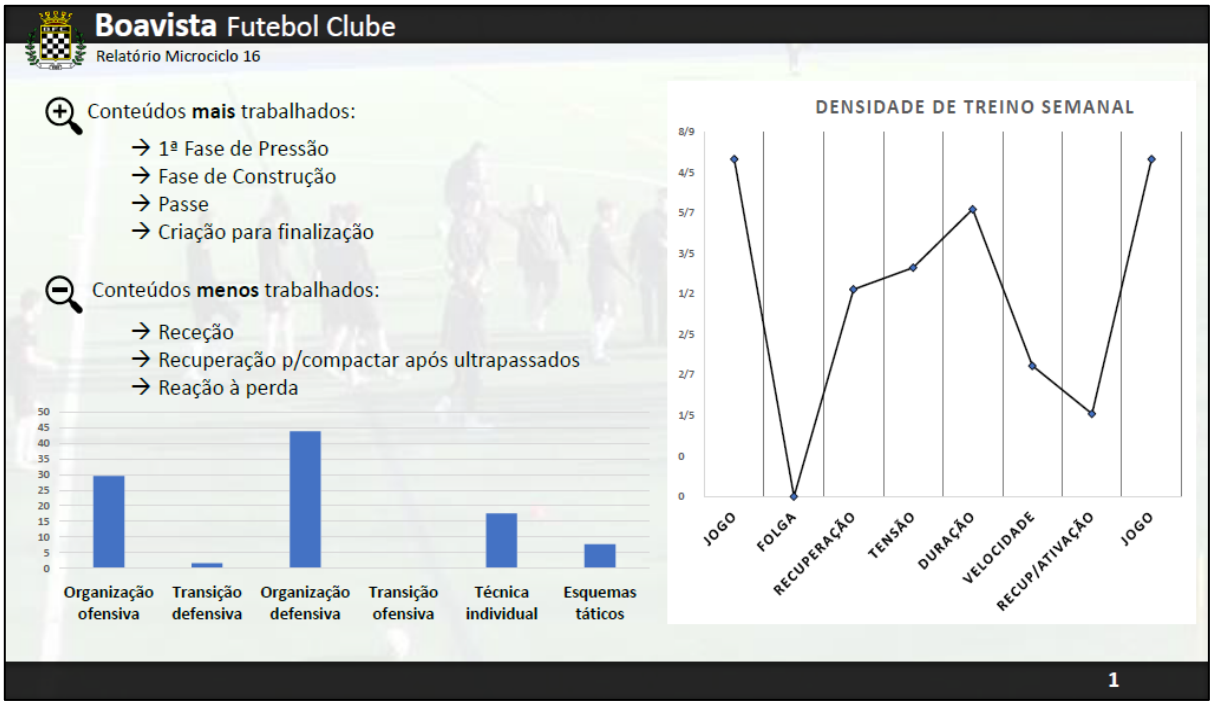


Figura 46- Relatório Microciclo (1)

Numa primeira página eram mencionados quais os conteúdos que trabalhamos mais durante a semana e aqueles que trabalhamos menos. Este controlo permitia-nos averiguar aquilo que demos mais destaque na semana de treinos, relacionando com aquilo que foi o jogo, tentanto detetar alguma relação que pudesse contribuir para a evolução do nosso trabalho.

A par disto era evidenciado o padrão de carga semanal, tendo em conta a densidade das diferentes unidades de treino. Estes dados era recolhidos tendo em conta o controlo do tempo útil de cada conteúdo trabalhado durante cada

unidade de treino. Esta prática permite-nos controlar a carga das diferentes unidades de treino de modo a averiguar se seguem aquilo que é o pretendido.

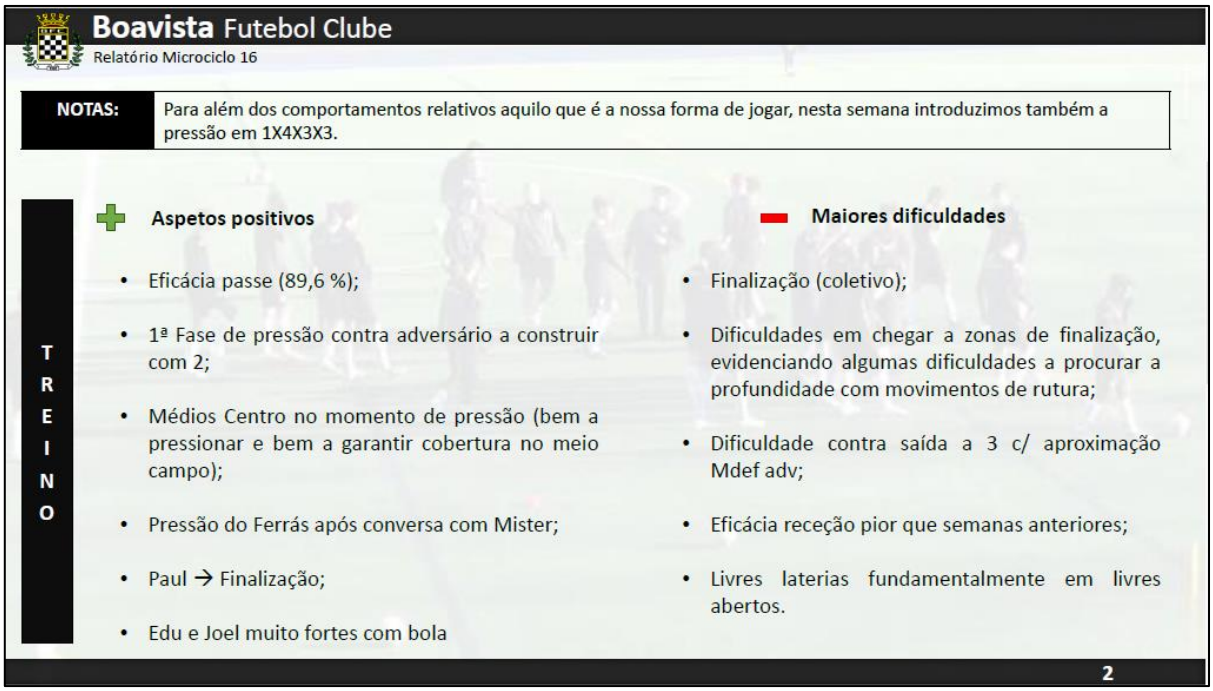


Figura 47- Relatório Microciclo (2)

Numa segunda página estavam descritos os aspetos positivos e negativos em relação aquilo que foi a semana de trabalho, bem como também a existência de um espaço para algumas anotações que achássemos importantes.

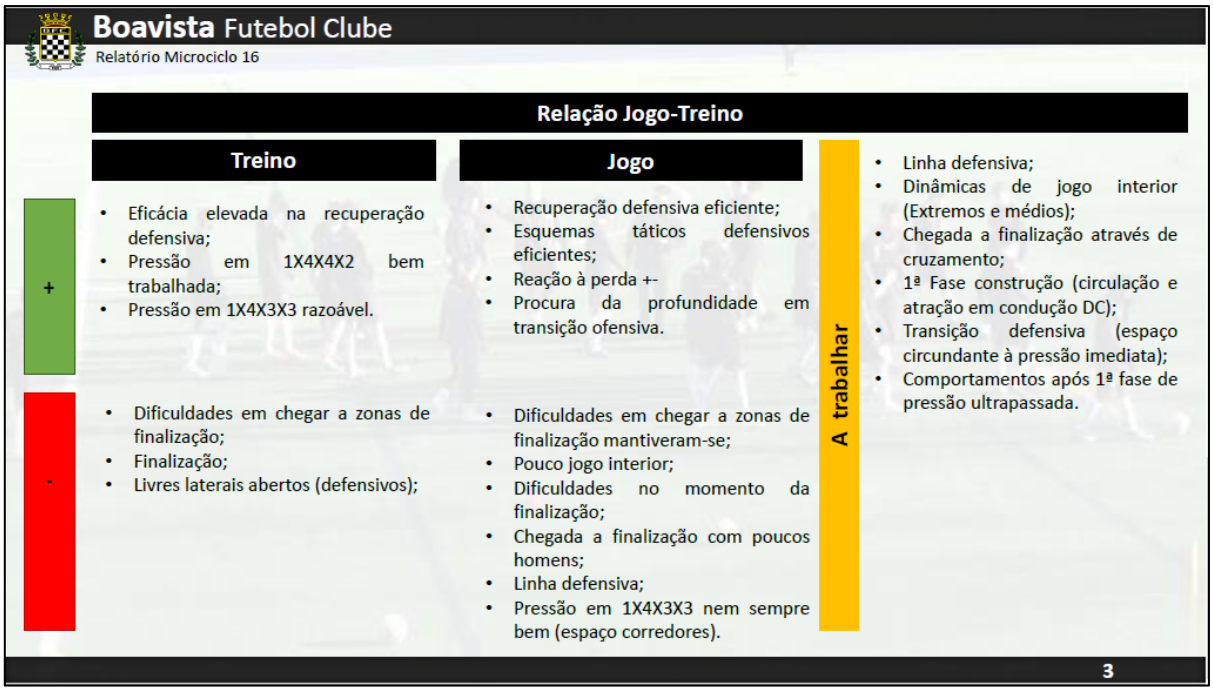


Figura 48- Relatório Microciclo (3)

Por fim, a última página estava dedicada aquilo que era a relação existente entre aquilo que aconteceu de positivo e negativo na semana de treinos e aquilo que aconteceu de melhor e pior em jogo. Aliado a isto, e em função das informações retiradas, eram definidos alguns aspetos importantes a trabalhar durante a semana de trabalhos seguintes.

4.2.4.3. Transmissão da informação

Esta era uma etapa em que toda a informação recolhida da análise do processo de treino era transmitida à equipa técnica. Esta transmissão de informação ocorreu todos os dias da parte da manhã (exceto dia de jogo e dia de folga). De realçar que no último treino semanal o treino é discutido logo após o mesmo, uma vez que o dia seguinte é o dia de jogo. Aqui cada elemento dava o seu parecer relativo ao treino anterior, e posteriormente eram discutidos alguns aspetos relativos ao treino de modo a corrigir e/ou ultimar pormenores relativos ao treino a realizar na parte da tarde. Como alguma parte da análise era

realizada no software que toda a equipa técnica tinha acesso, grande parte da informação estaria já ao dispor de todos os elementos.

Assim, será de seguida apresentado a organização semanal acerca dos dias em que ocorreria a transmissão de informação:

Padrão semanal							
Jogo	Jogo +1	Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	Jogo
Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã
		- Transmissão informação acerca da análise do microciclo anterior	Reunião equipa técnica acerca de treino dia anterior	Reunião equipa técnica acerca de treino dia anterior	Reunião equipa técnica acerca de treino dia anterior	Reunião equipa técnica acerca de treino dia anterior	
Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
JOGO X fcz						Reunião equipa técnica acerca de treino próprio dia	JOGO X fcx

Tabela 12- Padrão semana de transmissão de informação (análise do treino)

4.3. Dificuldades e obstáculos encontrados e consequentes estratégias de intervenção

Neste ponto do trabalho o objetivo passará por enumerar algumas das maiores dificuldades e obstáculos encontrados durante todo o processo de prática, assim como a consequente estratégia utlizada de forma a ultrapassar essas mesmas dificuldades.

Uma dificuldade é algo que se apresenta como sendo difícil e que nos faz parar, tornando-se um obstáculo. No entanto, nesta profissão, tal como em todas as outras, se pretendemos atingir o sucesso é necessário encontrar formas e estratégias de intervenção de modo a ultrapassar essas dificuldades e não ficar retidos na “estrada”, impedindo o alcançar do sucesso. Sendo este um processo em que é necessário refletir acerca dos acontecimentos de forma a encontramos soluções, este capítulo será também constituído em grande parte por reflexões que permitirão encontrar estratégias.

Estou convicto de que as dificuldades futuras serão imensas e criarão imensos obstáculos no nosso caminho. Desta forma, estou ciente de que refletir acerca destas dificuldades de forma a superá-las será extremamente importante e bastante enriquecedor para o meu processo evolutivo enquanto profissional e também enquanto pessoa.

Assim, considero que ter um espaço no relatório para explicitar e descrever algumas das maiores dificuldades e a forma como foram superadas é fundamental. Para além de permitir compreender melhor todo o processo prático que ocorreu durante a época, permitirá também constituir-se como possível ajuda a todos os estudantes e profissionais da área. No entanto, é importante salientar que cada contexto é único, e como tal terá de se ter cuidado na forma como se intervém em cada universo.

4.3.1. A necessidade da criação de um Departamento de Observação e análise

De modo a realizarmos um trabalho com sucesso em qualquer contexto, torna-se imprescindível conhecer a realidade no momento aquando se inicia todo o processo. De modo a definir um caminho que orienta todas as ações da equipa técnica (forma de jogar, exercícios de treino, comunicação, estilo de liderança, etc) é importante ter um conhecimento claro, objetivo e verdadeiro acerca das características, virtudes e defeitos dos jogadores com quem vamos lidar, de modo a definirmos uma forma de trabalhar que beneficie os mesmos e consequentemente o clube, contribuindo para a evolução dos jovens, com vista a poderem num futuro próximo integrar a equipa sénior.

Aqui surge então a nossa primeira e grande dificuldade. O conhecimento que existia da nossa parte acerca dos jogadores era quase tudo fruto de opiniões de diretores do clube, ou treinadores que viram alguns jogos deles, mas não os acompanharam de forma diária durante qualquer época desportiva. Assim, a informação que tivemos acesso poderia não ser o mais verdadeira possível, o que se veio a evidenciar em algumas análises a alguns jogadores. O facto de o clube não possuir documentos de caracterização e avaliação individual, registos de lesões, compactos vídeos de algumas performances, entre outros documentos que pudessem ser úteis, fez com que abordássemos a fase inicial da época com algumas cautelas.

Não existindo informação concreta e detalhada acerca dos jogadores, decidimos que o melhor seria numas primeiras semanas encontrar contextos de exercitação que nos permitissem analisar os principais pontos fortes e fracos dos atletas com quem íamos lidar de modo a definir o planeamento do resto da época desportiva em função dessa mesma análise inicial. Assim, apenas após a análise e registo da mesma em documentos próprios é que iniciamos os treinos de forma a orientar os comportamentos dos jogadores para aquilo que era a ideia de jogo idealizada tendo em conta as características dos jogadores. A forma como lideramos e comunicamos também foi bem planeada, tendo para diferentes jogadores formas de comunicar próprias devido a personalidades diferentes dentro do grupo.

Porém, a par destas estratégias mais direcionadas para o escalão competitivo, consideramos que esta dificuldade estaria também a ser evidenciada pelos restantes treinadores dos outros escalões. Assim, refletindo acerca dessas dificuldades, considerei que seria importante para o desenvolvimento do clube num plano a curto, médio e longo prazo, a criação de um Departamento de Observação e Análise. Assim, a meu ver a criação deste departamento permitiria aos jogadores e aos treinadores processar informação de forma mais eficiente e eficaz, dada a maior capacidade em perceber, analisar e decidir. Permitiria também dotar os jogadores e treinadores de ferramentas que permitissem antecipar cenários e criar feedbacks sempre numa perspetiva de preparação e melhoria de eventuais processos de jogo e de treino, com vista a uma resposta eficaz aos potenciais problemas recorrentes do jogo. Deste modo, um Departamento de Observação e Análise tornar-se-ia preponderante para os treinadores naquilo que seriam as suas missões de potenciar ao máximo a equipa e os jogadores, uma vez que poderia contribuir em grande escala para o desenvolvimento da equipa e dos jogadores quer no jogo, quer no treino, sob o ponto de vista da própria equipa ou da equipa adversária.

Deste modo, procedi à realização de um projeto que foi entregue ao coordenador técnico, e em conjunto com ele definimos aquilo que seriam os objetivos do Departamento, bem como a sua própria metodologia de trabalho. Acreditamos que os recursos são importantes para um melhor desenvolvimento do trabalho. Assim, foi importante que a coordenação investisse em recursos (humanos, materiais e físicos) de modo a que existisse um eficiente cumprimento das tarefas propostas pelo departamento com vista ao auxílio de todas as equipas técnicas do futebol de formação do clube.

A nível dos recursos matérias, e fundamentalmente os recursos tecnológicos necessários para a observação e análise de jogo, principalmente os softwares de codificação e de edição de vídeo servirão de suporte ao nosso trabalho, facilitando o mesmo. No entanto, isto não significa que os mesmos sejam representativos da qualidade e do conteúdo do trabalho desenvolvido. Desse modo, todos os recursos que utilizamos na análise de vídeo foram interpretados como ferramentas auxiliares e facilitadoras do trabalho diário,

sendo imprescindível uma correta interpretação por parte do Analista. Porém, ao nível dos recursos humanos não foi possível inserir um analista em cada escalão competitivo, e como tal, e tendo em conta os recursos financeiros do clube, definimos que o ideal numa primeira fase seria alocar um analista às equipas que competissem nos campeonatos nacionais. Porém para o futuro do departamento e do clube, encontramos como solução criar um protocolo com uma Universidade de modo a poder haver aqui uma possibilidade para recebermos alunos que pretendam estagiar e assim poder vir a fazer parte do departamento e consequentemente do clube. Esta visão permitirá também detetar eventuais futuros analistas que possam vir a ser mais valias no clube, contribuindo para a evolução do mesmo. A par disto é importante realçar que o Departamento deve apresentar uma estrutura e metodologia de trabalho bem definida. Essa estrutura deve conter elementos que se enquadrem na análise da própria equipa (coletiva a individual) em jogo, da equipa adversária (coletiva e individual) e na análise da própria equipa (coletiva e individual) no treino. Torna-se então imperativo que toda a estrutura do Departamento de Observação e Análise siga uma metodologia de trabalho própria e comum a todos os elementos, estabelecendo quais os conteúdos dirigidos a cada um dos elementos que constituem essa mesma estrutura. Cada elemento do departamento deve saber bem quais as suas funções e tarefas dentro da estrutura de um Departamento de Observação e Análise do Jogo. A definição e a priorização de conteúdos a analisar deve ser parte constituinte da estrutura do Departamento de Observação e Análise do Jogo, tanto para a análise da própria equipa como para a análise da equipa adversária.

Deste modo, tendo como ponto de partida uma dificuldade evidente, nasceu uma nova oportunidade de aprendizagem que permitiu durante esta época ultrapassar algumas dificuldades, e ainda contribuir para o desenvolvimento do clube, regido por ideias definidas e claras, orientando o trabalho atual e de futuro com vista a obter mais valias desportivas e financeiras.

4.3.2. A construção de um clima de grupo sem acesso ao balneário

Com vista ao sucesso desportivo de uma equipa, as relações existentes entre os jogadores constituem-se como fator muito importante. Além das capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas de cada jogador, existe também um aspeto importante como o caso da coesão grupal. A capacidade de trabalhar em grupo, as relações entre jogadores e a sua coesão são fatores que assumem importância no rendimento desportivo individual e coletivo. Uma equipa, define-se como um grupo de pessoas que trabalham e "lutam" em conjunto com vista o atingir de um objetivo comum e partilhado por todos. Deste modo, é essencial que os atletas se comportem de forma coletiva na procura de alcançar os objetivos comuns.

Para que seja possível atingir-se níveis de performance elevados em competição, é importante que os jogadores se conheçam bem e estabeleçam relações positivas. Fruto do elevado número de jogadores provenientes de clubes e realidades diferentes era natural que a relação entre os jogadores numa fase inicial fosse de algum desconhecimento. Fruto das condicionantes impostas pela situação pandémica no momento inicial da época e as consequentes restrições que nos levaram a não termos acesso ao balneário, tornou difícil criar um clima de união. A questão do balneário é preponderante uma vez que a meu ver este é um espaço único e de grande importância na criação de laços afetivos importantes para construir uma união grupal. Este é um espaço que permite que os jogadores comuniquem, se relacionem de modo a conhecerem-se melhor uns aos outros, brinquem e criem brincadeiras que levem à construção de relações e laços afetivos que permitam criar um grupo unido e coeso. Assim, o facto de não existir acesso aos balneários promoveu ainda mais o menor tempo de socialização entre os vários elementos da equipa. Aliado a isto existiram outros fatores que dificultaram a criação de relações desejadas dentro e fora do campo, tais como termos tido alguns jogadores à experiência e outros que pertenciam ao escalão de sub-18, bem como o facto de não ter existido numa fase inicial competição. Não havendo competição, os atletas não têm a necessidade de interagir de modo coletivo com vista o alcançar da vitória. Não existem assim

momentos que coloquem à prova a equipa e exerçam influência de modo a que a equipa se una em prol de um objetivo comum.

Deste modo, e fruto desta dificuldade, tivemos de encontrar uma forma para solucionar este problema, constituindo-se como uma alternativa e oportunidade que nos permitisse alcançar os resultados desejados. Uma primeira abordagem esteve na criação de dinâmicas de grupo, que permitisse que os atletas se conhecessem e se relacionassem, aumentando o comprometimento entre eles. A criação destas dinâmicas durante um período de 2 semanas permitiu aumentar o tempo de contacto entre os jogadores, que contribuiu para um maior conhecimento de uns em relação aos outros. Isto tornou-se evidente com o passar do tempo, onde em treino os jogadores revelaram uma maior confiança entre eles, fazendo emergir um clima de união mais forte, onde já eram notadas algumas brincadeiras entre eles, mesmo sendo mais evidente num grupo de jogadores que residia nas instalações do clube.

Porém, esta não foi a única estratégia. O facto de podermos ter acesso ao ginásio, constitui-se como uma oportunidade para ajudar a resolver o problema anteriormente referido. Decidimos então, e tendo em conta as possibilidades que tínhamos para usufruir do espaço, criar grupos de trabalho pensados de forma estratégica que levasse a que os atletas que nos parecessem interagir menos uns com os outros, tivessem um maior tempo de contacto, num espaço de treino que permitia que os mesmos interagissem de forma regular, ajudando-se uns aos outros na realização da tarefa. Isto constitui-se algo bastante importante e benéfico, uma vez que permitiu criar uma relação de solidariedade e compromisso na tarefa. Esta relação de união e compromisso, é extremamente importante durante o momento competitivo.

Concluindo, penso que conseguimos de forma bastante positiva solucionar uma dificuldade que encontramos numa fase inicial da época, mantendo esta prática ao longo do ano de modo a continuar a melhorar a relação existente entre os jogadores. Assim, evidencio que se torna preponderante para o sucesso desportivo de uma equipa a criação de um clima de união entre todos os elementos do grupo de trabalho, e de modo a atingir de objetivos definidos e comuns a todos os elementos. É assim importante, e dadas todas as limitações

impostas pela covid-19, criar estratégias de intervenção que levem à comunicação e relacionamento pessoal entre os vários jogadores de modo a criar um ambiente positivo, de união e coesão.

4.3.3. A comunicação com jogadores de outros países

A comunicação é o ato que permite um emissor transmitir uma determinada mensagem, conhecimento, ordens ou indicações a um recetor. Assim, através da comunicação o treinador consegue transmitir as mensagens que pretende aos seus jogadores de modo a que aquilo que ele quer seja realizado com sucesso. Uma comunicação de qualidade permitirá atingir os objetivos previamente definidos. A comunicação existente entre treinador e jogador pode, sem dúvida, assumir influência no processo de desenvolvimento do jogador e consequentemente da equipa. Deste modo, torna-se preponderante que a comunicação seja eficaz, de modo a que haja transmissão daquilo que se quer, permitindo criar as adaptações e comportamentos desejados.

Deste modo, a comunicação deve ser clara, e a informação transmitida não pode permitir que o jogador siga para o momento de ação com dúvidas. No escalão de sub-19 do clube, a maioria dos atletas falava português, o que naturalmente se constituía como um aspeto fácil de lidar tendo em conta a inexistência de barreiras linguísticas. Porém, não representava a totalidade, e existiam também atletas de nacionalidades em que a língua portuguesa não estava presente. Assim, comunicar com atletas de países como Nigéria, Estados Unidos da América, Roménia e Albânia constitui-se por vezes como uma tarefa com alguma dificuldade uma vez que a comunicação para o grupo teria de ser feita em português dado a maior abrangência de atletas com nacionalidade portuguesa. Outro aspeto que dificultou a nossa comunicação, foi o facto de alguns desses atletas estrangeiros não apresentarem um conhecimento da língua inglesa tão elevado.

Para além da comunicação entre treinador-jogador, também a comunicação entre jogador-jogador por vezes estava comprometida quando ambos os jogadores não se sentiam à vontade com a língua inglesa.

Deste modo, foi preponderante encontrar estratégias que permitissem uma melhor comunicação entre todos os elementos do grupo. Talvez a maior dificuldade naquilo que era a comunicação entre treinador-jogador estivesse presente na explicação de um exercício quando o mesmo ocorria para o grupo todo, bem como também quando existia a transmissão de algumas ideias importantes na nossa forma de jogar (tanto em treino como na apresentação de vídeo). Ou seja, a dificuldade residia pelo facto de a comunicação ocorrer de modo coletivo e para todos em português. Assim, nestes momentos tivemos de recorrer aos jogadores que sentissem mais à vontade no inglês de modo a poderem transmitir a mensagem ao mesmo tempo que a equipa técnica passava a mensagem em português. Outra estratégia passou por ser diretamente um elemento da equipa técnica a passar essa informação para os jogadores que não compreendiam português. Ou seja, existiram duas diferentes situações que estavam sempre dependentes da situação. Naquilo que era o treino, maioritariamente a mensagem era passada por parte dos jogadores devido às múltiplas tarefas que os vários elementos da equipa técnica tinham. Já na palestra ou visualização de vídeo a transmissão era realizada por algum elemento da equipa técnica, procurando sempre passar a mensagem de forma clara e objetiva.

Por outro lado, naquilo que era o feedback durante o exercício, sentimos a necessidade de ao longo do mesmo termos uma comunicação mais individualizada para esses jogadores uma vez que achamos ser importante corrigir alguns comportamentos de modo a ir na direção do pretendido sem que suscitasse dúvidas. De modo a haver uma maior eficácia na transmissão da mensagem achamos importante adotar um vocabulário específico da modalidade de futebol e não fugir muito daquelas palavras, usando aquele núcleo base de expressões sempre que pretendíamos alguma coisa. Por fim, de modo a complementar esta comunicação adotamos também algumas

estratégias após os treinos ou jogos, com a passagem de informação através de vídeo com animações e de forma mais individual.

4.3.4. A busca pela forma de jogar ambicionada

À partida para este ano, o grande objetivo da equipa técnica era desenvolver uma forma de jogar que fosse ao encontro das próprias ideias da equipa técnica, e ao mesmo tempo valoriza-se os jogadores contribuindo para o seu desenvolvimento. No entanto é preciso ter em consideração que a forma de jogar da equipa deve ter em conta um conjunto de aspetos, tais como: as características dos jogadores, os recursos disponíveis, a cultura do clube, o projeto desportivo, entre outros. Ao longo de toda a época desportiva a forma de jogar sofreu diversas alterações, muito devido aos jogadores que tínhamos à nossa disposição e também as suas próprias características.

Deste modo, surgiu o primeiro problema. Não existia um conhecimento alargado acerca dos jogadores que faziam parte do plantel. Assim, tornou-se prioritário caracterizar individualmente cada jogador de modo a resolver este problema e ficar a conhecer os jogadores com quem íamos trabalhar. Isto ajudou-nos a conhecer os pontos fortes e menos fortes dos jogadores em todos os momentos de jogo, ajudando a desenvolver uma forma de jogar que prioriza-se as qualidades dos jogadores e também encontrar formas de em treino potenciar os pontos menos fortes dos mesmos. Fruto do contexto do escalão e com a existência da equipa de sub-23, com o decorrer da época fomos perdendo alguns jogadores. Este facto trouxe algumas dificuldades acrescidas, uma vez que tivemos de alterar a nossa forma de jogar por algumas vezes devido às características dos jogadores. Dando um exemplo prático, a nossa principal ideia no momento ofensivo, era iniciar o processo de construção com os 2 DC's, laterais à largura e ala do lado da bola a procurar espaços interiores. Posteriormente, pretendíamos criar associações lateral- ala, em que o ala se associava por zonas interiores e o lateral por zonas exteriores. Porém, fruto das características dos jogadores, e pelo facto de termos dois laterais esquerdos com

muita qualidade, optamos por adaptar um deles a ala. Porém isto trouxe-nos diversas dificuldades, uma vez que o lateral adaptado a ala era forte a jogar por zonas exteriores e muito rápido no momento de aceleração. Deste modo, este mesmo jogador apresentava algumas dificuldades a jogar em espaços interiores, não conseguindo receber a bola em condições vantajosas para acelerar. Associado a isto, o lateral era muito forte no momento de construção e apresentava capacidades para se associar por zonas interiores. Assim, a forma como lidamos com esta dificuldade foi fazer algumas alterações à nossa ideia, de modo a que a equipa e os jogadores se pudessem valorizar.

Assim, passamos a iniciar o processo de construção com os 2 DC's mais o lateral esquerdo que era muito forte neste momento de jogo, e o ala passou a jogar por zonas exteriores. Com isto conseguimos que o nosso ala recebesse a bola com mais espaço e em condições para acelerar com bola de trás para a frente, bem como também conseguimos criar relações mais eficazes entre ala fora e lateral por dentro. Já no lado contrário, mantemos a nossa ideia de jogar com lateral por fora e ala dentro, apresentando sucesso fruto das características dos jogadores. Com isto conseguimos melhorar a prestação da equipa e dos jogadores, aumentando a variabilidade do nosso jogo uma vez que apresentávamos comportamentos diferentes nos dois corredores.

Porém, sentimos que os nossos jogadores (neste caso os nossos laterais esquerdos que foram objetos de reflexão) deveriam ser o mais completos possível, e jogar bem por dentro e também por fora. De modo a resolver isto, críamos exercícios que levassem os atletas a corrigir as suas debilidades. Por exemplo, em exercícios com apoios exteriores, procuramos que o lateral com maiores dificuldades em jogar em zonas interiores jogasse maioritariamente no interior do exercício, já o outro, jogasse maioritariamente por fora.

Outra dificuldade que tivemos esteve no facto de por vezes, e para alguns jogos, alguns jogadores com idade de sub-19 que pertenciam à equipa de sub-23, virem jogar por nós. Isto aconteceu com alguns jogadores. Aqueles que por vezes já treinavam com a nossa equipa não levaram a que existisse muitas dificuldades, porém aqueles que apenas treinaram 1 ou 2 vezes trouxeram algumas dificuldades pois não tinham conhecimento acerca da forma de jogar

da equipa. Este foi um problema que tivemos de resolver fora do treino, dado que em treino não podíamos contar com eles. Assim, a estratégia que encontramos foi chamá-los ao gabinete e falar um pouco acerca daquilo que era a nossa forma de jogar e daquilo que pretendíamos. Juntamente a isto apresentávamos pequenos vídeos da equipa onde era evidenciada a forma de jogar coletiva, e também algumas animações onde estavam refletidos os comportamentos que queríamos por parte do jogador.

As dificuldades na implementação das nossas ideias de jogo foram constantes, sendo necessário existir um equilíbrio entre o que ambicionávamos e as características dos jogadores que tínhamos à nossa disposição. Porém, a cultura do clube e as experiências anteriores do clube também se constituíram como uma dificuldade acrescida. Essencialmente os jogadores que já estavam no clube em anos anteriores, foram formados num ambiente onde era privilegiado a entrega, raça e luta. Aliado a isto, a forma de jogar centrava-se no momento defensivo, apresentando um bloco baixo e coeso, apostando ofensivamente em rápidos momentos de contra-ataque, explorando a profundidade. A forma de jogar por nós ambicionada era diferente. Num momento defensivo idealizávamos uma pressão alta e forte tentando recuperar a mesma em zonas altas, e ofensivamente pretendíamos sair a jogar a partir de trás apresentando um estilo de jogo apoiado e com variabilidade interior e exterior. A resolução desta dificuldade não foi algo fácil e teve de existir um compromisso entre equipa técnica e jogadores. Assim, tentamos ao longo do tempo implementar as nossas ideias, criando contextos de exercitação que fizessem os jogadores e equipa evoluir. A par disto, recorremos a imagens captadas em treinos e jogos, apresentando à equipa a evolução na forma de jogar da equipa, dando maior foco ao sucesso apresentado nos diversos momentos.

Concluindo, o processo de implementação de uma forma de jogar, assentou num processo de adversidades, marcado por variações na forma de jogar da equipa, existindo a necessidade de equilibrar aquilo que era a nossa ideia inicial e as características do contexto (jogadores, clube, recursos, etc).

Assim, com a caracterização individual dos jogadores da nossa equipa foi possível adequar a nossa ideia prévia e o nosso treino aos jogadores.

4.3.5. Obstáculos impostos pela covid-19

A pandemia causada pela Covid-19 trouxe ao futebol diversos constrangimentos de variadíssima ordem. O futebol de formação foi sem dúvida o mais afetado, existindo diversos constrangimentos para a prática em treino, como a inexistência da competição. Como é óbvio, isto teve e vai continuar a ter um impacto negativo naquilo que é o desenvolvimento dos atletas nas suas várias etapas de formação desportiva.

As primeiras dificuldades surgiram logo nos primeiros treinos. Era exigido que os atletas em treino cumprissem com o distanciamento social. A meu ver este constrangimento faz com que o futebol perca a sua essência, e contribua para o desinteresse dos atletas na modalidade. Preparar os jogadores para jogar futebol só é possível caso o treino tenha em conta as características da modalidade. Assim, de modo a preparar os jogadores da melhor forma para o futuro enquanto jogadores de futebol, o treino deve ser operacionalizado num contexto o mais próximo possível ao jogo. Assim, impera a necessidade de criar contextos de exercitação o mais representativos possível de modo a que os mesmos possam provocar evolução nos jogadores e no coletivo. Com todas estas condicionantes, planear treinos que fossem ao encontro daquilo que é o jogo e também que motivasse os jogadores para a sua prática não foi uma tarefa fácil. Assim, de modo a solucionar da melhor forma estes constrangimentos tivemos de criar exercícios com diversas condicionantes espaciais.

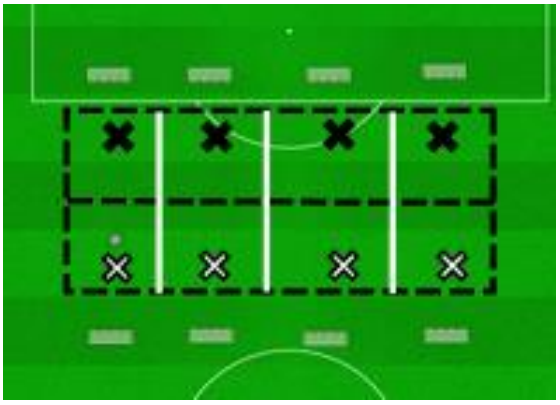


Figura 49- Exercício Linha defensiva (COVID)

Este foi um exemplo de um exercício implementado. O grande objetivo deste exercício era trabalhar a linha defensiva, bem como também exercitar os princípios defensivos da contenção e cobertura defensiva. Uma organização 4X4, em que a equipa com bola tinha como objetivo circular a bola de modo a encontrar espaços para fazer golo numa da 4 mini balizas. O campo estava dividido em 4 corredores e 2 setores de modo a que nunca nenhum jogador entrasse na zona do colega. Apesar dos constrangimentos, e admitindo alguns problemas principalmente no excessivo espaço deixado entre colegas, conseguimos trabalhar a linha defensiva e os princípios defensivos e desenvolver hábitos que achamos ser importantes para o desenvolvimento da nossa forma de jogar.

Devido a nem sempre ser possível criar exercícios que apresentassem um nível elevado de representatividade, e como tal as adaptações que queríamos provocar na equipa fossem reduzidas, optamos também por dedicar maior parte do tempo aquilo que era o desenvolvimento individual do atleta, dedicando grande tempo a aspetos como passe, receção, finalização, cruzamento, assim como também desenvolver os princípios da contenção, cobertura defensiva, penetração, cobertura ofensiva, e mobilidade. Como tal, foi preponderante planear e operacionalizar o treino de modo a que fosse garantido o máximo de representatividade e especificidade do jogo de futebol. Mesmo sabendo que este máximo é muito reduzido, a tarefa do treinador deverá passar sempre por uma prática organizada e profissional de modo a não permitir que os atletas se desmotivem a até mesmo abandonem a prática da modalidade fruto

de todas as condicionantes impostas que tornam o treino bastante afastado daquilo que era a prática que fez os atletas apaixonar-se e investir na modalidade.

Outra dificuldade existente foi a questão da falta de competição. Assim, de modo a resolver este problema tentamos em todos os exercícios criar competição e definir castigos para aqueles que perdessem. Outra forma residiu no controlo do sucesso e insucesso naquilo que era a prestação nos exercícios. Por exemplo, nos exercícios de passe e também receção, que eram realizados todos os treinos, conseguimos ao longo do tempo medir a eficácia de passe. De modo a aumentar a competitividade e fazer os jogadores lutar em conjunto na busca de um objetivo comum, fomos semana após semana lançando objetivos de modo a aumentar a eficácia quer do passe como da receção. Com isto, o envolvimento dos jogadores passou a ser maior, bem como também o desenvolvimento de um clima de grupo mais próximo do desejado.

Felizmente estes dois problemas foram ultrapassados algum tempo depois com a inscrição da maioria dos jogadores na equipa de sub-23, bem como numa fase seguinte com a inscrição no novo campeonato organizado pela AF Porto, de Sub-21. Com isto, a equipa já poderia treinar sem estas limitações fruto do facto de poder ser entendida como sénior. Como tal, e numa fase em que ainda não havia data para o início da competição formal promovida pela AF Porto, entendemos ser preponderante agendar jogos de treino de modo a aumentar ainda mais os índices de competitividade de modo a que o mesmo permitisse um desenvolvimento sustentado dos atletas e da equipa.

Outra dificuldade acrescida esteve nas constantes paragens que fomos obrigados a fazer. Umas devido ao facto de termos atletas que tiveram em contacto fora do clube com casos positivos (obrigando a paragens de curta duração), como também devido ao facto de o país ter entrado em confinamento geral (obrigando a paragem de longa duração). Estas são sem dúvida situações diferentes que nos obrigaram a encontrar estratégias também diferentes. Quando o período de paragem era de curta duração optamos por enviar planos de treino individuais aos atletas de modo a que os mesmos conseguissem manter os índices físicos. Já na paragem de longa duração, a solução teve de

ser obrigatoriamente diferente. Optamos por realizar treinos conjuntos através da plataforma zoom e também treinos individuais. Os treinos coletivos via zoom foram essencialmente planados desta forma de modo a que a equipa continuasse a interagir recorrentemente de modo a desenvolver relações pessoais que pudessem ser benéficas no futuro. Aliado a isto tentamos sempre colocar o máximo de jogadores possível a trabalhar com a equipa de sub-23.

Apesar da Covid-19 ter trazido inúmeros prolemas, fez também a equipa técnica crescer dentro de um clima de adversidades. Com todas as dificuldades tentamos sempre desenvolver um clima de exercitação positivo que permitisse aos jogadores transcenderem-se continuamente e evoluir de modo a poderem vir a ser apostas do clube num futuro próximo.

4.3.6. Planeamento falhado como criador de hábitos indesejados

O processo de treino tem como grande função preparar os jogadores para a competição, de modo a que em jogo os problemas impostos pelo adversário sejam resolvidos com sucesso. Assim, a forma como planemos o treino dever ter como propósito a criação dos hábitos desejados que permitam atingir os objetivos pretendidos. No entanto, por vezes, os contextos de exercitação criados acabam por conduzir à criação de hábitos indesejados e que posteriormente levem a que os jogadores e a equipa exprimam comportamentos em jogo que criem dificuldades.

Com o passar dos jogos (fundamentalmente jogos-treino), sentimos que a equipa estava a passar por algumas dificuldades. Dificuldades essas que eram evidentes nos vários momentos de jogo. Após algumas reflexões percebemos que muitas das dificuldades que os jogadores e a equipa apresentavam eram impostos pelos contextos de exercitação que provocavam comportamentos indesejados e que depois em jogo se evidenciavam como dificuldades acrescidas. Dando um exemplo prático. No momento de organização defensiva, o grande objetivo era realizar uma pressão alta e forte. Como tal, um dos exercícios para trabalhar este momento foi o seguinte:

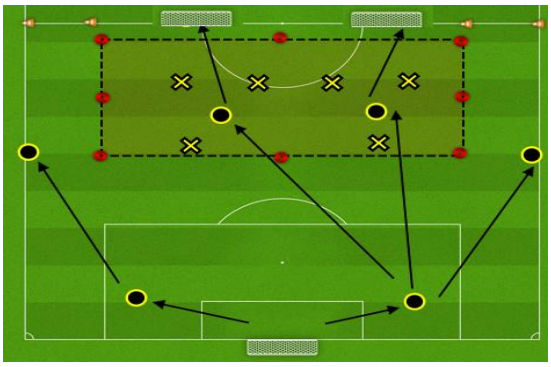


Figura 50- Exercício 1ª fase de pressão

Este exercício era realizado em meio-campo, organizado em Gr+7X6, em que a equipa que iniciava a construção tinha como objetivo fazer golo nas mini balizas ou passar com bola entre os cones das alas. Já a equipa que estava a trabalhar o momento de pressão, tinha de executar uma pressão que condicionasse sempre para zonas exteriores, impedindo a entrada através da zona delimitada. Apesar de existir sucesso naquilo que era idealizado na 1ª fase de pressão, notou-se em jogo que a equipa neste momento libertava muitos espaços entre a linha média e a linha defensiva. Refletindo sobre isto, chegamos ao entendimento que este exercício condicionou a forma como a equipa se comportava uma vez que em treino a linha defensiva não fazia parte do mesmo. Assim, no momento de pressão, os avançados executaram uma pressão demasiado alta, bem como também a linha intermédia. Este comportamento permitiria sucesso, porém era de certa forma "esquecida" a profundidade defensiva. Assim, a forma de resolver este problema foi criar um exercício em que entrasse a linha defensiva também. Assim, no momento de pressão a equipa teria de se comportar de forma coesa, assumindo um comportamento inter-relacional entre todos os setores, não permitindo espaços entre setores.

Com esta alteração, conseguimos resolver muitos dos nossos problemas. Como tal, é preponderante refletir sobre o processo de treino e a forma como o mesmo está a criar adaptações na forma de jogar da equipa. Por vezes, a equipa não está a evidenciar os comportamentos desejados devido à

forma como em treino são criados determinados contextos. Assim, é necessário criar uma relação entre o treino e aquilo que se evidencia depois em jogo.

4.3.7. Criação de treino individual -duelos aéreos dos defesas centrais; finalizações dos avançados- necessidade de treino técnico/individual complementar

Acreditando no papel do treino para o desenvolvimento dos jogadores, torna-se necessário criar contextos que permitam ao jogador evoluir. Para um jogador poder chegar a patamares altos no futuro e alcançar o tão desejado nível profissional deve dedicar grande parte do seu tempo a uma prática de qualidade. Com o passar do tempo, e refletindo um pouco acerca do nosso treino percebemos que determinadas habilidades motoras específicas não eram reproduzidas em treino com a densidade desejada para que os jogadores pudessem evoluir naquilo que era a variabilidade de ações desejadas para cada jogador relativamente à sua posição.

Reparamos que em treino, não era solicitado aos nosso DC's disputas de bola aéreas com a frequência necessária para que o jogador evoluísse a este nível. Isto era em grande parte devido à nossa forma de jogar assente num jogo mais apoiado, o que na maioria das ocasiões apenas era solicitado aos DC's disputas de bola ao nível do relvado. Naquilo que era o comportamento dos Av's em treino tonamos também que os mesmos em treino finalizavam muitas poucas vezes durante a semana de treinos. A finalização é uma habilidade específica muito associada ao sucesso das ações dos Av's. Como tal, torna-se preponderante para chegar a um patamar alto, que os atletas apresentem uma elevada capacidade a este nível. Assim, em treino, devem ser criados contextos de exercitação que permitam aos jogadores desenvolver as suas capacidades de finalização.

Devido ao facto de em treino não conseguirmos promover todos os comportamentos desejados e com a densidade pretendida, tivemos de encontrar uma solução que permitisse aos jogadores desenvolverem-se o mais possível

dentro de um clima de aprendizagem que permitisse aos mesmos potenciar os pontos fortes e eliminar as suas debilidades. Assim, decidimos desenvolver um programa de treino complementar a realizar após o treino. Eram criados diversos grupos de trabalho, em que a sua organização se dava tendo em conta as posições de cada jogador e/ou os conteúdos a trabalhar tendo em conta as habilidades e fraquezas dos jogadores.

Concluindo, o desenvolvimento deste tipo de trabalho teve como principal objetivo contribuir para o desenvolvimento dos jogadores, tornando-os mais capazes para responder aos problemas do jogo. Isto permitiu melhorar o nível dos jogadores, contribuindo também para o crescimento da equipa. Com isto, esperamos ter contribuído para o desenvolvimento dos atletas de modo a que num futuro próximo venham a ter capacidade para integrar o futebol profissional e principalmente a equipa principal do clube.

4.3.8. Transmissão da informação para o treinador (simplificar sem empobrecer)

Durante a semana de trabalho a quantidade de informação produzida naquilo que era a análise da própria equipa, do adversário e do próprio treino era enorme. Assim, na hora de transmitir a informação para o treinador e/ou restante equipa técnica surgia a dificuldade em priorizar aquilo que deveria ser transmitido. Assim, o objetivo deveria passar por simplificar a informação de modo a não transmitir excesso de informação “ruído”.

Exemplificando, naquilo que era a análise do adversário como também da própria equipa, a informação que conseguíamos produzir, e muito devido aos mais variados meios tecnológicos cada vez mais desenvolvidos, era abundante. Naquilo que eram os dados quantitativos, conseguíamos retirar dados que depois nada contribuíam para o desenvolvimento do nosso trabalho. Para além disso, acredito que quando se analisa um jogo de futebol temos de ter sempre em consideração todo o envolvimento contextual e as relações existentes, de modo a compreender o jogo e aquilo que está realmente a acontecer. Como tal, tivemos de encontrar forma de priorizar aquilo que era importante retirar a nível

quantitativo acerca do jogo. Assim, depois de definirmos aquilo que seria mais proveitoso retirar do jogo que prestasse auxílio ao nosso trabalho diário, surgiu o problema da transmissão da informação. Era preponderante encontrar forma de transmitir a informação ao treinador de modo a que esta fosse passada de modo claro não havendo espaço para dúvidas. Como tal, encontramos como forma de solucionar os nossos problemas, criar documentos padrão não muito extensos e com uma linguagem técnica de fácil compreensão. Desta forma, era essencial priorizar a informação a transmitir, tornando a mesma o mais simples possível, mas também rica e proveitosa.

Naquilo que era a análise do treino, a informação retirada semana após semana também era bastante. A informação gerada diariamente trouxe a dificuldade de por vezes existir uma "perda" de informação pertinente à medida que o tempo passava. Ou seja, por vezes, quando chegávamos ao final da semana e após o jogo, surgia a necessidade de criar uma relação entre a semana de treino e o jogo. Porém, a informação era tanta que havia alguma dificuldade para criar uma precisa relação entre a semana de treino e o jogo. Assim, surgiu a necessidade (oportunidade) de desenvolver um relatório semanal que produzisse a informação relevante de modo criterioso. Tivemos também a necessidade de para além na qualidade do conteúdo, ter também atenção a forma como era desenvolvido o relatório ao nível da sua aparência. Tentamos desde logo criar um documento rico em informação e também apelativo de modo a que a mensagem fosse passada da forma pretendida. Como tal recorremos constantemente a relatórios com gráficos e pouco texto de modo a conseguir centrar as atenções desejadas naquilo que era mais importante.

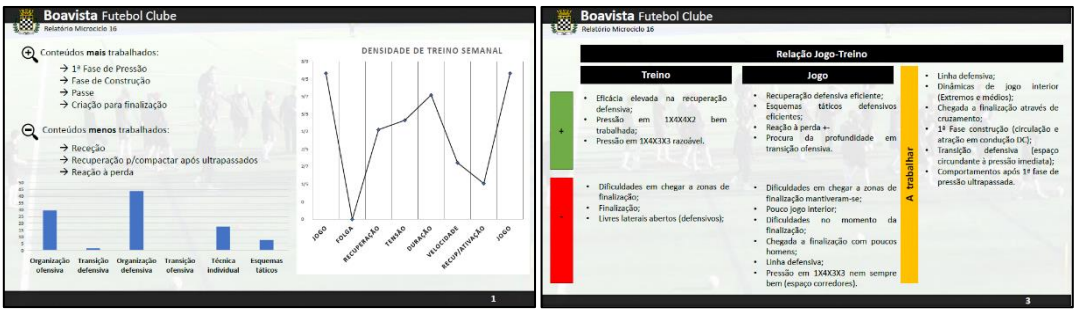


Figura 51- Exemplo de relatórios realizados

Desta forma, devido a todas as dificuldades, encontramos soluções que nos permitiram: desenvolver a capacidade de sintetizar e priorizar a informação a importante a transmitir; compreender qual a utilidade que o tipo de informação tinha para o desenvolvimento do nosso trabalho; desenvolver a capacidade de transmissão de informação de modo apelativo que permitisse o treinador e equipa técnica compreender toda a informação pertinente e dar a devida importância.

4.3.9. Desenvolvimento cognitivo e conhecimento de jogo em confinamento

Tendo em conta a natureza aberta e complexa do jogo de futebol, podemos afirmar que existe um alargado conjunto de fatores que influenciam o rendimento desportivo. Assim, se tivermos em conta esses inúmeros fatores, podemos notar que a capacidade cognitiva e de conhecimento do jogo tem de ser discutida. Para melhor decidirem em jogo em função do contexto, os jogadores devem ter um claro entendimento de jogo, de modo a que consigam analisar e interpretar a informação recebida durante o jogo e melhor preparar e executar uma resposta.

O treino, assume-se desta forma como lugar privilegiado para que o atleta se possa desenvolver a todos os níveis. Assim, o desenvolvimento cognitivo e de conhecimento de jogo deve fazer parte do planeamento do treino. Dotar o jogador de capacidades que permitam em jogo interpretar o que está a acontecer, definir uma resposta e posteriormente executá-la, deve ser uma meta a alcançar durante a preparação do mesmo para a competição. É então de esperar que todas as situações de treino com uma organização semelhante à do jogo de futebol sejam incentivadoras e potenciadoras do desenvolvimento cognitivo dos jogadores.

Porém, durante algumas semanas desta época desportiva, e devido à pandemia, não foi possível treinar em campo. Aqui surgiu um grande problema no desenvolvimento dos jogadores. Entre muitos aspetos, o desenvolvimento

cognitivo e de conhecimento de jogo ficou comprometido. Como forma de tentar diminuir esta dificuldade imposta por fatores externos tivemos de encontrar estratégias para que os jogadores e a sua formação desportiva não ficasse totalmente comprometida.

A solução que encontramos foi levar para os treinos via “zoom” alguns vídeos de jogos de algumas equipas profissionais e questioná-los de modo a que eles fossem obrigados a realizar uma leitura e interpretação de todo o envolvimento, e posteriormente sugerissem uma decisão que correspondesse aquilo que o jogador do vídeo devia fazer para que tivesse sucesso na tarefa.

Dentro daquilo que eram as hipóteses que existiam, acredito que esta tornou-se importante para o desenvolvimento cognitivo dos jogadores, no entanto, não a 100% uma vez que se tornava preponderante associar o conhecimento declarativo ao processual, o que foi impossível.

Finalizando, tendo em conta todas as dificuldades, acredito que esta solução permitiu aos jogadores: elevar o nível de conhecimento declarativo; aumentar o conhecimento tático; aumentar a capacidade de prever comportamentos do adversário; aumentar a capacidade para antever respostas a dar em jogo. No fundo, o que foi por nós feito, acredito que tenha sido positivo e importante para os atletas na medida em que dotou os mesmos de competências que num futuro os possibilitará de melhor interpretar o jogo e preparar uma resposta.

4.4. Sistema de hetero e autoavaliação do trabalho desenvolvido

Quando partimos para este desafio, possuímos objetivos e ambições. Definida a partida, torna-se essencial definir o/os caminho/os a percorrer de modo alcançar a meta desejada. De modo a conseguirmos à medida que a época evolui controlar se seguimos ou não no caminho correto e por nós definido, torna-se essencial refletir e avaliar o trabalho desenvolvido. Porém, torna-se também importante e essencial, refletir e avaliar o trabalho aquando do alcançar da meta estabelecida. Ou seja, finda a época desportiva, é também relevante avaliar e refletir acerca de todo o desempenho do trabalho prestado durante os vários meses desta longa caminhada.

Deste modo, neste ponto do trabalho passarei a apresentar dois tipos de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido. Ambas as formas, constituem-se a meu ver como preponderantes, uma vez que possibilitam que ocorre um controlo daquilo que foi o trabalho, acarretando simultaneamente um desenvolvimento profissional e pessoal. Um dos caminhos foi um sistema de avaliação do trabalho desenvolvido por parte de três elementos da equipa técnica (treinador principal e treinadores adjuntos), enquanto a outra forma consistiu num sistema de autoavaliação de toda a prática durante a época desportiva.

4.4.1. Heteroavaliação do trabalho desenvolvido

No que diz respeito à hetero avaliação, foram tidos em conta alguns aspetos que consideramos ser essenciais para que um treinador de futebol seja competente. Assim, tivemos em conta aspetos de índole profissional e pessoal. A avaliação foi registada com uma avaliação de 0 a 5, tendo em conta a seguinte classificação: 1- Não capacitado; 2- Com dificuldade; 3- Capacidade satisfatório; 4- Boa capacidade; 5- Excelente capacidade.

Esta avaliação permitiu ao estagiário receber feedback acerca do seu trabalho e capacidades, constituindo-se como preponderante, uma vez que possibilitou ao mesmo traçar um caminho futuro na direção daquilo que são os

seus objetivos, de modo a colmatar as suas maiores dificuldades e potenciar as suas virtudes.

4.4.1.1. Heteroavaliação Treinador Principal

Aspetos a ter em conta acerca do trabalho e competências do Treinador Estagiário	AVALIAÇÃO (0-5)
1. Capacidade de cumprir com as suas tarefas e obrigações.	5
2. Capacidade de cumprir com os prazos definidos para conclusão das suas tarefas.	5
3. Capacidade de desenvolvimento de métodos de trabalho apropriados ao cumprimento das suas funções.	5
4. Capacidade de reconhecer a sua posição dentro da estrutura do clube.	5
5. Capacidade de identificar problemas e arranjar formas de resolução.	4
6. Capacidade em aprender com erros cometidos.	5
7. Capacidade de trabalhar em grupo.	4
8. Capacidade de receber o feedback de outros, independentemente do conteúdo.	5
9. Capacidade e abertura para aprender com os variados colegas.	5
10. Capacidade para apresentar ideias que possam levar ao desenvolvimento do clube, equipa técnica, e jogadores.	4
11. Capacidade de síntese e de restringir informação ao essencial e fundamental.	5
12. Capacidade para se mostrar disponível para ajudar e colaborar no que for necessário além das suas funções e tarefas.	5
13. Capacidade de compreensão acerca do jogo de futebol.	5
14. Capacidade de transmitir a informação essencial.	5
15. Capacidade de observação e Análise do jogo (própria equipa e adversário).	5
16. Capacidade de produzir dados quantitativos acerca do jogo de futebol.	5
17. Capacidade de Análise individual de jogadores.	4
18. Capacidade de Análise do treino de Futebol.	5
19. Capacidade de contribuir com feedbacks durante e após o jogo e o treino.	4
20. Capacidade para planear e operacionalizar sessões de treino na época desportiva.	4
21. Assiduidade	5

22. Pontualidade	5

Tabela 13- Avaliação Treinador Principal

4.4.1.2. Heteroavaliação Treinador Adjunto 1

Aspetos a ter em conta acerca do trabalho e competências do Treinador Estagiário	AVALIAÇÃO (0-5)
1. Capacidade de cumprir com as suas tarefas e obrigações.	5
2. Capacidade de cumprir com os prazos definidos para conclusão das suas tarefas.	5
3. Capacidade de desenvolvimento de métodos de trabalho apropriados ao cumprimento das suas funções.	5
4. Capacidade de reconhecer a sua posição dentro da estrutura do clube.	5
5. Capacidade de identificar problemas e arranjar formas de resolução.	5
6. Capacidade em aprender com erros cometidos.	5
7. Capacidade de trabalhar em grupo.	5
8. Capacidade de receber o feedback de outros, independentemente do conteúdo.	5
9. Capacidade e abertura para aprender com os variados colegas.	5
10. Capacidade para apresentar ideias que possam levar ao desenvolvimento do clube, equipa técnica, e jogadores.	5
11. Capacidade de síntese e de restringir informação ao essencial e fundamental.	5
12. Capacidade para se mostrar disponível para ajudar e colaborar no que for necessário além das suas funções e tarefas.	5
13. Capacidade de compreensão acerca do jogo de futebol.	4
14. Capacidade de transmitir a informação essencial.	5
15. Capacidade de observação e Análise do jogo (própria equipa e adversário).	5
16. Capacidade de produzir dados quantitativos acerca do jogo de futebol.	5
17. Capacidade de Análise individual de jogadores.	4
18. Capacidade de Análise do treino de Futebol.	5
19. Capacidade de contribuir com feedbacks durante e após o jogo e o treino.	4
20. Capacidade para planear e operacionalizar sessões de treino na época desportiva.	4
21. Assiduidade	5
22. Pontualidade	5

Tabela 14- Avaliação Treinador Adjunto 1

4.4.1.3. Heteroavaliação Treinador Adjunto 2

Aspetos a ter em conta acerca do trabalho e competências do Treinador Estagiário	AVALIAÇÃO (0-5)
1. Capacidade de cumprir com as suas tarefas e obrigações.	5
2. Capacidade de cumprir com os prazos definidos para conclusão das suas tarefas.	5
3. Capacidade de desenvolvimento de métodos de trabalho apropriados ao cumprimento das suas funções.	5
4. Capacidade de reconhecer a sua posição dentro da estrutura do clube.	5
5. Capacidade de identificar problemas e arranjar formas de resolução.	4
6. Capacidade em aprender com erros cometidos.	5
7. Capacidade de trabalhar em grupo.	4
8. Capacidade de receber o feedback de outros, independentemente do conteúdo.	4
9. Capacidade e abertura para aprender com os variados colegas.	5
10. Capacidade para apresentar ideias que possam levar ao desenvolvimento do clube, equipa técnica, e jogadores.	5
11. Capacidade de síntese e de restringir informação ao essencial e fundamental.	4
12. Capacidade para se mostrar disponível para ajudar e colaborar no que for necessário além das suas funções e tarefas.	4
13. Capacidade de compreensão acerca do jogo de futebol.	5
14. Capacidade de transmitir a informação essencial.	5
15. Capacidade de observação e Análise do jogo (própria equipa e adversário).	5
16. Capacidade de produzir dados quantitativos acerca do jogo de futebol.	4
17. Capacidade de Análise individual de jogadores.	5
18. Capacidade de Análise do treino de Futebol.	5
19. Capacidade de contribuir com feedbacks durante e após o jogo e o treino.	5
20. Capacidade para planear e operacionalizar sessões de treino na época desportiva.	4
21. Assiduidade	5
22. Pontualidade	5

Tabela 15- Avaliação Treinador Adjunto 2

4.4.2. Autoavaliação do trabalho desenvolvido

Acerca daquilo que foi o meu trabalho, acredito seriamente que este foi desenvolvido de forma positiva, cumprindo com sucesso todas as minhas funções e tarefas definidas para mim e também algumas definidas por mim. Grande parte dos meus objetivos pessoais, profissionais e académicos foram cumpridos e como tal, concebo este ano como muito proveitoso e enriquecedor para mim, como também para aquelas pessoas com quem lidei durante esta época desportiva.

Assim, tendo em conta as minhas responsabilidades, na seguinte tabela (tabela 16), segue de forma detalhada o registo de tudo aquilo que foi realizado durante este ano de estágio.

Tarefa	Grau de Realização (frequência)
Sessões de treino	134
Relatórios de caracterização geral do adversário	9
Relatórios descritivos coletivo do adversário	6
Relatórios descritivos individual do adversário	6
Vídeo coletivo do adversário	6
Vídeo Coletivo da própria equipa	34
Vídeos Individuais própria equipa	41
Relatório Estatístico jogo	7
Quadro Resumo-estratégico	6
Vídeo Potenciais reforços	24
Controlo conteúdos treino	134
Análise de treino (e relatórios)	79
Relatórios Microciclo	10
Jogos Oficiais	7
Jogos Não oficiais	13

Tabela 16- Registo trabalho desenvolvido

Deste modo, e tendo como referência todo o trabalho desenvolvido, bem como a avaliação definida pelos meus colegas de trabalho, considero que fui uma pessoa importante tanto na equipa técnica, como também na evolução da equipa e dos jogadores. A par disto, acredito que também fui peça importante no desenvolvimento do clube, iniciando juntamente com alguns colegas, o projeto

do Departamento de Observação e Análise, no qual tive a oportunidade de ser o responsável.

Posto isto, acredito que este ano foi sem dúvida bastante rico, tendo assumido um papel impactante no meu desenvolvimento pessoal e profissional. Sendo grande parte do meu trabalho dedicado à análise do jogo e do treino, este foi sem dúvida importante uma vez que contribuiu fortemente para a minha evolução naquilo que é o jogo e o treino.

Rematando, acredito que o caminho por mim traçado ainda é bastante curto e apesar de satisfeito com o que fiz até hoje, ainda tenho uma longa caminhada em direção aquilo que ambiciono. Procurarei certamente aprender em todos os contextos que passe no futuro, e continuar a evoluir.

CAPÍTULO 5 – A OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO TREINO DE FUTEBOL: CONFRONTO DE PERSPETIVAS E PRÁTICAS DE TRABALHO



5. A Observação e Análise do Treino de Futebol: confronto de perspetivas e práticas de trabalho

5.1. Introdução

5.1.1. Justificação acerca da realização de um trabalho de investigação

Algo que é importante evidenciar neste trabalho é a razão pela qual optei pela realização de um trabalho de investigação em simultâneo com a realização de um relatório de estágio. Esta decisão estabeleceu-se muito devido ao facto de ter interesse em realizar um trabalho de investigação como também um relatório de estágio com carácter mais prático.

Assim, de forma a colmatar de certo modo aquilo que não conseguirei fazer a nível de investigação pelo facto de não optar por dissertação, optei por realizar de forma simultânea, e no presente relatório, um trabalho de investigação. Este trabalho de investigação permitirá assim que consiga desenvolver algumas competências de investigação, assim como também dará um maior valor científico ao relatório de estágio.

5.1.2. Justificação da escolha do tema

Durante todos os meus anos de prática inseridos na modalidade desportiva de futebol, o treino e o jogo surgiram sempre como algo que me fascinou e provocou grande interesse. Uma das razões que me levou a escolher este caminho profissional foi essa mesma paixão pelo treino e o seu impacto na competição. Sendo o futebol um jogo desportivo coletivo com carácter altamente complexo (Garganta, 1997) (Guilherme, 2004) é natural que existem inúmeras temáticas que podem ser estudadas, sendo de grande interesse para a evolução da modalidade o estudo aprofundado de todas elas.

O processo de treino tem como principal objetivo provocar adaptações positivas que se traduzam na performance individual e coletiva, levando a que sejam potenciados comportamentos durante a competição de acordo com as

adaptações provocadas em treino (Garganta 2008). Noutro sentido, o treino deve também ter em conta aquilo que acontece na competição, especialmente naquilo que são as exigências e a atividade exibida pelos jogadores para as gerar e dar resposta (Garganta 2008).

Deste modo, podemos afirmar que o processo de treino e a competição assentam numa ampla relação de congruência que depende em grande medida da qualidade da informação obtida através da observação e análise dos comportamentos dos jogadores e da equipa em ambos os contextos (Garganta, 2008).

Assim, sendo o processo de treino aspeto central que visa induzir determinados níveis de performance que levem ao sucesso na competição, o treino deve ser bem estruturado e implementado de modo a que os comportamentos desejados ocorram com frequência. Assim, analisar os comportamentos individuais e coletivos no processo de treino torna-se fundamental (Pimenta, 2019), procurando também avaliar-se a eficácia dos programas de treino no que diz respeito as ideias de jogo que o treinador pretende ver na competição por parte dos jogadores e da equipa (Garganta, 2008).

O processo treino evidencia-se assim como fonte valiosa de informação acerca da equipa que tem vindo a ser pouco explorado (Pimenta, 2019). Porém, nos últimos anos as equipas começam a ter mais preocupações com a análise do treino, no entanto esta análise esta ainda mais relacionada com aspetos fisiológicos (Silva, 2016).

Assim considero preponderante a necessidade de olhar para a análise do treino através de indicadores Táticos de acordo com os princípios e subprincípios que queremos ver emergir em competição e não somente dominada por análises exclusivamente centradas em variáveis fisiológicas.

Neste trabalho irei então abordar a análise do treino do ponto de vista Tático, olhando para questões relacionadas com a sua evolução no seio do futebol profissional, a sua importância para os intervenientes e também a sua implementação no futebol profissional. Dada a sua importância por mim

entendida no processo de trabalho anual de uma equipa, torna-se fundamental estudar esta questão uma vez que no meio científico é algo pouco abordado.

5.2. Revisão da literatura

Neste ponto do trabalho irei indagar sobre as temáticas teóricas que sustentam o processo de análise de treino do ponto de vista Tático. Assim, irei abordar a temática do processo de treino e os seus pressupostos teóricos, assim como também da observação e análise de treino.

5.2.1. O treino de futebol

O futebol é hoje uma modalidade desportiva, pertencente à categoria dos jogos coletivos com grande destaque e interesse em todo o mundo. Todos os clubes vão em busca do mesmo, êxito e sucesso desportivo. Para atingir o êxito e o sucesso desportivo, o treino assume grande preponderância. Segundo Garganta (2004) o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição. Vários pesquisadores vão chegando à conclusão de que a excelência desportiva requer, cada vez mais uma perspetiva inteira dos processos de treino e competição (Garganta, 2006).

Tendo em conta carácter complexo e caótico do jogo de futebol, é necessário olhar para o treino de futebol tendo em conta as suas características aleatórias e imprevisíveis. Para Guilherme (2004), o objetivo principal do treino é levar a equipa e o jogador a experienciar situações problema de forma a criar imagens mentais que se evidenciem como conhecimentos específicos. Assim, os exercícios de treino devem evidenciar os diferentes momentos e inter-relações assim como também devem ser direcionados em função dos comportamentos desejados nos diferentes momentos de jogo e em função das respetivas escalas (Guilherme, 2020). O processo de treino apenas poderá ser coerente se referenciado a um quadro de ideias e princípios que orientem a intervenção do treinador e a ação dos jogadores (Freitas, 2004). Carvalhal et al.

(2015) reiteram que sempre que possível devemos em treino promover conexões que conferem a continuidade do jogo e a nossa identidade.

Deste modo, o processo de treino vai permitir modelar os princípios de jogo em busca da forma de jogar pretendida (Silva, 2016). Assim, a modelação 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, assim como também experienciar contextos de interação Específicos e representativos (Guilherme, 2018). Torna-se então importante definir o conceito de Representatividade. O conceito de representatividade, refere-se segundo Brunswick (citado por Guilherme, 2014) à organização das condições de um contexto que é reproduzido de forma a representar o ambiente comportamental, informacional e funcional do contexto real.

Os exercícios devem então ser gerados num contexto semelhante ao contexto real de jogo. Um determinado exercício só é considerado representativo se as condições de prática possibilitarem a criação de informação que permita aos jogadores manterem as mesmas relações percetivas, decisionais e motoras com os restantes intervenientes e com o objetivo do jogo tal como acontece em contexto real (Guilherme, 2014). É também importante que o treinador seja capaz de gerir muito bem o grau de complexidade dos exercícios tendo em conta as adaptações que pretende provocar na sua equipa (Silva, 2016).

Um outro princípio importante a ter em conta no contexto de treino de modo a preparar a equipa para a competição é o princípio da especificidade. Gibson (citado por Guilherme, 2004) define especificidade como um conceito qualificador de uma relação entre variáveis que representam a informação específica de um determinado contexto. Guilherme (1991) defende que para que o treino e as situações sejam realmente Específicas é necessário que haja uma permanente interação entre os exercícios propostos e o Modelo de Jogo e os princípios que o sustentam. Deste modo, a Especificidade é a Identidade da equipa, em que cada equipa tem as suas características e como tal as sua Especificidade e sistema informacional (Guilherme,2018).

A Especificidade deve então condicionar e direcionar tudo aquilo que deve ser feito no processo de treino (Guilherme, 2004). É então fundamental que o treinador saiba organizar os seus exercícios Específicos em função do que pretende e em função dos problemas que se evidenciem (Tavares, 2003). A Especificidade surge assim como um fator preponderante no processo de treino e fundamental para que os jogadores e equipa atinjam níveis elevados de rendimento.

No entanto, para que a Especificidade seja garantida não basta que os exercícios propostos seja potencialmente Específicos, sendo necessária uma intervenção interativa do treinador com o exercício e com os jogadores (Guilherme, 2004). Esta intervenção acontece em três momentos tal como evidencia o autor. O primeiro surge no momento que antecede os exercícios e corresponde ao momento em que se explica o exercício de modo a que os jogadores percebam qual a sua contextualização, quais os objetivos, quais os comportamentos desejados e também que implicações terá no jogar. O segundo surge durante o exercício, onde o treinador deve funcionar como catalisador positivo dos comportamentos desejados, associando-lhes emoções positivas e marcadores somáticos positivos. O último momento acontece no final do exercício com a finalidade de salientar os aspetos positivos e negativos do mesmo. Só deste modo é que o potencial dos exercícios é alcançado. O treino assume também, tal como o jogo, uma natureza caótica e como tal a necessidade de intervenção no momento e sistemática é fundamental para gerir e criar o jogo pretendido (Guilherme, 2004).

Podemos afirmar então, que deve existir uma relação entre a representatividade e Especificidade. Assim, os treinadores devem ter a preocupação de organizar os exercícios de treino tendo em conta contextos representativos que guiem os jogadores a adquirirem os conhecimentos relativos à forma de jogar da equipa.

O processo de treino deve também promover a criação de hábitos relativos aos comportamentos desejados para as diferentes escalas dos momentos de jogo (Guilherme, 2004). Deste modo, o treino irá permitir criar adaptações e hábitos que possibilitem aos jogadores jogar da forma que a

equipa técnica pretende. Para a aquisição desses hábitos é necessário que haja uma repetição sistemática dos comportamentos pretendidos (Silva, 2016). A repetição sistemática é entendida como a tentativa de compreensão e aprendizagem de determinados princípios de modo a que se tornem regularidades (Tavares, 2003). Assim, denotamos que no processo de treino a repetição sistemática é preponderante para que haja aprendizagem. No entanto, para promovermos o hábito é necessário que haja uma repetição sistemática de contextos propensos ao que pretendemos (Sá, 2019). Neste sentido, o princípio das propensões permite que consigamos a repetição sistemática das vivencias específicas pretendidas (Tamarit, 2013).

Este princípio, consiste em conseguir alcançar através da criação de um exercício contextualizado aquilo que queremos que os nossos jogadores experimentem e adquiram em todos os níveis, fazendo com que isso apareça um grande número de vezes, ou seja, é modelar o exercício para o pretendido (Tamarit, 2013). Para Tobar (2018), o princípio das propensões tem a ver com a contextualização dos propósitos que se querem alvo de repetição sistemática, em que o pretendido é que aquilo que o treinador quer apareça regularmente em treino. Assim, em treino, os exercícios devem levar a que o comportamento que o treinador deseja, ocorra um grande número de vezes, sendo que esses contextos sevem ser o mais Específicos e representativos possível. É então necessário criar exercícios cuja densidade de comportamentos que se pretende evidenciar ocorra com elevada frequência, permitindo que determinado comportamento seja requisitado de uma forma muito superior à do próprio jogo, provocando a criação imagens mentais/conhecimentos direcionados para o pretendido transformando-as em hábitos (Guilherme, 2004). Desta forma, tal como afirma o autor, é necessário criar exercícios em que os comportamentos pretendidos sejam requisitados com uma grande densidade, permitindo que em jogo a situação seja reconhecida inconscientemente pelo jogador e que este tenha a capacidade para agir de forma rápida e eficaz.

Rematando, podemos afirmar que existem diversos aspetos que devem ser levados em consideração no processo de treino, sendo que a qualidade de

treino e de preparação está em grande medida diretamente associada à futura qualidade das prestações competitivas (Garganta, 2008).

5.2.2. Observação e análise do treino de futebol

Sendo a partir do treino que o treinador consegue preparar a equipa para resolver os problemas que poderão surgir no jogo tendo em conta aquilo que pretende para o jogar coletivo, é natural que existam grandes preocupações por parte dos estudiosos acerca deste processo. Assim, a observação e análise do treino surge como aspeto fundamental no controlo do processo da equipa (Pimenta, 2019).

O controlo do processo de treino permite conhecer a que distância os jogadores e a equipa se encontram do caminho desejado, bem como as possíveis razões que a justificam (Garganta, 2004) permitindo assim orientar o treino conforme as necessidades individuais e coletivas. Este processo permite uma intervenção mais assertiva no sentido de direcionar e acelerar a evolução individual e coletiva (Silva, 2016). A análise do treino permite a dentificação dos fatores de sucesso e insucesso, abrindo pistas valiosas para a correção de trajetórias (Garganta, 2004).

No Futebol, o controlo do treino não deve confinar-se apenas ao controlo das dimensões física e biológica do atleta, justificando-se a análise de elementos mais abrangentes e estruturantes que permitam perceber as regularidades e oscilações do comportamento dos jogadores (Garganta, 2004).

Acima já referi qual a importância de no processo de treino criar contextos que permitam criar hábitos com vista a promoção de uma forma de jogar comum a todos os elementos da equipa. Como tal é preponderante 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). Deste modo, o principal propósito da observação do treino consiste na verificação da coerência entre os comportamentos pretendidos (objetivos) para os exercícios de treino e os comportamentos que emergem durante a prática desses contextos (Sá, 2019). Segundo o mesmo autor, a análise e observação do processo de

treino permite que caso alguma coisa não esteja a correr como planeado, o treinador tenha informação para poder intervir e redirecionar o processo no sentido pretendido e a tempo de se expressar em competição.

Assim, a análise e observação do treino permite perceber se aquilo que é pretendido no exercício ocorre e se ocorre com a densidade e eficácia pretendida e necessária para criar o comportamento pretendido. Através da avaliação e controlo do treino podemos verificar se aquilo que consideramos ser essencial e a sua finalidade está a ser alcançada ou não, permitindo perceber as razões caso não esteja.

Como vimos a observação e análise do treino é bastante benéfica, no entanto, esta tem de ser justificada e ajustada de modo a não produzir uma torrente de ruido que não contribui para o processo de preparação como pode também afetá-lo e prejudicá-lo (Afonso, 2017). Nesta perspetiva, o autor menciona também que é importante ter em conta a forma como se avalia o comportamento em treino, afirmando que a utilização de estatísticas 'funcionais' poderá auxiliar o processo. Por exemplo, saber quantas vezes o jogador está a ter o comportamento tático-técnico que pretendemos que seja executado naquele contexto. Outras questões podem ser ainda levantadas.

A gestão adequada do binómio desempenho-recuperação é outro aspeto que importa controlar ao longo do processo (Sá, 2019). Não respeitar a intensidade do desempenho e / ou os tempos de recuperação poderá induzir fadiga acumulada e uma consequente diminuição da performance dos jogadores/equipa (Pereira, J. M., 2020).

A observação e análise do treino permite assim aferir a densidade dos comportamentos pretendidos (individuais ou coletivos), bem como a sua qualidade e variabilidade, pois são critérios fundamentais para a aprendizagem do jogador / equipa (Sá, 2020). Deste modo, torna-se essencial definir entre a equipa técnica aquilo que é importante analisar no processo de treino de modo a que todas as informações sejam úteis para a intervenção da equipa técnica com vista a potenciar ao máximo os comportamentos dos jogadores e da equipa.

Como podemos então constatar, a análise do treino pode ser bastante importante de modo a detetar eventuais desvios daquilo que é o caminho

traçado, possibilitando uma melhor compreensão sobre o nosso treino. Isto permite potencializar ao máximo os comportamentos individuais e coletivos e assim obter o sucesso desejado na competição.

5.3. Problemas, objetivos e hipóteses

Este trabalho de investigação partiu de problemas que surgiram ao longo da minha prática desportiva. Deste modo, é importante compreender quais os problemas que fizeram embarcar neste trabalho de investigação.

- Problema Principal:

  Será que os Treinadores Principais revelam perspetivas semelhantes aos Treinadores Adjuntos/Observadores, e Investigadores acerca da importância da observação e análise do treino?

- Problemas secundários:

  Será que os Treinadores Principais e Treinadores Adjuntos/Observadores de diferentes níveis competitivos revelam perspetivas semelhantes acerca da importância da observação e análise do treino?

  Será que os Treinadores Principais e os Investigadores revelam perspetivas semelhantes acerca da importância da observação e análise do treino?

  Será que os Treinadores Principais e os Treinadores Adjuntos/Observadores revelam perspetivas semelhantes acerca da importância da observação e análise do treino?

Será que os Investigadores e os Treinadores Adjuntos/Observadores revelam perspetivas semelhantes acerca da importância da observação e análise do treino?

Será que as práticas relacionadas com a análise do processo de treino divergem tendo em conta o contexto competitivo?

Assim, e partindo destes problemas, os grandes objetivos deste trabalho consistem em:

- Comparar e estabelecer semelhanças acerca da forma como os Treinadores Principais, Treinadores Adjuntos/Observadores, e Investigadores compreendem e atribuem importância à observação e análise do treino de futebol.
- Compreender a forma como os diferentes entrevistados trabalham ao nível da observação e análise do treino nos mais variados contextos competitivos.

5.4. Quadro metodológico

5.4.1. Amostra

A amostra foi selecionada tendo em conta a disponibilidade individual em participar no estudo, assim como também o cumprimento do requisito específico de ser Treinador Principal, Treinador Adjunto/Observador e Investigador ligado ao futebol.

Assim, pretendo que os Treinadores Principais e Treinadores Adjuntos/Observadores apresentem 3 diferentes níveis competitivos (Treinadores Principais e/ou Treinadores Adjuntos/Observadores de equipas a participar em competições Profissionais; Treinadores Principais e/ou

Treinadores Adjuntos/Observadores de equipas a participar em competições Semiprofissionais; e Treinadores Principais e/ou Treinadores Adjuntos/Observadores de equipas a participar em competições de Formação. Já os Investigadores deverão estar ligados à investigação de aspetos relacionados com a modalidade de futebol.

A escolha da amostra tendo em conta estas características permite que exista um conjunto de agentes com experiências ricas no mundo do futebol. Assim, esta investigação assentará em entrevistas realizadas a 11 (onze) intervenientes, dividido em três grupos distintos: 4 (quatro) Treinadores Principais, 4 (quatro) Treinadores Adjuntos/Observadores e 3 (três) investigadores.

5.4.1.1. Caracterização da amostra

Na escolha da amostra procurei abordar intervenientes que cativam pela forma como a sua equipa se expõe em campo, pelo seu discurso, pela sua forma de estar, pela forma como comunica e expressa as suas ideias. Pretendi também que o raio de abrangência fosse amplo, sem que perdesse as qualidades atrás referidas. Aproveitando assim, de certa forma, para adquirir um pouco do conhecimento teórico suportado pela vivência prática.

Na escolha da amostra, para além do referido anteriormente, procurei também entrevistar profissionais com diferentes anos de experiência ligada ao futebol, definindo também que todos deveriam possuir pelo menos 2 (dois) anos de experiência na função definida.

Assim, os elementos constituintes desta amostra são os seguintes:

- Luis Sousa (Treinador Principal nos Sub-19 do Boavista Futebol Clube. Apresenta uma experiência de dez anos ligados ao futebol como treinador, passando por vários contextos. Experiências no futebol de Formação, futebol Semiprofissional e também futebol Profissional. Como Treinador Principal apresenta 6 anos de experiência).

- Francisco Sá (Treinador Principal na Associação Desportiva Camacha. Apresenta uma experiência de nove anos ligados ao futebol como treinador, passando por vários contextos. Experiências no futebol de Formação, futebol Semiprofissional e também futebol Profissional. Como Treinador Principal apresenta 2 anos de experiência).
- E1 (Treinador Principal com alguns anos ligados ao futebol como treinador, passando por experiências no futebol de Formação, e também futebol Profissional. Como Treinador Principal apresenta 5 anos de experiência).
- Pedro Silva (Treinador Principal nos Sub-17 da Sport Clube Nun´Álvares. Apresenta uma experiência de sete anos ligados ao futebol como treinador, passando por vários contextos com variadas funções. Experiências no futebol de Formação, futebol amador e também futebol Profissional. Como Treinador Principal apresenta 3 anos de experiência).
- Francisco Costa (Treinador Adjunto/Observador na equipa sénior do Rio Ave Futebol Clube. Apresenta uma experiência de quatro anos ligados ao futebol como Treinador Adjunto/Observador, tendo unicamente experiência no futebol Profissional e disputando também competições europeias.
- Tiago Moutinho (Treinador Adjunto). Apresenta uma experiência de mais de onze anos ligados ao futebol como Treinador de Futebol, tendo assumido experiências no futebol de Formação, e no futebol Profissional em vários países. No futebol Profissional disputou também competições europeias. Como Treinador Adjunto apresenta 8 anos de experiência).
- Pedro Sousa (Observador na equipa sénior do Boavista Futebol Clube. Apresenta uma experiência profissional de quatro anos ligados ao futebol como Observador, passando exclusivamente pelo contexto Profissional.

- Gonçalo Magalhães (Treinador Adjunto nos sub-19 do Boavista Futebol Clube. Apresenta uma experiência profissional de quatro anos ligados ao futebol, passando por contextos de Formação e Semiprofissionais. Como Treinador Adjunto/Observador apresenta uma experiência de 4 anos.
- Júlio Garganta (Investigador com inúmeros anos ligados à investigação no futebol. Apresenta também uma experiência profissional alargada, participando em competições Internacionais e Nacionais. Como Investigador apresenta uma experiência superior a vinte e quatro anos.
- Daniel Barreira (Investigador com alguns anos ligados à investigação no futebol. Apresenta também uma experiência profissional alargada, assumindo já funções de Treinador Principal, Treinador Adjunto, Observador e também Scout. Como Investigador apresenta uma experiência de dezasseis anos.
- Filipe Casanova (Investigador com alguns anos ligados à investigação no futebol. Apresenta também uma experiência profissional ligada à modalidade, assumindo já funções de Treinador Principal, Treinador Adjunto, e Coordenador Técnico. Como Investigador apresenta uma experiência de treze anos.

5.4.2. Instrumentos

Para a realização deste estudo, foi utilizada uma metodologia de carácter qualitativo. Aos entrevistados foram fornecidas antes da entrevista as questões que seriam tratadas. O acesso às questões de forma antecipada permitiria que os entrevistados elaborassem uma linha de pensamento mais ponderada e fundamentada.

A metodologia qualitativa, segundo Strauss e Corbin (1998), permite uma pesquisa profundamente relacionada com as experiências pessoais dos seus entrevistados, algo que me permitirá afirmar, com algum grau de confiança, que esta seria a mais indicada de utilizar, obtendo assim informações relevantes

para intentar compreender a forma como os diversos intervenientes olham para a observação e análise do treino de futebol com vista a melhoria da performance.

Assim, esta metodologia permitiria ir ao encontro do estabelecido uma vez que seria a forma mais correta para compreender os métodos que estes acham ser mais corretos e a forma como o implementam nos seus clubes.

5.4.3. Procedimentos na recolha de dados

O procedimento na recolha de dados baseou-se na entrevista semiestruturada. Este tipo de recolha de dados dá a possibilidade de os entrevistados formularem o seu pensamento livremente e assim responder de forma profunda aquilo que é o pretendido dando o seu parecer.

Deste modo, de forma a poder ter resposta aos meus problemas e questões, foi realizado um guião (apêndice I, II e III) que me permitiu orientar no decorrer da entrevista e assim impedir que fosse esquecida qualquer questão importante para a conclusão do trabalho. O guião foi enviado a todos os participantes de modo a que estes pudessem pensar naquilo que iriam dizer e assim estar minimamente preparados para dar resposta às questões por mim realizadas.

Devido ao facto de os entrevistados pertencerem a três grupos distintos (Treinadores Principais, Treinadores Adjuntos/Observadores e Investigadores), foram realizados três guiões que diferiam devido ao facto de estes apresentarem funções diferentes no contexto prático profissional.

As entrevistas foram realizadas entre Dezembro de 2020 e Julho de 2021. Todas as entrevistas foram gravadas, o que permitiu uma melhor análise e interpretação da nossa parte acerca daquilo que os intervenientes consideram sobre os vários aspetos abordados.

Assim, constitui-se como importante seguir alguns critérios antes, no dia e após as entrevistas de modo a que estas ocorressem da forma mais eficaz possível, permitindo obter as melhores e mais desejadas informações (tabela 17).

Aspetos a ter em conta no procedimento de recolha de dados		
Antes da Entrevista	No dia da entrevista	Após a entrevista
→ Estabelecer contacto com os possíveis entrevistados de modo a averiguar a disponibilidade para participar no trabalho; → Referir o âmbito da entrevista, assim como também o objetivo do trabalho; → Questionar os entrevistados acerca da possibilidade de gravar e publicar a entrevista no relatório; → Enviar o guião aos participantes no estudo.	<u>Antes:</u> → Ter em conta aspetos como descrever o que será feito, bem como a forma como será realizada a entrevista; <u>Durante:</u> → Ter em consideração o guião definido; → Permitir que o entrevistado possa dar o seu parecer de forma tranquila; <u>Após:</u> → Concluir a conversa agradecendo ao entrevistando, assim como também informar o que será feito no resto do trabalho.	→Enviar a transcrição ao entrevistado de modo a que este possa conferir se foi realmente aquilo que pretendeu dizer; →Enviar o trabalho final a todos os entrevistados.

Tabela 17-Critérios a ter em conta na recolha de dados

5.4.4. Procedimentos na análise do conteúdo

Para a análise do conteúdo foi realizada a transcrição das entrevistas gravadas em formato de áudio de modo a facilitar e proporcionar uma correta e eficaz análise das mesmas. Assim, a análise de conteúdo foi realizada através de técnicas de codificação através do software *NVIVO12*.

A codificação, refere-se, segundo Bardin (2013) a um processo de análise que tem como objetivo permitir uma exposição exata das particularidades pertinentes para a análise do conteúdo pretendido. Segundo o mesmo, este é um processo em que os dados são transformados regularmente e associados em categorias.

A definição das categorias foi estabelecida tendo em conta a literatura acerca da temática em estudo, as inquietações e problemas que surgiram, assim como também todos os aspetos que queremos ver ser abordados durante este trabalho. Foram também definidas subcategorias, o que permitiram assim realizar uma melhor análise e interpretação acerca do abordado durante as entrevistas.

De seguida, são então presenciadas as categorias e subcategorias que deram mote ao estudo acerca da observação e análise do treino (tabela 18).

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO TREINO DE FUTEBOL							
Categorias							
Processo de treino	**Observação e análise do treino**	**Equipa de observação e análise**	**Análise do treino da equipa**	**Relação da análise com o processo de treino**	**Transmissão da informação para jogadores**	**Características do analista**	**Presente e futuro da área**
Subcategorias							
→Entendimento acerca do que é o jogo de futebol →Entendimento acerca do conceito de treino →Importância do processo de treino →Configuração do processo de treino →Entendimento do conceito de Especificidade e Representatividade	→Entendimento do conceito →Importância da área	→Estrutura e funções da equipa de análise →Relação analista e equipa técnica	→Responsabilidade na tarefa de análise de treino →Tipo de Observação →Comportamentos observados →Dados quantitativos e sua influência → Frequência de análise	→Influência da observação e análise no planeamento dos treinos seguintes	→Modo de transmissão →Tempo de transmissão →Participação na transmissão	→Características do analista	→Futuro da área da análise de treino

Tabela 18- Categorias e Subcategorias

5.5. Leitura dos resultados

Neste ponto do trabalho será estabelecida a leitura dos resultados resultante da análise efetuada às várias entrevistas realizadas. Deste modo, através de uma leitura e análise atenta e minuciosa será possível interpretar e responder às questões e objetivos estabelecidos no início do trabalho. Iremos então indagar acerca do entendimento que os vários entrevistados apresentam sobre as mais diversas temáticas em estudo, tentando averiguar se existem ou não entendimentos ou perspetivas semelhantes entre eles.

Assim, apresentaremos sobre cada uma das categorias definidas anteriormente, um quadro resumos acerca das ideias-chave de cada grupo amostral, e ainda uma interpretação detalhada acerca desses mesmos entendimentos

5.5.1. Apresentação do conteúdo

5.5.1.1. Processo de treino

Neste subtópico será realizada uma interpretação à forma como os vários profissionais olham e concebem o jogo e o treino de futebol. Assim será tido em conta o entendimento que os diversos profissionais apresentam acerca daquilo que é o jogo de futebol e o treino de futebol. Aliado a isto será verificada a importância que os mesmos atribuem ao processo de treino, a sua configuração e também o entendimento que apresentam acerca dos conceitos de Especificidade e Representatividade.

O quadro seguinte (quadro 1) refere-se ao resumo acerca do entendimento daquilo que é o jogo de futebol, de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
"É o confronto entre duas equipas que tentam, cada uma à sua maneira, arranjar estratégias para desequilibrar o adversário e procurar o golo. E em contraponto, também evitar o golo do adversário. (FS)"
"Para mim o jogo de futebol é um jogo de estratégia (…) que nos faz estar constantemente a pensar naquilo que poderão ser as ligações existentes entre jogadores, aquilo que temos de "inventar" para poder ferir o adversário." (LS)
"Para mim o jogo de forma muito simples é o confronto entre duas equipas (…) De uma forma mais específica dentro daquilo que é a sua caracterização, é um jogo carregado de complexidade (…)" (E1)
"É um confronto entre duas equipas que tentam colocam a suas ideias em confronto com o binómio problema-solução sempre presente." (PSI)
TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES
"É um jogo de confronto (…) E é um jogo de problemas, nós tentamos criar problemas ao adversário. Eles tentam nos criar problemas e normalmente quem consegue resolver melhor esses problemas é que se dá melhor." (PS)
"Eu acho que o jogo é, ou deve ser, aquilo que nós treinamos durante a semana." (FC)
INVESTIGADORES
"(…) O jogo pode ser caraterizado como uma competição que ocorre num contexto tático estratégico, entre dois coletivos que se defrontam em disputa de desígnios e objetivos de e sentido antagónico. À medida que foi evoluindo o futebol tornou-se também um meio de educação e de formação, um campo

de investigação e um espetáculo desportivo (....) Para mim, o futebol é jogo, é treino, é formação, é educação, é cultura." (JG)
"… O jogo de futebol para mim é um jogo que se confrontam 2 equipas, que interagem com objetivos naturalmente antagónicos, e que nas suas diferentes escalas de atuação (…) terão de tentar resolver problemas que o jogo vai colocar (…) O jogo para mim é uma questão de espaços. (DB)
"Cientificamente o jogo de futebol é caracterizado por ser um Jogo desportivo coletivo de invasão no qual todos e quaisquer comportamentos devem estar subjacentes a duas variáveis: tempo e espaço. Posso também falar em imprevisibilidade, intermitência que tornam o jogo de futebol vibrante e apaixonante. (…) Desportivamente e como conseguimos perceber o próprio jogo é um jogo de elevadas e distintas emoções que reflete também o estado em parte atual do jogo de futebol, assim como reflete o estado económico-financeiro agregado à indústria do futebol." (FLMC)

Quadro 1- Entendimento acerca daquilo que é o jogo de futebol

Sobre o entendimento daquilo que é e representa o jogo de futebol, Treinadores principais, Treinadores adjuntos/Observadores e Investigadores apresentam entendimentos semelhantes, revelando um entendimento claro acerca daquilo que é o jogo.

Porém, é de realçar que apesar dos diferentes intervenientes relatarem a questão de ser um jogo de confronto e com objetivos antagónicos, o que evidencia um entendimento semelhante, os mesmos aproximam também o entendimento do jogo aquilo que é o treino, como podemos notar nas seguintes citações:

> "Eu acho que o jogo é, ou deve ser, aquilo que nós treinamos durante a semana." (FC)

> "(…) Eu acho que é o culminar de todo o trabalho que temos desenvolvido mesmo durante a semana e preparação para o jogo." (TM.)

> "É o trabalho de uma semana, de uma época ou de um mês refletido no dia do jogo." (LS)

Por outro lado, os Investigadores fazem uma alusão adicional ao impacto que o jogo de futebol apresenta ao nível social:

> "O futebol é uma criação cultural simples e prodigiosa, com elevado impacto social e desportivo na sociedade. (…) Para mim, o futebol é jogo, é treino, é formação, é educação, é cultura." (JG)

> "Desportivamente e como conseguimos perceber o próprio jogo é um jogo de elevadas e distintas emoções que reflete também o estado em parte atual do jogo de futebol, assim como reflete o estado económico-financeiro agregado à indústria do futebol." (FLMC)

O quadro 2 (dois) refere-se ao resumo acerca do entendimento do conceito de treino, de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
"O treino é o que permite criar uma adaptação ao organismo, à equipa e aos jogadores de acordo com aquilo que se pretende" (FS)
"O treino basicamente é um processo que se pressupõe que seja organizado, formal e que de certa forma permite-nos dar corpo aquilo que é a nossa ideia de jogo e desenvolvê-la ao longo do tempo." (E1)

"O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos atores para a competição. O treino é assim, o espaço para o aprimoramento das ideias, do jogar." (PSI)
TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES
"Para mim o treino é a base de tudo, é onde tu preparas tudo. (…) Se tu trabalhasses o teu jogo, o teu modelo no treino estás mais perto conseguir que ele no jogo aconteça, ou seja, para mim o treino é a base…" (PS) "E o treino é aquilo que os prepara para a competição treino é tudo aquilo que eles fazem que os coloca mais perto de conseguir chegar ao jogo e jogar o jogo que o treinador pretende." (FC) "O treino é a preparação para o jogo. Eu vejo o treino como importante na preparação do jogo, é naquele momento do dia em que tu ensinas, corriges erros, em que os preparas para o embate e confronto que tens no jogo." (TM) "(…) no treino podemos expor tais variáveis e aproximar um bocadinho daquilo que é o jogo, e assim levar a que quando chegamos ao jogo não levarmos com situações completamente novas." (GM)
INVESTIGADORES
"O treino é o processo organizado e sistematizado de que dispomos para transformar as pessoas e as suas capacidades, em diferentes domínios, nomeadamente, quanto ao saber fazer, ao saber ser e ao saber estar." (JG) "O treino são os contextos que são criados para que se consiga organizar o jogo, trabalhar esse mesmo jogo que se pretende que é o jogo de futebol. O treino é um processo de desenvolvimento de competências por parte dos jogadores e em contextos de desenvolvimento de equipas, de forma que aquilo que se pretende possa acontecer em competição." (DB)

"Treinar é dar essência, dar corpo às intenções, ideias e decisões do treinador para a sua equipa. É o ato do treinador explicitar, incorporar, transmitir, balizar, fomentar, potenciar o seu jogo." (FLMC)

Quadro 2- Entendimento acerca do conceito de treino

Sobre o entendimento do conceito do "Treino de futebol", Treinadores Principais, Treinadores adjuntos/Observadores e Investigadores apresentam entendimentos semelhantes, revelando um entendimento claro acerca daquilo que é o treino, enfatizando o facto de ser um meio de preparação dos atletas para aquilo que será o momento competitivo.

É de realçar também que os profissionais aproximam o treino ao jogo, revelando que este se torna como importante para atingir o sucesso competitivo, tal como podemos notar nas seguintes citações:

> "O treino é tudo aquilo que os jogadores fazem, que os aproxima da competição e do sucesso na competição." (FC)

> "(…) No fundo, o treino permite criar essa adaptação no sentido daquilo que o treinador pretende, e que possa depois ser expresso em competição" (FS)

> "(…) para mim o treino é a base e acredito que o treino é possivelmente a parte fundamental para o teu sucesso." (PS)

O quadro seguinte (quadro 3) refere-se ao resumo da importância que os entrevistados atribuem ao processo de treino, de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
"O processo de treino para mim é determinante. O mais importante para a aquisição daquilo que se pretende que a equipa faça no jogo é o processo de treino." (FS) "(…) o treino não é tudo, mas é uma grande parte." (E1) "o treino tem um papel importantíssimo em toda a preparação de uma equipa. Por isso, devem ser mobilizados todos os esforços no sentido de otimizar toda a preparação." (PSI)
TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES
"Para mim para o treino é a base de todo o processo." (PS) "Por isso, o treino é vital para o nosso trabalho." (FC) "O treino é fundamental porque é a base de tudo, é base para depois no jogo as coisas irem aparecendo. (TM)"   "Para mim o treino é algo importantíssimo." (GM)
INVESTIGADORES
"É um processo vital, que se torna incontornável para quem pretender atingir níveis crescentes de especialização numa dada atividade." (JG) "Eu acho que atribuo uma importância enorme, porque o processo de treino é fundamental ao nível da sua qualidade tanto na sua dimensão de periodização, de planificação, de programação, e da operacionalização de uma forma extremamente lógica, coerente em todas estas etapas para que se atinja aquilo que é qualidade deste mesmo processo." (DB) "Na formação, treinar é extremamente importante para que os atletas compreendam, conheçam e adquiram boas práticas e bons saberes do que é jogar futebol. E a sua importância é vital. No desporto de Alto rendimento e

concomitantemente com aquilo que referi anteriormente para a formação a importância do treinar não deve ser total, mas sim repartida com a importância de saber gerir os recursos humanos que estão ao dispor do treinador…" (FLMC)

Quadro 3- Importância atribuída ao processo de treino

No que diz respeito à importância que os vários intervenientes configuram ao processo de treino, Treinadores principais, Treinadores adjuntos/Observadores e Investigadores atribuem uma importância enorme ao processo de treino. Deste modo, e tendo em conta as respostas dos inquiridos, podemos realçar que o processo de treino se assume como importante naquilo que é a preparação dos atletas e das equipas.

Ainda assente no tópico relacionado com o processo de treino, o quadro 4 (quatro) refere-se ao modo como os vários profissionais configuram o processo de treino, relatando o seu entendimento acerca dos princípios fundamentais do treino de futebol, de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
"Existem dois que eu dou grande importância. O princípio da Especificidade e o princípio da representatividade. A estes, acrescento o princípio das propensões (…) Depois existem outros que também são importantes como a repetição sistemática (…) Outro princípio que considero também importante é a progressão complexa…" (FS)
"(…) Acho que tudo vai depender um bocadinho do contexto que tu estás inserido. (…) a complexidade tem de lá estar, não há outra forma. (…) Depois a questão da individualidade também é importante. Todos os jogadores são diferentes…" (LS)
"O modelo de jogo...que resulta de um equilíbrio entre as ideias do treinador e equipa técnica, jogadores, contexto, etc." (PSI)

TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES
"Treinares o teu jogo e treinares a tua forma de jogar." (PS) "Falar em princípios, é sempre uma questão metodológica e isso depende de treinador para treinador. Eu acho que os principais princípios do treino que são transversais tem haver com o respeito do treinador em relação a si próprio e pelas suas ideias. E o respeito que tem de ter pelos jogadores." (FC) "Para mim o treino tem de ser em primeiro lugar específico para a modalidade, tem que ser aproximado ao jogo. Tem que ser vivido ao máximo em termo de cargas fisiológicas, devendo ser muito aproximado ao jogo, assim como taticamente e tecnicamente." (GM)
INVESTIGADORES
"(…) distingo os princípios convencionais do treino desportivo, de outros que devem garantir a especificidade e a conformidade da preparação e do treino no âmbito do futebol. (…) Por um lado, temos os princípios convencionais, i.e., o princípio da individualidade biológica, o princípio da adaptação, o princípio da sobrecarga, o princípio da progressão, o princípio da continuidade/reversibilidade, o princípio da especificidade, o princípio da interdependência entre o volume e a intensidade, o princípio da especificidade; por outro lado, o que vai fazer a diferença substancial na qualidade e na coerência do treino, no caso dos jogos desportivos, está mais diretamente relacionado com princípios particulares, que se reportam à cultura, ao idioma específico, que se pretende assimilar e expressar. No âmbito do futebol, para além dos princípios do treino conhecidos, que devem ser enquadrados quanto à respetiva especificidade e representatividade, considero cinco princípios capitais, que batizei como "i5" (ifive), que sobre determinam o processo de treino e competição. São eles: o Princípio da Identidade, o Princípio da Intencionalidade, o Princípio da Interação, o Princípio da Intensidade e o Princípio da integridade." (JG)

"Eu acho que o treino tem que ter, para que possa ter qualidade, ele tem que ser feito em especificidade, mas uma especificidade relacionada com o jogo de futebol, e (…) com o perseguir, o criar, o desenvolver as ideias para que equipa jogue e naturalmente para que os jogadores interpretam essas mesmas dinâmicas na perspetiva da individualidade, que é outro dos pressupostos que me parece fundamental. A individualização do treino, ou seja, pensar o jogador como individual, mas alicerçado num contexto de equipa…"(DB)
"O meu pensamento em concreto é que os treinadores têm de (…) tentar com que os seus exercícios reflitam aquilo que ele pretende para o seu jogo. (…) portanto tudo aquilo que diz respeito para os treinadores conseguirem fazer com que os atletas ajam e se comportem em jogo de acordo com as principais diretrizes do treino, obviamente que qualquer exercício deve ter essa especificidade do jogo. Também não é menos verdade que deve representar o jogo de futebol." (FLMC)

Quadro 4- Configuração do processo de treino

Sobre o entendimento acerca dos princípios fundamentais do treino de futebol, não podemos dizer que haja uma unanimidade quanto aos princípios, no entanto podemos afirmar que existem semelhanças entre aquilo que é o entendimento dos vários profissionais.

Durante a entrevista, algo que foi sempre mencionado em relação ao processo de treino, foi a sua estreita relação com o jogo e com as ideias do treinador. Como tal, podemos notar que todos (independentemente das funções) definem o princípio da Especificidade como importante. Outros princípios também discutidos referem-se ao princípio da individualidade e da progressão complexa.

O quadro seguinte (quadro 5) refere-se ao resumo acerca do entendimento do conceito de Especificidade e Representatividade, de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
"Eu associo a Especificidade aquilo que é a intenção do jogar, da forma de como queremos jogar. (…) Ou seja, a Especificidade tem a ver com os comportamentos pretendidos e não com as características do jogo de futebol. Em que nesse caso já associo à representatividade. Um exercício é representativo quando comtempla as características do jogo de futebol e da competição real" (FS)
"O Supraprincipio da Especificidade é aquilo que nós andamos atrás, ou seja, tudo aquilo que nós fazemos é com o intuito de chegar a essa Especificidade, à nossa ideia de jogo, aquilo que nós pretendemos trabalhar. (…) O que se pressupõe da representatividade diz respeito à criação de um contexto nas diferentes dimensões, a própria tarefa, os constrangimentos que vamos criando na preparação e depois na condução do exercício que sejam representativos daquilo que é a essência e as características do jogo." (E1)
"Especificidade entendo como um sistema informacional ímpar para cada contexto, a cada momento. (…) Por representatividade entendo a organização de todas as condições do contexto, tendo em vista a representação de um ambiente real. (…) Os exercícios selecionados para desenvolver e aprimorar a ideia devem, assim, ser específicos e representativos." (PSI)
TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES
"A especificidade para mim é tudo treinares a tua forma de jogar (…) vais formar o exercício e treinar em Especificidade que é do teu jogo, cada exercício tem que estar lá representado algo do teu jogo. A representatividade é se depois isso tem transferência para o jogo em si. Eu posso estar a fazer um 10 para 0 em que estar lá claramente o meu jogo, ou seja, é específico, mas se calhar não é muito representativo porque tu no jogo não jogas sozinho, tens sempre oposição…" (PS)

"A especificidade é, na minha leitura, algo que tem haver com o jogar de uma equipa ou do treinador, se quisermos ir pelo lado do treinador (…) ou seja, procurar que os exercícios respeitem a matriz da forma que nós queremos jogar (…) A representatividade, muitas vezes é associada à questão de representar o jogo, ou o espaço formal de um jogo." (FC) "O treino (…) tem que ter em conta a Especificidade que nós queremos tendo em conta as nossas ideias e com o Modelo de Jogo que queremos. (…) e a representatividade que tem haver com o contexto, e com o representar alguma coisa para os jogadores (TM)**"** "Acho que podemos dividir a Especificidade relacionada com o modelo de jogo, e também a especificidade relacionada com as questões físicas. (…) é importante ter preparação geral numa primeira semana da época de modo a preparar o corpo para o exercício físico e após isso adaptar as condicionantes todas para a especificidade do futebol. Em termos táticos acho que é muito importante aproximar o nosso treino aquilo que é o modelo de jogo. Em termos de representatividade, penso que o nome em si já diz tudo, acho que devemos representar em treino tudo aquilo que é o jogo." (GM)
INVESTIGADORES
"Segundo o psicólogo americano James Gibson, a especificidade é um conceito que qualifica uma relação entre variáveis. Essa relação proporciona uma informação peculiar, relativa a uma qualidade essencial, ou característica de algo. A representatividade, conceito muito caro ao psicólogo húngaro Egon Brunswik, reporta-se às fontes de informação/conhecimento que emergem do contexto e que constrangem (positiva ou negativamente) a tomada de decisão e a ação dos indivíduos. Assim, certos cenários de treino e de jogo, ainda que sejam específicos de uma modalidade, e mesmo de uma forma de jogar, podem não se afigurar representativos, se os

jogadores/equipa os não reconhecerem como oportunidades de decisão e de ação.” (JG)
“(…) O conceito de representatividade basicamente parece-me que diz respeito a que, aquilo que nós propomos por exemplo numa tarefa de ensino-aprendizagem deve ter as mesmas fontes de informação do jogo.” (DB)
“O princípio da especificidade se remetermos à biologia significa que todo e qualquer estímulo é único para todo e qualquer atleta. (…) o princípio da especificidade de cada exercício representa que o atleta mediante um conjunto repetido e sistematizado de estímulos vai reproduzir esses mesmos comportamentos em jogo, é isso que significa o princípio da especificidade. O princípio da representatividade implica que de acordo com diferentes variáveis que estão envolvidas no que é o jogo de futebol, estejam subjacentes a todos os exercícios de treino. (FLMC)

Quadro 5- Entendimento do conceito de Especificidade e Representatividade

Sobre o entendimento do conceito de Especificidade e Representatividade, Treinadores Principais, Treinadores adjuntos/Observadores, e Investigadores apresentam entendimentos relativamente semelhantes acerca de ambos os conceitos. Apesar de existirem entendimentos relativamente semelhantes, os Investigadores acrescentam um aporte científico maior, fazendo distinção entre Especificidade e especificidade, bem como acrescentam que o potencial de representatividade de um exercício terá sempre em conta a individualidade. Este aspeto podemos notar nas seguintes citações:

> “Eu acho que o treino tem que ter, para que possa ter qualidade, ele tem que ser feito em especificidade, mas uma especificidade relacionada com o jogo de futebol em primeiro, e uma especificidade chamada especificado Como “E” que tem a ver com o perseguir, o criar, o desenvolver as ideias para que equipa jogue.” (DB)

> "(…) Assim, certos cenários de treino e de jogo, ainda que sejam específicos de uma modalidade, e mesmo de uma forma de jogar, podem não se afigurar representativos, se os jogadores/equipa os não reconhecerem como oportunidades de decisão e de ação. (…) Portanto, a representatividade é um conceito relacionado com a subjetividade e com a identidade, posto que tem a ver com o modo como os sujeitos percecionam a realidade, tendo em conta as suas possibilidades de ação." (JG)

5.5.1.2. Observação e Análise do treino

Neste subtópico será realizada uma interpretação à forma como os vários profissionais olham e entendem o tópico da observação e análise do treino. Assim será tido em conta o entendimento que os diversos profissionais apresentam acerca do conceito de observação e análise do treino de futebol, bem como o valor que atribuem a esta temática.

Deste modo, o quadro 6 (seis) refere-se ao resumo acerca do entendimento do conceito "Observação e Análise do treino", de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
"O conceito para mim é claro. Observação, ou seja, observar o treino; e análise, ir ao detalhe, esmiuçar e ir aos pormenores daquilo que foi o treino. Ou seja, observar e detalhar analiticamente aquilo que foi o treino. Para mim o conceito é esse. (FS)"

"Se tu analisas o jogo, e se queres treinar para jogar, deves analisar aquilo que é o teu treino. Quanto mais treinos tu analisares, mais informação acerca dos jogadores tu vais ter." (LS) "Basicamente, e tal como o próprio nome diz, se nós formos à palavra, pressupõe- se que seja uma análise do próprio treino, com o intuito de avaliar aquilo que foi feito e tentar perceber se tudo o que eram os objetivos para o nosso treino foram atingidos e também posteriormente para preparar a unidade de treino seguinte". (E1) "A observação e análise do treino é todo o processo de avaliação ao vivo ou pós treino que procura perceber o treino, procurando que os princípios que se pretende que sejam trabalhados estejam realmente presentes em cada exercício realizado." (PSI)
TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES
"Depois, a observação e análise do treino também nos permite estar alertas para aquilo que são os comportamentos que os jogadores têm, não só os táticos, mas também os sociais ou psicológicos. (…) Isto permite-nos tudo compreender, e também é importante para avaliarmos…" (FC) "Por isso a observação e análise do treino a meu ver é a avaliação constante de planeamento que nós fazemos." (PS) "Acho que esse é um termo com um nome muito pequeno para o tanto que nos pode dar. Para mim não haveria treino sem observação e análise. A minha conceção de treino tem tudo a ver com o que é ver o treino, ver os erros, corrigir, crescer, evoluir. A observação e análise é uma ferramenta indispensável ao processo de treino, ao processo de preparação para o jogo." (GM)
INVESTIGADORES

"(…) Trata-se de um meio de que dispomos para aceder às informações e ao conhecimento sobre os modos como se joga e se treina. Refiro-me, sobretudo, à identificação de padrões." (JG)
"Este é um conceito muito abrangente porque vai incluir diferentes apertados daquilo que se faz no processo de treino. Podemos falar de observação do processo de treino numa perspetiva tática, numa perspetiva essencialmente técnica se nós quisermos dividir através destas dimensões. Podemos falar numa perspetiva física e fisiológica porque isso também passa pela observação e análise do treino. Portanto, aquilo que para mim é a observação e análise do treino, é nós conseguirmos ir buscar a informação ao processo de treino para que nós consigamos avaliar o que é que se fez, questionar o que se fez, tirar conclusões daquilo que foi feito (incluindo também a análise do treinador), aquilo que foi feito efetivamente, o que se planificou, o que aconteceu no treino, para depois também preparar uma próxima sessão, um próximo mesociclo, um próximo morfociclo, de modo a que aquilo que nós temos enquanto análise possa servir para preparar o que vem a seguir." (DB)
"Esse é mais um dos subdomínios do futebol. É extremamente importante, tal como todos eles. Tanto para a identificação e desenvolvimento de jovens atletas, como para conhecimento e monitorização de desempenhos individuais e coletivos." (FLMC)

Quadro 6- Entendimento do conceito "Observação e Análise do treino"

Sobre o entendimento daquilo que é o conceito "Observação e Análise do treino", Treinadores Principais, Treinadores Adjuntos/Observadores, e Investigadores apresentam entendimentos semelhantes, revelando um entendimento claro acerca daquilo que este conceito aporta.

O quadro seguinte (quadro 7) refere-se ao resumo da importância que os entrevistados atribuem à Observação e Análise do treino, de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
"Para mim, é importante por uma razão muito simples. Estando a falar da aquisição de uma forma de jogar, ela começa desde o início da época e nessa fase inicial não existem muitos jogos em que se consiga mostrar muitos vídeos relativos a adversários (…) os próprios exercícios e sua análise já podem servir exatamente para em determinados treinos, antes dos mesmos, demonstrar alguns comportamentos pretendidos, ou contrariamente, comportamentos que não desejamos. Isso para mim é importante. Depois também é importante para dois aspetos: avaliar o exercício em si, ir ao encontro daquilo que é o princípio das propensões e se o exercício está a levar a que os comportamentos pretendidos estejam a acontecer efetivamente com a densidade que queremos e eficácia desejada; também identificar os comportamentos da equipa, tal como é feito em jogo; e ainda avaliar a própria intervenção dos treinadores. Depois também permite outra coisa (…) avaliar a evolução da minha equipa. E aí a análise do treino pode ser importante para perceber no que é que a equipa está a evoluir naquilo que é a ideia. Acrescento também a questão estratégica, que muitas vezes nós procuramos em alguns treinos ou exercícios, representar um pouco o que o adversário pode fazer, através da análise do treino também nos permite verificar se essa estratégia poderá ter ou não mais eficácia e perceber se os jogadores estão a interpretar bem a estratégia." (FS)
"Muito grande, porque fruto da experiência de cada um, vamos tendo formas de avaliar no próprio treino. Porém, quando temos a possibilidade de ver numa perspetiva mais macro e distanciada permite-nos ter efetivamente essa noção de forma mais clara e mais real. Por isso, não consigo conceber, muito honestamente, o desenvolvimento de uma ideia sem uma avaliação continua e sistemática". (E1)

"Através da observação e análise do treino em conjunto com a observação e análise do jogo, procuro ter mais assertividade e objetividade nas intervenções, (…) possibilitando que a intervenção da equipa técnica seja, dessa forma, mais rigorosa." (PSI)
TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES
"É decisivo. (…) Por isso acho que é muito importante." (FC) "A observação e análise do treino revela uma grande importância porque eu faço um exercício em treino, esse exercício não correu bem, eu através da análise consigo no futuro evoluir e melhorar. E assim, cada vez aproximar mais o meu treino aquilo que vai ser o meu jogo." (GM)
INVESTIGADORES
"Entendo que a observação e a interpretação do que se observa é fundamental, nomeadamente para dar resposta ao controlo pedagógico do processo de treino e competição. (…) Portanto, esse escrutínio é vital para se perceber a coerência e a eficácia do processo." (JG) "Portanto, para mim é fundamental que se analise o processo de treino é onde nós criamos os cenários essenciais para que os jogadores experienciem, vivenciem, aprendam, tenham competências e isso depois a competição vai ser digamos que o teste daquilo que foi feito no processo de treino. Mas se nós não avaliarmos diariamente ou conforme a periodicidade que nós tivermos, não vamos ter consciência se o exercício que nós fizemos foi conseguido do ponto de vista da concretização dos objetivos que nós definimos para ele próprio. Seja na mental, física, tática, estratégica, social, fisiológica, em todas as dimensões." (DB) "É me difícil qualificar e quantificar a importância de todos os subdomínios que possam fazer com que o jogo de futebol evolua. Todos eles são importantes. Sem exceção. E esse subdomínio é mais um, daí perceber-se

que quando estamos em contextos de Alto Rendimento, todo e qualquer indicador, variável e subdomínio é extremamente importante (FLMC)

Quadro 7- Importância atribuída à Observação e Análise do treino

No que diz respeito à importância que os vários intervenientes atribuem ao processo de Observação e Análise do treino, verificamos que todos os entrevistados (independentemente da função) atribuem grande importância a este processo.

É também de realçar que os entrevistados consideram este um processo influenciador da evolução dos jogadores e equipa, assim como no seu rendimento, tal como podemos notar nas seguintes citações:

> "E aí a análise do treino pode ser importante para perceber no que é que a equipa está a evoluir naquilo que é a ideia." (FC)

> "Portanto, tu consegues perceber o caminho que tens de traçar para alcançar aquilo que tens na tua cabeça." (LS)

> "Portanto, tem nitidamente um impacto direto e grande na influência do rendimento da equipa." (TM)

5.5.1.3. Equipa de Observação e Análise

Neste subtópico será realizada uma interpretação à forma como os vários profissionais idealizam uma equipa de Observação e Análise. Assim será tido em conta a forma como os entrevistados perspetivam a estrutura deste tipo de equipa e as suas principais funções. Aliado a isto será tido em conta o entendimento dos mesmos acerca daquilo que deverá ser a relação entre equipa de Análise e equipa Técnica, bem como as tarefas dos mesmos naquilo que é a análise do treino.

O quadro seguinte (quadro 8) refere-se ao resumo acerca da forma como os diferentes grupos amostrais perspetivam a estrutura deste tipo de equipa e as suas principais funções, de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
"Num contexto ideal, diria que era importante ter duas pessoas dedicadas a isso. Uma que se pudesse dedicar mais á própria equipa, onde a análise dele deveria centrar-se no jogo do fim de semana passado e na análise do treino. E outro elemento que se dedicaria mais ao adversário. "(FS) "Na minha opinião, numa equipa de observação ter duas pessoas é suficiente (…) A nível daquilo que são as tarefas devem centrar-se, em jogo, na filmagem do jogo e na sua codificação. Depois a estas duas pessoas podes juntar o teu adjunto que comunica para o banco. Depois ao nível da análise de treino, na minha opinião, breves resumos, até porque a análise do treino deve estender-se a toda a equipa técnica (…) depois ter estas duas pessoas a dividir o trabalho ao nível dos 4 momentos como falei anteriormente mais bolas paradas. Se houver mais uma pessoa ou não, fazer uma análise quantitativa do jogo… fazer o relatório de observação e análise do adversário, cortes dos vídeos, e basicamente penso que o trabalho passa muito por isto. "(LS) "Acho que duas pessoas é o mínimo indispensável, porque aliás há muita coisa para se fazer na minha perspetiva (…) Portanto, 4 dimensões: o foco no coletivo e no desenvolvimento de uma ideia de jogo; o foco no desenvolvimento individual (…) depois, o olhar para outras realidades e tentar perceber o que pode potenciar a nossa ideia de jogo (…) a quarta dimensão que é o olhar para a equipa adversária e tentar perceber como é que vamos encontrar uma estratégia para fazer face a um determinado jogo." (E1)
TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES

"A meu ver para trabalhar bem, consegues fazer com dois, mas com três elementos é a forma de forneceres um bom trabalho e sempre a horas (…) estamos a falar da parte de cortar jogos, animar clipes, fazer o vídeo, outra coisa fazer vídeos individuais e depois tens a parte da análise quantitativa (…) poderá também entrar por aí da análise da própria equipa. Podes também entrar também pela parte da análise individual, dos jogadores e do Scouting. Mas normalmente as equipa também têm esses departamentos." (PS) "(…) ter 3 pessoas que fazem aquele trabalho de cortar os jogos e catalogar as imagens, e depois no nosso caso acho fundamental que a equipa técnica tenha um adjunto que tenha essa responsabilidade. (…) trabalho de análise propriamente dito, ou seja, cortar os vídeos, selecionar as imagens, (…) responsáveis pela análise individual da nossa equipa nos pós jogo ..." (FC) "Depois acho conveniente ter pelo menos dois analistas para aquilo que é o trabalho de análise de treino, análise de jogo da própria equipa e adversário tanto a nível coletivo como individual. Por exemplo, ter uma pessoa mais relacionada com a análise de treino e jogo porque é importante que o analista esteja por dentro do modelo de jogo. E depois outra mais relacionada com aspetos mais individuais e informação quantitativa. É claro que depois poderia ser algo a crescer para um número maior de modo a especificar mais aquilo que era o trabalho." (GM)
INVESTIGADORES
"As tarefas centrais são: - Observação propriamente dita (em ambiente de treino e em contexto de competição, neste caso considerando a própria equipa e as equipas adversárias); - Registo e tratamento da informação; - Tradução dessa informação em conhecimento para treinar e jogar; - Edição dos reportes para treinadores, equipa e jogadores. Num clube de alto nível, admito que seria importante ter uma equipa de observação que integrasse dois especialistas em observação propriamente dita, um especialista em registo e tratamento de informação e um editor de relatórios (texto e

imagem). Se tivesse abertura e recursos para tal, incluiria ainda um observador da atividade e do comportamento dos treinadores (em treino, em competição e nas comunicações à imprensa).” (JG)
“… parece-me que é importante ter gente que analise o treino, gente que analisa os adversários, haver uma ligação estreita que tem que ser feita obrigatoriamente por uma pessoa que normalmente é o chefe da equipa de analistas, que tem uma ligação mais próxima com a equipa técnica (…)” (DB)
“Deve existir um organigrama, em que há um responsável por um determinado departamento, e de acordo com os contextos que esse departamento está inserido pode ter 1,2,3,4,5 ou mais elementos que correspondam às intenções do clube... Eles devem, cada um, ter determinada espacialização para uma determinada vertente, ou para cada uma das dimensões de jogo (…) analisarmos, monitorizarmos e avaliarmos com regularidade o desempenho do futebolista ou equipa.” (FLMC)

Quadro 8- Estrutura e principais funções de um Departamento de Observação e Análise

No que diz respeito à estruturação e principais funções dos elementos de uma equipa de Observação e Análise, Treinadores Principais, Treinadores adjuntos/Observadores, e Investigadores apresentam perspetivas em parte semelhantes, evidenciando claramente a importância de ter pessoas com responsabilidades centradas na observação e análise.

De realçar também, que o trabalho desenvolvido por este tipo de equipa irá depender sempre do contexto inserido e também dos recursos disponíveis, como podemos notar nas seguintes citações:

> “É também importante, olhar para os diferentes contextos que estamos inseridos. Se há contextos que não temos rúbricas orçamentais que nos possibilitem adquirir esses instrumentos (softwares, hardwares, recursos humanos, locais próprios) temos de nos cingir a esse contexto.” (FLMC)

> "Tudo depende da importância que se dá a este processo e aos recursos que se está disposto a afetar para constituir uma equipa." (JG)

> "Isso depende muito daquilo que é a estrutura do clube." (LS)

O quadro 9 (nove) refere-se ao resumo acerca do entendimento que os vários entrevistados apresentam sobre a relação da equipa de Observação e Análise com a equipa Técnica, de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
"Na minha perspetiva e naquilo que é a análise da própria equipa, convém que essa pessoa esteja presente em todos os momentos que acontecem de preparação da equipa (treino, palestra…) porque como é que pode avaliar um processo não estando presente nesse processo? Portanto, para mim faz sentido que seja adjunto. E na questão do adversário também, porque a observação do adversário tem em conta alguns indicadores que nós queremos observar que têm a ver com a nossa forma de pensar o jogo e a forma como vejo a estratégia. Então, se essa pessoa, não tiver presente no dia a dia de treino da equipa, a sua avaliação será menos eficaz e menos válida. "(FS)
"Em termos de observação e análise (…) prefiro ter uma conversa com uma pessoa que me esta a fazer esse trabalho e é da minha inteira confiança, (…) que conheça as minhas ideias e a minha equipa. "(LS)
"Numa palavra: fluída. (…) é importante toda a gente estar familiarizada com aquilo que são os nossos princípios e subprincípios. E só dessa forma, só os

incorporando naquilo que é o nosso trabalho diário, só criando essa fluidez é todos conseguem ir ao encontro daquilo que é uma noção coletiva." (E1)

"Pensando num cenário ideal, no meu ponto de vista os responsáveis pela observação e análise devem ser elementos integrantes da equipa técnica. Pelo simples facto de existir uma maior sinergia de ideias. Desta forma, por exemplo, ao analisar um treino ou um jogo, o observador/analista consegue de uma forma mais intuitiva estabelecer a ponte entre todo o processo e o que está a ver." (PSI)

TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES

"Quase todas as equipas técnicas têm um elemento mais virado para esta parte. Por isso o nosso contacto da equipa técnica é através dele." (PS)

"(…) acho que essa ligação que tem de haver entre treinador e o departamento de análise no caso, tem de existir alguém que a faça porque vai buscar as horas de trabalho que não precisa de perder porque há alguém que as faz.…" (FC)

"(…) tem de haver aqui uma ligação direta porque eu acho que um dos elementos da análise e observação tem que estar inserido na equipa técnica." (TM)

"Para mim uma equipa de observação e análise deve estar ligadas à equipa técnica. A equipa técnica deve ter um homem de ligação com a equipa de análise. Alguém que possa chefiar e ajudar os analistas a fazer o seu trabalho." (GM)

INVESTIGADORES

"Em ambiente de confiança, e de coparticipação, com forte identificação em relação aos objetivos a atingir (…) A qualidade do processo e a eficácia da sua função é tanto maior quanto mais o observador estiver identificado com o

processo e com as intenções que o guiam. O sentimento de pertença ao coletivo é também algo muito importante.” (JG)
“(…) haver uma ligação estreita que tem que ser feita obrigatoriamente por uma pessoa que normalmente é o chefe da equipa de analistas, que tem uma ligação mais próxima com a equipa técnica (…)” (DB)
“O relacionamento deve primeiramente ser um relacionamento estritamente profissional. Quando o treinador ou responsável por a equipa técnica necessita de algum tipo de informação, que depreenda informação de esse departamento, tem de solicitar essa informação ao responsável do departamento. O responsável do departamento depois delega, um dos seus elementos esse tipo de informação.” (FLMC)

Quadro 9- Relação da equipa de Observação e Análise com a equipa Técnica

No que diz respeito à relação existente entre equipa técnica e equipa de Observação e Análise, os entrevistados apresentam perspetivas semelhantes. Apesar de divergirem nos termos utilizados, a ideia é a mesma. Estes referem que a relação tem de ser próxima, revelando que os elementos dessa equipa devem estar identificados com o processo e com as ideias do treinador. Aliado a isto, também referem que a comunicação existente entre ambas as equipas deve ser realizada através de um elemento em específico.

5.5.1.4. Análise de treino da equipa

Neste subtópico será realizada uma interpretação às práticas desenvolvidas nos contextos dos vários profissionais entrevistados, naquilo que é a análise do treino. Assim será tido em conta quem assume responsabilidade na tarefa de análise de treino; de que modo ocorre esta observação e análise; quais os comportamentos observados; tipos de dados recolhidos; ferramentas utilizadas; e a frequência deste tipo de análise.

O quadro seguinte (quadro 10) refere-se ao resumo acerca de quem assume responsabilidades naquilo que é a análise do treino, de acordo com o contexto competitivo inserido.

CONTEXTO COMPETITIVO PROFISSIONAL
"Nós na equipa técnica temos um adjunto que fica responsável pela análise do treino. Ele vê o treino, analisa e seleciona aquilo que são as imagens mais importantes para eventualmente mostrar a um jogador em particular ou perceber se o exercício correspondeu ao que queríamos." (FC) "Mesmo na prática, nós tínhamos o treino, sentávamos no nosso gabinete a observar o treino, e tínhamos sempre também um elemento do departamento d análise connosco a dar a sua opinião acerca do treino. (TM)**"** "Aqui foi sempre a equipa técnica a parte da análise do treino foi sempre feita pela equipa técnica." (PS)
CONTEXTO COMPETITIVO SEMIPROFISSIONAL
"Ele ficou mais responsável por fazer uma análise mais detalhada (estagiário), quantificando algumas questões que eu queria. A análise mais subjetiva, era realizada por mim e pelo meu adjunto. Nós treinávamos de manhã, e durante a tarde ficava com esse adjunto a fazer a análise em conjunto onde discutíamos alguns assuntos que já tínhamos ficado com a perceção durante o treino." (FS) "Era essencialmente os treinadores adjuntos que estavam no campo. E eu como analista também tinha essa função. O que via de cima, passava quando penitente, a informação o treinador adjunto. " (GM)
CONTEXTO COMPETITIVO FORMAÇÃO

"Quem analisa o treino à posteriori são todos os elementos da equipa técnica, assim como o analista. Em função daquilo que são os objetivos definido para o próprio treino, o analista sabe o que tem de fazer. Ou seja, de certa forma compartimentar os exercícios e ir à procura dos princípios que temos definidos para aqueles exercícios. Depois é pedida uma análise menos minuciosa aos outros treinadores no sentido de perceber se há alguma coisa a ser feita no sentido de melhorar o próprio exercício e com o intuito de ser muito mais específico para a nossa ideia de jogo." (E1)
"Aqui no Boavista sabes como trabalhamos (…) toda a equipa técnica intervém no processo de analise, o controlo do sucesso e insucesso está mais entregue ao meu analista." (LS)
"Toda a observação e análise de jogo está ao encargo da equipa técnica, neste caso muito mais reduzida do que nos contextos atrás mencionados. Uma vez limitados em termos de humanos com recursos, tentávamos desdobrar-nos no máximo de tarefas quanto possível para que todo o trabalho fosse desenvolvido com rigor e detalhe." (PSI)

Quadro 10- Responsabilidades assumidas na análise do treino

No que diz respeito aquilo que é feito a nível da análise de treino, verificamos que em todos os contextos competitivos a análise é realizada primordialmente pela equipa técnica, sendo que em alguns contextos existe o auxílio por parte do analista/observador.

É também de realçar, e contrastando aquilo que é feito a nível prático, e aquilo que é o entendimento dos entrevistados, os mesmos acreditam que o processo de análise deverá sempre ser realizado por uma pessoa que conheça as ideias do treinador, e daquilo que o mesmo quer para o treino e para o jogo, tal como podemos verificar nas seguintes citações:

> "A nível da análise do treino, deve ser feita sempre por um adjunto porque nós é que estamos no planeamento do treino, nós é que sabemos o que queremos de cada um dos exercícios. Por isso acho que acaba por ser uma responsabilidade mais nossa de equipa técnica..." (FC)

> "Sendo que a informação decorrente da observação do jogo e do treino é vital para melhor treinar e jogar, não faz sentido que o observador seja entendido como alguém que está por fora do processo (…) A qualidade do processo e a eficácia da sua função é tanto maior quanto mais o observador estiver identificado com o processo e com as intenções que o guiam." (JG)

De seguida (quadro 11) é referido o resumo acerca da forma como ocorre este processo de observação e análise do treino (forma direta, indireta ou mista) de acordo com o contexto competitivo inserido.

CONTEXTO COMPETITIVO PROFISSIONAL
"De ambas as formas (mista), permanentemente." (FC) "O ideal são as duas (…) E avaliação ocorre de forma mista, é fundamental. "(TM) "Ambas (mista), diretamente no treino em que estás a ver o que está a acontecer e indiretamente porque todos os treinos são gravados por isso depois tens acesso às imagens daquilo que foi feito." (PS)
CONTEXTO COMPETITIVO SEMIPROFISSIONAL
"Ocorre das duas formas. Nós, costumamos dividir as tarefas pela equipa técnica." (FS)

"A análise de treino ocorria maioritariamente de forma direta. A nível indireto era apenas em casos muito específicos." (GM)
CONTEXTO COMPETITIVO FORMAÇÃO
"Muito honestamente é realizada à posteriori. Pode haver algum momento, se for uma coisa muito evidente e por algum motivo eu possa não ver, deve haver uma filtragem por parte do treinador assistente que esteja mais próximo de mim. (…) quando alguma coisa acontecia fora da minha vista, o analista poderia intervir, mas junto do treinador assistente. Se ele entendesse que era algo pertinente para aquele momento, só aí é que ele me transmitia." (E1)
"A observação e análise é feita maioritariamente de forma direta, sendo que o recurso aos métodos indiretos apenas ocorre de forma muito esporádica. Não por falta de vontade de o fazer por parte da equipa técnica, mas pelas limitações existentes no contexto, que com o decorrer do tempo de vão tentando colmatar no sentido da evolução." (PSI)
". Aqui no Boavista sabes como trabalhamos (fazemos uma análise de forma direta e indireta, onde em todos os exercícios definimos critérios de sucesso coletivos e individuais, e posteriormente definimos métricas a alcançar, monitorizando também todo progresso dos jogadores e equipa)." (LS)

Quadro 11- Forma de observação e análise do treino

No que diz respeito à forma como ocorre este processo de observação e análise do treino, verificamos que as práticas não são totalmente semelhantes entre elas. Verificamos que em contextos competitivos em que os recursos disponíveis são limitados, a observação indireta nem sempre acontece.

É também de realçar, e contrastando aquilo que é feito a nível prático, e aquilo que é o entendimento dos entrevistados, os mesmos acreditam que uma

análise mista se torna importante e deve ser contemplada, tal como podemos verificar nas seguintes citações:

> "Por isso ambas as formas são importantes até para entrar em confronto aquilo que eu vi com o que aconteceu. E consegues ter uma ideia mais definida das coisas." (PS)

> "Obviamente, importa que a observação decorra de forma direta, para que consigamos centrar a atenção no que consideramos fundamental (…) podemos complementar a observação direta com o modo indireto, e em diferido, porquanto isso permite completar a informação recolhida, concedendo-nos mais tempo para atentar em detalhes que se revelem importantes e que possam ter passado despercebidos na análise em direto.)." (JG)

> "Eu acho que de ambas, porque se nós tivermos a gravação do treino nós conseguiremos ter uma observação repetida daquilo que estava a acontecer e muito mais pormenorizada porque podemos voltar atrás, repetir a observação, podemos repetir a análise que estamos a fazer, podemos ir no mesmo vídeo buscar dados de uma determinada matéria de outra dimensão, portanto a utilização do vídeo é muito importante". (DB)

> "Mista. Sempre. Mista implica transmissão direta e indireta simultaneamente." (FLMC)

O quadro seguinte (quadro 12) refere-se ao resumo acerca dos comportamentos observados e que se constituem como importantes ter em conta no momento de observação e análise do treino, de acordo com o contexto competitivo inserido.

CONTEXTO COMPETITIVO PROFISSIONAL
"Olhamos sempre muito mais para o que é global e coletivo do que para o individual. (…) Agora nós também temos a preocupação de olhar individualmente para percebermos se eles estão a cumprir as tarefas conforme o que tínhamos selecionado." (FC) "…fazer uma avaliação do que correu bem e do que correu mal, tanto a nível coletivo como individual. (…) os comportamentos individuais e coletivos que depende muito do dia da semana em que estamos, depende muito do objetivo do treino. Porque se estivermos a fazer um exercício analítico de finalização, se calhar é uma correção mais individual, se estivermos a trabalhar os momentos de organização ofensiva e transição defensiva já é uma análise mais coletiva. " (TM) "o que se tenta perceber é se a equipa está a fazer aquilo que o treinador quer. Ou seja, eu idealizei para este exercício quero isto e depois através do vídeo veres se foi isto que aconteceu ou foi aquilo. E acho que é por aí que vai muito a análise do treino. É ver se o que tu pretendias aconteceu de verdade." (PS)
CONTEXTO COMPETITIVO SEMIPROFISSIONAL
"Claro que por força da minha função como treinador principal, damos muito mais valor à parte coletiva. Mas naturalmente há aspetos coletivos que surgem através de comportamentos individuais. E por isso, essa questão individual está sempre inerente. Por exemplo, a parte inicial do treino, em que fazíamos alguns exercícios de técnica de corrida, prevenção de lesões, também era filmada e analisada pelo preparador físico. Ele próprio, também podia ter alguma avaliação individual de algum aspeto relacionado com o objetivo específico daquele exercício." (FS)

"O meu trabalho dependia muito daquilo que eram os objetivos do treino. Eu estava atento a tudo o que eram os princípios específicos de cada exercício. Por exemplo se o objetivo fosse trabalhar a 1ª fase de construção, os meus feedbacks centravam-se nesse aspeto" (GM)
CONTEXTO COMPETITIVO FORMAÇÃO
"Primeiro, a questão da Especificidade que falei ao puco. Ou seja, se o exercício serve aquilo que são os nossos objetivos. O exercício até pode servir os nossos objetivos, mas por alguma situação não se criaram as propensões que nós queríamos para o mesmo, e aí nós temos de manipular as regras, e de certa forma isso permite-nos identificar o que falhou ou não, ajustando depois para outra unidade de treino. Ver também o empenho dos nossos jogadores. De certa forma, permite-nos olhar para aquilo que é o treino e perceber se cada exercício resultou para aquilo que são os nossos objetivos para essa mesma unidade de treino. enquadram-se perfeitamente aqui também. Nós olhamos para o coletivo porque é o nosso ponto de partida porque queremos algo coletivo, não queremos nada fracionado. Mas obviamente, não podemos conceber o todo sem as partes. Obviamente olhamos para quilo que é o individual, e sempre que isso acontece há sempre uma intervenção junto do jogador." (E1) **"**Essencialmente perceber se os princípios que se pretende trabalhar estão ou não a acontecer e se posteriormente, no jogar, estão ou não presentes. Procuramos também perceber movimentos e dinâmicas de forma a potenciá-las ou não, de acordo com a ideia a fomentar." (PSI)

Quadro 12- Comportamentos observados

No que diz respeito aos comportamentos observados durante este processo de observação e análise, podemos verificar que existem semelhanças entre o que é feito nos mais variados contextos competitivos. É realizada tanto

uma análise individual e coletiva, e sempre perspetivada tendo em conta aquilo que se pretende para o exercício tendo em conta a forma de jogar ambicionada.

De referir também que apesar de os objetivos principais da análise serem os mesmos nos vários contextos, percebemos que no contexto profissional, a quantidade de informação pode ser influenciada em parte pelos recursos disponíveis, tal como podemos ver nos seguintes excertos:

> "Mas desde logo, nós temos a análise física ou fisiológica do impacto do treino, que hoje é algo que os cardiofrequencímetros, GPS e as cargas internas e externas nos permitem saber tudo sobre o que foi a carga física e fisiológica do treino." (FC)

> "Depois ao nível da análise do treino, parece-me que ter meios do ponto de vista tecnológico. E eu creio que já existe isto em alguns contextos, para poder em contexto de tempo real de treino os jogadores visualizarem aquilo que estão a fazer bem e fazer mal em tempo real em contexto vídeo (…) Eu creio que isso passará pelo futuro (pelo presente, mas apenas em alguns contextos) e será algo obrigatório de se fazer." (DB)

> "Há uma coisa que gostaria de usar e infelizmente não tenho a capacidade, que era a utilização de drones em contexto de treino. Acredito que a logística não seria muito fácil, mas acredito que é um campo bastante rico para se explorar. Obviamente que as equipas de topo têm essa capacidade e se calhar até têm redes de câmaras e nem precisam dos drones, ou seja, postes muito mais elevados. Muito honestamente não te sei dizer qual é o futuro, agora esse é um campo que gostaria de experimentar porque tem uma capacidade de dar dados muito importantes ao

> treinador, fundamentalmente naquilo que é as ocupações de espaço e dinâmicas coletivas, numa perspetiva muito mais elevada e muito mais fiável." (E1)

É também de realçar, e contrastando aquilo que é feito a nível prático, e aquilo que é o entendimento dos investigadores, os comportamentos observados pelos entrevistados vai ao encontro daquilo que os investigadores consideram ser essenciais observar e analisar. Poderemos verificar isto, através das seguintes citações:

> "Todos os (comportamentos) que os envolvidos entendam que podem ajudar a melhor perceber o modo como está a ser gerido o processo e a distância que os separa entre o como querem jogar e treinar e o modo como jogam e treinam. O importante é perceber quais os comportamentos e as situações a eleger, em função do projeto para a equipa e os jogadores." (JG)

> "Eu acho que quando se analisa o próprio treino, o treino da equipa, nós temos que ter presente que nós treinamos em especificidade. Se treinarmos em especificidade nós termos exercícios com objetivos muito específicos para determinados comportamentos, para que esses comportamentos possam ser conseguidos em contexto de competição. Basicamente o que se pretende analisar no treino é que se aquilo que foi objetivado pela equipa está a acontecer ou não no processo de treino. (…) Eu acho que a análise coletiva é muito importante porque o jogador tem um desempenho individual, mas em contexto de equipa, por outro lado existem a escala mais pequena, a escala individual e não sabemos quem é o jogador que joga, que pensa, que excuta. É o jogador que toma decisões,

> portanto temos que ter um olhar muito próximo também para a forma como é que o jogador resolve os problemas do jogo, e nesse sentido a análise do treino vai permitir me perceber se aquele comportamento coletivo pode derivar de algo mais individual, ou mesmo algo mais coletivo no sentido se nós até contrastarmos aquilo que é problemas nas suas diferentes escalas." (DB)

> "Os comportamentos devem ser vigentes à identidade de jogo da equipa. (…) Agora, para nós identificarmos, são os comportamentos que nós pretendemos que os nossos atletas os realizem tanto em treino como depois em jogo. (…) Ambas (individual e coletivo). Porque também se sabe que os atletas para evoluírem o seu desempenho individual têm de ter tempo. Ou seja, tem de repetir sistematicamente e com qualidade esse estímulo." (FLMC)

O quadro 13 (treze) refere-se ao resumo acerca do recurso a dados quantitativos no momento de observação e análise do treino, de acordo com o contexto competitivo inserido.

CONTEXTO COMPETITIVO PROFISSIONAL
"Dados quantitativos que não estejam relacionados com a parte fisiológica, só mesmo em casos excecionais. Só houver por exemplo, um lateral que esteja a fazer um treino horrível, em 30 cruzamentos, 29 foram parar atrás da baliza, então nós vamos contabilizar os cruzamentos para lhe mostrar. Mas normalmente, não." (FC)
"… quantificamos um bocadinho aí para a mensagem ser mais forte e para ser mais percetível para o jogador aquilo que nos queremos. " (TM)

"A questão do GPS. Depois também tens alguns exercícios onde é contabilizado golo ou recuperações de bola, mas fora os dados GPS é algo muito informal e nada para apresentar a um jogador, sendo só coisas feitas para ver quem ganha ou perde." (PS)
CONTEXTO COMPETITIVO SEMIPROFISSIONAL
"Sim (utilização de dados quantitativos). (…) Em algumas situações eu queria ter essa informação, tinha ficado com a sensação que até tinha corrido bem o exercício, mas queria quantificar quão bem correu. E aí, eu pedia para fazer uma análise de um determinado exercício de forma mais detalhada e tendo em conta sempre o objetivo do exercício. (…) O que vai ser quantificado é naquele tempo, quantas vezes conseguimos ser eficazes naquele comportamento." (FS) "Não." (utilização de dados quantitativos) (GM)
CONTEXTO COMPETITIVO FORMAÇÃO
"Sim. Depende muito daquilo que são os objetivos. Eu vou dar-te a minha perspetiva e aquilo que costumo fazer. Primeiro, acho que os dados quantitativos são importantes para criar a competitividade que nós queremos. Ou seja, o meu jogo é muito assente na base dos duelos, então eu gosto de saber quantos duelos é que os meus jogadores ganharam ou perderam nas diferentes zonas do terreno. Depois, se tiver um exercício muito focado para a questão das transições, (e nós damos muita enfase à forma como reagimos à perda ou também à forma como atacamos imediatamente após recuperação de bola) o quantificar se após recuperação houve uma ligação vertical; quantificar quantas bolas recuperamos nos primeiros 2 ou 3 passes do adversário, ou seja, após perda. Depois, também se focarmos isso em função da posição e criarmos rankings, permite criar esse tipo de competitividade que queremos." (E1)

“De uma forma geral, não, tanto nos contextos de futebol sénior (profissional e distrital), como nos contextos de futebol de formação.” (PSI)

Quadro 13- Recurso a dados quantitativos

No que diz respeito ao recurso a dados quantitativos no momento de observação e análise, podemos verificar os mesmos não são tidos em conta em todos os contextos competitivos. Aqui denotamos também que quando existe esta utilização, o nível de utilização dos mesmos apresenta divergências.

De referir também os entrevistados consideram o recurso aos mesmos deve estar relacionado com aquilo que é o ambicionado para a foram de jogar da equipa, bem como estes dados devem ser sempre interpretados, tal como podemos ver nos seguintes excertos:

> “O meu jogo é muito assente na base dos duelos, então eu gosto de saber quantos duelos é que os meus jogadores ganharam ou perderam nas diferentes zonas do terreno Em função daquilo que é a nossa ideia de jogo, faz sentido quantificar esses dados.” (E1)

> “Deve ser considerado, sempre que se entenda que as quantidades podem ajudar a perceber a evolução específica dos jogadores e da equipa, em estreita relação com as ideias para treinar e jogar.” (JG)

> “A questão dos dados quantitativos parece-me relevante, importa é quais os dados quantitativos, quais a variáveis, e neste sentido parece me que as variáveis que nós devemos utilizar são as variáveis também em especificidade, ou seja, eu tenho que tentar perceber se aquilo que eu estou a fazer em termos de ideia de jogo (…) A questão é que nós temos que interpretar porque aquilo

> acontece. Essa é que é a grande questão quando se fala em dados quantitativos. Não os dados quantitativos, mas a interpretação que se deve ter na escolha das variáveis que deve ser em especificidade e na escolha também na interpretação dessas mesmas variáveis." (DB)
>
> "Todos os dados quantitativos e qualitativos do desempenho do futebolista e da equipa devem ser constantemente monitorizados, avaliado e devidamente interpretados." (FLMC)

O quadro seguinte (quadro 14) refere-se ao resumo acerca da frequência com que é feita a observação e análise do treino, de acordo com o contexto competitivo inserido.

CONTEXTO COMPETITIVO PROFISSIONAL
"A análise é sempre feita a todos os exercícios, à exceção daquilo que são os exercícios de aquecimento como estacas ou escadas. (…) Mas normalmente, vamos diretos aquilo que são os exercícios mais táticos." (FC)
"A análise realizada a nível de conversa em reunião era sempre. Acabava o treino, reuníamos e cada um opinava sobre o treino, e fazíamos a avaliação. (…) O vídeo, era essencialmente quando tínhamos a necessidade de ter uma visão mais ampla do exercício e do que se tinha passado no treino. " (TM)
"Em todos os treinos. O normal é, imagina que treinas de manhã, depois almoças e da parte de tarde estás a ver o treino e a preparar o treino do dia seguinte." (PS)
CONTEXTO COMPETITIVO SEMIPROFISSIONAL

"A análise mais subjetiva, era realizada por mim e pelo meu adjunto. Nós treinávamos de manhã, e durante a tarde ficava com esse adjunto a fazer a análise em conjunto onde discutíamos alguns assuntos que já tínhamos ficado com a perceção durante o treino." (FS) "Todos os dias. Depois no final do treino havia uma reunião em que cada um dava a sua opinião relativamente ao treino." (GM)
CONTEXTO COMPETITIVO FORMAÇÃO
"É sempre muito específica em função do que é definido para o treino. (…) A análise qualitativa sim, ou seja, é regular e sistemática e eles têm de se habituar a ela. Naquilo que é os dados não existe tanto essa necessidade. " (E1) "Era realizada todos os dias e todos os treinos." (LS) "Quanto ao contexto distrital apenas são analisadas algumas sessões, previamente definidas em função dos princípios a desenvolver. O mesmo acontece no contexto de futebol de formação, ainda de forma mais pontual." (PSI)

Quadro 14- Frequência da observação e análise do treino

No que diz respeito à frequência com que é realizado o processo de observação e análise do treino, podemos verificar que a mesma não é realizada com a mesma frequência por todos os entrevistados, evidenciando que esta depende daquilo que são as necessidades de cada treinador.

De referir também, e contrastando o que é feito, com aquilo que é o entendimento dos investigadores, podemos ir ao encontro daquilo que é realizado, uma vez que estes consideram que a frequência dependerá sempre daquilo que são as necessidades contextuais, tal como poderemos comprovar nas seguintes citações:

> "Com a frequência que permita que toda a informação relevante é conseguida em tempo útil. Teoricamente, quanto mais treinos e exercícios observarmos, melhor poderemos perfilar os padrões que importa considerar. Ou seja, teremos maiores probabilidades de conseguir uma perspetiva mais nítida e inteira do processo." (JG)

> "Eu não diria com a periodicidade x em x. Eu acho que existem fases da época em que nós podemos ter maior necessidade ou menor necessidade." (DB)

5.5.1.5. Relação Análise e processo de treino

Neste subtópico será realizada uma interpretação à forma como os vários profissionais entendem a relação entre a observação e análise do treino e o processo de treino.

O quadro seguinte (quadro 15) refere-se ao resumo acerca da influência que a observação e análise do treino assume no planeamento dos treinos seguintes, de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
"Assume total porque tu consegues perceber o que correu bem e o que correu mal de uma forma mais incisiva." (LS)
"Muito grande. Os nossos treinos são sempre filmados e analisados posteriormente. Aquilo que me interessa em contexto de tratamento de dados para aquilo que é o planeamento do treino seguinte é de certa forma separar os exercícios, ou seja, perceber, exercício a exercício, como as coisas correram. E em função disso a sessão é planeada nesse sentido. Se nós atingimos ou não os objetivos. Através da visualização também

conseguimos perceber se em termos físicos a equipa está a responder bem aos estímulos que estão a ser propostos. Em função disso, nós vamos planeando o treino seguinte." (E1)

TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES

"A meu ver acho que sim, têm influência, porque se tu treinaste uma coisa hoje e isso não foi adquirido tu não podes passar para p passo seguinte porque o que está para trás não foi adquirido." (PS)

"Tem alguma. Se por exemplo aquilo que acontecer no exercício foi "trágico", nas duas perspetivas (estar montado de forma errada e deu outro tipo de coisas; ou nós montamos aquilo bem e eles não conseguiram fazer o que queríamos), nós vamos ter que repetir e vamos sendo obrigados a repetir aquilo ao longo da semana. Se correu de forma eficaz, provavelmente naquela semana não voltaremos a tocar no assunto daquela forma." (FC)

"É fundamental. Eu sempre preparei o treino do dia seguinte depois do treino do dia. Ou seja, o treino acabava, avaliava o treino com o staff e depois preparava o treino do dia seguinte. Isto porque essa análise e avaliação do treino estava fresca e ajudava depois a ver se os objetivos tinham sido conseguidos e se íamos manter isto ou aquilo, se aquele objetivo não foi conseguido, amanhã como vamos conseguir fazer? Fazendo isto e isto. Por isso é que a avaliação do treino é fundamental para o dia seguinte. (TM)"

A análise do treino em vídeo tem uma enorme importância, como é obvio, para que o conseguir fazer porque nem sempre é fácil em termos de meios. Na análise em vídeo conseguimos ter uma maior noção se o exercício correu como queríamos, se os objetivos foram feitos, se os jogadores evoluíram ou não. Se não evoluíram, sabemos que os objetivos não foram conseguidos e pelo menos no dia ou treino seguinte temos de trabalhar esse princípio, vamos ter de repetir porque podemos melhorar. Daí tem toda a importância

pois se não conseguimos passar a nossa mensagem, temos obrigatoriamente de repetir.” (GM)
INVESTIGADORES
“Tem uma influência decisiva na sequência e coerência a dar ao processo.” (JG) “Portanto, aquilo que para mim é a observação e análise do treino, é nós conseguirmos ir buscar a informação ao processo de treino para que nós consigamos avaliar o que é que se fez, questionar o que se fez, tirar conclusões daquilo que foi feito (incluindo também a análise do treinador), aquilo que foi feito efetivamente, o que se planificou, o que aconteceu no treino, para depois também preparar uma próxima sessão, um próximo mesociclo, um próximo morfociclo, de modo a que aquilo que nós temos enquanto análise possa servir para preparar o que vem a seguir. “(DB) “Qualquer ato de avaliação de comportamentos deverá ter primeiro um momento de reflexão e interpretação de todas as variáveis monitorizadas ou avaliadas, e elas se apresentem como diferenciadoras e evolutivas na sessão de treino seguinte.” (FLMC)

Quadro 15- Influência que a observação e análise do treino assume no planeamento dos treinos seguintes

Sobre o entendimento acerca da influência que a observação e análise do treino assume no planeamento dos treinos seguintes, Treinadores Principais, Treinadores adjuntos/Observadores, e Investigadores apresentam sintonia de ideias, evidenciado claramente a importância que a análise do treino assume no planeamento dos treinos seguintes.

5.5.1.6. Transmissão da informação para os jogadores

Neste subtópico será realizada uma interpretação às práticas desenvolvidas nos contextos dos vários profissionais entrevistados, naquilo que era a transmissão da informação retirada do treino para os jogadores. Assim será tido em conta o modo como a mesma ocorre. Aliado a isto será realizada uma interpretação acerca do entendimento que os intervenientes apresentam acerca do tempo ideal para transmissão da informação, bem como o grau de participação dos atletas nesses momentos.

De seguida e apresentado um resumo acerca do modo como ocorre a transmissão de informação (quadro 16).

CONTEXTO COMPETITIVO PROFISSIONAL
"…e se houver algo no treino anterior que correu menos bem, ele deixa logo claro o que correu mal no dia anterior, o que não quer que se repita, e eventualmente podemos mostrar através de imagem ou não." (FC) "Eu recordo-me, antes do treino seguinte mostrávamos um ou outro vídeo sobre o treino. Muitas vezes também como uma forma de fazer ver alguns jogadores que tinha de dar mais do que aquilo que estavam a dar…" (TM) "Alguns preferem chamar o jogador (…) e antes de começar o treino ou no final do treino chamas o jogador e mostras a imagem e dizes o que queres. Há outros que preferem dizer, por exemplo, "olha aconteceu isto, isto e isto no último treino, vamos tentar alterar, ou tens que manter." (PS)
CONTEXTO COMPETITIVO SEMIPROFISSIONAL
"A informação só foi transmitida em alguns momentos com vídeo, ou seja, o vídeo do treino com algum comportamento que queria mostrar, aconteceu por vezes. "No exercício fizemos isto, e só conseguimos x vezes aquilo que

queríamos, por isso vamos repetir". Aí usava mais o feedback e não o recurso a vídeo." (FS) "Se fosse algo específico e mais relacionada com o individual falávamos sobre aquilo que analisamos (...) E por norma ocorria antes do treino, porque fazíamos a reunião apos o treino anterior(...)Se mentalmente fosse um jogador que precisasse de ver ações positivas mostrávamos, se fosse um jogador que não lidasse bem com o erro, se calhar tínhamos um discurso mais positivo com ele. Dependia da situação, e íamos gerindo dessa forma." (GM)
CONTEXTO COMPETITIVO FORMAÇÃO
"No entanto, tal como tinha dito na questão mais individual, por vezes não existe essa necessidade. Se tivermos à procura de algo, e em contexto de treino as coisas surgem, nós aí reforçamos." (E1) "Procuro que ocorra principalmente no momento ou imediatamente após, enquanto todos os acontecimentos ainda se encontram vivos nas memórias dos jogadores. No contexto de formação, apenas muito esporadicamente acontece com recurso a vídeo. O vídeo, neste caso, principalmente na análise do jogo." (PSI) "Nós aqui no Boavista já fazemos isso regulamente. Já mostramos várias vezes vídeos com os comportamentos dos jogadores, e também do ponto de vista individual e setorial, o que eu acho que é fundamental." (LS)

Quadro 16- Modo como ocorre a transmissão de informação

No que diz respeito ao modo como é realizada a transmissão de informação para os jogadores, notamos que não difere de contexto competitivo para contexto competitivo.

De referir também que contrastando o que é feito, com aquilo que é o entendimento dos vários entrevistados acerca do modo como deverá ser feita,

notamos que, vai ao encontro daquilo que é feito. Os mesmos indicam que se deve recorrer ao discurso e ao vídeo, devendo ser necessário ter em conta a informação que se quer transmitir, o momento, e também a capacidade dos jogadores para apreender a informação, como podemos verificar nas seguintes citações:

> "Na maioria dos contextos, admito que é mais exequível realizá-la através do discurso verbal. Em ambientes de treino de alto rendimento, entendo que poderão ser usadas ambas as modalidades." (JG)

> "Eu acho que uma imagem vale mais que mil palavras. Mas uma imagem sozinha também não será suficiente. Eu acho que dependendo naturalmente do nível dos jogadores, porque sabemos e esta estudado cientificamente que os melhores jogadores também entendem com mais facilidade do ponto de vista cognitivo a informação que lhes é passada, tanto teórica como também prática através do treino..." (DB)

> "Mas a minha opinião é que, principalmente quando estamos a falar numa perspetiva mais coletiva e de certa forma mais complexa, é muito importante o recurso às imagens." (E1)

> "Na minha opinião ambas. Acho que isso é sentir o pulso daquilo que estamos a fazer. Acho que muita água mata a planta, como se costuma dizer. Se estiveres sistematicamente a mostrar vídeos todos os dias, eles vão chegar a um ponto que já não podem ver vídeos. Se estiveres sistematicamente a dar feedback, também vai chegar a uma altura que o feedback vai passar ao lado. Eu

acho que a conjugação de situações de uma forma pensada e equilibrada, vai fazer com que consigamos captar mais facilmente a atenção do jogador porque são vários estímulos que estamos a dar." (LS)

O quadro 17 (dezassete) refere-se ao resumo em relação ao tempo ideal para transmitir essa informação, de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
"Eu não considero que haja um tempo ideal. O que considero é que esse tempo tem de ser curto e muito concreto, ou seja, ir direto ao assunto que quero tratar." (FS) "Para mim, os vídeos devem ser curtos. Vídeos até 12 minutos são essenciais. (…) vídeos que ultrapassem os 12 minutos, para mim, começam a ser um bocadinho maçadores para os jogadores." (LS) "Quanto à questão do tempo, não sei dizer se existe um tempo ótimo, mas acho que não deve ser muito demorado. 15 minutos diria que seria o máximo, e já é muito." (E1)
TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES
"Um tempo de duração curto é melhor porque tens de ser direto. Por isso, quanto mais curto, só traz benefícios para todos." (PS) "Mas eu vejo, que se for falar num pós treino e quiser mostrar um vídeo, nunca é mais do que 15/20 minutos." (TM)" Penso que um vídeo mais individual, não deve passar muito dos 3-4 minutos, num máximo 5. Se for algo mais coletivo, é algo mais abrangente, e já há muitos estudos que falam sobre a capacidade para estar concentrado, revelam que não deve passar dos 20 minutos, e esse valor já é excedente.

Por isso, tentamos ir buscar um meio termo, e ficar pelos 10-12 minutos." (GM)
INVESTIGADORES
"Parece-me razoável que, para o discurso verbal, não se ultrapasse os cinco minutos. No caso do recurso a imagens de vídeo, não mais de dez minutos." (JG)
"Portanto, eu não estou de acordo com tempos limites. Eu estou a favor é da informação relevante para o jogador. "(DB)
"O que está contemplado em alguns estudos é que a informação não deve ser superior a 10 minutos." (FLMC)

Quadro 17- Tempo ideal para transmitir a informação

No que diz respeito ao tempo ideal para se transmitir a informação aos jogadores, os entrevistados apresentam perspetivas em parte divergentes, referindo vários valores.

Porém, os entrevistados referiram que deve existir a preocupação perante o atleta e em que o mesmo esteja atento a compreender a informação, tal como verificamos nas seguintes citações:

> "E na minha opinião, se a informação por importante para o jogador, e se ele reconhecer importância nessa informação, ele fica consigo um dia a ver aquilo. (…) obviamente um dia é um exagero, eu acredito que ele conseguirá estar o tempo que necessita para aprender e reconhecer aquela informação em contexto de competição e de treino." (DB)

> "Mas agora obviamente vai depender do tipo de informação, da qualidade da informação e dos envolvidos.

> Mas por norma, é o que se sugere de forma a manter-se um foco atencional.” (FLMC)

> “Há um período de tempo que nós percebemos e temos a sensibilidade de perceber que se calhar eles já não estão a ouvir e já não estão “dentro da sala”.” (TM)

> “Uma transmissão objetiva e de fácil entendimento, procurando manter o jogador focado durante toda a explicação.” (PSI)

O quadro seguinte (quadro 18) refere-se ao resumo acerca da participação dos jogadores no momento de transmissão da informação, de acordo com a função que desempenham.

TREINADORES PRINCIPAIS
“O jogador participar e discutir a ideia é muito importante quer para mim, porque consigo perceber o que ele está a atingir daquilo que estou a informar, quer para ele porque através da discussão ajuda a adquirir mais informação e conhecimento.” (FS)
“Acho que devem participar ativamente quando a equipa técnica entende que devem participar ativamente. Agora, acho que o jogador tem opinião. Eu acho que o treinador deve dar abertura para que eles possam tirar as dúvidas como é obvio, mas de uma forma controlada.” (LS)
“Aquilo que gosto de fazer é que haja interatividade quando estamos a fazer algum tipo de demonstração, questionar os jogadores. (…) Muitas vezes ser o próprio jogador a validar aquilo que é a nossa própria ideia, para os colegas vai ser muito mais fácil do que sermos nós.” (E1)
“(Devem participar) Se conseguirmos que o atleta reflita sobre todo o processo e que coloque questões sobre o tema poderemos estar a levá-lo

para o caminho desejado, ou seja, que este identifique as ideias também como suas, levando dessa forma a um processo mais rico do ponto de vista pedagógico." (PSI)

TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES

"Eu acho que ele deve participar, porque são eles que vêm." (PS)

"Devem participar a 200%. É fundamental." (FC)"

"Acho muito importante eles terem a intervenção deles. Pô-los a falar, pô-los a pensar, e eles próprios verem e identificarem aquilo que podem melhorar. " (TM)"

"Eu penso que a resposta a essa pergunta deve ser flexível porque depende muito da correção. Se for numa fase aquisitiva penso que os mesmos terão uma intervenção muito mais limitada, pelo que o treinador nessa fase deverá passar muito mais a sua mensagem e ideia de jogo. Após esta fase aquisitiva, penso que os jogadores já poderão ter uma maior intervenção, em que o treinador poderá questionar o jogador, de modo a que este seja capaz de identificar os seus próprios erros. (…) De modo geral acredito que a intervenção deva existir de modo a que também se consiga captar maior atenção por parte dos jogadores." (GM)

INVESTIGADORES

"Depende da cultura instituída na equipa/clube. O ideal seria que participassem. E neste caso teríamos que alargar o tempo dedicado ao assunto." (JG)

"… a discussão mais do que uma preleção, mais do que uma exposição, o questionamento junto do jogador no sentido de fazê-lo pensar sobre aquilo que está a ver no vídeo parece-me que é fundamental. Portanto, mais do que um discurso do tipo lítico em que nós estamos a mostrar o que está a

acontecer, é importante levá-lo a pensar sobre aquilo que está a ver, porque só assim, ele vai interiorizar com facilidade. “ (DB)
“Num plano desportivo democrata, acredito que deve existir partilha. E quando estamos a falar de atletas de alto nível, estes já têm um conjunto alargado de experiências que até podem enriquecer o discurso. Eu sou defensor disso, mas respeito e percebo outras realidades, outras vivencias, outras formas de instruir e definir regras, dependendo do contexto.” (FLMC)

Quadro 18- Participação dos jogadores no momento de transmissão da informação

No que diz respeito à participação dos atletas no momento da transmissão da informação, todos os inquiridos apresentam uma sintonia de ideias, evidenciando que a participação dos atletas nestes momentos poderá ser benéfica e deverá existir.

5.5.1.7. Características e competências de quem analisa o treino

Neste subtópico será realizada uma interpretação acerca do entendimento das características e competências de quem analisa o treino deve possuir para que possa realizar um trabalho competente.

De seguida é apresentado um resumo do entendimento dos entrevistados acerca da pessoa que analisa o treino, de acordo com a função que desempenham (quadro 19).

TREINADORES PRINCIPAIS
“Para mim o principal é que seja treinador, ou seja, que tenha competências enquanto treinador (…) perceber de treino (…) Depois, ser atento ao detalhe, e alguém que consiga ir ao detalhe na observação. Depois, da mesma forma

que consegue abranger muita informação, tem que conseguir filtrar ao máximo a informação…" (FS)

"Uma delas é a perceção exata daquilo que é a metodologia do treino e aquilo que fazemos no treino para o transfere para o jogo, essencialmente da própria equipa. Para mim isso é fundamental que ele tenha a capacidade de perceber que nós fazemos "isto" para que em jogo possa sair "isto". E isso exige uma grande concentração por parte dessa pessoa (…) Depois, outra coisa, é a capacidade de dar a sua opinião também. (…) Tem de ser alguém mais assertivo no sentido de saber aquilo que está a dizer." (LS)

"Acima de tudo, aquilo que eu acho essencial é a disponibilidade e a humildade. (…) Depois, o conhecimento de jogo é fundamental. (…) É importante desprender-se de determinados dogmas e associar-se aquilo que é a minha ideia de jogo. É importante ele perceber de que forma pode ajudar-me." (E1)

"Ânsia de aprendizagem; capacidade de trabalhar com diferentes ideias e/ou métodos de trabalho (adaptabilidade)…"(PSI)

TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES

"Acho que a base do trabalho é a competência das pessoas, a nível técnico como a compreensão do jogo e a especificidade de cada jogar, ou seja, o que o treinador quer em cada momento daquele exercício por exemplo." (FC)

"Deve ser uma pessoa que esteja por dentro da ideia de jogo do treinador. (…) tem de ter a capacidade de se adaptar à linha de pensamento e orientadora do treinador. Depois, tem de ter uma boa capacidade de analisar e sintetizar a informação." (TM)"

"Conhecimento profundo sobre a ideia de jogo do treinador, conhecer profundamente as características dos jogadores que têm ao seu dispor, e eu acho que vai muito a volta disso." (PS)

"Eu acho que o analista não pode ter características muito específicas. Tem de ser uma pessoa que tem de se adaptar constantemente. Por isso, uma das principais características é a capacidade de adaptação. (…) Depois tem de ter uma capacidade de observação, boa capacidade de filtrar informação e aquilo que descreve. Para mim as maiores capacidades que deve ter são as capacidades para se adaptar ao treinador, capacidade de resumir, ser claro e ter a capacidade de passar a mensagem. O analista deve ter capacidade de oração e conseguir exprimir-se bem." (GM)
INVESTIGADORES
"Saber trabalhar em equipa e transmitir confiança aos demais elementos; Desenvolver competências para realizar apreciações e avaliações construtivas, em detrimento de juízos de valor, ou de discursos próximos do registo do adepto; Conhecer as lógicas do jogo de futebol e o modo como podem ser treinadas; conhecer a visão particular do clube e dos treinadores em relação à equipa e à evolução de cada jogador; conhecer os objetivos e propósitos de cada situação de treino e sua ligação com o modelo de jogo; Conhecer os jogadores e a equipa, sabendo ler as suas caraterísticas e potencial de evolução." (JG)
"Ele tem de ser treinador na forma como interpreta o que está a acontecer, porque o objetivo da análise do treino é perceber o que está a acontecer, interpretar a informação que está a recolher, e produzir conhecimento de modo a transmitir ao treinador os aspetos relevantes daquilo que foi interpretado. (…) e depois termos a capacidade que distingue dos treinadores que é ter a capacidade de olhar para o jogo numa perspetiva de observador. Ou seja, olharmos digamos que com uma ótica de correção em termos de tratamento, de forma a expor aquela informação facilitada para que o treinador a consiga operacionalizar no processo de treino. Um observador tem que ter esta capacidade, mais do que analisar e interpretar (Isto foi uma expressão que o Professor Júlio utilizou uma vez e eu retive como muito importante) sintetizar essa informação, mas sempre na ótica do

treinador para poder aplicá-la efetivamente no processo de treino, e aí as dinâmicas serem corrigidos e melhoradas "(DB) "Deve ser especialista no domínio, primeiro. Tem de ser conhecedor da modalidade e cumpridor de regras." (FLMC)

Quadro 19- Competências de quem analisa o treino

Sobre o entendimento acerca da pessoa que analisa o treino e relativamente às características e competências que deve ter para que possa realizar um trabalho competente, Treinadores Principais, Treinadores adjuntos/Observadores, e Investigadores apresentam semelhanças, evidenciado claramente que estes devem ter conhecimentos relacionados com a modalidade como também é de extrema importância o conhecimento das ideias do treinador. Aliado a isto também é dada importância à vertente humana, fundamentalmente fazendo referência à capacidade de síntese.

5.5.1.8. Futuro da área

Neste subtópico será realizada uma interpretação acerca do entendimento sobre o futuro da área da Observação e Análise do treino, de acordo com a função que desempenham, como é evidenciado através do seguinte quadro (quadro 20).

TREINADORES PRINCIPAIS
"Normalmente fala-se de análise do jogo e da avaliação do treino que parece que são só aspetos físicos, e não é isso. (…) Eu acho que o que falta para que tenha mais relevância ou se falar mais nesta questão, pode ser através da comunidade científica porque acho que há pouca informação científica sobre isto." (FS)

“Eu acho que isto vai cada vez mais ganhar uma preponderância maior, e o futuro passa por isto. Mas o futuro na minha opinião vai passar por ter sempre alguém responsável por aquilo que é a análise de treino, sendo alguém que esteja inserido na equipa técnica e não como um complemento à equipa técnica.” (LS) “Não te sei dizer. Há uma coisa que gostaria de usar e infelizmente não tenho a capacidade, que era a utilização de drones em contexto de treino. Muito honestamente não te sei dizer qual é o futuro, agora esse é um campo que gostaria de experimentar porque tem uma capacidade de dar dados muito importantes ao treinador, fundamentalmente naquilo que é as ocupações de espaço e dinâmicas coletivas, numa perspetiva muito mais elevada e muito mais fiável. “(E1)
TREINADORES ADJUNTOS/OBSERVADORES
“Acho que ela vai continuar a evoluir. Até na Grécia, daqui a 3 anos não podem não fazê-lo, vão ter de o fazer. Acho que a evolução vem muito por aí, porque como eu disse o processo de treino é aquilo que nos permite influenciar os jogadores a fazer algo no jogo.” (FC) “O futuro será a tecnologia. Será o que a tecnologia nos vai dar. O ideal será que a informação que nós consigamos no final do treino e durante o (…) chegue rapidamente, de forma clara e simples. Se fosse possível por vídeo e imagem, nós termos esse acesso através de softwares durante o treino.” (TM)” “Acho que é parte o direto com imagem. Acho que ainda há muita coisa a evoluir nesta parte de análise de treino, e acho que a principal parte que vai evoluir é no direto, tipo automaticamente enquanto o treino está a decorrer.” (PS) “Para mim o futuro vai ao encontro daquilo que fui falando anteriormente. Para mim é importante dar uma maior especificidade aos analistas, ou seja, cada um ter as suas metas bem específicas, para podermos com recursos

ter analistas dedicados a parte ofensiva, conseguir analisar os treinos todos, definirmos objetivos a alcançar no treino, e o analista ter a função de criar métricas e verificar se o princípio foi atingido com sucesso ou não, e a que nível. Se foi atingido com sucesso, o que podemos melhorar e assim sucessivamente. Para mim o analista não pode ser uma pessoa que vê e dá informação. O analista deve também dar a sua opinião. (…) O analista tem de passar a integrar muito mais a equipa técnica no seu dia a dia e não só naquilo que é o adversário. Em Portugal a análise do adversário foi algo que já vem a ser explorada a alguns anos e acho que nesse aspeto estamos bem, mas naquilo que é a análise do treino e escolha dos exercícios do treino, o analista daqui em diante vai ter muita mais preponderância." (GM)

INVESTIGADORES

"Admito que irá ser crucial, tendo em conta a importância do controlo pedagógico do treino e da sua íntima relação com a expressão dos jogadores e das equipas na competição. Assim, a monitorização de marcadores do comportamento tático passará a ser vital, seja ela realizada de forma mais ou menos sofisticada." (JG)

"Depois ao nível da análise do treino, parece-me que ter meios do ponto de vista tecnológico. E eu creio que já existe isto em alguns contextos, para poder em contexto de tempo real de treino os jogadores visualizarem aquilo que estão a fazer bem e fazer mal em tempo real em contexto vídeo parece-me que seria um futuro muito interessante. (…) Eu creio que isso passará pelo futuro (pelo presente, mas apenas em alguns contextos) e será algo obrigatório de se fazer. (…). Apesar de também que eu acho que, quando falamos há pouco tempo da análise individual, parece-me que o futuro também poderá passar muito pela do treino na perspetiva individual. Não apenas física/fisiológicas, mas no seguimento dessa abordagem, do ponto de vista tático-técnico deverá também haver uma análise individual e não apenas coletiva. "(DB)

"Não é só de agora, mas já há uns anos até agora, está a evoluir positivamente e é extremamente importante para que se consiga desenvolver o futebol de uma forma mais harmoniosa e mais científica." (FLMC)

Quadro 20- Futuro da área da Observação e Análise do treino

Sobre o entendimento relativo ao futuro da área da Observação e Análise do treino, os vários entrevistados apresentam diferentes conceções.

Apesar de todos acreditarem que ainda existe espaço para a evolução e que esta irá sem dúvida ocorrer, o entendimento acerca daquilo que será a evolução é divergente. Os intervenientes apontam que o futuro passará pelo desenvolvimento tecnológico e aquilo que o mesmo poderá oferecer; na qualidade e velocidade de transmissão de informação; no alocamento de recursos humanos responsáveis por essas tarefas de análise de treino; na monitorização de marcadores do comportamento tático; e por fim na relação que poderá ser criada com a ciência.

Aliado a isto, é referido também que existe a necessidade de olhar para a análise do treino também do ponto de vista tático, tal como podemos comprovar nas seguintes citações:

> "A análise do treino não é feita com a mesma profundidade que a análise do jogo. Creio que estamos a evoluir nesse sentido. (…) Eu falo de uma questão tático-técnica atenção, porque do ponto de vista físico e fisiológico nos vemos que os treinos são escrutinados através de diferentes tecnologias como GPS, etc. Isso já não há dúvida nenhuma que a maior parte das equipas escrutina todos os treinos na perspetiva das cargas fisiológicas. Na perspetiva tático-técnica ainda existe uma distância muito grande entre o volume de análise do jogo e análise do treino." (DB)

> "Assim, a monitorização de marcadores do comportamento tático passará a ser vital, seja ela realizada de forma mais ou menos sofisticada." (JG)

> "Normalmente fala-se de análise do jogo e da avaliação do treino que parece que são só aspetos físicos, e não é isso. (…) Eu acho que o que falta para que tenha mais relevância ou se falar mais nesta questão, pode ser através da comunidade científica porque acho que há pouca informação científica sobre isto." (FS)

5.6. Conclusões

A presente investigação permitiu perceber a forma como vários intervenientes perspetivam esta temática da observação e análise do treino de futebol. Assim, obtivemos as seguintes conclusões:

- Treinadores Principais, Treinadores Adjuntos/Observadores, e Investigadores revelaram uma semelhança de ideias sobre esta temática ao nível do processo de treino, da observação e análise do treino, da equipa de observação e análise, da relação da análise com o processo de treino, e das características do analista. Verificaram-se pensamentos distintos ao nível da transmissão da informação para os jogadores e também acerca do futuro da área de observação e análise do treino. É de realçar que os entrevistados estabelecem uma enorme relação entre o treino e jogo, realçando que o treino se constitui como importante para alcançar o sucesso competitivo.

- Treinadores Principais e Treinadores Adjuntos/Observadores, independentemente do nível competitivo, revelaram uma sintonia

elevada de ideias sobre esta temática da observação e análise do treino. Mais especificamente, apresentam concordância em todas as categorias, exceção feita aos aspetos relacionados com o futuro da área de observação e análise do treino. Com isto, notamos que, independentemente do contexto competitivo, os Treinadores Principais e os Treinadores Adjuntos/Observadores, atribuem ao processo de observação e análise do treino uma grande importância naquilo que é o desenvolvimento dos seus trabalhos.

- Treinadores Principais e Investigadores revelaram uma semelhança de ideias sobre esta temática ao nível do processo de treino, da observação e análise do treino, da equipa de observação e análise, da relação da análise com o processo de treino, e das características do analista. Verificaram-se pensamentos distintos ao nível da transmissão da informação para os jogadores (nível reduzido) naquilo que é o tempo de transmissão de informação e também acerca do futuro da área de observação e análise do treino. Apesar de existir algumas divergências, é de realçar que deverão existir preocupações com o jogador e com a sua capacidade de concentração.

- Treinadores Adjuntos/Observadores e Investigadores revelaram uma semelhança de ideias sobre esta temática ao nível do processo de treino, da observação e análise do treino, da equipa de observação e análise, da relação da análise com o processo de treino, e das características do analista. Verificaram-se pensamentos distintos ao nível da transmissão da informação para os jogadores (nível reduzido) naquilo que é o tempo de transmissão de informação e também acerca do futuro da área de observação e análise do treino.

- Treinadores Principais e Treinadores Adjuntos/Observadores revelaram diferentes práticas de trabalho nos diferentes contextos competitivos inseridos (Profissional, Semiprofissional e Formação). Estas diferentes formas de trabalho podem ser originadas pelos recursos disponíveis nos mais variados contextos. Aliado a isto, concluo que, independentemente do contexto competitivo, a observação e análise do treino já está presente na maioria dos contextos, no entanto, necessitando de uma maior valorização e evolução.

Assim, acredito que esta investigação se tornou importante para se compreender melhor as diferentes perspetivas dos Treinadores Principais, Treinadores Adjuntos/Observadores, e Investigadores em relação à Observação e Análise do treino, bem como permitiu compreender aquilo que se faz atualmente nos mais variados contextos competitivos.

Deste modo, acredito que confrontando todas estas perspetivas e práticas metodológicas, possamos compreender melhor esta temática e definir uma forma de trabalho mais assertiva, que possa levar a um maior sucesso no desenvolvimento do trabalho de cada profissional. Num futuro poderia ser útil realizar estudos semelhantes, incluindo Treinadores Principais e Treinadores Adjuntos/Observadores de outras realidades culturais, como também com diferentes anos de experiência.

5.7. Referências bibliográficas

Afonso, J. (2017). Avaliação e controlo do treino: Informação ou ruído? *Revista portuguesa de ciências do desporto, 1,* 131-139.

Bardin, L. (2013). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Carvalhal, C., Lage, B. & Oliveira, M. (2015). *Futebol. Um saber sobre o saber fazer*. S. Pedro de Estoril: Prime Books.

Freitas, S. (2004). *A especificidade que está na concentração táctica que está na ...no que deve ser uma operacionalização da periodização táctica*. Simão Freitas. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do 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 apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco. Nas oficinas do Futebol. In Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Org.). *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2006). Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência. Horizonte, *Revista de Educação Física e Desporto, XXI(123*), 21-25.

Garganta, J. (2008). Modelação 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 (pp. 108-121). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (1991). *Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol" um factor condicionante do alto rendimento desportivo.* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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. (2014). *A influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de Futebol*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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

Guilherme, J. (2020). *Conceção de treino*. Material Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado.

Pereira, J. M. (2020). *Controlo fisiológico do treino.*Material Fisiologia *do Desporto.* Alto Rendimento; Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado.

Pimenta, A. (2019). *A influência da problemática da complexidade na observação e interpretação do jogo de futebol*. Porto: Dissertação

de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Sá, F. (2019). *Abordagem sistémica no treino de futebol de rendimento: Uma coerência no controlo do treino*. Porto: Sá, F. 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.

Sá, F. (2020). A observação, análise e interpretação da performance no treino de futebol. *A pátria- Jornal da comunidade científica de Língua Portuguesa*. Consultado em: https://apatria.org/desporto/a-observacao-analise-e-interpretacao-da-performance-no-treino-de-futebol/.

Silva, G. (2016). *A influência no processo de treino da tríade: Treino, jogo e adversário.* Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory (2ª ed.).* London: Sage.

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

Tavares, J, (2003). *Uma Noção fundamental: a ESPECIFICIDADE. Como investigar a ordem das "coisas" do jogar, uma espécie de invariância do tipo fractal.* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Tobar, J. (2018). *Periodização Tática. Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol*. S. Pedro de Estoril: Prime Books

CAPÍTULO 6 – Quadro Tático



6. Quadro Tático

Ao longo dos anos tenho procurado desenvolver-me o mais possível a todos os níveis. Creio que refletir acerca das ações e daquilo que delas sucede é uma prática bastante útil e importante que contribui em larga escala para que haja um processo evolutivo. Acredito seriamente que refletindo acerca daquilo que é feito, estamos mais preparados para intervir e modificar qualquer comportamento que não vá ao encontro do caminho traçado. Aliás, a reflexão possibilita adquirir competências que permitam em situações futuras agir de forma eficaz.

Assim, a elaboração de um conjunto de reflexões realizadas de forma regular parece me ser extremamente importante, constituindo-se como uma prática extraordinariamente útil para atingir níveis de conhecimentos e competências elevados. Este ponto do trabalho diz respeito à elaboração de diversas reflexões realizadas durante o ano, onde o pretendido foi refletir acerca da própria prática diária, confrontando as minhas práticas com as práticas de outros intervenientes de elevado nível, possibilitando corrigir eventuais erros que cometa e assim adquirir conhecimentos fundamentais para o meu futuro. Assim, os momentos de reflexão ocorreram sempre que considerei ser oportuno e não como obrigatoriedade de o fazer todos os dias. Procurei ao longo das várias reflexões transmitir algumas das minhas ideias e a maneira como vejo muitas das situações que decorrem no mundo do futebol atualmente, bem como também algumas das coisas que fui aprendendo ao longo da minha vida enquanto profissional ligado à modalidade de futebol. Além disto, apresento também reflexões regulares acerca do processo de treino, assim como reflexões acerca dos jogos realizados. Deste modo, toda a minha prática é alvo de procedimentos reflexivos que contribuem para a correção de erros que levem ao desenvolvimento da equipa, jogadores, equipa técnica e clube.

Como tal, esta constitui-se como uma prática que vai para além da narração do que acontece, mas sim como um espaço onde procurei refletir sobre o que aconteceu, promovendo um espírito reflexivo e critico. Mais uma vez, é importante realçar que este é um processo de enorme importância que deve

assentar em práticas que contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

⚽ Dia -1, a oportunidade….

A oportunidade chegou. A minha chegada ao Boavista Futebol Clube, e ao escalão de sub 19 surgiu através da equipa técnica. Havia um elemento que já me conhecia e como tal deu o meu nome ao treinador principal. A partir daí, o treinador entrou em contacto comigo dando me a oportunidade de demonstrar o meu trabalho de modo a que o mesmo pudesse verificar se era daquilo que necessitava na equipa técnica.

A tarefa era fazer a análise da equipa de sub 19 do ano anterior, no qual não era ele o treinador. O jogo foi-me enviado e eu tive a total liberdade para apresentar o trabalho estruturalmente organizado como entendesse, no entanto, teria a obrigatoriedade de apresentar uma apresentação PowerPoint e um vídeo relativamente ao comportamento da equipa nos vários momentos de jogo.

Desde logo surgiram alguns pensamentos que me fizeram começar a refletir. O primeiro surgiu pelo facto de na minha opinião existirem e terem de existir diferenças entre aquilo que é a observação e análise feita acerca do adversário e a observação e análise realizada acerca própria equipa. Enquanto a análise do adversário deve ter em conta os comportamentos padrão do adversário, perspetivando uma forma de os “ferir” , a análise da própria equipa deve estar muito mais centrada naquilo que foi o nosso treino e aquilo que planeamos para o respetivo jogo tendo em conta as nossas ideias. A observação e análise não pode ser realizada de igual forma uma vez que os objetivos das análises são muito diferentes. No entanto, existe algo semelhante entre as duas, uma vez que para ambas as observações e análises devem ser tidas em conta aquilo que são as ideias do treinador/equipa técnica para o seu jogar. Com isto quero dizer que, quando analiso o adversário, o mesmo tem de ser sempre analisado com o olhar daquilo que é a forma de jogar da nossa equipa, o mesmo acontece quando analiso a própria equipa. Assim, posso concluir que apesar de

existirem diferenças naquilo que são os dois processos de observação e análise, ambos têm de ser perspetivados tendo em conta a forma de jogar da própria equipa.

Outro aspeto que me fez refletir, foi a filmagem. A filmagem não pode ser realizada de qualquer forma. Quem filma tem de ter bem presente aquilo que depois vai querer analisar. A partir daí é claro que deve existir um modelo de análise bem definido de modo a que tenhamos sempre presente aquilo que queremos obter a partir das imagens obtidas.

Uma filmagem em plano aberto é fundamental para uma observação e análise mais correta, uma vez que permite ao treinador/treinador adjunto recolher informações que permitam ter em atenção e detetar aspetos essências na forma de jogar e naquilo que é um jogo de futebol. Exemplificando, é importante ter em conta as distâncias inter e intra setoriais, assim como também o comprimento do bloco. Esta filmagem permite assim uma análise mais eficiente e eficaz. Deste modo, através da obtenção de uma imagem adequada torna-se possível a recolha de uma grande diversidade de informação, e informação que a equipa técnica considere ser pertinente para um desenvolver de trabalho eficaz e de sucesso.

Outro ponto que me fez pensar bastante, e algo que já tenho vindo a refletir ao longo da minha curta carreira, diz respeito a número de jogos que deveremos observar. Esta é uma pergunta em que a resposta não faz sentido ser exata. Há muitos aspetos que devem ser levados em consideração. Algo importante afirmar é que 1-2 não são suficientes. O grande objetivo passa por detetar padrões de comportamento, e analisando apenas 1 ou 2 jogos, os comportamentos podem ter muito em conta aquilo que é a especificidade daquele jogo e daquele adversário. Com um número de visualizações mais alargado, superior a 4, já existe a possibilidade de detetar padrões de comportamento que são específicos da equipa e não influenciados por qualquer outro tipo de variáveis. Posso confessar que senti algumas dificuldades na realização deste trabalho uma vez que só tive a possibilidade de analisar 1 jogo, o que tornou muito difícil a minha tarefa. Assim, é natural dizer que quantos mais

jogos tiver a possibilidade de analisar melhor será, uma vez que a informação retirada será mais específica, valiosa e verdadeira.

Foi para mim muito importante ter esta oportunidade. Quando não conhecemos o trabalho das outras pessoas é importante dar oportunidades para as mesmas poderem mostrar as suas competências. A mim foi dada, e posso dizer que aproveitada uma vez que o treinador ficou agradado e convidou-me para ingressar com ele e com a restante equipa técnica nesta "longa aventura".

⚽ Dia 0, a integração na equipa técnica (da empatia às responsabilidades…)

Assim que me foi endereçado o convite para pertencer a equipa técnica, surgiu também a necessidade de ser apresentado à restante equipa técnica. Dado as condições que são vividas no mundo atualmente, esta integração ocorreu através de uma vídeo chamada.

Na minha opinião faz todo o sentido que assim seja, de modo a que todos os elementos se passassem a conhecer. Esta poderia ter sido uma integração apenas através de mensagens escritas ou outra forma, no entanto ocorreu com videochamada. Para mim, desde logo foi precioso que assim ocorresse. É importante existir desde cedo o contacto visual de modo a que se comesse desde cedo a criar algum tipo de empatia entre todos os elementos. Seria ainda melhor que esta integração ocorresse de forma presencial, mas dada a situação pandémica assim não foi possível.

É claro que para que seja criada empatia entre os elementos da equipa técnica é necessário tempo. Segundo o dicionário, empatia refere-se a " Forma de identificação intelectual ou afetiva de um sujeito com uma pessoa, uma ideia ou uma coisa". Uma empatia entre os elementos da equipa técnica ajudará na boa comunicação com a equipa, o que levará a melhorias no desempenho de todos e consequentemente da equipa e jogadores. É importante que cada um de nós tenha em consideração cada elemento da equipa técnica e compreenda um pouco aquelas que serão as motivações, inquietações, valores, etc do outro. Como tal, podemos verificar que este é um processo continuo e duradouro,

porém tem de ter um início, e quanto mais cedo melhor. Assim, reitero mias uma vez a importância do momento de integração, devendo ser o mais pessoal possível.

Outro aspeto que faz sentido ficar definido de imediato diz respeito à definição das funções de cada elemento dentro da equipa técnica. Possuir um equipa multidisciplinar é importantíssimo. Dentro da equipa técnica todos nós temos um foco de atuação definido. Todos nós temos as nossas competências, e todos nós estamos mais à vontade com determinada área de intervenção. Isto é natural. No entanto, numa equipa técnica de sucesso penso que todos deveremos ter preocupações por tudo o que envolve a modalidade. Assim é fundamental cultivar entre todos um clima de aprendizagem que permita a todos nós um desenvolvimento pessoal e profissional sustentado e gradual.

Naquilo que são as funções de cada um, as mesmas foram definidas de imediato. Na minha perspetiva é bastante importante uma vez que permitirá que cada um saiba o que fazer e quando fazer. Como é obvio irão existir tarefas mais complexas que a outras em determinados momentos. Considero que um clima de ajuda é sempre vantajoso para todos e como tal acho ser importante que os elementos se ajudem mutuamente. Com isto quero dizer que apesar de ter as minhas funções, caso um colega precise de ajuda em alguma coisa, torna-se essencial e importante ajudá-lo. Ou seja, ter as minhas funções definidas não quer dizer que não possa auxiliar noutras funções. Faz todo o sentido que assim seja, e também será com certeza mais proveitoso e vantajoso para todos uma vez que irá permitir ter em conta várias perspetivas levando à discussão de vários pontos que poderão contribuir para o desenvolvimento de todos. No entanto, é fulcral que tenhamos as nossas tarefas realizadas no momento certo de modo a que o trabalho seja desenvolvido como planeado.

Concluindo, é deveras importante que a equipa técnica se conheça da forma mais profunda possível, construindo relações profissionais e pessoais que permitam almejar todos os objetivos propostos e assim contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional de cada um, dos jogadores, da equipa e do clube. Todos nós devemos ter o nosso papel na equipa técnica bem definido

de modo a que não haja incongruências no nosso trabalho e demonstremos todo o nosso profissionalismo em busca de muitas conquistas.

- Dia 1, conhecer o Clube (pessoas e infraestruturas- recursos importantíssimos nesta caminhada)

Posteriormente à integração na equipa técnica surgiu a apresentação da mesma aos elementos responsáveis pelo futebol de formação do clube. Este foi um dia importante para todos nós uma vez que conhecemos os responsáveis e ficamos a conhecer aquilo que esperam de nós, assim como também aquilo que nos podem oferecer para desenvolver o nosso trabalho de forma vantajosa para todos.

Desde logo, este dia levou-me a refletir sobre a importância dos recursos. É claro para todos que os recursos que um clube tem à sua disposição são muito importantes naquilo que é o desenvolvimento do trabalho de todos. Apesar da sua grande importância, considero que os recursos não podem nem devem ser impeditivos de exercer uma prática carregada de compromisso. Quando não se tem as condições ideias, cabe à equipa técnica encontrar soluções de forma a potencializar ao máximo aquilo que é feito tendo em conta os recursos existentes e à disponibilidade da equipa. Assim, os recursos humanos constituem-se no meu entender como cerne central de todo o processo. A influência que estes assumem no desenvolvimento dos jogadores e do clube é imensa. Recursos humanos mais capacitados permitirão alcançar com mais facilidade todas as expectativas ambicionadas e cumprir os objetivos que se pretende cumprir.

Deste modo, é notório que desde cedo a equipa técnica deve conhecer aquilo com que pode contar e ter à sua disposição para o desenvolvimento de um trabalho eficaz. Torna-se essencial procurar alternativas de modo a colmatar qualquer debilidade que possa existir naquilo que são os recursos físicos do clube.

Uma frase que tenho ouvido constantemente é: “O clube são as pessoas”. Não concordo muito com esta frase pois não considero fazer qualquer sentido comparar a grandeza de uma instituição às suas individualidades. Um clube não são as pessoas, no entanto, as pessoas que trabalham no clube tem a missão de construir/fazer evoluir o clube. O clube tem a sua história que foi marcada pelos comportamentos das pessoas que nele trabalharam. Pessoas essas que apareceram e desapareceram, no entanto algo que sempre se manteve foi o clube. O clube com a sua história, escrita pelos seus trabalhadores. Assim, não podemos equiparar uma instituição às individualidades, no entanto podemos atribuir um papel importante aos recursos humanos do clube naquilo que é o desenvolvimento do clube, contribuindo para o desenrolar da sua história.

Deste modo, torna-se fulcral atribuir a devida importância aos recursos que se tem à disposição. É preciso ter sempre a noção de que são estes que poderão conduzir a história do clube para os êxitos que todos os seus adeptos e sócios ambicionam. Torna-se fulcral para os êxitos do clube investir de forma adequada e sustentada naquilo que são os recursos físicos, materiais e também humanos.

- O clube e a sua história (Boavistão, valores e missão)

O Boavista Futebol Clube é um clube da cidade do Porto, tendo sido o seu ano de fundação em 1903. Como tal, constitui-se como um dos clubes portugueses com mais anos de existência. Assim, carrega em si uma história de muitos e muitos anos, e com muitas e muitas conquistas.

Acho bastante importante que as pessoas que trabalhem num instituição, conheçam a sua história. Com isto não me refiro a ter de saber tudo, mas sim os principais marcos históricos.

Neste momento o clube passa por uma reestruturação, e muito se tem falado no regresso do “Boavistão”. O “Boavistão” remete-nos para os tempos de glória do clube e um dos grandes objetivos passa por voltar aos tempos de

alegrias e constantes vitórias. Se o clube quer recuperar estes tempos, recuperar esta mística, é imprescindível que as pessoas conheçam um pouco daquilo que eram os valores do “Boavistão”. Não se pode querer recuperar algo da história do clube sem ter a mesma em consideração.

Como é óbvio não defendo que tem de ser tudo igual ao passado, no entanto é importante recuperar coisas do passado. Algo que caracteriza o clube é o seu espírito combativo e competitivo. Como é óbvio, isto é algo que não podemos abandonar. É nossa obrigação enquanto equipa técnica “levar” este espírito de luta e combatividade para todos os treinos. Temos de respeitar aquilo que representa o Boavista e as suas origens. Outro aspeto que caracteriza os tempos de glória do clube era o bairrismo e paixão pelo clube. Não podemos esquecer este facto, uma vez que acredito certamente que o sucesso será tanto maior quanto maior for o compromisso de treinadores e jogadores em prol do clube. Como tal é também de grande importância transmitir aos jogadores esta paixão pelo clube, tentando despertar neles a curiosidade por querer conhecer mais o clube.

O Boavista Futebol Clube tem como missão constituir-se como uma organização de excelência, com infraestruturas e dinâmica externa que o projete como uma referência nacional a nível competitivo, com a conquista de títulos e formador desportivo, com demonstração de capacidade para gerar mais-valias desportivas e financeiras para o Clube/SAD, contribuindo assim também para o enriquecimento da qualidade do futebol português, sem descurar a sua responsabilidade na vertente social e educacional face ao que o fenómeno futebol hoje representa junto dos jovens, enquanto modalidade desportiva universal e modelar. Assim, este tem de ser algo que os treinadores e pessoas envolvidas no processo formativo devem ter em conta. Todos devemos saber aquilo que se pretende e construir caminhos que nos levem a alcançar esses objetivos.

O clube dá grande valor aos valores humanos e sociais. Se assim é, nós enquanto trabalhadores e formadores no clube devemos dar o exemplo. Quero dizer com isto que devemos possuir valores que vão ao encontro daquilo que são os ideias do clube. Pensando um pouco sobre isto, tenho de afirmar que

quando o clube contrata um treinador/equipa técnica deve considerar na sua decisão aquilo que é o treinador e os valores que apresenta enquanto ser humano social. Se assim não for, o clube corre um certo risco de desvirtuar todo o processo formativo que planeou para o/os jogador/jogadores.

O mesmo deverá acontecer por parte do treinador. Quando existe a proposta de um clube, o treinador deverá conhecer o máximo possível aquilo que representa o clube e todos os valores que defende. Se eu enquanto treinador aceitar ir trabalhar para um clube que não defenda os mesmos ideias que eu, o mais provável é que durante todo processo haja incongruência em grande parte daquilo que se faz, sendo o resultado mais provável o fracasso para ambas as partes.

Concluindo, é extraordinariamente importante que treinadores, jogadores e demais trabalhadores de uma instituição conheçam a história da mesma, os ideais que a mesma acredita e também o caminho que se quer seguir. Nunca um treinador ou jogador poderá pensar que está acima do clube e de toda a sua grandiosidade.

⚽ Apresentação ao plantel (O primeiro dia do “resto das nossas vidas”)

O dia de hoje definiu-se como o primeiro dia e o iniciar da época entre equipa técnica e jogadores. Este foi o dia em que fomos apresentados oficialmente como equipa técnica dos Sub 19, assim, como também ocorreu a apresentação dos jogadores como jogadores do escalão de sub 19 do Boavista Futebol Clube.

Era o iniciar de um capítulo para todos nós e como tal a ambição era imensa. Mais do que apresentarmos de forma detalhada o nosso percurso de forma a nos darmos a conhecer melhor, achamos que seria mais adequado dar a conhecer o máximo possível o clube. Acredito sinceramente que apresentarmos parte da história do clube aos jogadores se assumirá como algo preponderante no futuro dos mesmos enquanto jogadores e também do grupo enquanto equipa do Boavista. Muitos dos jogadores não conhecem a história do

clube, e isso foi algo que pude comprovar. Muitos deles nem sequer têm noção da verdadeira dimensão do clube que representam.

O Boavista foi um clube que fruto dos acontecimentos dos últimos anos decaiu substancialmente naquilo que são as suas prestações desportivas. Como é óbvio, isto teve grande impacto na forma como o clube passou a ser visto. O Boavista é um clube onde cresceram jogadores como João Vieira Pinto, Petit, Nuno Gomes, Raul Meireles, Bosingwa, Litos, Ricardo Costa, André Gomes, e Bruno Fernandes. Como podemos constatar estes foram e são jogadores de nível mundial e internacionais "A" pela seleção portuguesa. No entanto, muitos dos atletas jovens do clube não têm conhecimento disto nem sequer são conhecedores daquilo que o clube pode oferecer aos mesmos. É importantíssimo fazer lembrar isto aos atletas, uma vez que o sonho de todos eles é um dia chegar à seleção nacional. Como tal, devem ser apresentados exemplos de sucesso que passaram pelo Boavista de modo a que eles se motivem e acreditem neles e no clube.

Outro aspeto assenta nas conquistas do clube, algo que também não é do conhecimento de todos. O clube ganhou diversos títulos, tanto no futebol sénior como no futebol de formação. Se um dos grandes objetivos do clube passa por voltar a conquistar títulos, devemos fazer lembrar aos jogadores aquilo que foi o nosso passado. No entanto, não podemos nem devemos ficar presos ao passado, pois há coisas que não se vai conquistar, mas que "hoje" se podem conquistar. Com isto quero dizer que temos de olhar para o passado, mas sempre tendo em mente que temos de construir o nosso futuro.

Neste seguimento, penso que teria sido vantajoso fazer uma visita ao museu do clube. Até ao momento e fruto da pandemia atual ainda não foi possível. Esta visita certamente que iria permitir a todos conhecer um pouco mais do clube e deste modo aumentar o compromisso de todos nós em busca das conquistas ambicionadas. Os jogadores sentirem que podem ter sucesso tal como tiveram outros, é fundamental para o desenvolvimento de todos uma vez que poderá aumentar a motivação e o foco.

Outro assunto discutido nesta apresentação foi a definição de objetivos coletivos de performance. A maneira como o treinador conduziu esta parte da

apresentação foi no meu entender muito interessante. Como é óbvio e dada a história do clube, o Boavista não é clube para competir numa 2ª Divisão Nacional, como tal o objetivo é sem dúvida a subida de divisão. No entanto, e após mostrar um vídeo acerca de vários títulos do clube o treinador questionou os jogadores sobre qual seria o objetivo de cada um para a época desportiva. Em nenhum momento o treinador disse que o objetivo tinha de ser a subida ou o título. E isto para mim foi principal aspeto a ter em conta. Com isto, a responsabilidade foi passada aos jogadores e assim o objetivo seria sempre definido por eles e não imposto pela equipa técnica.

Ao atribuir a responsabilidade aos jogadores, tudo o que eles definissem partia deles, o que a meu ver será essencial naquilo que é o desenvolver do compromisso e da exigência de cada um para com os outros e para com ele próprio. Assim, tudo o que fosse um baixar de entrega e compromisso por parte dos jogadores, poderia também ser usado pela equipa técnica como forma de exigir mais compromisso aos atletas sem nunca ter sido um objetivo imposto e definido por nós enquanto equipa técnica, constituindo-se como um objetivo da equipa e deste modo os jogadores sentirem-se como parte fundamental do projeto.

Rematando, considero de enorme relevância existir uma reunião de apresentação entre equipa técnica e jogadores. Importante sem dúvida, que cada um se dê a conhecer um pouco melhor, dar a conhecer e conhecer o clube que representam de modo mais aprofundado, os seus valores e as suas missões. Algo importante é também definir desde logo os objetivos para a época de modo a ser criado um projeto comum a todos os elementos e assim criar um clima de grupo forte e também de compromisso.

⚽ Covid 19- a pandemia que exigiu mudanças (e treinos em casa)

Esta pandemia trouxe para todos nós tempos difíceis que exigiram mudanças e superação diária. Após a apresentação ao plantel começamos logo a trabalhar. Não existiu a possibilidade de começar de imediato a treinar no

campo tal como desejamos, mas após uma paragem de mais de 4 meses (Março - Junho), sentimos enquanto equipa técnica que era preponderante começar a treinar de modo a não hipotecar tudo aquilo que ambicionamos conquistar durante esta época.

Não sendo possível o regresso ao campo, tivemos de fazer planos de treino individualizados de modo a que os jogadores se preparassem o melhor possível para a época desportiva. Como é obvio sabíamos que teríamos de basear a nosso treino apenas em questões individuais. Desde logo, várias questões surgiram na minha cabeça. Será que todos vão fazer e compreender a sua importância? O treino vai ter em conta aquilo que é a especificidade da modalidade? Apenas treino físico? Será que vamos conseguir mantê-los motivados? Por quanto tempo?

Ao longo do desenvolver da pandemia existiram coisas que nos foram afetando no imediato, mas também acontecimentos que iriam ter um impacto muito grande no nosso futuro. O treino, mais concretamente o não poder treinar, é algo que certamente irá ter impacto naquilo que é o futuro dos atletas. A isto alia-se o facto de daqui a 1 ou 2 anos todos eles terem idade de sénior e a ambição de querer tornar-se profissional. Nós como treinadores devemos sempre ter em conta aquilo que são os objetivos dos nossos jogadores e a sua evolução como futebolistas a todos os níveis. Como tal foi essencial que eles começassem a treinar de modo a que as consequências não fossem tão negativas. Como é obvio facilmente consegui compreender que há quem perceba a importância e há quem não perceba. Aqui também deu para perceber quem tem mentalidade e quer ser jogador de futebol e profissional e quem não tem. Algo que pretendemos foi também que os atletas filmassem parte do treino e enviassem à equipa técnica. Esta é uma prática de enorme importância pois deste modo a equipa técnica tem à sua disposição informação que permitirá corrigir determinados comportamentos e posturas e assim auxiliar num melhor e mais adequando desenvolvimento. Outro aspeto de importância era que com as imagens, o plano de treino poderia ser mais individualizado e ir ao encontro das debilidades de cada um, o que se torna essencial e vantajoso para os jogadores.

Outro aspeto que desejamos ter em conta foi a questão do treino não ser apenas de nível físico, mas também introduzir questões de nível técnico-tático, de modo a que o jogador se pudesse desenvolver a todos os níveis, mesmo que de modo mais isolado do que o pretendido. No entanto esta era a única forma.

Pegando neste aspeto, como é óbvio os treinos que realizamos não têm em conta aquilo que é a especificidade da modalidade. No entanto, isso é natural uma vez que o futebol se caracteriza por ser uma modalidade coletiva. O facto de não existir uma integração sistémica das componentes físicas, táticas, técnicas e psicológicas ; o facto de não ser levado em conta as relações entre jogadores, são entre outros, aspetos que fazem deste tipo de treino pouco importante para aquilo que será o nosso jogar. No entanto, o ser pouco importante impede-me de dizer que não é importante, tornando-se este tipo de treino ainda mais importante dadas as possibilidades que temos. É claro que fica longe daquilo que é a modalidade, no entanto para se praticar a modalidade são necessárias competências individuais que têm de ser adquiridas e neste momento acredito que estão a ser esquecidas dado a paragem de desporto nacional. Assim, este trabalho faz todo o sentido continuar até que seja possível estarmos novamente em campo, para que quando chegue esse momento estejamos mais preparados para trabalhar com maior compromisso.

Outro aspeto que me levou a refletir diz respeito ao impacto stressante deste tipo de trabalho. Como é obvio este é um tipo de trabalho que causa desgaste emocional. Juntando a isto a ansiedade que emerge do facto de não saberem quando podem voltar a fazer o que mais gostam (jogar futebol), leva-me a ter algumas preocupações. Acredito que por vezes e de modo a reduzir os índices de stress e ansiedade seria benéfico introduzir outro tipo de trabalho de natureza mais lúdica e sem obrigatoriedade de apresentar o vídeo. Se analisarmos aquilo que seria uma semana normal de treinos, também ela comtempla momentos de maior desgaste emocional e de menor desgaste, levando algumas partes para momentos mais lúdicos e de descompressão. Assim, acredito fazer todo o sentido comtemplar o mesmo neste tipo de trabalho de modo a reduzir o impacto nos jogadores e assim cultivar uma maior motivação para a realização do mesmo.

Rematando, considero que os treinos individuais e realizados em casa serão muito úteis quando começarmos a treinar sem limitações. Acredito que os jogadores cheguem a essa altura muito mais predispostos para treinar e deste modo construir uma forma de jogar que seja possível operacionalizar desde bem cedo.

- Não conhecemos os nossos jogadores. E agora? O que fazemos?

Após chegar ao clube, tornou-se preponderante ter um conhecimento mais detalhado acerca do valor dos nossos jogadores. Estamos numa altura da época em que temos de saber com o que podemos contar. É necessário ter informações relativas aos jogadores que compõem o plantel de modo a poder reforçar as posições do plantel que assim necessitem.

No entanto, o clube não possui qualquer registo de informação acerca dos seus atletas. Como é óbvio isto torna-se alarmante para nós, para os jogadores e também para o desenvolvimento do clube. Tudo o que sabemos em relação a um jogador diz respeito a opiniões de dirigentes e até mesmo adeptos. A meu ver é algo bastante negativo, uma vez que deveria haver informação detalhada realizada por treinadores do clube ao longo dos anos.

Para mim o grande objetivo do futebol de formação é formar jogadores para que possam vir a ser aproveitados pelo clube (desportivamente e financeiramente). O clube deve para cada jogador ter um plano de desenvolvimento (curto prazo, médio prazo e longo prazo) bem definido. Isto é algo que já notei que não acontece. Quando acontecer, o mais natural deverá passar por possuir também registos detalhados acerca do jogador, de modo a poder avaliar o seu progresso. Se temos na formação um jogador que tem determinados pontos fortes e determinados pontos negativos, o objetivo deverá passar por melhorar ainda mais os pontos fortes de modo a que este se torne ainda mais forte e também melhorar aquilo em que o atleta tem mais dificuldades. Assim, o registo do progresso deverá ser parte integrante de todo o processo, uma vez que através deste registo podemos ter ao longo do tempo

informação acerca da sua evolução e assim ir redefinindo o caminho a percorrer para que o atleta possa vir a dar ao clube aquilo que o clube espera dele.

Aliado ao conhecimento daquilo que são as características do jogador, penso ser também fundamental ter o registo de lesões do mesmo de modo a poder-se intervir de forma mais eficaz e conhecer o perfil do jogador de forma mais detalhada. Algo também importante é ter conhecimento do comportamento do jogador quer em treino quer em jogo. Esta informação é também muito útil para que possamos exercer influência no progresso do atleta. Outro aspeto que importa ser monitorizado deve ser o comportamento social e familiar do jogador. Como se comporta na escola, como se comporta com os amigos, como se comporta com a família, e até mesmo ter informação relativa ao comportamento da família para com ele (exerce pressão? Motiva? etc) e para com sociedade. Como podemos ver já mencionei alguns exemplos que assumem como aspetos importantes a monitorizar e ter em consideração.

É claro que isto não é algo que se faça da noite para o dia. É importante as pessoas acreditarem nisto e comecem a sua implementação o mais cedo possível. Se me perguntarem se podemos tirar proveito disto a curto-prazo eu digo que sim, no entanto, acredito ser um processo que trará maiores vantagens a médio e longo prazo.

A criação de um departamento de observação e análise é algo que será muito benéfico e poderá trazer grandes benefícios para uma mais eficiente monitorização do desenvolvimento do atleta. Assim, algo que irei desenvolver para propor ao clube é a criação de um departamento de observação e análise, uma vez que considero o mesmo essencial e que poderá trazer muito proveito ao clube.

- O Departamento de Observação e Análise

É importantíssimo que clubes com elevadas ambições possuam um Departamento de Observação e Análise, constituindo-se o mesmo como uma parte fundamental de todo um processo que visa alcançar desempenhos

elevados naquilo que são as prestações quer das equipas quer dos seus jogadores.

Os recursos que um forte departamento de observação e análise tenha ao seu dispor, irá permitir ao jogador e ao treinador processar informação de forma mais eficiente e eficaz, dada a maior capacidade em perceber, analisar e decidir. Tais recursos permitirão dotar os jogadores e treinadores de ferramentas que permitam antecipar cenários e criar feedbacks sempre numa perspetiva de preparação e melhoria de eventuais processos de jogo e de treino, com vista a uma resposta eficaz aos potenciais problemas recorrentes do jogo. Para que tal seja possível e se torne uma prática que permita ao clube potencializar as equipas, jogadores e treinadores, os clubes devem apresentar as condições necessárias para que seja possível ao departamento de Observação e Análise do Jogo garantir benefícios, sendo para isso necessário um investimento da parte do clube em recursos humanos, espaciais e materiais.

Deste modo, um Departamento de Observação e Análise torna-se preponderante para os treinadores naquilo que são as suas missões de potenciar ao máximo a equipa e os jogadores, uma vez que poderá contribuir em grande escala para o desenvolvimento da equipa e dos jogadores quer no jogo, quer no treino, sob o ponto de vista da própria equipa ou da equipa adversária.

Um departamento deste género permitirá aferir se o que pretendemos para a nossa equipa está de fato a ser realizado ou não. Aqui destaco também aquele que poderá ser o grande papel de destaque do departamento a nível da monitorização do desenvolvimento dos atletas ao longo dos anos. Este Departamento constituir-se-á como fundamental para os jogadores, uma vez que permite que os mesmos potencializem o seu jogo, quer pelas melhorias das debilidades perante a visualização dos erros que cometem, quer pelo crescimento das valências que apresentam pelos acertos que cometem. Este tipo de Departamento torna-se fulcral com vista a conceção de um projeto de desenvolvimento a médio/longo prazo, uma vez que permitirá avaliar o rendimento da sua equipa e dos seus jogadores ajudando ao seu enriquecimento e crescimento.

O departamento irá também permitir ao treinador, através da transmissão de informação fidedigna que o departamento obterá, criar situações no treino semelhantes às que os jogadores poderão enfrentar em jogo, fazendo os mesmo vivenciar a experiência e consequentemente criar respostas a esses mesmos estímulos de forma a explorarem os pontos fracos do adversário e a tentar contrariar os seus pontos mais fortes.

Assim, um Departamento de Observação e Análise do Jogo com todas as suas vertentes (análise da própria equipa, análise do adversário e prospeção) é fundamental para um clube.

Após apresentar algumas provas que mostram e vincam a importância da existência de um Departamento de Observação e Análise de Jogo é importante realçar que o mesmo deve apresentar uma estrutura e metodologia de trabalho bem definida. Essa estrutura deve conter elementos que se enquadrem na análise da própria equipa (coletiva a individual) em jogo, da equipa adversária (coletiva e individual) e na análise da própria equipa (coletiva e individual) no treino. Torna-se então imperativo que toda a estrutura do Departamento de Observação e Análise siga uma metodologia de trabalho própria e comum a todos os elementos estabelecendo quais os conteúdos dirigidos a cada um que compões essa mesma estrutura. Cada elemento do departamento deve saber bem quais as suas funções e tarefas dentro da estrutura de um Departamento de Observação e Análise do Jogo. A definição e a priorização de conteúdos a analisar deve ser parte constituinte da estrutura do Departamento de Observação e Análise do Jogo, tanto para a análise da própria equipa como para a análise da equipa adversária.

A observação e análise do jogo, deve por isso, ser parte integrante de um clube, funcionando idealmente através de um Departamento de Observação e Análise que suporte o trabalho a desenvolver pelo Treinador na obtenção do rendimento ideal da equipa. Neste sentido, o Departamento de Observação deve estar ligado de forma muito próxima ao Departamento Técnico, e até integrado neste departamento.

⚽ Recrutamento. A equipa técnica como parte integrante do processo

Uma da primeiras tarefas que tive de realizar disse respeito à parte do recrutamento de jogadores. Um dos primeiros questionamentos diz respeito à pergunta “Quem faz a análise ao jogador?”. Assim, a análise pode ser realizada por um scout ou pela equipa técnica.

Quando um clube é bem estruturado, o perfil de jogador a analisar deverá estar definido de modo a que o mesmo sustente a forma de jogar da equipa. Assim, torna-se essencial que o clube tenha definido uma forma de jogar sustentada num projeto a longo prazo, de modo a que os jogadores a analisar ao longo do tempo possam servir os interesses do clube. No entanto, neste momento o clube não possui um departamento de Scouting. Assim, todo o recrutamento passará pelas mãos da equipa técnica. Claramente existem fatores que devem ser colocados em causa. Um deles diz respeito ao facto de não haver a possibilidade de fazer análises ao vivo e a outra diz respeito à disponibilidade temporal da equipa técnica que durante a época desportiva estará mais condicionada fruto de outras funções. Em condições normais estaremos sempre muito limitados pelo tempo que temos á nossa deposição para poder analisar jogadores. Isto remete-nos para a grande importância que um departamento de Scouting tem na estrutura e desenvolvimento de um clube, de modo a que seja este departamento a fazer uma filtragem para que a equipa técnica possa ver aquilo que realmente é importante.

Dado as condições que o clube apresenta de momento, a equipa técnica assume-se como parte integrante no processo de recrutamento. Quando se analisa um jogador que poderá vir a integrar o plantel, é preponderante que se entenda se aquele jogador poderá ou não encaixar na equipa e na sua forma de jogar. Ou seja, torna-se preponderante ter a capacidade para perceber se aquele jogador pode ou não resultar no nosso contexto, e se na nossa forma de jogar possa ou não trazer benefícios. Exemplificando, na nossa forma de jogar e dadas as características dos nossos extremos, estes vão assumir frequentemente posições mais interiores. Assim, o lateral a contratar deverá (tendo em conta estes fatores) possuir características particulares que permitam à equipa

explorar o espaço exterior. Assim, o jogador deverá ser bastante ofensivo, forte no cruzamento, rápido, e explorar muito bem o jogo exterior. Quando analisarmos um jogador para a nossa equipa temos de ter sempre em conta as conexões e ligações que existirão entre os jogadores de modo a que a forma de jogar seja valorizada e vá ao encontro do desejado.

No entanto, poderá surgir aqui outro problema que reside no facto de o jogador que estamos a analisar atuar numa equipa com um padrão de comportamento totalmente diferente do padrão da minha equipa. Neste caso, torna-se ainda mais fundamental compreender se o jogador, apesar de jogar numa equipa com uma forma de jogar diferente, poderá ou não ter capacidade para se adaptar aquilo que nós enquanto equipa técnica pretendemos.

Assim, considero que se torna essencial a equipa técnica fazer parte do processo. Quando falo em fazer parte do processo não digo que deve ser um processo exclusivo da mesma, tal como já referi anteriormente. Idealmente uma primeira seleção seria entregue aos scouts e a esse departamento em específico, no entanto, num segundo momento a equipa técnica incluir-se nesse processo. No entanto, é preciso que se tenha a consciência, e principalmente na formação, que a contratação de um jogador deverá ir ao interesse da equipa, mas também do clube. Com isto quero dizer que temos de ter a sensibilidade para compreender se um jogador pode dar mais do que outro num futuro ou não, e não ter apenas em conta aquilo que um jogador pode oferecer de imediato. É preponderante ter em conta o projeto de desenvolvimento do clube.

⚽ Instat, útil até certo ponto…

Devido à disponibilidade temporal, algumas das análises foram realizadas através do Instat. Este é um recurso tecnológico útil, no entanto a meu entender, apenas é útil até certo ponto. A utilização deste recurso fez-me questionar alguns aspetos, tais como: Que tipo de informação este software me faculta? Que tipo de informação este software não me faculta? Devo ver o jogo

completo ou apenas as ações do jogador? Quais os benefícios e prejuízos desta prática?

Desde logo, tive de definir aquilo que queria observar e analisar no jogador. Como é óbvio é essencial analisar características de ordem técnica, tática, física e também psicológica. No entanto nem todas as características que desejamos analisar conseguimos utilizando este recurso.

O recurso ao Instat permitirá à equipa técnica e até aos scouts averiguar algumas características do jogador, ou seja, permitirá compreender se o jogador tem ou não as condições mínimas para poder integrar o clube. No entanto, é na minha opinião de extrema relevância que num determinado momento e antes da decisão de contratá-lo poder analisá-lo ao vivo. Uma observação ao vivo é completamente distinta da observações realizada através de vídeos.

Quando procedemos à observação ao vivo conseguimos obter muito mais informação acerca do tipo de comportamento do jogador. Consegues ver aquilo que o jogador faz quando a bola está de um lado e ele está fora do centro do jogo. Um fator que considero ser importante para que o mesmo possa vir a tornar-se profissional é a sua personalidade, e isso não se consegue observar através de vídeo. Por exemplo, considero de grande relevância ver como o jogador aquece; como se prepara para o jogo; se os nervos tomam conta de si; se foca muito o seu campo visual na bancada; como reage a diversos momentos do jogo como a substituição, o golo sofrido, a falta sofrida, o cartão amarelo; como age quando está na zona da bola; como age quando não está na zona da bola; etc. Todos estes aspetos são fundamentais para se decidir contratar ou não um jogador. Estes são detalhes que podem fazer a diferença e não conseguimos analisar através de um vídeo.

Uma outra funcionalidade do Instat é permitir ver todas as ações de um jogador. Claro que isto se torna útil pois permite ver todas as ações de um jogador em muitos jogos, o que devido à escassez temporal se torna preponderante. No entanto, essa utilidade apenas se mantém útil até certo ponto, uma vez que na minha opinião retira-nos a capacidade de ver o jogador em zonas afastadas do local onde a bola está a ser disputada, algo que também é importante e bastante relevante como já referi. Outro aspeto é o facto de não ser

visualizado o jogo todo e poder-se perder aspetos relevantes. Ou seja, todos nós sabemos que num jogo de futebol existem certos acontecimentos que desencadeiam outros. Como tal, ao analisar apenas certos momentos, estamos a perder em certa medida aquilo que é o jogo de futebol e o seu carácter complexo.

Rematando, afirmo que um software como o Instat é extremamente útil devido às suas funcionalidades. No entanto, torna-se essencial complementar a análise com observações ao vivo de modo a obter informações que não são possíveis obter através desta ferramenta. O Instat estabelece-se na minha opinião com uma ferramenta de grande utilidade até certo ponto, permitindo ao treinador poupar alguns recursos temporais.

- ⚽ Treinos de observação

O processo de análise e posterior contratação de um jogador não é nada fácil. É preponderante haver um grande conjunto de informação acerca do atleta de modo a que as nossas escolhas sejam as mais adequadas e possam tornar-se vantajosas tanto para o jogador como para a equipa e clube. É para mim preponderante observar os jogadores ao vivo de modo a retirar as melhores ilações. Devido ao facto de tal não ter sido possível, os treinos de observação surgiram como algo de extrema relevância naquilo que são as nossas tarefas de avaliação de um jogador.

Estes treinos ocorreram durante três dias, e estiveram presentes jogadores referenciados pelo clube/equipa técnica, assim como também alguns propostos por empresários com boas relações com o clube. Existiram então diversos acontecimentos que me levaram a refletir sobre inúmeros assuntos. O primeiro diz respeito aos jogadores que chegaram para observação. A meu ver, é essencial que os mesmos estejam já referenciados pelo clube/equipa técnica. Deste modo, o nível qualitativo será superior e as características dos jogadores a observar certamente irão ao encontro daquilo que o clube deseja. No entanto, os jogadores que observamos não chegaram só através desta via. Alguns

chegaram através dos empresários. Esta é uma questão que deve ser bastante pensada, pois apesar de ter alguns aspetos negativos temos de ter a noção de que as relações entre clubes e empresários são hoje muito importantes. Assim, torna-se essencial compreender o mundo do futebol (negócio) de modo a que o clube não tenha prejuízos num futuro.

Outro aspeto interessante foi o facto de poder ser a equipa técnica a realizar esses mesmos treinos. Isto é a meu ver um aspeto muito positivo pois permite que os treinos sejam pensados e operacionalizados tendo em conta as ideias do treinador/equipa técnica, e os mesmos consigam obter a informação que vá ao encontro daquilo que são as ideias para a equipa e desse modo contratar os jogadores com características que encaixem no definido e ambicionado. No entanto algo limitador foi o facto de apenas estarem presentes jogadores para observação. Se os mesmos fossem operacionalizados com elementos para observação e também jogadores do plantel, seria possível ter em conta o ambiente contextual da equipa e assim tomar decisões mais acertadas. Este seria o cenário ideal, o que não aconteceu e foi agravado pelo facto de não termos conhecimentos detalhados acerca das características dos jogadores que faziam já parte do plantel.

Outro aspeto que me levou a refletir diz respeito ao número de treinos de observação. Como é obvio estes foram treinos que tiveram custos uma vez que alguns dos jogadores eram de partes do país geograficamente afastados. Deste modo este era um aspeto a ter em conta. Naquilo que é a performance desportiva, acredito ser também importante realizar mais do que um treino. Não acredito que apenas um treino seja vantajoso e suficientemente informativo acerca do valor dos jogadores. Para que possamos ter informação mais fidedigna é importante que os jogadores se comessem a conhecer uns aos outros e ganhem confiança de modo a poder mostrar o seu valor. A confiança é para mim um aspeto essencial para que um jogador possa atingir níveis elevados de rendimento. Se até para nós treinadores é essencial haver confiança, torna-se ainda mais fulcral para um jogador que chega de outra realidade e não conhece ninguém. Assim, enquanto clube/equipa técnica devemos tentar ao

máximo transmitir confiança aos jogadores de modo a que os mesmos possam vir a mostrar valor e num futuro serem muito úteis para a equipa e clube.

Rematando, considero este tipo de treinos importante pois permite que o clube/equipa técnica passe a deter um conjunto de informações mais alargado e preciso. Apesar de tudo, a forma de realização deve ser sempre bem pensada, assim como também quem são os jogadores que devem integrar esses treinos.

- Testes físicos e a sua utilidade

Os testes físico são algo sempre muito discutido no mundo do futebol. Existem sempre muitos aspetos a ter em consideração quando se fala da importância e utilidade dos testes físicos aos atletas.

Se me perguntarem se os testes físicos devem ser utilizados como algo que defina quem deve ou não jogar, a minha resposta é simples. Não, não devem os resultados dos testes físicos serem fator de validação de quem deve ou não jogar. Se me perguntarem se os resultados físicos devem ser vistos como algo que defina se uma equipa está em boa forma ou não, a resposta também é simples. Não, não são os resultados que definem se a equipa se encontra em boa forma ou não. A forma de um equipa e dos seus jogadores deve ser avaliada num contexto idêntico ao de jogo, numa abordagem integradora e sistémica, tendo em conta a forma de jogar da equipa e aquilo que se pretende nos diversos momentos de jogo.

No entanto, os testes físicos apresentam algumas utilidades. Os testes podem ser bastante importantes de modo em que permitem definir uma estrutura de trabalho individual de acordo com os dados alcançados. Ou seja, os dados físicos irão dar-nos informação das debilidades físicas do jogador, e assim existir uma prescrição de treino o mais individualizada possível de modo a se poder colmatar algumas debilidades e reduzir o risco de lesão. É claro que temos de olhar para as capacidades físicas de modo sistémico e envolvidas num todo. Como tal, é importante dar as condições ideias ao jogador, para que o mesmo

possa ter as condições necessárias e básicas para poder treinar e desenvolver todo o seu potencial.

Outra enorme utilidade dos testes físicos diz respeito à importância dos mesmos para o regresso de um jogador ao treino sem limitações após lesão. Com a realização de testes físicos, conseguimos ter um valor de referência acerca de cada atleta. Este valores de referência serão importantes para perceber se o jogador quando regressa de lesão, possui as condições básicas necessárias para retomar o treino sem limitações e não apresentar risco de recaída de lesão.

Ao logo do dia de testes, deparei-me que muitos dos atletas não conheciam os testes e como tal apresentavam erros que prejudicavam os resultados obtidos. Dado que os atletas não estavam familiarizados com os testes, é de extrema importância que haja um momento de familiarização e só depois um momento de avaliação. Isto permitirá que os resultados obtidos sejam mais precisos e válidos.

Concluindo, considero que a realização de testes físicos é uma prática importante e que deverá ocorrer em vários momentos durante a época desportiva. No entanto, é necessário ter atenção à forma como os mesmos são interpretados e também que tipo de uso e validade os mesmos possam vir a ter. Temos de ter sempre em atenção o individual, porém, tendo a consciência das características da modalidade.

- A dispensa de um jogador

Após o resultado dos testes físicos e tendo um jogador apresentado uma percentagem de massa gorda superior a 25, a direção e os responsáveis pelo futebol de formação decidiram que o atleta em causa não tinha condições para continuar no clube. Este era um jogador em quem o clube estava a investir oferecendo alimentação e alojamento.

A meu entender, nunca um resultado num teste físico deverá ser fator decisivo em qualquer ação por parte ou do clube ou da equipa técnica. No

entanto, esta decisão também não ocorreu devido somente este facto. A dispensa deveu-se à soma de um conjunto de ações nas quais o atleta não agiu da melhor forma. Como já mencionei, a equipa técnica definiu planos de treino individual de modo a que os atletas se apresentassem ao iniciar dos treinos em condições aceitáveis para poder treinar com qualidade. No entanto o mesmo atleta, devido a diversos fatores enumerados pelo mesmo não realizou grande parte dos mesmos. Logo a partir desse momento a direção do clube ficou relativamente intrigada, porém resolveu dar ao atleta um voto de confiança devido ao facto do atleta se ter comprometido que a partir dessa data iria fazer todos os treinos orientados pela equipa técnica.

Após isso, o valor da percentagem de massa gorda foi o já mencionado, e a equipa técnica concluiu facilmente que caso o atleta tivesse cumprido com aquilo a que se comprometeu o resultado não seria aquele. Daqui surgiram dois aspetos que me levaram a refletir. O primeiro diz respeito à personalidade do jogador e a forma como não cumpriu com a sua palavra e mostrou não ser um atleta que ambicionava chegar ao patamar profissional. O segundo aspeto diz respeito à influência negativa que a massa gorda exerce no rendimento.

Um atleta com idade de júnior (17-19 anos) tem de ter a noção do ambiente onde está. No Boavista futebol Clube, um júnior tem de compreender que esta a um pequeno passo do futebol profissional e da primeira liga. Como tal, o atleta deverá ter um compromisso gigante e ser o mais profissional possível. O mesmo não aconteceu o que diz muito daquilo que o atleta quer no seu futuro. Aliado a isto o facto de se ter comprometido a realizar o trabalho e o mesmo não se ter sucedido. Assim, tiramos facilmente ilações acerca da personalidade do mesmo, a qual não vai ao encontro dos valores do clube, que se caracteriza como um clube de luta, entrega e compromisso.

No que diz respeito ao excesso de massa gorda, sabemos e apoiados na literatura existente, que representa um valor excessivo e que deste modo pode comprometer negativamente o rendimento desportivo do atleta. No caso de futebolistas profissionais, o valor médio de massa gorda varia entre 9 e 11% e a percentagem de massa muscular está em torno de 50%. Portanto, os futebolistas de elite mais qualificados apresentam valores médios de 9% de

gordura e acima de 50% de massa muscular. Deste modo, para um atleta que quer atingir a elite, não é concebível que o mesmo apresente aquele tipo de valores.

Concluindo, afirmo que a decisão de dispensar um jogador não deve ocorrer de forma leve e tem de ser bastante ponderada. Também não deve ocorrer tendo em conta um fator, mas sim um conjunto de fatores que devem ser considerados como a base para se poder representar o clube. A personalidade de um jogador está a meu ver relacionada de forma direta com aquilo que um jogador pode oferecer a nível do rendimento desportivo. Assim, o perfil de jogador idealizado pelo clube deve ter em conta não apenas os aspetos técnicos ou táticos inerentes à especificidade do jogo de futebol, mas também a personalidade do jogador.

- ⚽ O período preparatório e a definição daquilo que se quer começar a trabalhar

O período preparatório corresponde ao primeiro momento de contacto entre equipa técnica e jogadores. É um período da época que se caracteriza por não existirem momentos de competição formal, ou seja, apenas existem jogos de preparação e não campeonato ou taça. Por si só assume-se como um período com características distintas aquelas que são vivenciadas aquando do período onde há competição.

Deste modo existem sempre questões como: O que fazer no período preparatório? Começar primeiro pelos centeúdos ofensivos ou defensivos? Que cuidados devo ter nesta fase? Qual o grau de exigência para com os meus jogadores? Muitas outras questões se poderão levantar. Assim, ao longo desta reflexão, darei o meu ponto de vista acerca destas questões.

A meu ver no período preparatório o grande objetivo deverá ser provocar adaptações na equipa e nos jogadores de modo a que os mesmos consigam manter determinado nível durante o período competitivo. Ou seja, o trabalho a desenvolver no período preparatório deve ir ao encontro do trabalho a

desenvolver durante a restante época, orientando todo o trabalho de forma gradual e progressiva de modo a ir criando as adaptações pretendidas. Torna-se assim fundamental, que desde o primeiro dia o trabalho se centre naquilo que é a forma de jogar idealizada. Assim, o Modelo de jogo deve ser parte integrante de todo o processo de treino logo desde o primeiro dia de trabalho. Assim, seguindo um trabalho progressivo, é essencial numa fase inicial dar foco nos Princípios de jogo e ideias base que dão forma ao jogar pretendido. Considero então essencial partir de uma ideia geral, trabalhando os macro princípios de modo a que os jogadores apreendam e sintam aquilo que a equipa técnica quer para a forma de jogar da equipa, e que a caracteriza.

Outra questão que se levanta frequentemente é se devemos começar a trabalhar os aspetos ofensivos ou defensivos. Para isso considero não haver uma só resposta correta, mas sim qualquer resposta poderá ser correta. Isso já depende muito daquilo que são as ideias do treinador e aquilo que quer e prioriza na sua equipa. Pessoalmente, penso que começaria pelos aspetos ofensivos. Esta é uma decisão que vai também muito ao encontro da minha forma de ver o jogo. Aquilo que eu idealizo nas minhas equipa é o ter a bola e o prazer em jogar com bola. Logo, desde o primeiro dia tenho de mostrar aos jogadores que é importante ter bola e assim dar confiança aos mesmos para jogar dessa forma. Se ainda não trabalhei defensivamente e começo a trabalhar ofensivamente é natural que a equipa defensivamente sinta mais dificuldades e ofensivamente atinja maior sucesso. Este sucesso será na minha ótica essencial para que os jogadores ganhem confiança e prazer em ter a bola. Se pelo contrário começar a desenvolver os aspetos defensivos, a equipa defensivamente vai atingir níveis de sucesso elevados o que irá resultar num maior insucesso ofensivo o que poderá comprometer a confiança dos jogadores e da equipa, fazendo com que os mesmos se sintam menos confortáveis com bola, algo que eu enquanto treinador dou grande importância.

No entanto, aliado a estas questões relativas à confiança, existem também outros cuidados a ter em consideração. O nível de aptidão dos atletas tem de ser tido em conta. Temos de ter a noção de que o atleta teve algumas semanas sem o estímulo de treino habitual de um jogador de futebol e como tal

teremos de ter cuidado de modo a não precipitar algum tipo de lesão. Assim, o período preparatório deverá sustentar-se de forma progressiva a todos os níveis.

Outro aspeto importante referir diz respeito ao nível de exigência. A exigência deverá ser máxima desde o primeiro dia. Se queremos ter uma equipa competente e dominadora a todos os níveis não podemos facilitar e desde o primeiro dia a exigência tem de ser máxima e igual à de toda a época desportiva.

Para finalizar, é importante afirmar que na minha perspetiva o período preparatório deve seguir os princípios do período competitivo. Assim, desde o primeiro até ao último dia é fundamental operacionalizar os treinos tendo em conta a especificidade da modalidade, assim como também ter em conta a forma de jogar da equipa e o seu desenvolvimento individual e coletivo sustentado pelos princípios de jogo idealizados (macro, meso e micro).

⚽ Operacionalizar o treino tendo em conta as condicionantes nacionais impostas pela Covid 19

Os dias atuais não são fáceis para nenhum de nós amantes de futebol. Se para os jogadores é muito mau, não podendo competir nem treinar normalmente, para nós treinadores, também o é. Acresce a isto o facto de termos a responsabilidade de fazer os jogadores evoluir de modo a que num futuro possam ser uma mais valia para o clube. Esta não é de todo uma tarefa fácil. As regras são muitas e os treinos tem de ser pensados e implementados de modo a que os jogadores em todos os instantes mantenham o distanciamento físico e assim tenham uma prática sem contacto e com menos riscos associados.

No entanto, isto vai contra tudo aquilo que é a modalidade de futebol e os interesses dos atletas. Preparar uma equipa para jogar futebol e para que num futuro o clube tenha proveito, só é possível se o treino tiver em conta as características da modalidade. Se analisarmos o propósito do treino constatamos que o mesmo serve para potenciar determinados comportamentos que permitam à equipa e aos jogadores resolver os problemas que surgirão no jogo. Desde logo, percebemos que o treino deve ser operacionalizado tendo em

conta aquilo que são as características de um jogo de futebol. Ou seja, quando realizamos exercícios com o intuito de preparar a equipa e os jogadores para o jogo, denotamos que estes devem ser gerados num contexto semelhante ao contexto real de jogo, algo que não poderá acontecer devido a todas estas condicionantes. Isto levou-me a refletir acerca da importância de criar contextos de exercitação o mais representativos possível de modo a que os mesmos possam provocar evolução nos jogadores e no coletivo.

Se pensarmos sobre vários exercícios, compreendemos de imediato o grau de representatividade dos mesmos. Se criarmos um exercício de 11 contra 11 podemos constatar que este apresenta um nível elevadíssimo de representatividade uma vez que apresenta um contexto muito semelhante ao contexto de jogo. Já um 11 contra 8 por exemplo apresenta um nível de representatividade um pouco inferior ao anterior uma vez que a sua semelhança para o contexto real de jogo é mais reduzida. Se por outro lado o exercício criado for um 11 contra Guarda-redes a representatividade é praticamente inexistente, uma vez que não representa em praticamente nada aquilo que é o contexto de jogo. De momento, e tendo em conta a situação atual, dentro destes três exemplos, apenas o 11XGr cumpre aquilo que são exigências impostas pelas entidades competentes. Assim, percebemos claramente que as adaptações que queremos provocar na equipa serão mínimas, o que terá consequências bastante negativas no futuro dos atletas e consequentemente do clube.

Se pensarmos mais afundo naquilo que é a modalidade de futebol, encontramos vários pontos que me levam a afirmar claramente que aquilo que podemos treinar neste momento não terá grande proveito naquilo que é o jogo de futebol e o seu caracter complexo. Desde logo surge o problema do confronto entre duas equipa, que é o ponto fundamental que caracteriza o futebol. Operacionalizar o treino sem que haja confronto entre equipas é algo muito difícil e que não vai de todo ao encontro daquilo que é a modalidade. Se me perguntarem se não posso criar exercícios em que não haja contacto e esteja presente o confronto, a resposta é simples. Claro que podemos, no entanto serão sempre exercícios muito afastados daquilo que é o jogo e como tal os resultados naquilo que é a evolução dos atletas será mínima.

Algo inerente também ao jogo de futebol diz respeito à forma como os jogadores interagem de modo a encontrar as melhores soluções com vista a resolução dos problemas impostos pelo adversário e assim garantir o alcançar dos seus objetivos. Aqui, algo que penso ser essencial é a questão relacionada com a gestão do tempo e espaços. O jogo de futebol deve ser entendido como um jogo onde a conquista de espaços e de tempo são preponderantes para se alcançar o objetivo. Assim, o processo de treino deverá ser operacionalizado tendo em conta isto mesmo. Tudo o que pretendemos em treino deverá ter como base aquilo que são as nossas ideias e os espaços que queremos idealmente conquistar. Os jogadores devem então através do treino ser orientados para que também entendam a importância do tempo e espaço.

Se analisarmos a evolução do jogo de futebol, podemos verificar facilmente que hoje as equipas se organizam defensivamente de uma forma a permitir poucos espaços no seu meio campo. Assim, o treino tem de ter em conta estas crescentes dificuldades e ser orientado com vista resolução destes problemas. No entanto, devido aquilo que é imposto pelas entidades fruto da pandemia, e tendo de cumprir o distanciamento em treino, torna-se difícil e praticamente impossível criar contextos que nos permitam resolver estes problemas uma vez que os espaços serão sempre muitos e pouco representativos da atualidade do jogo de futebol.

Deste modo, tendo em conta este cenário torna-se dificílimo preparar os jogadores e as equipas para as dificuldades inerentes de um jogo de futebol. Assim, como equipa técnica resta-nos operacionalizar o treino de modo a que seja garantido o máximo de representatividade e especificidade do jogo de futebol. Mesmo sabendo que este máximo é muito reduzido, a tarefa do treinador deverá passar sempre por uma prática organizada e profissional de modo a não permitir que os atletas se desmotivem a até mesmo abandonem a prática da modalidade fruto de todas as condicionantes impostas que tornam o treino bastante afastado daquilo que era a prática que fez os mesmos apaixonarem-se e investir na modalidade.

⚽ A definição de tarefas em treino

O treino é sem dúvida um momento de particular interesse em todo o processo de desenvolvimento de um jogador e equipa. Através do treino os jogadores encontram formas de melhor intervir em jogo e assim resolver os problemas que eventualmente poderão surgir. Deste modo cabe à equipa técnica conceder aos atletas momentos ricos e de enorme aprendizagem.

Para que tal aconteça torna-se preponderante que tudo esteja muito bem definido e planeado de modo a que no momento de treino, o mesmo vá ao encontro do planeado e siga o caminho que permita aos jogadores ter acesso a uma boa prática. Se tudo estiver devidamente planeado o tempo "perdido" será inexistente. Se analisarmos um treino, percebemos facilmente que o ser humano não tem a capacidade de orientar sozinho um treino de futebol. Os treinos são momentos exigentes e que devem ser conduzidos sempre de modo a que a prática seja o mais proveitosa possível para os jogadores. Existem vários "momentos críticos" num treino de futebol e eu irei refletir um pouco sobre alguns.

Primeiramente, a questão da familiarização de toda a equipa técnica com os exercícios que são implementados na unidade de treino. Todos os elementos devem compreender ao máximo o que vai ser feito, quais os seus objetivos e condicionantes, assim como também o feedback a ter em conta antes e durante o exercício, em função do pretendido. Assim, quando entramos no treino, todos nós (equipa técnica) devemos saber de modo exaustivo aquilo que será operacionalizado.

A montagem dos campos onde a exercitação vai ocorrer é algo também com bastante importância, e como tal, deve estar sempre bem definido quem o deve fazer e como deve fazer. Um treino é constituído por vários exercícios com uma ordem definida e como tal ao longo do treino tem de se desmontar uns e montar outros. Assim, é a meu ver relevante que estejam bem definidas as circunstâncias em que tudo irá ocorrer.

Outro aspeto que importa refletir diz respeito à questão da explicação. A explicação torna-se um momento importante, onde é a partir dela que os atletas passam a conhecer o que tem de ser feito, os objetivos do exercício, o que aquilo

trará de positivo para o nosso jogo, etc. Assim, este é um momento que deve também estar bem planado, devendo ser definido quem fará a explicação e quais os aspetos que são importantes referir.

Durante o desenrolar dos exercícios existem também momentos que devem ser bem preparados. Os feedbacks a ter durante o mesmo e em função do que está a acontecer devem seguir uma lógica que leve ao cumprir dos objetivos, bem como também não poderá originar momentos de divergência entre equipa técnica. Assim, considero ser importante definir antes do treino quem deverá ocupar-se pelos diferentes tipos de feedback, dividindo responsabilidades. Outro momento diz respeito à reposição da bola em jogo no exercício. Este é um momento que também deve estar definido quem deverá fazê-lo de modo a que não sejam repostas em simultâneo 2 bolas em jogo, e que assim obriguem o exercício a parar, comprometendo o planeado.

Por fim, importa abordar os momentos de transição de exercícios. Deve ser sempre bem definido o que será feito e também quem orientará esse momento de treino. É importante que seja tido em conta o momento de reagrupamento após momentos onde os atletas tenham a possibilidade de hidratação.

Concluindo, afirmo que o momento de treino deve estar sempre bem planeado de modo a que não ocorram falhas que comprometam os objetivos do exercício. Assim, torna-se essencial definir tarefas entre todos os elementos, distribuindo responsabilidades que levem à condução do treino com êxito.

- A necessidade de adaptação entre os elementos da equipa técnica com passados e experiências distintas

Uma equipa técnica deve comportar-se e funcionar de modo interligado em que todos os elementos se conheçam de forma profunda. É claro que todos nós temos passados e experiências completamente diferentes e desse modo pensemos de forma diferente sobre os mais diversos assuntos. No entanto, todos nós deveremos seguir o plano de trabalho da mesma forma.

As primeiras semanas de trabalho foram momentos onde teve obrigatoriamente de existir um período de adaptação. Todos nós trabalhávamos de forma diferente, onde apenas dois elementos trabalharam juntos num passado o que faz com que conheçam melhor como cada um trabalha. Assim, sendo uma equipa técnica com formas de trabalhar diferentes, torna-se essencial existir muitos momentos de discussão e partilha de pensamentos de modo a que este processo de conhecimento ocorra do modo mais rápido possível para que não comprometa o nível de treino.

Como é óbvio, é natural que todos tenhamos pensamentos distintos relativamente aos mais diversificados assuntos. A meu ver isto é algo positivo e não negativo. Tendo pensamentos diferentes é natural que se "abram" oportunidades de discussão contribuindo para o crescimento de todos nós. Com isto quero dizer que apesar de considerar preponderante que um equipa técnica tenha linhas orientadoras comuns a todos os elementos, considero também que se torna muito vantajoso que existam diversas opiniões relativamente a diversos assuntos.

A sincronização entre os elementos da equipa técnica foi outro aspeto que me fez refletir. Após as primeiras semanas, algumas das reações dos jogadores foram relativos à falta de ligação entre os elementos da equipa técnica. Isto foi algo que fez a equipa técnica pensar uma vez que já vinham a trabalhar juntos fora do campo há mais de 3 meses. No entanto, isto levou-me a separar aquilo que é a relação entre a equipa técnica fora do campo de treino e dentro do campo de treino. Apesar de nos darmos todos muito bem, dentro de campo o conhecimento entre nós não era o mais profundo e isso notou-se. No entanto, esta é uma questão que relativizei um pouco pois considerei normal, tal como também acontece com os jogadores. Os jogadores nem todos se conhecem, como tal existem diversos comportamentos que se torna difícil implementar e só é conseguido com o passar do tempo e com o crescendo dos treinos. Com o aumentar dos treinos os atletas passam a conhecer-se melhor e a antever o comportamento dos outros. Deste modo, acredito que o mesmo irá acontecer entre os elementos da equipa técnica, ainda mais devido ao facto de existir um

excelente ambiente de trabalho, onde a exigência é sempre altíssima e cobrada por cada um de nós aos outros.

Assim concluo que é importante possuir uma equipa técnica multidisciplinar e com diferentes visões de modo a que todo o processo de trabalho saia mais rico e beneficiado. Apesar destas diferenças é também importante que haja sintonia entre todos nós de modo a que com o passar do tempo haja um maior conhecimento entre todos e cada um de nós de modo a melhorarmos a qualidade do trabalho.

- A falta de competição como desaliada ao processo evolutivo dos jogadores

Os últimos tempos que temos vividos não têm sido nada fáceis. Em Portugal, o Desporto de formação e em particular o futebol, tem sido completamente colocado em causa e provocado grandes dificuldades da prática dos jovens apaixonados pelo futebol. Na formação não são permitidos jogos, onde toda a competição formal está em suspenso. Isto a meu ver não é nada positivo e terá consequências gravíssimas num futuro próximo.

Se analisarmos a nossa sociedade facilmente percebemos que esta é uma sociedade em que a competição está presente. Assim, a competição é a meu ver um meio de enorme utilidade naquilo que é a preparação dos jovens. O valor formativo da competição é algo inquestionável e como tal de enorme preponderância naquilo que é o futuro dos nossos atletas.

Refletindo mais profundamente sobre a modalidade de futebol e em específico sobre o treino, percebemos que este tem enorme influência no desenvolvimento dos atletas. Se o treino não comporta a competição e a busca pela superação, o mesmo perde algum sentido.

Muitos autores afirmam que o treino constitui a forma principal e mais dominante de preparação dos jogadores para a competição. Assim, logo aqui surge um problema. O processo de treino deixa de ter em conta o seu objetivo principal uma vez que não existe competição. Se o treino existe de forma a ajudar

os jogadores a evoluir e em jogo resolver os problemas, no planeamento do treino deve ser tido em conta os problemas que são constantemente originados em jogo. No entanto, não podendo haver jogo, o planeamento dos treinos fica de alguma forma comprometido. Assim, o facto de não existir competição acaba por ter consequências negativas na operacionalização do treino, o que consequentemente acarreta lacunas na evolução dos jogadores.

Isto levou-me então a pensar na melhor forma de controlar a evolução dos jogadores. A identificação, a recolha, o registo, o armazenamento e o tratamento dos dados a partir da observação das ações em competição são atualmente uma ferramenta imprescindível no controlo do progresso da equipa e dos jogadores. Assim, a análise da própria equipa em jogo permite que ao longo de todo o processo competitivo, a equipa técnica possua informação detalhada e preciosa acerca do comportamento da sua equipa com vista a controlar a evolução e poder através do treino potenciar as capacidades individuais e coletivas da sua equipa. O controlo permitirá redefinir a estratégia tendo em conta a informação retirada da competição relativa à prestação da equipa, o que se torna essencial para definir os conteúdos de treino de cada microciclo. Dado o facto de não existir competição o controlo do progresso torna-se também ele algo dificultado. Chegamos a um ponto em que se torna difícil averiguar se o aspeto que temos vindo a trabalhar em treino está ou não a ter progresso. Isto, volta a levar-nos para o problema da dificuldade de planeamento e controlo da evolução dos nossos jogadores e equipa.

Rematando, o facto de não haver competição traz-nos imensos problemas tanto no planeamento e operacionalização do treino, como também no controlo de todo o processo de desenvolvimento. Problemas esses que influenciam de modo gigantesco a evolução dos jogadores e o consequente progresso do clube. A competição torna-se a meu entender fulcral para que os atletas cresçam uma vez que permite que os mesmos percebam aquilo que devem fazer de modo a evoluir tanto no desporto como fora dele. A competição assume assim grande importância na formação pessoal, social e desportiva de um atleta, não fazendo qualquer sentido exclui-la das possibilidades dos mesmos. Mais acresce o facto de a competição ter sido aquilo que fez os atletas

investir nesta prática e querer seguir uma carreira ligada à mesma, enfrentando de uma melhor forma todos os problemas que surjam nos seus caminhos.

- O balneário como local solene no desenvolvimento de coesão grupal

Existem diversos fatores relevantes para o sucesso desportivo de um equipa. Além das capacidades técnicas, tática, físicas e psicológicas de cada jogador, existe também um aspeto importante como a coesão grupal. A capacidade de trabalhar em grupo, as relações entre jogadores e a sua coesão são fatores que assumem importância ni rendimento desportivo individual e coletivo.

Assim, para que se atinjam níveis de performance elevados é importante que os jogadores se comportem de maneira coletiva na procura pelos objetivos comuns a todos eles. Para isto é importante que os jogadores se conheçam bem e estabeleçam relações positivas. Na equipa, existem muitos jogadores novos e como tal nesta fase não está a ser fácil criar um clima de união. É necessário tempo para que os jogadores possam interagir de forma mais profunda e assim estabelecer conexões desejadas que levem à união entre os vários elementos de modo a criar um bom ambiente que permita ir em busca dos objetivos definidos.

Surgiram nos primeiros tempos vários aspetos que me levaram a refletir acerca das razões que estão a comprometer o desenvolvimento de coesão grupal de forma acelerada e como o pretendido. O primeiro aspeto está a meu ver relacionado com o grande número de jogadores que no primeiro mês integraram o plantel. Tivemos alguns jogadores à experiência e outros que pertencem ao escalão de sub-18. Como é óbvio, com um grupo grande, a coesão fica um pouco mais comprometida, no entanto, aliado a isto existe o aspeto negativo de todas as semanas surgirem caras novas para realizar treinos à experiência. Outro aspeto, é na minha opinião o facto de não existir competição e jogos contra outras equipas. Não havendo competição, os atletas não têm a necessidade de interagir de modo coletivo com vista o alcançar da vitória. Não

existem assim momentos que coloquem à prova a equipa e exerçam influencie de modo a que a equipa se una em prol de um objetivo comum.

Juntamente a este aspeto, existe as questões relacionadas com o balneário. Para mim este é o fator preponderante. Com as novas regras relacionadas com a pandemia, não existe a possibilidade de os atletas terem acesso aos balneário. Quem tem experiências no futebol, sabe perfeitamente que este é um espaço único e de grande importância na criação de laços afetivos que permitam criar uma união grupal. Este é um espaço que permite que os jogadores comuniquem, relacionem-se de modo a conhecerem-se melhores uns aos outros, brinquem e criem brincadeiras que levem à construção de relações e laços afetivos que permitam criar um grupo unido e coeso. Assim, o facto de não existir acesso aos balneários promove ainda mais o menor tempo de socialização entre os vários elementos da equipa, podendo mesmo fazer com que os atletas pouco ou nada conheçam acerca da vida de cada um.

Concluindo, reitero mais um vez a importância da coesão de grupo naquilo que é a performance desportiva e consequentemente no atingir de objetivos definidos e comuns a todos os elementos. É assim importante, e dadas todas as limitações impostas pela covid-19, criar estratégias de intervenção que levem à comunicação e relacionamento pessoal entre os vários jogadores de modo a criar um ambiente positivo e de união e coesão.

⚽ O treino de guarda-redes

O treino de guarda-redes é sem dúvida um aspeto no qual eu não me estou devidamente formado. Apesar de não ter grande formação nesta área, ela constitui-se como importante numa equipa de futebol e como tal alvo de muitas das minhas curiosidades. Depois de algumas conversas com o treinador de guarda-redes da equipa, existiram algumas questões que me fizeram pensar.

Penso que o treino de guarda-redes deverá ter o mesmo propósito do treino dos restantes jogadores, tendo como objetivo principal ajudar o atleta a resolver os problemas que o jogo poderá proporcionar. Deve também possuir os

mesmos princípios do treino dos restantes jogadores, sendo um deles o princípio da Especificidade. Deste modo o princípio da Especificidade e da representatividade deve estar presente no treino de guarda-redes, tal como no treino coletivo do resto da equipa. Tudo o que deve estar presente no treino deve estar relacionado com aquilo que poderá acontecer no jogo, ou seja, ir ao encontro daquilo que o guarda-redes poderá encontrar e terá de executar em situação de jogo. Assim, considero que o treino de guarda-redes deve seguir uma orientação integradora e estar sempre identificada com o Modelo de jogo.

Acho por exemplo bastante importante colocar os guarda-redes no máximo de exercícios coletivos/setorial/intersectorial possível. Dando um exemplo de um exercício de posse e circulação de bola. Este é um típico exercício que em muitos contextos não se integra o guarda-redes. Porém, acredito que faria todo o sentido integrar o mesmo neste tipo de exercício. Se queremos que o guarda-redes participe no momento de posse da equipa em jogo, é fulcral que o mesmo trabalhe isto em treino. Porém, temos de ter vários aspetos em consideração, tal como qual a função do guarda-redes no exercício de posse. Não fará qualquer sentido colocar o guarda-redes a jogar por dentro se depois não é isso que se quer em jogo. Devemos criar contextos que aproximem ao máximo a ação do guarda-redes aquilo que será o seu papel em jogo.

Outro aspeto que me fez pensar muito foi relativo a uma frase que ouvi numa comunicação online de um treinador de guarda-redes ao afirmar “Há uma coisa que continuo a ver muito e a qual não concordo. Quando se colocam todas aquelas bolas a frente da baliza para se rematar…”. Pensei muito sobre isto e concordo profundamente com o que ele mencionou. As bolas paradas para o guarda-redes defender em nada seguem aquilo que é o jogo, a não ser as situações de pontapé livre, e mesmo nessas situação o envolvimento contextual é diferente (barreira) o que obriga a um diferente posicionamento do guarda-redes. No jogo, um remate não acontece com a bola parada, mas sim com a bola em movimento por diferentes zonas que obrigam a uma diferente leitura e interpretação por parte do guarda-redes, o que resulta numa ação diferente. Deste modo, o treino deve seguir esta linha, que permita ao guarda-redes

identificar as várias possibilidades e não estar a agir em função de uma ação padronizada e bastante limitativa. Assim, todos os exercícios de treino devem seguir uma orientação idêntica ao que poderá ocorrer em jogo.

Terminado, reitero mais uma vez a importância de contemplar no treino de guarda-redes aquilo que poderá acontecer no jogo, permitindo assim que o guarda-redes se desenvolva da melhor forma e seja capaz de em jogo responder aos problemas que o adversário colocará de modo positivo. Se queremos jogar de determinada forma, temos de ter a noção que o guarda-redes também está incluído nessa forma de jogar uma vez que o guarda-redes faz parte do 11. Assim, o treino deve sempre comtemplar todo o coletivo e a forma como se quer jogar, permitindo ao guarda-redes estar integrado e contribuir para o sucesso da equipa em competição.

⚽ Descodificando o conceito de intensidade

O termo “intensidade” tem sido usado na modalidade de futebol de forma bastante frequente. Se recorrermos ao dicionário, o conceito de intensidade relaciona-se com a força e veemência. Este é um conceito que a meu entender em nada tem a ver com o correto entendimento de intensidade no futebol.

No futebol utiliza-se a palavra intensidade fazendo referência a questões meramente físicas. Ouve-se muitas vezes dizer que é intenso quando se corre muito, quando se luta muito, quando se é agressivo. Ou seja, este é um termo muito associado principalmente à força e velocidade. Em diversas modalidades e metodologias de treino, o conceito de intensidade estava ligado à carga e também ao volume. Mais uma vez comprovamos que a intensidade é muitas vezes usada utilizando uma conotação meramente física.

Para mim o conceito de intensidade não se pode reportar apenas às questões físicas. Se analisarmos uma partida de xadrez, o que devemos considerar para afirmar que uma partida foi intensa? A velocidade e a força com que são deslocadas as peças? Na minha opinião não. A intensidade de uma partida de xadrez deve estar sempre relacionada com questões relativas à

exigência da tarefa. Não um exigência física, mas sim ao nível da concentração e decisão tendo em conta inúmeros aspetos que influenciam cada jogada. A meu ver uma partida torna-se mais intensa, quando mais problemas me coloca e quantas mais decisões tiver de tomar. Assim, tenho de associar intensidade e complexidade. Quanto mais complexa uma partida, mais intensa será.

No futebol, o conceito de intensidade deve seguir o mesmo pensamento. A meu ver, aquilo que faz com que o treino ou jogo seja mais ou menos intenso é a concentração exigida para que sejam resolvidos os problemas que surjam. Assim, situações complexas que façam com que o jogador seja colocado numa situação que o leve a ter de reagir constantemente e adequar-se às alterações do contexto.

Porém, algo que também não posso nem consigo dissociar do conceito de intensidade diz respeito à eficiência e eficácia dos comportamentos. Os comportamentos dos jogadores estão sustentados numa forma de jogar idealizada com critérios de eficácia definidos. Assim, o garantir da eficácia desses critérios é que permitirá dar forma ao jogar pretendido, e assim poder-se afirmar que o desempenho foi intenso. A intensidade refere-se então ao responder da melhor maneira possível a um problema do jogo antecipado e treinado anteriormente. No treino deverei então procurar atingir sempre o máximo de intensidade possível. Falo em máximo possível pois considero que exercícios que envolvam mais aspetos do nosso jogar e também mais jogadores são mais complexos, exigindo um maior desgaste emocional e como tal serão mais intensos. Desta forma, algo que procuro analisar no treino diz respeito ao sucesso de cada exercício tendo em conta critérios definidos de acordo com aquilo que queremos evidenciar em jogo. Só faz então sentido afirmar que um exercício foi intenso se existir um número de sucesso elevado tendo em consideração os critérios definidos.

Concluindo, quando digo que quero que a minha equipa seja intensa, viso que ela preconize um jogar com um grande envolvimento coletivo que leve os jogadores e equipa a tomar decisões de forma constante e com eficiência e eficácia dentro daquilo que são as minhas ideias de jogo e critérios de

desempenho. Não entendo que a equipa ou jogo sejam intensos se o mesmo não obrigar a que se pense e tome decisões de forma constante e eficiente.

- A valorização do jogo e do jogador de futebol

O jogador evoluiu ao longo dos tempos, assim como também a valorização do mesmo. A evolução do jogador acompanhou a evolução do jogo de futebol. Se atentarmos um pouco à evolução da valorização do jogador de futebol, notamos que o mesmo se evidenciava devido à sua capacidade de drible uma vez que o jogo era centrado em aspetos individuais relacionados com a progressão. Com o passar dos tempos e mudanças na forma de se olhar para o jogo, o jogador passou a valorizar-se através das suas capacidades técnicas relativas às suas posições específicas, estando ainda o jogo muito centrada em aspetos individuais.

Com o avançar dos tempos o jogo evoluiu taticamente. Passou a existir um maior interesse pela dimensão tática e pelas questões de organização. No entanto, com o surgimento dos preparadores físicos fruto da valorização do jogo através do privilegiar da velocidade de locomoção alta, em que a dominante física era a que mais sobressaía. Fruto do acentuar da valorização do jogo através dos aspetos físicos, foi natural que se começasse também o jogador a valorizar tendo em conta a performance física.

Deste modo, passaram a existir duas divergentes vertentes de valorização do jogador e do jogo. Uma estando centrada na rigidez tática e na componente física, e outra mais centrado na relação qualitativa da defesa e do ataque, nos processos que lhe dão sentido e, sobretudo, na qualidade técnica dos seus intervenientes. No entanto, na modernidade e muito fruto dos sucessos do Guardiola e do Barcelona, as questões tático-técnicas ganharam um pequeno ascendente perante as tático-físicas. Porém, refletindo hoje acerca da evolução do jogo e do jogador acredito que estejamos a valorizar em grande medida as questões físicas. Vejo as equipa dedicar grande parte do treino às questões físicas e a forma de jogar parece-me algo incisiva na força e velocidade dos

jogadores em detrimento das questões técnicas e mesmo cognitivas. As equipas têm tendência para se organizarem defensivamente com bloco baixo de modo a impedir o golo adversário e posteriormente fazendo uso da velocidade e força dos seus jogadores para tentar o golo. Nada contra esta forma de valorizar o jogo, no entanto, a meu ver o propósito do jogo está algo desvirtuado. O propósito passou a ser primeiramente impedir o golo do adversário e só depois procurar o golo.

É claro que todos nós treinadores devemos ter as nossas ideias, no entanto para mim o propósito do jogo de futebol deve ser a procura pelo golo. Com esta palavras não estou a dizer que as ideias de outros são piores que as minhas, porque não quero nem posso fazê-lo. Apenas estou a dar o meu parecer relativamente aquilo que é a minha ideia e as minhas convicções. O importante é sempre ter uma ideia e trabalhar de forma a que essa mesma ideia esteja a ser desenvolvida, independentemente das ideias de cada um.

Concluindo, afirmo que a evolução do jogo e do jogador de Futebol assumiu variadas fases e etapas. No futuro irá haver ainda mais evoluções e como tal cabe aos treinadores privilegiar as suas formas de ver o jogo. No entanto, parece evidente que o desenvolvimento assente nas dimensões tático-técnicas assumirá grande preponderância na evolução do jogo do ponto de vista coletivo como individual, onde o treino deverá potencializar essa mesma forma de fazer evoluir a equipa e o jogador. Devemos sempre olhar para o jogo de futebol e entendê-lo de modo sistémico, onde todas as suas dimensões assumem um papel interligado.

- ⚽ “Pequenos” detalhes de quem quer ser profissional

O grande objetivo dos treinadores de futebol deverá passar por criar em treino e fora do mesmo situações que permitam aos seus jogadores evoluir continuamente. Assim, os treinadores de formação assumem papel importante no desenvolvimento dos atletas com vista o atingir dos objetivos, como por exemplo chegar ao futebol profissional. No entanto, chegar ao profissional não

depende, nem nunca pode depender exclusivamente daquilo que os treinadores proporcionam aos atletas.

Existem diversos domínios em que o jogador tem de ser competente se quiser um dia ser jogador de futebol. Domínios de natureza técnica, tática, física e psicológica, devendo as mesmas serem entendidas de forma interligada. Porém existem outras características, de índole pessoal, que eu considero serem também bastante relevantes para que os atletas consigam chegar ao futebol profissional e consigam no mesmo alcançar níveis de sucesso elevados. São na minha opinião "pequenos" detalhes que sinceramente considero ser de uma importância imensa. Se analisarmos os diferentes jogadores vimos que estes se comportam de modo diferente. Uns são mais rápidos, outros mais inteligentes, mais agressivos. Existem atributos que uns têm e outros não, no entanto para chegar ao profissional é preciso um conjunto deles, o que não significa que um jogador não tendo determinado atributo não possa chegar ao profissional. Na minha opinião pode, pois não apresentado umas características, apresenta outras que permitem assumir preponderância em diversas formas de jogar. Com isto quero dizer que um jogador para chegar ao profissional tem de apresentar o maior leque possível de capacidades. Porém existem certas capacidades que para mim são realmente essenciais e sem elas o jogar não conseguirá atingir o profissional.

Tais aspetos são a meu ver o profissionalismo, foco, compromisso, capacidade de trabalho e vontade de aprender e evoluir. São aspetos cruciais e sem eles dificilmente um jogador chegará ao futebol profissional. Algo que me fez pensar sobre isto foram acontecimentos que se foram passando na minha atividade prática. Todos nós envolvidos no desporto sabemos a importância da alimentação. No entanto, nem todos os jogadores têm cuidado com a mesma. Quando vimos um jogador logo após o treino ter cuidados com aquilo que come, compreendemos de imediato que o atleta quer chegar a patamares mais altos, e já desde novo tem cuidados que apenas são inerentes a quem tem foco e compromisso. Outro aspeto diz respeito à vontade de aprender evoluir. Existem muitos jogadores que apenas vão ao treino, treinam e após o mesmo vão embora. No entanto, também existem aqueles que vão ao treino, treinam,

questionam diversos assuntos de modo a compreender melhor, e depois vão para casa e ainda pedem para que sejam enviados vídeos dos jogos realizados, dos treinos, de ações a melhorar, etc. De imediato constatamos que este é um tipo de atleta diferenciado e que se encontra completamente comprometido com o futebol e com a sua carreira.

Concluindo, afirmo mais uma vez que o sucesso de um atleta não depende exclusivamente do treinador. Apesar de todas a capacidades técnicas, táticas, físicas ou psicológicas que o jogador possa vir a ter, existem também questões do nível pessoal e educacional que fazem o jogador de formação evoluir e poder chegar ao futebol profissional. Assim, cabe também aos treinadores de formação e clubes, formar jogadores com valências ao nível do domínio do jogo de futebol, mas também a nível do domínio pessoal. É imprescindível formar homens com capacidade de trabalho, foco, compromisso, profissionalismo e vontade de aprender e desenvolver-se continuamente.

- ⚽ Os feedbacks como aspeto essencial a ter em conta no processo de análise do treino

A minha prática profissional, tem até ao momento sido de uma riqueza enorme. O facto de possuir diversas funções dentro da equipa técnica tem me permitido refletir sobre diversos aspetos, permitindo deste modo que a minha evolução se proporcione de modo positivo. Uma das minhas funções diz respeito à análise de treino. Fruto do facto da equipa técnica ter dois elementos responsáveis pela análise da equipa, existem treinos em que a minha função é gravar e codificar o treino in loco , e outros onde as minhas funções são de presença no campo. De salientar de que em todos eles a análise pós treino é realizada por mim.

Assim, tendo tido a experiência em treino no campo e fora do campo, permitiu-me refletir e descortinar alguns pensamentos relativos à questão dos feedbacks por parte da equipa técnica. Para que a análise do treino seja contemplada de modo detalhado e preciso, os feedbacks constituem-se como

essenciais. É obvio que alguns dos mesmos já estão definidos à priori, no entanto existem outros que dependem de como o exercício está a evoluir e das questões e problemas que os jogadores levantarem. Assim, considero ser bastante importante que quem realiza a análise do treinos após o mesmo, deverá estar o mais possível presente no campo de modo a ter conhecimento de como o treinador está a transmitir os feedbacks e também o caracter informativo dos mesmos.

É natural que durante os exercícios o treinador tenha de redefinir os seus feedbacks em função do que está a acontecer. Deste modo, muitos dos mesmos poderão influenciar todo o decorrer do exercício. Exemplificando, num exercício com objetivos de nível ofensivo e pensando que o mesmo está a ocorrer com uma taxa elevadíssima de sucesso para a equipa que ataca, o treinador pode comunicar com a equipa que defende, transmitindo feedbacks que permitam à mesma ajustar comportamentos e criar mais dificuldades a quem ataca. Deste modo, é essencial que quem analisa o treino posteriormente tenha em conta os conteúdos dos feedbacks de modo a que a análise tenha em conta todos os aspetos que conduziram os comportamentos de ambas as equipas e assim seja realizada uma análise mais realista e detalhada, não sendo comprometida a informação retirada.

Outro aspeto importante ter em conta diz respeito às questões dos feedbacks individuais. Todos os jogadores são diferentes e como tal reagem de forma diferente aos mais diversos feedbacks. O treinador tem de ter a sensibilidade para compreender que os feedbacks podem originar diversos comportamentos. Deste modo, os feedbacks podem gerar comportamentos diversos. Assim, mais uma vez reitero que é importante que na análise de treino seja tido em conta os feedbacks estabelecidos, de modo a que a informação retirada se constitua como verdadeira e fiável.

Rematando, posso afirmar que se torna importante que a pessoa que faça a análise esteja presente no campo de modo a que tenha conhecimento dos feedbacks que estão a ser transmitidos aos jogadores no exercício e assim o seu trabalho siga um plano lógico e preciso que permita um melhor entendimento acerca da realidade.

⚽ Exercícios de passe e a pouca complexidade

Alguns dos exercícios de passe que realizamos sem oposição possuem uma complexidade reduzida. A questão que me fez refletir não diz respeito aos benefícios que este tipo de exercícios pode assumir, mas sim como fazer lamentar a sua complexidade de modo a que os jogadores atinjam níveis de concentração mais elevado.

Tenho assistido com particular atenção aos últimos treinos onde realizamos este tipo de exercícios e noto que existem alguns erros fruto de momentos de descontração por parte dos jogadores. A baixa complexidade destes exercícios fruto de entre muitos aspetos, o facto de não existir oposição e como tal não ser necessário aos jogadores pensar e atuar sempre em função das bruscas alterações do envolvimento contextual, leva a que os índices de concentrarão estejam reduzidos e assim a intensidade não seguir a direção pretendida. Porém, noto que a intervenção por parte da equipa técnica, pode ser fundamental para aumentar a intensidade do exercício. Ou seja, com uma intervenção repetitiva e constante, apelando muitas vezes essencialmente ao compromisso dos jogadores, pode levar a que os jogadores estejam mais comprometidos e concentrados, o que consequentemente aumenta a complexidade, intensidade e naturalmente as ações positivas e desejadas para o exercício, aumentando a eficiência e eficácia do mesmo.

Outra estratégia que poderá ser utilizada pode ser a de ir ao longo do exercício ir acrescentando informação que leve a que o jogador tenha de agir de forma diferente de ação para ação, contribuindo para que o mesmo esteja plenamente concentrado e empenhado na tarefa. Deste modo a complexidade do exercício vai aumentar. Aliado a isto seria também interessante criar um ranking acerca da eficácia de passe em exercícios deste género de modo a que haja competitividade entre os jogadores e deste modo faça aumentar o nível de concentração de cada, elevando a complexidade do mesmo e contribuindo assim para uma maior intensidade.

Dado a importância de criar sempre contextos de ação em treino que levem os jogadores a encontrar estratégias de modo a resolver os problemas

que poderão surgir no jogo, torna-se importante que os exercícios sejam sempre os mais complexos possível, e assim seguir sempre uma intensidade máxima, que será sempre relativa às condicionantes do exercício. Assim, cabe à equipa técnica encontrar forma de aumentar estas exigências e assim obrigar os jogadores a estar mais concentrados e não cometer erros de forma abundante.

- O pontapé de saída….

O futebol tem ao longo dos tempos sofrido diversas modificações. Muitas dessas modificações foram originadas por mudanças ao nível das leis de jogo. Com essas modificações as equipas têm procurado através de novos e mais desenvolvidos comportamentos atingir a performance desportiva desejada. A regra inerente ao pontapé de saída tem ao longo dos anos sofrido algumas alterações. Hoje, é permitido coisas que no passado não o era, e deste modo as equipas têm de inovar obrigatoriamente naquilo que é a sua forma de comportamento no pontapé de saída.

O pontapé de saída não era um aspeto que eu dedica-se grande importância na análise do jogo. No entanto, com o evoluir das formas de jogar comecei a dar cada vez mais importância à consideração do pontapé de saída no momento da análise. As equipas atualmente, apresentam já padrões de comportamento bem definidos nestas situações. Todos os elementos sabem o que fazer e como fazer. Se me perguntarem se insiro este momento dentro do momento de organização ofensiva ou dos esquemas táticos ofensivos, eu sinceramente não sei responder. Porém também não acho que isso seja o mais relevante. O importante é mesmo ter a consciência que este é um momento diferente de todos os outros e como tal deve ter o seu próprio espaço naquilo que é o processo de análise.

No futebol mundial, temos visto diversas formas de olhar para este momento do jogo. Umas equipas procuram sair a jogar de modo a ultrapassar de forma imediata e consecutiva as linhas adversárias, outras jogam para trás iniciando o processo de construção, e outras optam de outra forma por jogar

longo, procurando rapidamente atingir a baliza do adversário. São diversas formas de encarar este momento, e todas elas legitimas. Porém, acredito que ao nível do treino, estes momentos não estão a ser trabalhados com a frequência que deveria ser considerada. Acredito sinceramente que alguns treinadores apenas olhem para este momento como um simples momento onde se inicia o jogo. Para estes, é natural que em treino não atribuam grande tempo. No entanto, para aqueles que acreditam que este é um momento importante para atacar o adversário, é imprescindível ocupar tempo de treino com estes momentos de jogo.

Naquilo que é o processo de observação e análise, uma exaustiva e detalhada análise é preponderante, devendo todos nós encarar este momento de jogo com a mesma seriedade que encaramos as restantes. Como treinadores e/ou analistas devemos também estar sempre atentos aquilo que nos rodeia e como tal, é importante compreendermos o caminho que o jogo de futebol e os seus vários momentos de jogo estão a seguir de modo a que nunca sejamos apanhados de surpresa.

Posto isto, considero que se torna fundamental progredir na forma de pensar o jogo e procurar sempre novos métodos e formas de jogar que permitam à equipa e aos jogadores desenvolverem-se e conquistar todos os seus objetivos. Assim, torna-se essencial estar sempre atento a todas as alterações que possam provocar diferenças no jogo de futebol, e encontrar sempre soluções de modo a ultrapassar eventuais dificuldades e contribuir para o desenvolvimento do jogo de futebol.

- Os esquemas táticos e a sua importância

Os esquemas táticos caracterizam-se por ser momentos de jogo que apresentam características particulares como por exemplo o facto de a bola estar parada; a distância dos adversários ter de ser superior a 9,15 metros; e também pelo facto de existir a possibilidade de se colocar muitos jogadores perto da baliza do adversário. Podemos dividir este momento de jogo em dois: ofensivos

e defensivos. Os esquemas táticos ofensivos dizem respeito aos cantos ofensivos, livres ofensivos e lançamentos ofensivos. Já os esquemas táticos defensivos dizem respeito aos cantos defensivos, livres defensivos e também lançamentos defensivos.

Atualmente, os esquemas táticos têm assumido um plano de destaque no que diz respeito à sua influência no resultado final de um jogo. Como tal é natural que os esquemas táticos sejam profundamente estudados de modo a que seja possível em jogo chegar ao golo e impedir que o adversário faça golo. Acredito sinceramente que muitos treinadores trabalham no sentido de potenciar o aproveitamento deste momento específico com o intuito de surpreender as equipas adversárias. Porém, tenho algumas dúvidas que o trabalho seja realizado da maneira tão profunda como são trabalhados os outros momentos de jogo. Fruto do que ouço e do que leio acerca do trabalho de alguns treinadores, reparo que os esquemas táticos apareçam no plano semanal apenas num dia da semana e sendo maioritariamente no último dia da semana.

Aqui surge então o meu ponto de inquietação. Acredito que para que haja sucesso contínuo neste momento de jogo, o mesmo deva estar presente no treino mais do que uma vez. Assim é importante considerarmos os esquemas táticos em todos os dias da semana, tendo sempre a clara noção que este é um momento que faz parte do jogo de futebol e como tal tem de ser encarado de forma interligada com os outros momentos. Outro aspeto que deve ser levado em conta no treino dos esquemas táticos, deve ser o contexto funcional e também as interações existentes entre os vários jogadores, de modo a que se treine de modo a que em jogo seja possível resolver os problemas que surjam fruto do comportamento dos adversários.

Naquilo que é a observação e análise, este momento de jogo tem assumido cada vez mais papel de destaque. Acredito que treinadores e analistas estejam hoje muito mais identificados com a preponderância que os esquemas táticos podem ter num jogo, e como tal a preocupação em perceber aquilo que o adversário faz nestes momentos, bem como também qual é o comportamento dos nossos jogadores e da equipa neste momento tem evoluído de forma bastante positiva.

Concluindo, destaco a importância que os esquemas táticos têm vindo a assumir no mundo do futebol e nas consequências que assumem no resultado final. Deste modo devem ser encarados em treino da mesma forma que os restantes momentos de jogo, devendo os contextos de exercitação ser o mais representativos possível, assim como também os mais específicos possível indo ao encontro daquilo que são as ideias para este momento de jogo específico.

- A necessidade de treino individual complementar

O treino surge como um espaço privilegiado que permite aos jogadores individualmente e coletivamente evoluir e assim ir em busca do êxito e sucesso desportivo. Para atingir o êxito e o sucesso desportivo, o treino assume-se assim como um meio de grande preponderância, constituindo- se como um espaço de preparação dos jogadores para a competição.

Deste modo, o treino deve ser planeado e operacionalizado de modo a que nele sejam comtemplados todos os conteúdos a evidenciar em competição. Porém, sabemos que esta realidade nem sempre é atingível, e como tal cabe à equipa técnica encontrar estratégias que permitam aos seus jogadores estarem preparados para a competição na sua totalidade.

Analisando aquilo que é uma semana de trabalho, existem aspetos que ficam um pouco aquém do esperado. Se analisarmos a posição “avançado” percebemos que a mesma está profundamente relacionada com momentos de finalização como remates à baliza ou cabeceamentos. Como tal seria esperado que estes jogadores numa semana de treino fossem sujeitos a estes estímulos de forma bastante propensa. No entanto, dificilmente acontece. Analisando uma semana de treinos, verifiquei que um avançado não finaliza mais do que 20 ocasiões, o que a meu ver é pouquíssimo e não permite que os jogadores estejam sujeitos a uma enorme frequência e variedade de ações de finalização que permitam evolução e assim em competição se torne importante para o êxito individual e coletivo. Isto leva a considerar ser importante acrescentar ao

fundamental do treino, um treino complementar que permita aos atletas serem colocados em confronto com ações pouco trabalhadas na parte fundamental.

Falando agora dos Defesas Centrais, compreendemos claramente que em jogo são muitas vezes requeridos para ações de disputa aérea. No entanto, em treino verificamos também que nem sempre é possível colocar estes jogadores em confronto com elevada frequência de disputas áreas. Isto é claramente influenciado também pelo facto de em treino se procurar colocar em prática aquilo que é o jogar da equipa e poucas vezes ações que não são características da equipa e que posteriormente poderão surgir em jogo provocadas pelo adversário. Assim, é importante preparar os jogadores para qualquer ação que possa surgir em jogo dando competências aos jogadores para que possam resolver os problemas com sucesso. Mais uma vez evidencio que se torna importante criar estratégias como o desenvolvimento de treino individual que permita complementar o abordado na parte fundamental do treino.

O mesmo acontece em comportamentos de origem não técnica, mais concretamente aspetos de natureza física como o caso do sprint. Em jogo o número de ações de elevada velocidade são de enorme relevância naquilo que é o êxito desportivo. Como tal é importante que os atletas estejam preparados para realizar um elevado número de ações de grande velocidade em jogo. Posto isto, é importante que numa semana de treino os mesmos sejam colocados em confronto com ações que permitam atingir elevadas velocidades. No entanto o mesmo não acontece, sendo remetidas por muitas vezes apenas para um ou dois dias da semana de trabalho, o que a mim me parece ser pouco. Sabemos também que o sprint se constitui como um meio útil naquilo que é a prevenção de lesões. No entanto, trabalhando a velocidades máximas apenas uma ou duas vezes por semana parece a meu ver ser insuficiente para melhorar a condição de determinado grupo muscular e assim prepará-lo para o jogo. Assim, a exposição regular e controlada a que um atleta é exposto numa semana de trabalho é importante na medida em que permitirá reduzir o risco de lesão e também aumentar a performance.

Concluindo, e com estes três pequenos exemplos, afirmo uma vez mais que se torna atualmente importante existir um treino individual complementar

aquilo que é feito na parte fundamental do treino. Complemento esse que deverá seguir uma lógica de origem técnica, mas também de prevenção de lesões. Importa também realçar, que todo este planeamento deverá estar em relacionamento com a parte fundamental.

⚽ O treinador adjunto

Nos dias atuais, ser treinador de futebol é o sonho de muitos apaixonados pela modalidade de futebol. Grande parte destes apaixonados querem ser treinadores principais, no entanto, apenas uma minoria o consegue, sendo então a função de treinador adjunto destinada aos restantes. Porém, e refletindo um pouco acerca do papel do treinador adjunto nas equipas técnicas tenho obrigatoriamente de admitir que estes assumem um papel fundamental. Porém, não são treinadores principais e como tal têm de se comportar conforme as suas funções o exigem.

Para se ser um bom treinador adjunto tem obrigatoriamente de se ser competente naquilo que diz respeito à modalidade de futebol. Porém não basta apenas ser competente, tem também de se ser proativo e ir para além daquilo que é a exclusividade das suas funções. A meu ver, um treinador adjunto deve questionar o treinador principal e criar um clima de discussão e partilha que permita a todos evoluir. Contudo, é importante que o treinador adjunto tenha a noção de que é o treinador quem toma as decisões finais. Acredito seriamente que estas discussões sobre os mais diversos assuntos relacionados com a modalidade, treino ou jogo são fundamentais para o crescimento de cada um de forma individual, mas também da equipa técnica coletivamente.

Nestes últimos meses tenho no contexto de prática vivenciado alguns desses momentos de discussão, e sinto claramente que estou a crescer enquanto profissional. Muitas destas discussões obviamente iniciam-se devido a divergências de opiniões relativas a qualquer assunto, mas todos nós temos de saber que é o treinador principal que toma a decisão final. Assim, todos nós deveremos compreender a decisão do treinador (mesmo não concordando) e

seguir com ele naquilo que é a direção do nosso trabalho. É importante que isto aconteça e que não restem dúvidas em relação a nenhuma decisão, uma vez que, se por alguma vez formos questionados por algum jogador, a mensagem para o mesmo seja transmitida de forma clara e a uma só voz, ou seja, tendo em conta aquilo que foi a decisão do líder.

É também importante que um treinador adjunto tenha a capacidade de possuir o máximo de conhecimentos relacionados com o rendimento desportivo na modalidade de futebol. Isto a meu ver importantíssimo por dois motivos. Primeiramente, porque de forma geral quanto mais competente for, maior confiança por parte do treinador principal terá. Isto levará a que possivelmente o treinador atribua mais funções e possibilite uma maior liberdade no seu trabalho. No meu entendimento esta maior liberdade será bastante benéfica para o treinador adjunto pois irá mais facilmente evoluir dentro de um contexto de aprendizagem rico. Por outro lado, quanto mais competente for o treinador adjunto, mais facilmente as lacunas do treinador principal serão colmatadas, o que obviamente contribuirá para o desenvolvimento de toda a equipa técnica, mas também da equipa, jogadores e clube.

Assim, torna-se imperativo afirmar que o treinador adjunto deve saber muito bem qual é o seu espaço de intervenção dentro da equipa técnica, no entanto é importante que se torne proativo dentro daquilo que é o seu espaço. É preponderante que toda a equipa técnica se relacione de modo empático entre todos e partilhe opiniões que proporcionem discussão entre todos e que assim o processo de reflexão seja contínuo ao longo do tempo. A reflexão permanente é ao meu ver um pilar essencial no desenvolvimento de qualquer profissional e em muito contribuí para o desenvolvimento de competências que terão uma considerável influência em todo o contexto de atuação (equipa, jogadores e clube).

⚽ Ganhar a confiança do Treinador Principal

Ganhar a confiança por parte do treinador principal sempre foi algo por mim ambicionado. Em experiências passadas sempre senti que se o líder máximo de todo o processo confiasse a acreditasse em mim e no meu trabalho, o meu espaço de atuação e consequente de crescimento seria maior, bem como também sentia que poderia ser levado em conta e acrescentar maior valor à equipa aos jogadores. Porém este conquistar de confiança, para mim só faz sentido se aliada à competência e como tal nunca pode ser algo obsessivo e sem fundamento.

Refletindo acerca de todo o processo, rapidamente cheguei à conclusão que se queria conquistar a confiança por parte do treinador teria de ser eu mesmo. Como tal, levantou-se a questão “Quem sou eu?”. Refletir acerca desta pergunta permitiu-me definir-me enquanto profissional naquilo que é a vertente profissional e também humana. A meu ver estas são duas nuances de um ser treinador que caminham juntas e de modo interligado. A meu ver não devemos dividir o ser humano e em especial o treinador naquilo que é o lado profissional e humano, pois acredito seriamente que o profissional que sou se deve muito à pessoa e “Homem” que sou.

Deste modo, esta reflexão permitiu-me conhecer melhor a minha personalidade, as minhas competências e também quais as áreas de intervenção que apresentava maiores conhecimentos de modo a que pudesse acrescentar coisas positivas a todo o processo. Assim, soube desde logo, que a confiança que o treinador principal e equipa técnica iria ter em mim e no meu trabalho seria avaliado muito à luz daquilo que eram os meus comportamentos e atitudes. Deste modo, tentei sempre até hoje ser o mais competente possível, leal, sério e verdadeiro. Aliado a isto tentei também ser o mais proativo possível, dando a minha opinião e respeitando sempre todos os elementos.

Penso que conquistei a confiança por parte do treinador e equipa técnica desde cedo, e a meu ver isso muito se deve ao meu trabalho, mas também ao facto de ter sido criada uma relação muito próxima entre todos os elementos e muito fruto da grande quantidade de horas que estávamos juntos a discutir

ideias. Com isto foram me atribuídas mais responsabilidades, o que a meu ver se torna essencial para que eu cresça enquanto profissional e também enquanto pessoa.

Concluindo, acredito seriamente que ter a confiança do treinador principal e toda a equipa técnica, tornou-se bastante positivo uma vez que permitiu criar uma forte relação de união entre todos os elementos, bem como também desenvolver um trabalho com um nível de excelência superior, que contribuiu para o desenvolvimento da equipa, jogadores e clube, assim como também de cada um de nós. Foi criada uma relação de respeito e mais do que isso, uma relação de amizade, lealdade e seriedade, o que é sem dúvida crucial.

⚽ Liderança e comunicação

Nos dias de hoje muito se tem falado sobre a liderança e a comunicação. Numa equipa de futebol, como em qualquer outra organização a capacidade de liderar e comunicar têm grande impacto naquilo que é o sucesso tão ambicionado. A forma como o líder tem a capacidade de influenciar o comportamento dos outros é algo que sem dúvida alguma assume destaque nas pesquisas na área do desporto. Como tal, é essencial que se reflita um pouco acerca desta temática.

Assim, quando refletimos acerca desta temática, temos indubitavelmente de abordar o relacionamento humano. Para que a liderança seja bem sucedida torna-se fulcral criar uma relação com base na confiança, respeito e proximidade. No entanto, é importante que esta proximidade nunca ultrapasse os limites daquilo que é a relação jogador-treinador. De modo a que haja uma liderança bem sucedida e seja cultivado um relacionamento positivo torna-se importante que o treinador conheça o jogador de modo a que melhor atue, o que se torna benéfico com vista a forma como chegamos a cada jogador e suas necessidades. Deste modo, conhecer o jogador permite que se chegue a cada um de forma diferente e mais ajustada aquilo que é a personalidade de cada um.

Aliado a isto, também é importante que eles (liderados/jogadores) acreditem no seu líder de modo a seguir o caminho que este traça. Para que isto aconteça o treinador tem de possuir diversas competências. O treinador tem de ser competente naquilo que é a especificidade da modalidade, mas também tem de ser competente na forma como comunica e tem a capacidade de convencer e persuadir os liderados. Se refletirmos um pouco acerca disto, percebemos que estes dois níveis de conhecimento (prático específico da modalidade e comunicação) caminham de mãos dadas uma vez que a comunicação a este nível mostra muitas vezes se o líder é ou não competente. Assim o líder deve procurar passar a informação de forma clara, e quando questionado por algum jogador, deve ter a capacidade de passar as suas ideias de forma convicta de modo a que o jogador sinta que o treinador não tem dúvidas e assim seguir caminho com ele. Aliado a isto, penso que para além da capacidade de comunicação ser algo que exerce influência nos jogadores liderados, é preponderante ter a noção que o treinador exerce a sua influência no grupo de trabalho muito através dos seus comportamentos que em tudo devem ser leais, justos, sérios e verdadeiros.

Tendo em conta tudo isto que abordei, a meu ver torna-se fulcral criar um relação com base no compromisso e entreajuda entre todos os elementos do grupo de trabalho. Porém, a meu ver, isto só se consegue se todos estiverem a caminhar na mesma direção acreditando na ideia do líder, que não deve ser algo imposto, mas sim algo flexível que permita a todos colocar um pouco daquilo que cada um é sem desvirtuar em demasia a ideia inicial. Isto é algo que se torna importante, pois a meu ver, se cada um tiver um papel ativo dentro do processo, mais fácil se torna toda a realidade caminhando todos na mesma direção e que cada um acredita na ideia e a considera parte de si.

Rematando, afirmo que quanto melhor for a capacidade do líder para liderar o grupo de trabalho, melhor vai ser o ambiente e maior será o compromisso de todos seguindo a ideia definida de modo a alcançar os objetivos desejados. Atribuir responsabilidades aos jogadores torna-se importante e permite que os mesmo se sintam importantes. De realçar que todos estes

aspetos irão posteriormente refletir na união do grupo, na qualidade do treino e na qualidade do jogo.

⚽ O trabalho desenvolvido no futebol de formação em Portugal

Sem dúvida alguma que o trabalho desenvolvido no futebol de formação em Portugal tem sido bastante positivo nos últimos anos. Isso percebe-se claramente pelos resultados obtidos pelas seleções nacionais em competições internacionais de elevada exigência, pelas prestações das equipas portuguesas na *Youth League*, assim como também no desenvolvimento da carreira desportiva dos jogadores portugueses. Analisando ao pormenor estes jogadores dos vários escalões das seleções nacionais percebemos facilmente aquilo que há em comum entre eles, apresentando-se como jogadores com um elevado conjunto de competências, mas fundamentalmente um enorme controlo emocional e amplo desejo de virem a ser jogadores profissionais de futebol. Paralelamente a isto notamos que estes são maioritariamente jogadores formados em clubes como SL Benfica, FC Porto, Sporting CP, e ultimamente SC Braga.

Esta última questão, levou-me a refletir bastante acerca daquilo que é o trabalho nos restantes clubes. O que têm estes de diferentes? Porque não conseguem ter jogadores em condições de jogar em seleções? Como é o trabalho desenvolvido nestes clubes? Não é fácil responder a estas questões, mas acima de tudo não posso fazê-lo sobre realidades sobre as quais nunca tive acesso. Porém na minha realidade contacto este ano com vários jogadores provenientes do FC Porto maioritariamente, mas também com jogadores que tiveram passagens por Sporting CP e SL Benfica. E rapidamente notei diferenças para aqueles jogadores que tinha no plantel e foram formados no Boavista FC. A grande diferença, a meu ver está sem dúvida na atitude competitiva e capacidade de trabalho. A mentalidade dos jogadores vindos das realidades acima referidas está muito marcada pelo desejo de vencer e tornarem-se jogadores de Futebol Profissional.

Com isto não estou a dizer que noutros clubes se trabalha mal, ou que se deveria trabalhar de determinada forma. Não é essa a questão. No entanto, acredito que estas questões de personalidade, ânsia de vencer está muito marcada pelo contexto educativo ao qual o atleta está presente. E neste sentido, acredito seriamente que os clubes de futebol devem ter isto em conta uma vez que estes se assumem como um espaço educativo com enorme influência no desenvolvimento dos jogadores. Acredito piamente, que aliado a todo o processo de construção do jogador de futebol a nível técnico, tático, físico e psicológico, também deve existir espaço para que seja tida em conta o aspeto educativo do jogador, assente na construção de uma personalidade forte e vencedora. Assim será importante que em treino sejam tido em conta estes aspetos, onde a exigência e compromisso deva estar sempre bem vincada e leve o jogador a desenvolver-se ao nível de querer sempre superiorizar-se a ele próprio e construir um caminho de sucesso com base no trabalho e mentalidade que o permita lutar sempre por mais.

Assim, acredito que o trabalho realizado pelos clubes portugueses ao nível da formação ainda tem muito para evoluir, sendo necessário que todos os clubes reflitam constantemente acerca daquilo que são os seus processo formativos de modo a formarem-se jogadores cada vez cm mais capacidades e condições para se tornarem jogadores de futebol profissional. Aliado a um bom jogador de futebol, deve existir sempre um bom homem, com valores e princípios que sejam capazes de guiar e direcionar o mesmo em busca do maior sucesso possível.

⚽ O vídeo como aliado importante na construção de uma forma de jogar

A implementação de uma determinada forma de jogar não é uma tarefa fácil. É algo complexo e que envolve muito trabalho e dedicação. No treino pretendemos criar contextos de exercitação que condicionem de certa forma o comportamento dos atletas de modo a quês estes apresentem padrões de comportamento que sejam identificativos daquilo que é a forma de jogar da

equipa. Aliado à criação de contextos de exercitação, também a comunicação assume um papel importante e auxiliar naquilo que é a construção de comportamentos desejados. São vários os meios de comunicação, porém, o vídeo apresenta um papel de relevo e sem dúvida se torna algo preponderante naquilo que é a sua capacidade de levar os jogadores a perceber aquilo que se pretende.

Ao longo dos primeiros meses de treino, o vídeo constitui-se como algo bastante útil no meu trabalho e da equipa técnica e consequentemente no desenvolvimento dos jogadores e da equipa. A nossa forma de jogar estava muito assente em comportamentos que nos obrigassem com bola ser uma equipa ofensiva e controladora do jogo, e sem bola assumir uma pressão média alta, agressiva e dominadora. Porém, esta é uma forma de jogar que envolve um enorme sincronia entre todos o jogadores, onde as relações que apresentam entre eles são desenvolvidas através de muito trabalho. Após discutirmos entre equipa técnica, sentimos que seria vantajoso, ao longo do processo, mostrar vídeos que permitissem aos jogadores denotar a evolução que vão apresentando ao longo do tempo, terem noção daquilo que estão a fazer bem e mal, e também perceber de que forma está o nosso jogo presente em cada exercício realizado em treino.

Sem dúvida alguma, este foi um processo muito rico, uma vez que permitiu aos jogadores terem a perfeita noção de como surgiu a sua evolução tendo como comparação o processo de treino. Ou seja, pretendemos sempre mostrar comportamentos que num primeiro momento não era aqueles que queríamos, de seguida mostrávamos em treino como fomos melhorando e como determinados exercícios tiveram a capacidade de potenciar determinados comportamentos, e por fim tínhamos sempre a preocupação de mostrar os comportamentos já muito próximos daquilo que queríamos de modo a que os jogadores ficassem com ideia clara daquilo que era a nossa intenção, mas também terem a perfeita consciência de que eram capazes de apresentar os comportamentos pedidos pela equipa técnica.

O vídeo assumiu-se assim como algo essencial no nosso trabalho, constituindo-se um excelente meio de comunicação. Através do vídeo

conseguimos auxiliar aquilo que era o treino e a intenção de criar uma forma de jogar identificativa da nossa própria equipa. Com isto, assinalo também que nada pode substituir o treino, e este deve ser sempre planeado de forma a que permita aos jogadores e equipa gerar os comportamentos pretendidos de modo a que estes cheguem a jogo melhores preparados, no entanto, o vídeo assume-se como um ótimo complemento, que acredito ser muito benéfico devendo ser usado sempre que possível e de forma mais regular em casos que a equipa tenha jogos de 3 em 3 dias e deste modo o treino ter de ser ajustado a essa realidade de esforço.

⚽ Objetivos opostos num único exercício

Sendo a modalidade de futebol altamente marcada pelo confronto, característica primordial deste jogo, o treino deve seguir esta mesma lógica de modo a preparar os jogadores e a equipa para os problemas que surgirão em competição. Assim, é preponderante que em todos os exercícios de treino exista confronto e assim jogadores com objetivos distintos dentro do mesmo jogo e em função da bola.

Porém, e tendo em conta a minha experiência e aquilo que tenho visto em treinos de diferentes contextos, os treinadores que se encarregam por um exercício focam em demasia o seu feedback apenas numa equipa, e privilegiando o objetivo principal, não levando em conta objetivos secundários. Exemplificando, por exemplo um exercício de 4X4 onde o objetivo principal está assente mo momento de reação à perda. O feedback por parte dos treinadores é essencialmente muito centrado na equipa que perde bola e tem de reagir de forma rápida, ouvindo-se muitas vezes “reage rápido” ou até mesmo “protege baliza”. Este aspeto levou-me a refletir acerca daquilo que é o comportamento da outra equipa que claramente terá como objetivo transitar de forma eficaz atingindo um objetivo antagónico ao da outra equipa. Muitas das vezes não existe nenhum feedback para este equipa, sendo o seu comportamento por diversas ocasiões nem tido em atenção por parte de quem orienta o exercício.

Claro que compreendo que em alguns contextos é difícil fazê-lo devido ao facto dos recursos humanos serem escassos, no entanto, noutros as coisas já não são assim.

Tendo uma equipa técnica um número considerável de recursos humanos, faz todo o sentido que um treinador esteja mais atento e dê feedbacks a uma equipa de modo a melhor dirigir os jogadores em busca de um objetivo, e outro esteja mais atento ao comportamento da outra equipa. Isto torna-se a meu ver fundamental e algo que pode de forma realmente grandiosa contribuir para o desenvolvimento de toda a equipa. Aliado a isto, pode ser bastante positivo naquilo que é a competitividade do treino, sendo o mesmo mais proveitoso para todos, permitindo uma aproximação mais real ao jogo e aquilo que é a forma de jogar da equipa em cada um dos momentos do jogo.

⚽ Racionalidade VS Emotividade

Sabemos claramente que as capacidades de liderança e comunicação, assumem grande preponderância no sucesso de uma equipa de futebol, assim como também em qualquer outra organização. Assim, de modo a que o caminho seja levado na direção desejada pela equipa técnica, é preponderante uma comunicação eficaz de modo a evitar problemas. Assim, a comunicação deve ser sempre muito clara de assertiva de modo a que todos os envolvidos compreendam perfeitamente o caminho e assim construir laços de confiança entre todos que não inviabilizem o objetivo final.

Pensando acerca desta temática, houve um aspeto que considerei ser pertinente refletir de modo a melhorar a minha comunicação e assim conseguir cumprir os objetivos da forma ambicionada. A questão da racionalidade e da emotividade sempre foi algo que me fez pensar muito. Acredito seriamente que um líder, neste caso um treinador de futebol, nunca deve separar estes dois aspetos. É preponderante, a meu ver, que o treinador seja alguém emotivo, uma vez que sinto ser importante os jogadores sentirem os estado de espírito do líder de modo a que seja possível irem conhecendo o mesmo tal como ele é, o que

penso ser importante na construção de uma relação afetiva entre todos os elementos do grupo de trabalho. Uma vez que todos nós lidamos com seres humanos, torna-se importante conhecer cada um e a sua individualidade de forma a melhor atuar perante ele. Assim, torna-se fulcral apelar também à emotividade de modo a que tenhamos sempre em atenção que estamos a lidar com pessoas, e por isso é necessário ter essa sensibilidade. Assim, de modo a que consigamos criar uma relação de empatia com os nosso atletas, é importante sermos sempre nós próprios, cultivando laços afetivos que permitam criar relações de proximidade importantes para alcançar os objetivos.

Porém, se o líder apenas apelar ao seu lado emocional, não vai conseguir ser eficaz. Um treinador de futebol é constantemente exposto a situações de pressão e conflito, em que tem de encontrar rapidamente uma solução que seja imparcial e seja capaz de solucionar o problema com base naquilo que é o mais correto. Grande parte do trabalho do treinador está assente num lado racional, no entanto tem de ter sempre em atenção que lida com pessoas e como tal não pode descurar o seu lado emocional.

Acredito seriamente que não podemos dissociar a emoção da razão, tornando-se então importante que o líder estabeleça uma liderança com base numa relação equilibrada entre emoção e razão, sabendo que ambas contribuem para o desenvolvimento de competências daqueles que lideramos. Deste modo, todas as nossas ações devem ter em conta o contexto e organização que lideramos. Assim, de modo a que consigamos envolver os jogadores no processo e consigamos fazer com que eles confiem em nós e acreditem nas nossas ideias, é essencial atender às emoções, tornando-se fundamental que as mesmas caminhem ao lado de processos assentes na racionalidade.

⚽ A necessidade de controlar a evolução

Ao longo de todo o processo evolutivo torna-se essencial controlar toda a evolução. Em termos daquilo que é a nossa forma de jogar, temos uma ideia

bem definida e o processo de treino visa continuamente fazer emergir essa mesma forma de jogar. De modo a termos ideia da forma como a equipa está a evoluir ao nível da forma de jogar torna-se preponderante controlar essa mesma evolução.

No treino, os vários exercícios que o compõem visam dar forma ao jogar que pretendemos segundo o modelo de jogo. Assim, nós treinamos para jogar de determinada forma e evidenciar essa forma de jogar nos 4 momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque). Assim, os exercícios devem ser direcionados em função dos comportamentos desejados nos diferentes momentos de jogo de modo que promove uma forma de jogar específica da equipa. Sendo os exercícios potenciadores dos comportamentos que pretendemos, torna-se fundamental analisar os mesmos de modo a averiguar se estes estão a potenciar os comportamentos que queremos e qual a frequência dos mesmos.

Assim, fruto do processo de análise que é feito ao treino, conseguimos facilmente compreender se os comportamentos estão ou não a ser evidenciados. Porém, e fruto do questionamento por parte do treinador principal, fui obrigado a refletir de uma forma que permitisse avaliar e controlar a evolução da equipa em treino e em cada exercício, assim como também se estaria a haver uma relação positiva entre o comportamento em treino e em jogo. Pensando sobre isto tive de encontrar uma estratégia que me permitisse dar uma resposta a esta questão. O que foi feito, e dado que analisamos todos os exercícios de treino tendo em conta os comportamentos pretendidos, foi criada uma base de dados, em que cada exercício possuía critérios de sucesso e insucesso. Fruto desses valores conseguimos facilmente ter uma noção de como a equipa estava a evoluir ao longo do tempo, assim como também compreender os motivos para tal acontecer.

Outro aspeto importante ter em conta é a relação existente entre o treino e jogo, de modo a perceber se os comportamentos em treino estavam a ter reflexos nos comportamentos em jogo. Neste aspeto a maior dificuldade esteve ao nível da forma como poderia apresentar ao treinador as repostas às questões. Assim, facilmente conclui que a comunicação na passagem da mensagem tinha

de ser algo bem pensada de modo a que a mensagem fosse passada de forma clara, assertiva e que não abrisse espaço a dúvidas. Para além da qualidade, rigor e verdade da informação recolhida, também a transmissão da mensagem tem de ser bem pensada e tida em conta de modo a que todas as perguntas sejam respondidas de forma adequada.

Concluindo, acredito seriamente no potencial que o treino e os contextos de exercitação assumem no processo de construção de uma forma de jogar. Tendo em conta que este é um processo não linear, marcado por avanços e recuos, torna-se preponderante avaliar a todo o momento esta evolução. A par disto é importante avaliar aquilo que são os comportamentos em exercício ao longo do tempo verificando as adaptações dos jogadores e da equipa aos mesmos e sua evolução, assim como também se os mesmos permitem que em jogo se reflita os comportamentos desejados. Como tal, o controlo do processo evolutivo tem o potencial de permitir compreender se estamos na direção certa, ou o quão longe estamos da ambicionada forma de jogar.

⚽ O Jogador ou o coletivo?

Quando temos uma ideia de jogo e passamos a mesma para o plano operacional, é preponderante ter em conta todo o contexto, e em especial aquilo que são as características dos jogadores que temos à nossa disposição. Todo o processo de modelação de uma equipa deve contemplar as características do jogador, permitindo a sua evolução. Ou seja, torna-se necessário que todo o Modelo de Jogo de uma equipa seja definido tendo em conta os jogadores, visando reforçar as qualidades dos jogadores de modo a que as suas debilidades não sejam expostas.

Porém, temos de ter a noção de que existem várias formas de jogar. Como tal, diferentes treinadores, com passados e experiências diferentes, assumem ideias e forma de jogar também diferentes. Deste modo, quantas mais competências possuir um jogador, mais facilmente cumprirá aquilo que os diferentes jogadores pretendem. Deste modo, torna-se fundamental que no

processo de formação, os treinadores assumam isto e compreendam que o seu dever é dar o máximo de ferramentas possível ao jogador para que ele possa vir a tornar-se jogador de futebol profissional. A par disto, na formação, é primordial que o treinador olhe para o jogador de modo a potenciar as suas capacidades o mais possível e não olhe apenas para o coletivo, tendo sempre a consciência que o individual caminha lado a lado com aquilo que é o coletivo.

Dando um exemplo vivido no meu contexto prático e que me levou a esta reflexão, vou falar um pouco acerca de um jogador da equipa. Este é um jogador que começou a época jogar na posição de defesa central, sendo talvez o defesa central mais competente da equipa. Porém, fruto de alguns problemas de alguns jogadores que jogavam na posição de médio defensivo, surgiu a necessidade de colocar lá esse jogador. Claramente que não foi uma decisão irrefletida, foi sim muito pensada e assim decidida fruto das características que o jogador apresentava e pareciam ser importantes para um jogador que atue naquela posição. Com o passar do tempo o jogador foi se destacando naquela posição, até que foi considerado pela equipa técnica claramente o jogador com mais capacidades para jogar naquela posição. Porém, analisando de que forma esta decisão teve impacto na forma de jogar da equipa, chegamos à conclusão de que o setor defensivo ficava mais enfraquecido sem ele em comparação com o setor intermédio.

Esta decisão que ocorreu fruto de uma necessidade fez-nos refletir sobre como deveria ser a nossa atuação daqui para a frente. Era certo que com o jogador a jogar a médio defensivo a equipa sentia mais dificuldades, no entanto também existiu a necessidade de olhar para o jogador, características e o futuro. Sentimos que o jogador dificilmente seria um defesa central de nível profissional, enquanto que acreditamos ser na posição de médio defensivo que ele terá mais hipóteses de se tornar profissional. Assim, para o jogador e seu desenvolvimento achamos ser importante apostar nele na posição de médio defensivo, mesmo que isso pudesse de certa forma fazer o coletivo um pouco mais debilitado. Temos de ter sempre a noção do contexto em que estamos, e mais importante do que ter um coletivo forte, é importante formar jogadores de modo a que estes possam vir a integrar o futebol profissional.

Concluindo, reconheço a enorme importância que as relações individuais assumem no processo coletivo, admitindo que a evolução do coletivo permite a evolução do individual, porém, no futebol de formação devemos dar o máximo de condições possíveis aos jogadores de modo a que estes cheguem à realidade sénior com mais aptidões. Posto isto, no processo formativo, acredito que se deva dar uma importância maior à individualidade, tendo sempre a noção que elas atuam num meio coletivo, de relações e como tal complexo.

⚽ A amizade e a união na tarefa

Trabalhar uma época num contexto fortemente marcado pelas condicionantes impostas pela covid-19 não tem sido uma tarefa nada fácil. Muitas dificuldades têm surgido desde início, mas uma bem evidente é o relacionamento entre os atletas. No primeiros tempos muitos deles não conheciam praticamente nada acerca das vidas de outros. Como tal, desde logo foi nossa preocupação criar ambientes que permitissem quês os mesmos se conhecessem melhor de modo a criar relações de amizade que seriam importantes para a união do grupo. No entanto, é preciso ter a consciência que era natural não existir grande ligação entre eles uma vez que grande parte dos jogadores era novo no clube e provenientes de diferentes lugares geográficos e também com diferentes estatutos socias.

Como é obvio não foi uma tarefa fácil dadas as restrições a que fomos sujeitos, porém tentamos sempre criar dinâmicas de grupo que permitissem levar os atletas a terem comportamentos assentes num clima descontraído e humorado. Penso sinceramente, que estas dinâmicas e todo o nosso esforço permitiu que os jogadores se sentissem mais confortáveis no grupo, conhecendo-se melhor uns aos outros. Passados alguns tempo já senti que muitos deles tinham uma relação de amizade construída (maioritariamente os jogadores residentes na academia) e conheciam-se uns aos outros. O clima parecia ser um clima positivo, o que era algo que a equipa técnica ambicionava.

Porém, as relações de amizade que foram criadas, não se refletiram naquilo que eram as tarefas em treino e em jogo. Notei que apesar de fora do campo se darem todos bem, em campo existia pouca comunicação e pouca solidariedade entre eles. Não existia união dentro de campo que nos permitisse muitas das vezes resolvermos com maior eficácia os problemas do jogo ou criados em treino. Apesar de não existirem conflitos entre eles, a amizade fora de campo, não se refletia dentro, o que se constituiu como um problema.

Posto isto, é importante mencionar que muitas vezes, nós treinadores, queremos que os jogadores sejam amigos e se deem bem fora do campo, e caímos no erro de não ter em consideração que aquilo que é a união dentro de campo e para a tarefa está a ser pouco considerada. Assim, considero que existe uma diferença entre a solidariedade e amizade fora do campo e a solidariedade na tarefa. O ideal será sempre existir um equilíbrio entre ambas.

- Dados quantitativos e a sua importância

Nos dias de hoje, a quantidade de informação que pode ser retirada de um jogo de futebol é imensa. Porém, a meu ver, nem toda a informação é importante ser considerada por parte do treinador e equipa técnica. Os dados retirados de uma partida, quer sejam de natureza qualitativa como quantitativa deve ir sempre ao encontro do mesmo propósito, que é dotar as equipas técnicas de informação criteriosa e proveitosa, que seja realmente tida em conta no processo de treino com vista a competição.

No futebol atual, tenho visto nas redes sociais relatórios gigantes, com toda a informação e mais alguma. A nível dos dados quantitativos talvez seja a altura em que a informação que se retira de um jogo seja abundante. No entanto, há que questionar. Serão todos estes dados proveitosos para as equipas técnicas? Estes dados vão realmente ao encontro daquilo que são as necessidades das equipas técnicas? Estes dados refletem a verdade daquilo que foi o jogo? Provavelmente a resposta a estas pergunta é NÃO. Acredito

seriamente que alguns dos dados até sejam válidos e muito proveitosos, no entanto, tenho a certeza que não acontece com todo o tipo de dados retirados. Porém existe ainda outra questão que deve ser levada em conta. Admitindo que todos estes dados são proveitosos para as equipas técnicas, como deveremos passar estes dados para as equipas técnicas de modo a que estes entendam os mesmos? Desde logo, esta questão vai ao encontro daquilo que é o propósito da observação e análise do jogo. Servir as equipas técnicas com informações preciosas que auxiliem o processo de treino. Como tal, toda a informação deve ser passada de modo claro não havendo espaço para dúvidas, onde os relatórios gerados acredito que não devam ser demasiado extensos de modo a facilitar a compreensão da mensagem.

Para mim todas estas questões estão interligadas. De modo a que a mensagem seja passada de forma clara, e aceitando que os relatórios não devam ser demasiado extensos, cabe a que analisa o jogo retirar o mínimo de informação possível tendo em conta que se quer, do modo mais rico e proveitoso possível. Deste modo é preponderante priorizar a informação retirada.

Por vezes olha-se para estes dados quantitativos de forma errada. Exemplificando, muitas vezes quando se analisa uma equipa de futebol, através dos dados quantitativos conseguimos perceber por exemplo o lado pelo qual uma equipa efetua mais cruzamentos. Porém, a meu ver esta informação apenas explanada desta forma em nada contribuí para o trabalho das equipas técnicas, podendo até ser enganadora. Possivelmente a primeira coisa que se ia retirar desta informação era que a equipa tinha como preferência, chegar a momento finalização através de cruzamento daquele lado. No entanto, uma equipa pode cruzar mais por um lado por diversos motivos, e como tal é necessário entendê-los. O adversário pode possuir maiores fraquezas daquele lado, ou até mesmo pode o adversário condicionar a equipa para que cruze desse lado fechando os espaços do outro. Deste modo, um erro na forma como esta informação era interpretada em nada ia ao encontro da verdade e condicionava de forma negativa o trabalho da equipa técnica. Assim, mais do que saber o que acontece e a frequência, é preponderante analisar o envolvimento e compreender os motivos e razões para tal comportamento.

O mesmo acontece quando se analisa a performance de um jogador numa perspetiva mais individual. Por exemplo ao nível do passe, os dados retirados são abundantes. Muitas vezes associa-se a prestação de um jogador tendo em conta a eficácia do passe ou a percentagem de perdas de bola. Ou seja, se o jogador falha muitos passes esteve mal, e se acerta muitos passes esteve bem. Mas as coisas não são bem assim. Temos de compreender todo o envolvimento. Se um jogador realiza mais passes em zonas mais adiantadas do terreno, é natural que falhe mais uma vez que à partida tem mais oposição, podendo o menor número de passes certos ser mais decisivo. Ou seja, em comparação com um jogador que acerte mais (mas os passes são passes laterais e em zonas recuadas que não acrescentam nada de decisivo e importante no jogo da equipa), talvez aquele que erre mais tenha tido mais influência no sucesso da equipa. Outro aspeto que temos de ter em conta é que o jogador não joga sozinho e como tal os seus comportamentos vão estar sempre relacionados com os colegas e os adversários. Tendo em conta o exemplo do passe, este deve ter sempre uma intenção associada. Ou seja, não é pelo facto de o passe ter ido ao encontro do meu colega que aquele passe foi eficaz. A sua execução pode ter conduzido a bola a um colega, o que através dos dados vai ser considerado sempre um passe correto e eficaz, no entanto se o colega está rodeado por três adversários, esta ação em nada contribuiu para o sucesso da equipa, não sendo visto por mim como um passe eficaz.

Como forma de finalização, quero vincar que não sou contra os dados quantitativos. Acredito que os mesmos se podem constituir-se como uma mais valia para as equipas técnicas. No entanto, quando se analisa um jogo de futebol temos de ter sempre em consideração todo o envolvimento contextual e as relações existentes, de modo a compreender o jogo e aquilo que está realmente a acontecer.

⚽ A fadiga mental e as suas implicações

No futebol, falar de fadiga é algo bastante comum. No entanto, grande parte dos debates relativos a este tópico são essencialmente centrados na fadiga física. Tanto por treinadores como comunicação social é frequente ouvirmos após uma exibição menos conseguida que a equipa está fisicamente cansada. Porém, se analisarmos com atenção a maioria desses casos verificamos que do ponto de vista fisiológico, o tempo de recuperação cumpre os parâmetros fisiológicos da recuperação. Assim, existe algo que acaba por condicionar o rendimento dos jogadores, em que muitos dos casos não se remete a questões físicas, mas sim mentais com impacto nos índices de concentração dos jogadores.

Assim, podemos falar em fadiga física/fisiológica e também fadiga mental/cognitiva, em que ambas se fazem sentir no organismo, condicionando a performance desportiva. Em muitos jogos conseguimos notar que os jogadores até correm muito, e através dos dados GPS conseguimos de facto ter a noção exata da distância percorrida. No entanto, nessas ocasiões, a equipa acaba por falhar muitos passes e estar muitas vezes desorganizada. Assim, notamos claramente que tal não se deve à fadiga física uma vez que estes percorrem grandes distâncias em jogo. Podemos então falar em fadiga mental. Assim, torna-se fundamental que no planeamento de treino, tenhamos em conta o aspeto mental relativo ao desgaste do atleta. É então preponderante que não olhemos apenas para o jogo do ponto de vista físico, mas sim também mental, em que a recuperação deve também contemplar os aspetos mentais.

Em treino, é importante que todos os contextos de excitação exigem dos jogadores elevados índices de concentração, de modo a que sejam criados mecanismos de habituação que permita aos jogadores em competição aguentar uma maior quantidade de tempo concentrados e assim responder com sucesso aos problemas que o mesmo possa trazer. Torna-se então essencial que no treino tenhamos em conta o processo de recuperação a nível físico, mas também mental, conseguindo ter alguma noção do nível de fadiga mental dos jogadores através dos seus comportamentos de sucesso e insucesso.

Concluindo, torna-se essencial que em todo o processo de treino e competição durante uma época desportiva, as equipa técnicas tenham em consideração a fadiga física, mas também mental, uma vez que ambas têm a capacidade de comprometer o desempenho desportivo. Posto isto, atletas mentalmente cansados, e independentemente da sua condição física nunca irão conseguir responder com sucesso a um momento de diversidade que ocorrerá em treino ou em competição. Torna-se então preponderante que as equipa técnicas encontrem estratégias de modo a obter informação relativa ao estado físico e mental dos jogadores durante toda a temporada desportiva.

⚽ O erro na definição de critérios de sucesso

O treino tem como função primordial preparar os jogadores e a equipa para as dificuldades que poderão ocorrer em competição. Assim, os exercícios de treino devem permitir que os atletas adotem comportamentos que em competição tragam sucesso às equipas. Assim, é importante que sejam definidos critérios de sucesso de modo a que seja possível controlar o trabalho desenvolvido. Assim, em treino e em cada exercício, é importante definir critérios de sucesso que vão ao encontro daquilo que pretendemos que se evidencie em jogo.

Na minha prática, uma das minhas funções diz respeito à análise do treino. Como tal, em todos os exercícios são definidos critérios de sucesso de modo a avaliar e controlar toda a evolução do processo. Para melhor explicar o meu trabalho e aquilo que originou esta reflexão, vou aqui colocar o exercício que me fez refletir. O exercício consistia num 10X10+GR, com o campo delimitado por 3 corredores (lateral direito, lateral esquerdo e centra). O grande objetivo era fazer chegar bola a corredor e aí criar situações que nos permitissem progredir no terreno. Assim, foi definido como critério de sucesso progredir após chegada a corredor e insucesso não progredir após chegada a corredor. Depois do treino, analisei o exercício tendo em conta esta definição de critérios de

sucesso e insucesso e apercebi-me que possivelmente estava a cometer um erro na forma como estava a definir o critério de sucesso.

A equipa estava a ter facilidade em chegar a corredor, porém nem sempre conseguia progredir. Daqui surgiram duas situações. A primeira, a equipa não progredia porque não existindo condições para progredir arriscava e perdia a bola, e a segunda a equipa não progredia porque não existindo condições para progredir jogava atrasado mantendo a posse de bola e tentando progredir através do corredor central o lateral oposto. Como podemos ver, estas duas situações em nada são iguais e aquilo que estava a ser considerado era que ambas correspondiam a insucesso, o que se constitui como um erro. Esse erro foi efetivado devido ao facto de não ter sido levado em conta aquilo que se estava realmente a passar no exercício. Este erro ficava mais vincado quando comparado com aquilo que é a forma de jogar por nós ambicionada. A nossa intenção é que a equipa chegando a zonas exteriores consiga progredir, no entanto, quando não é possível, vincamos a ideia de que devemos continuar o processo de circulação até arranjarmos situações favoráveis que nos permitam progredir. Deste modo, na análise deste exercício a definição do critério de sucesso não ia ao encontro daquilo que realmente se estava a passar no exercício, assim como também não estava a ter em consideração aquilo que era o conjunto de ideias que sustentam a forma de jogar por nós, equipa técnica, ambicionada.

Concluo assim, que é extremamente importante definir critérios de sucesso de modo a orientar a prática ambicionada, assim como também como forma de controlar a evolução de todo o processo de desenvolvimento de uma forma de jogar. Assim, reitero também que a definição de critérios de sucesso deve ir ao encontro daquilo que se pretende nos diferentes momentos de jogo, mas também aquilo que esta a acontecer no exercício, sendo indispensável interpretar todo o envolvimento contextual.

⚽ A importância do erro em todo o processo evolutivo

Ao longo de uma época desportiva nem sempre o processo evolutivo segue uma progressão linear. No entanto, aquilo que os treinadores ambicionam é que os seus atletas cheguem ao final da época melhores do que no início. Porém, por vezes este processo evolutivo é colocado em causa em detrimento do sucesso competitivo, o que faz com que os erros cometidos pelos jogadores se tornem como aspeto altamente negativo, o que no meu entender não se constitui como uma verdade.

Assim, devemos olhar para o erro como algo que possa conduzir um processo de aprendizagem que provoque evolução. Acredito seriamente que o erro faz parte do processo e se constitui como um meio de aprendizagem. Deste modo, cabe também ao treinador, criar em treino contextos de exercitação que provoquem erro e acerto de modo a que os jogadores percebam a diferença entre uma ação com sucesso e uma ação com insucesso, de modo a que o jogador cresça. É então missão do treinador fazer com que o jogador pense o jogo e reflita o mesmo, de modo a seguir o caminho desejado de forma racional e não automatizada.

Se refletirmos um pouco acerca do estado do futebol de formação em Portugal, talvez chegamos à conclusão de que em muitos contextos o erro é entendido como algo negativo e bastante punido. Isso deve-se em grande medida ao facto de se olhar de forma excessiva para o resultado, em detrimento da evolução do jogador. Este é sem dúvida o grande problema do futebol de formação. Se queremos gerar talentos, torna-se importante dar-lhe as condições necessárias para que estes entendam o jogo de futebol e tenham uma prática variável e com dificuldades que o levem à superação constante.

Concluindo, os treinadores no momento de criação de exercícios, devem ter em conta o erro, e assim procurar que os jogadores estejam perante cenários de dificuldades que levem à superação contínua, procurando a adaptação permanente de modo a que esta seja propicia e facilitadora de experiências que moldem o atleta, permitindo que o mesmo consiga num futuro interpretar o jogo de futebol da melhor maneira e assim resolver os problemas que este possa

provocar. Assim, todo o processo evolutivo do jogador e da equipa, deve ter em conta o erro e o modo como o mesmo contribui para o sucesso futuro.

⚽ O treino como aspeto fulcral na criação de hábitos

O processo de treino tem como grande objetivo, preparar os jogadores para a competição, criando hábitos desejados que permitam aos atletas evidenciar a forma de jogar pretendida e atingir o sucesso ambicionado. Assim, a forma como planemos o treino dever ter como propósito a criação de hábitos desejados que permitam atingir os objetivos pretendidos.

Tendo isto em conta, foi controlada a percentagem de sucesso e insucesso das ações individuais e coletivas, tendo em conta aquilo que era a nossa ideia de jogo e aquilo que queríamos potenciar em cada exercício.

Porém, devido a uma condicionante externa, como foi a situação pandémica, após alguns meses de treino, fomos obrigados a parar de treinar. Era evidente que este acontecimento iria ser prejudicial para todos os envolvidos uma vez que iriam deixar de ter treinos, o que evidentemente se assumiria como problemático no desenvolvimento dos atletas. Após três meses sem treino presencial, deu-se o tão esperado regresso. Com este regresso, e tendo em conta a nossa análise e monitorização do treino, verificamos que em diversos exercícios a eficácia das ações caiu entre 15% e 20%. Desde logo isto constitui-se um problema, pois a eficácia desejada não estava a ser atingida, verificando também que tinham emergido dificuldades adicionais aos atletas e alguns dos aspetos apreendidos até ao momento da paragem foram de certa forma esquecidos. Passado cerca de duas semanas, os valores voltaram a atingir os níveis pretendidos, e bastante similares aos atingidos anteriormente à paragem, o que se assumiu notoriamente numa rápida evolução.

Refletindo um pouco acerca deste acontecimento, concluímos facilmente que aquilo que fazíamos a nível de análise do treino era de enorme importância uma vez que nos permitia a curto prazo perceber onde estávamos e a médio e longo prazo perceber como estava a ocorrer a evolução, definindo

metas que pretendíamos ver alcançadas durante um determinado período temporal. Outro aspeto que claramente destacamos, é a importância do treino na criação de hábitos desejados. Deste modo, o treino tem como objetivo criar adaptações e hábitos que possibilitem aos jogadores jogar da forma pretendida. Assim, para que haja um adquirir de conteúdos e hábitos, é necessário uma prática regular para que sejam criadas adaptações a todos os níveis e fulcrais para o desenvolvimento dos jogadores e das equipas.

⚽ A importância da avaliação coletiva e individual de fim de época

É de extrema importância controlar e avaliar todo o processo. Só através do um controlo e a avaliação criteriosa e regular poderemos agir de modo concretizar todos os objetivos propostos no início da época. Só se consegue ter uma intervenção adequada se soubermos o que está a correr bem e o que está a correr mal.

No entanto, não é só avaliar os jogadores, temos também de avaliar os treinos e cada exercício do mesmo para que a evolução seja grande tanto por parte do jovem jogador, como também do treinador. O controlo e avaliação do treino e da competição são pontos fundamentais que vai permitir ter sempre conhecimento sobre o processo e vai permitir antecipar cenários, mudando o que se tem de mudar e mantendo o que se tem de manter. O treino é algo essencial para o rendimento individual e coletivo. O treino é estrutura base que determina a evolução e maximização do rendimento dos jogadores e da equipa. Assim sendo, se o treino é fundamental para a evolução do processo, é fundamental haver um controlo do treino para que possamos evoluir e atingir os objetivos.

Porém, torna-se também importante fazer uma avaliação e reflexão cuidadosa no fim da época. Se olharmos para o jogador de forma individual, numa fase inicial de época é natural fazer-se uma avaliação. Após esta avaliação e conhecendo as qualidades e debilidades do jogador, torna-se fundamental definir objetivos a cumprir de modo a orientar a sua prática tendo como finalidade

a sua evolução. Assim, torna-se obrigatório, existir num final de época desportiva (e não só), uma avaliação de modo a avaliar todo o trabalho realizado, mas também definir objetivos futuros.

Do ponto de vista coletivo, o princípio é o mesmo. Devemos sempre ter a capacidade de refletir de modo cuidadoso sobre todo o processo evolutivo, e definir sempre metas a alcançar no futuro.

Assim, a avaliação acarreta em si um elevado potencial de aprendizagem e evolução. A avaliação constitui-se assim, como uma oportunidade única para que a curto-prazo seja possível solucionar os constrangimentos existentes durante toda a prática, mas também a médio/longo-prazo no sentido em que permite refletir sobre o que foi feito permitindo crescer e evoluir, assim como também orientar o nosso comportamento futuro.

Deste modo, todas as reflexões e avaliações que realizamos na parte final da época, tornaram-se preponderantes e também fundamentais na preparação da época desportiva seguinte. Com isto, conseguimos definir os pontos fortes e menos fortes dos jogadores e da equipa, levando a que fosse possível orientar e definir práticas de trabalho para a nova época. Isto constitui-se também como fundamental naquilo que foi a evolução da equipa técnica uma vez que orientamos o nosso trabalho e estabelecemos algumas alterações na nossa metodologia de trabalho.

CAPÍTULO 7 -DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



7. Desenvolvimento profissional

Este ano de estágio foi sem dúvida bastante rico, tendo assumido um papel impactante no meu desenvolvimento pessoal e profissional. É evidente que esta nova realidade imposta pela pandemia atual, fez com que fossem experienciadas situações e realidades novas para as quais ninguém se encontrava preparado. De modo a poder resolver muitos dos problemas que foram aparecendo durante o ano, a contínua reflexão permitiu encontrar diversas formas de resolução, constituindo-se como oportunidades únicas a curto-prazo para o solucionar dos constrangimentos, mas também a médio/longo-prazo uma vez que me permitiu crescer e evoluir. Todas estas novas experiências foram preponderantes naquilo que foi o desenvolvimento da capacidade de superação e resiliência, contribuindo para o desenvolver nas minhas práticas e métodos de trabalho.

Uma das maiores dificuldades encontradas durante toda a época desportiva esteve relacionada a constrangimentos impostos pela Covid-19. Devido a todas as limitações e condicionantes, foram diversas as vezes em que planeamos um treino a contar com um determinado número de jogadores e no momento não podemos contar com todos. Isto aconteceu frequentemente devido ao facto de terem estado em contacto na escola com um colega que testou positivo à covid-19. Muitas das vezes eram informados em cima da hora do treino e a equipa técnica apenas tinha conhecimento no treino. Isto foi sem dúvida um momento difícil pois todo o trabalho que tínhamos no planeamento da unidade de treino caía. Como tal, tivemos de arranjar forma de resolver este problema. Sentimos imediatamente que a única forma de solucionar este problema estava assente no nosso trabalho. Assim, tivemos obrigatoriamente de assumir uma mentalidade focada na resolução do problema, definido vários planos de treino, para que no momento não fossemos surpreendidos. Isto sem dúvida que permitiu-nos crescer aumentando a nossa capacidade de adaptação em momentos de adversidade.

Ao longo do ano, um aspeto que dei grande atenção esteve relacionado com a comunicação. A comunicação existente entre treinador e jogador pode,

sem dúvida, assumir influência no processo de desenvolvimento do jogador e consequentemente da equipa. Quando se pretende passar uma determinada mensagem é importante ter ideia de como passá-la e também ter a ideia de que a imagem passada no ato da comunicação é extremamente importante. Não podemos estar inaptos para comunicar, é necessário dominar de certa forma os temas. No ato de comunicação é necessário ter em consideração o facto de estramos a comunicar para os outros e não para nós. O foco deve estar no jogador e na sua compreensão. Como tal, a comunicação deve ser clara, objetiva, direta, completa e congruente. A informação transmitida não pode permitir que o jogador siga para o momento de ação com dúvidas. Fui me apercebendo também que era importante acrescentar algo no processo comunicativo que permitisse aos jogadores criar imagens mentais daquilo que era pretendido por nós. Usamos várias vezes o recurso ao vídeo e por vezes algumas animações. Porém, desde logo nos apercebemos que nem todos os jogadores reagiam da mesma forma à nossa forma de comunicar. Assim, algo que aprendemos foi que devíamos de atender à individualidade de cada atleta também naquilo que era o processo de comunicação. Cada atleta é único e isso tinha de ser tido em conta.

Por outro lado, naquilo que era o feedback durante o exercício, sentimos a necessidade de ao longo do mesmo termos uma comunicação mais individualizada uma vez que achamos ser importante corrigir alguns comportamentos de modo a ir na direção do pretendido sem que suscitasse dúvidas. É importante compreender que para intervir durante o exercício temos de ter a noção que a nossa comunicação tem de ser pontual, direta e objetiva. De modo a haver uma maior eficácia na transmissão da mensagem achamos importante adotar um vocabulário específico da modalidade de futebol e não fugir muito daquelas palavras, usando aquele núcleo base de expressões sempre que pretendíamos alguma coisa.

Sendo parte do meu trabalho dedicado à análise do jogo e do treino, este foi sem dúvida importante uma vez que contribuiu fortemente para a minha evolução naquilo que é o jogo e o treino. A influência que o processo de análise assumiu no processo de treino foi ampla e sem dúvida preponderante para o

nosso desenvolvimento. Através do processo de análise conseguimos sempre avaliar todo o processo e posteriormente encontra soluções que nos permitisse seguir o caminho traçado de modo a que todos nós (equipa técnica, jogadores e equipa) evoluíssemos. A análise constitui-se assim como fator preponderante no processo de planeamento do treino e consequente processo evolutivo do jogador e da equipa naquilo que é a forma de jogar ambicionada.

Quando parti para este trabalho senti que a análise do treino do ponto de vista mais tático-metodológico era algo pouco abordado do ponto de vista científico e também prático. A meu ver existiam diversas lacunas e não era dada a devida importância a esta temática. Assim, iniciei este trabalho com o objetivo de compreender e dar a compreender aos demais intervenientes a riqueza que o processo de análise do treino poderia oferecer para o desenvolvimento de um trabalho mais competente. Se analisarmos alguns constrangimentos como o tempo de duração e o espaço de exercitação, percebemos que estes condicionam o exercício e provocam adaptações específicas a cada envolvimento. Assim, através da análise do treino, foi possível ajustar ambos os constrangimentos aquilo que era o provocar das adaptações pretendidas. Isto contribui também para o adquirir de uma maior sensibilidade, o que nos permitiu ir construindo uma base mais forte e próxima do desejado. Assim, a análise do treino permitiu-nos compreender melhor as adaptações que iam sendo provocadas nos atletas e equipa e deste modo direcionar o treino para aquilo que queríamos.

Posso também afirmar, que uma das minhas grandes ambições para este ano, ao nível do processo de análise, estava relacionada com a capacidade de síntese que deveria ter na forma como transmitia informação ao treinador principal e restante equipa técnica. Posso hoje afirmar que foi um aspeto que sinto sinceramente que evolui, conseguindo agora ser mais objetivo e direto, indo ao encontro daquilo que o treinador quererá receber. Porém, o facto de não existir um número volumoso de jogos, não me permitiu evoluir aquilo que desejava na análise *in loco*. Como tal, considero que no futuro será um aspeto que deverei dar grande foco. Sinto também que é extremamente importante analisar muitos jogos e treinos de diferentes treinadores, equipas e contextos de

modo a evoluir e estar mais preparado para num futuro poder intervir eficazmente em várias realidades.

Um outro aspeto que me fez despertar atenção diz respeito ao jogador e sua individualidade. É preponderante ter a consciência que todos os jogadores são diferentes e têm experiências passadas distintas e objetivos futuros também distintos. É necessário respeitar cada um. Este ano permitiu-me compreender que a melhor forma de agir perante um jogador deve ter por base a individualidade de cada um. Assim, é importante ajustar a nossa intervenção a cada jogador. Isto permitirá que o treinador seja melhor compreendido, mas também melhorar a capacidade de relacionamento e de entendimento do jogador-pessoa.

Naquilo que é o processo de liderança, entendo que a capacidade de liderança é fundamental e determinante no sucesso de uma equipa de futebol. O líder deve ter a capacidade de convencer os jogadores e direcioná-los no caminho pretendido. Para que a liderança seja bem sucedida torna-se fulcral criar uma relação com base na confiança, respeito e proximidade. De modo a que haja uma liderança bem sucedida e seja cultivado um relacionamento positivo, torna-se importante que o treinador conheça o jogador de modo a que melhor atue, o que se torna benéfico com vista a forma como chegamos a cada jogador e suas necessidades. Deste modo, conhecer o jogador permite que se chegue a cada um de forma diferente de mais ajustada aquilo que é a personalidade de cada um.

No que diz respeito ao conhecimento do treino e do jogo, conclui que se torna fundamental planear e operacionalizar o treino com o objetivo de direcionar a equipa para o jogar ambicionado. Assim, em treino devem ser criados contextos de exercitação específicos e representativos que potencializem o desenvolvimento dos jogadores e da equipa. Além disto, é preponderante olhar para a influência que a repetição assume no processo evolutivo dos atletas. É necessário criar contextos propensos de modo a que aquilo que nós desejamos seja efetuado em treino com uma grande densidade. Na operacionalização do Modelo de Jogo torna-se fulcral ter em conta diversos fatores contextuais (características dos jogadores; filosofia clube; recursos disponíveis; etc). No

desenvolvimento do treino com vista a nossa forma de jogar deparamo-nos com algumas dificuldades devido à covid-19. Isto levou a que fossem criadas soluções que obrigaram a sair da zona de conforto e permitiram aumentar a nossa capacidade criativa. De referir também que passei a olhar com mais importância para o treino complementar (habilidades motoras específicas e também capacidades condicionais). Senti que este recurso é importante e fundamental para preparar o jogador para treinar e jogar, assim como também atingir patamares de desenvolvimento mais elevados.

Naquilo que é o jogo, o facto de a equipa apresentar ao longo do ano diversas formas de jogar, contribuiu para o desenvolvimento dos jogadores, permitindo ampliar o conhecimento de cada um acerca do jogo e aumentar a variabilidade de respostas quando confrontados com um problema em jogo. A nível pessoal permitiu-me evoluir e estar mais preparado para o futuro. Aliado a isto permitiu-me também focar ainda mais o meu pensamento acerca daquilo que é o jogo de futebol e o relacionamento entre os jogadores, olhando para a sua natureza complexa e interligada. É essencial manter uma postura tranquila e racional ao longo de todo o processo que dá luz ao alcançar da forma de jogar ambicionada, não permitindo que equipa técnica e jogadores reajam impulsivamente perante a vitória ou derrota. Acredito que, não deve ser o resultado aquilo que avalia o desenvolvimento de todo o processo.

O facto de integrar uma equipa técnica numerosa (seis elementos) permitiu-me entender melhor como esta se deve relacionar internamente. É essencial ficar definido logo no início da época as funções de cada elemento da equipa técnica. Isto é algo que permitirá que cada um saiba o que fazer e quando fazer. Como é obvio irão existir tarefas mais complexas que outras em determinados momentos. Considero que um clima de ajuda é sempre vantajoso para todos e como tal acho ser importante que os elementos se ajudem mutuamente. Assim, possuir uma equipa multidisciplinar é importantíssimo. Todos nós temos as nossas competências, e todos nós estamos mais à vontade com determinada área de intervenção. Isto é natural. No entanto, numa equipa técnica de sucesso penso que todos deveremos ter preocupações por tudo o que envolve a modalidade. Assim é fundamental cultivar entre todos um clima

de aprendizagem que permita a todos nós um desenvolvimento pessoal e profissional sustentado e gradual.

O facto de toda a equipa técnica estar reunida durante todo o dia, foi algo bastante importante no sucesso do trabalho desenvolvido uma vez que possibilitou uma maior e mais rápida familiarização entre todos os elementos da equipa técnica. Existiu sempre (parte da manhã) uma reunião entre toda a equipa técnica de modo a ser discutido todo o treino que ocorria da parte da tarde. Este era um momento onde falávamos de todos os aspetos a ter em conta na unidade de treino. Todos os elementos devem compreender ao máximo o que vai ser feito, quais os seus objetivos e condicionantes, assim como também o feedback a ter em conta antes e durante o exercício, em função do pretendido. Assim, quando entramos no treino, todos nós (equipa técnica) devemos saber de modo exaustivo aquilo que será operacionalizado. Aliado a isto estes momentos trouxeram discussão, diferentes visões e diferentes formas de resolver um mesmo problema. Para nós, esta prática permitiu sem dúvida melhorar o nosso processo de treino, mas também a capacidade de argumentação, reflexão, trabalho em equipa, convívio com opiniões divergentes e consequentemente adquirir um maior conhecimento acerca de vários aspetos inerentes à modalidade.

Cada vez acredito mais que o processo de reflexão critica se constitui como fator primordial para o desenvolvimento pessoal e profissional do treinador de futebol. As dificuldades passadas durante este ano levou-nos a ter de refletir de modo a poder encontrar uma forma de resolver as dificuldades. Através do processo reflexivo, conseguimos transformar as dificuldades em oportunidades de crescimento e evolução. Para que um treinador tenha sucesso é preponderante que seja disciplinado de modo a alcançar os objetivos, resiliente e com capacidade de adaptação e resolução dos problemas. A par disto é crucial que seja metódico e organizado nas tarefas de forma a fazer um trabalho competente e assim evoluir.

Refletindo agora de um modo mais profundo relativamente às expectativas com que parti para este relatório e diferenciando-as através daquilo que foram as expectativas pessoais, académicas e profissionais, posso afirmar

que de modo geral foram superadas. Relativamente às expectativas pessoais, tinha como ambição vivenciar experiências que me permitissem aprender, evoluir e construir conhecimento que me permitisse integrar o futebol profissional num futuro próximo. Durante todo este ano, fui sempre pró-ativo e procurei acrescentar valor às práticas do escalão, mas também do clube. Esta atitude permitiu-me crescer e evoluir, mas também assumir outras responsabilidades dentro do clube. Como tal, considero que as expectativas iniciais foram alcançadas, correspondendo assim as minhas expectativas, mas também à de outras pessoas dentro do clube.

A nível académico, pretendia desenvolver um trabalho que pudesse vir a ser útil para todos aqueles que têm interesse pela modalidade, bem como também conseguir entrevistar e ficar a conhecer um pouca mais outras realidades simultaneamente ao desenvolvimento de um trabalho de investigação que pudesse ser útil para os demais. Considero que este documento possa servir de ajuda e ser útil a todos aqueles que pretendem evoluir, o que me leva a crer que alcancei o esperado. Aliado a isto, através das entrevistas realizadas, consegui partilhar algumas ideias com outros treinadores e outros intervenientes, o que me permitiu criar e renovar conhecimento.

A nível de expectativas profissionais considero que consegui alcançá-las de modo geral. Naquilo que eram as minhas expectativas em relação ao "Desenvolver as minhas capacidades de observação e análise do jogo e do treino de futebol" penso que foram alcançadas. A nível do jogo, apesar de alcançar as expectativas, não consegui atingir tudo o que pretendia uma vez que o processo de observação e análise do jogo "*in loco*" não ter sido contemplado tantas vezes como pretendia devido a limitações externas. Deste modo, torna-se essencial continuar a investir a este nível de modo a continuar a minha caminhada com o sucesso ambicionado. No que diz respeito ao "Contribuir para o desenvolvimento do clube", foi altamente alcançado. Sempre pretendi contribuir para o desenvolvimento do clube, e através de uma atitude ativa que resultou na elaboração de um projeto para a criação de um Departamento de Observação e Análise, penso que contribui de forma positiva para o progresso da instituição.

Também a definição de objetivos fez parte do "pontapé de saída" deste "jogo". A nível pessoal tinha como objetivos, entre outros, "a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo e a obtenção do Grau II de treinador de futebol". Outros objetivos eram: "Estabelecer relações de confiança com os diversos profissionais do clube", o que foi alcançado o que se notou através da atribuição de responsabilidades na liderança do Departamento de Observação e Análise, bem como no processo de certificação do clube; e "Desenvolver competências nas mais diversas áreas relacionadas com a modalidade". Este último aspeto foi também alcançado, o que me faz acreditar que hoje estou mais e melhor preparado. Porém, sinto que necessito de continuar a investir tempo de formação no domínio da fisiologia. Apesar de ter conseguido agregar alguns conhecimentos adicionais, considero ser a área que estou menos preparado.

A nível académico não consegui atingir todos os meus objetivos. Apesar de, na minha opinião, ter concretizado o relatório de estágio com valor e ter desenvolvido muitos conhecimentos de nível teórico, sinto que a nível científico não consegui cumprir na plenitude com pretendido. Algo importante durante este ano esteve relacionado com questões pertinentes que me surgiram e que poderão ser úteis para num futuro desenvolver no Doutoramento, o que era um dos meus grandes objetivos.

A nível profissional, considero que alguns dos objetivos ficaram por cumprir na totalidade. Objetivos como: "Contribuir eficazmente em todo o processo da equipa: processo de treino, processo de jogo e processo de observação e análise do jogo e treino"; "Cumprir sempre com as minhas funções, criando um planeamento ajustado à realidade e que me permita dar resposta ao solicitado pelo clube, equipa técnica e jogadores"; "Convencer os responsáveis do clube que a área de observação e análise é importantíssima e preponderante no desenvolvimento do clube, tentando implementar um departamento de observação e análise no futebol de formação do clube" penso que foram amplamente cumpridos. No entanto, "Identificar de forma eficaz informação proveniente da observação e análise do jogo do adversário de modo a que isto possa ser útil no processo de treino" sinto que não foi totalmente alcançado. O facto de a análise do adversário não ter sido uma prática recorrente, bem como

quando existiu não ter tido acesso a um número considerável de jogos do adversário, não me permitiu desenvolver as competências que tinha objetivado. Assim, senti que seria importante ver bastantes jogos de outros clubes do mais alto nível de modo a adquirir competências e adquirir maiores facilidades em detetar padrões de jogo das equipas. Fruto de todas as condicionantes de origem pandémica, alguns dos meus objetivos não foram alcançados na profundidade pretendida.

Concluindo, todas as adversidades que existiram durante esta época levaram a que fosse necessário da nossa parte encontrar formas de superar as mesmas, o que sem dúvida foi importante no nosso processo evolutivo. Todas as aprendizagens adquiridas serão muito importantes no meu futuro profissional, considerando que hoje estou preparado para nos próximos anos poder integrar uma equipa técnica a nível profissional. As competências que obtive ao nível do planeamento e operacionalização do treino permite-me estar preparado para assumir funções de treinador adjunto num nível profissional. Naquilo que foi a minha evolução na Análise do treino e do jogo, bem como as responsabilidades que assumi na liderança do Departamento de Observação e Análise, sinto que hoje estou preparado para integrar um Departamento de Observação e Análise com funções de analista, numa realidade profissional.

Acredito seriamente que este foi apenas mais um “passe”, em que o “remate para o golo” ainda se encontra distante. Com isto quero dizer que terei de continuar a investir na formação, tentado abranger o máximo de conhecimentos nas mais variadas áreas. Num futuro próximo tenho como ambição investir na área da fisiologia, bem como também no conhecimento de outros idiomas. Hoje, sou um treinador mais competente e mais confiante nas minhas capacidades e no meu trabalho. Sinto que hoje sou ainda mais apaixonado pelo jogo e pelo treino de futebol, e tenho como ambição num futuro próximo obter o “UEFA A” e posteriormente o “UEFA Pro”. Hoje tenho uma certeza, serei mais um a contribuir para a evolução do jogo e do treino e nunca alguém com intenções de denegrir a imagem de quem quer que seja e principalmente do NOSSO FUTEBOL!

CAPÍTULO 8 – CONCLUSÃO



8. Conclusão

8.1. Considerações finais

Ao longo deste difícil e complexo ano de estágio, foi possível refletir acerca de inúmeros aspetos. A conclusão deste relatório foi sem dúvida alguma um passo importante para o meu crescimento pessoal e profissional, que será certamente muito útil no meu futuro enquanto profissional ligado à modalidade de futebol. Sendo o relatório algo assente num contínuo processo reflexivo acerca da prática, permitindo através da relação existente entre teoria e prática construir e desenvolver competências ao nível do saber e também do fazer. O facto de assumir responsabilidades dentro da equipa técnica do escalão de sub-19 e também como responsável do Departamento de Observação e Análise, permitiu-me experienciar momentos carregados de diversidade e adversidade que se constituíram como momentos de extrema importância para aprender e aplicar na realidade prática tudo aquilo que aprendi ao longo dos inúmeros anos de aprendizagem teórica. Sem dúvida alguma, todo este ano foi carregado de dificuldades a todos os níveis. No entanto, todas estas dificuldades levaram a que fossem encontradas soluções de modo a ultrapassar estas dificuldades e assim constituir-se como momentos de aprendizagem que permitiram um crescimento a nível pessoal e profissional.

Com o término deste relatório foi possível crescer e evoluir ao nível do conhecimento acerca do jogo, do treino de futebol, bem como em muitos outros aspetos inerentes ao contexto do futebol. Deste modo, destaco as seguintes ideias detetadas, que serão importantes ter em conta no meu futuro enquanto profissional ligado à modalidade de futebol:

- A evolução do jogo de futebol e da valorização individual dos jogadores apresentou uma relação direta com a evolução do treino. É assim de esperar que as evoluções que apareceram na forma de olhar para o jogo contribuam para modificações na forma de como se entende o treino;
- Para que haja uma melhor compreensão e aprendizagem relativa ao jogo de futebol, torna-se essencial ter em consideração as características específicas da modalidade;
- O treino deve dar condições aos jogadores para em jogo reagirem da melhor forma possível à imprevisibilidade inerente ao jogo de futebol;
- Uma equipa de futebol deve ser entendida como um sistema, uma vez que são constituídas por jogadores que interagem entre si e num determinado contexto, exercendo influência no grupo. Assim, torna-se fundamental trabalhar essas relações de interações de modo a que a forma como a equipa se comporte seja benéfica;

- O treino assume-se como lugar privilegiado na construção de comportamentos que preparem a equipa para a competição. Isto remete ao treino uma enorme influência no desenvolvimento individual e coletivo das equipas;
- O treino de futebol deve ser perspetivado e operacionalizado de acordo com a especificidade da forma de jogar que se pretende implementar numa equipa de futebol;
- A forma de jogar de uma equipa deve ser sempre perspetivada em função do contexto e das características dos jogadores que o treinador tem à sua disposição;
- A caracterização individual de cada jogador é essencial uma vez que permite conhecer o jogador de um modo mais detalhado e específico de modo a poder definir a sua forma de jogar e de treinar, bem como intervir o melhor possível ajudando a que o jogador evolua e se forme enquanto pessoa e atleta;
- A Especificidade e representatividade dos contextos de exercitação assumem-se como pilares no processo de treino com vista a implementação de uma forma de jogar específica à equipa;
- A intervenção do treinador no treino deve ir ao encontro daquilo que é o pretendido no exercício e sempre relativo à forma de jogar da equipa;
- Os comportamentos que queremos ver evidenciados deverão sempre apresentar uma elevada propensão de modo a que seja criado um hábito e em jogo esses comportamentos apareçam de forma natural;
- A observação e análise constitui-se como aspeto fulcral e essencial em todo o processo que visa a potencialização das capacidades e conhecimentos dos jogadores e das equipas;
- O processo de Observação e Análise deve seguir quatro etapas: Preparação; Observação; Análise e aplicação; e Transmissão da informação;
- A análise do jogo e do treino deve ter em conta a complexidade inerente ao jogo de futebol, devendo o analista compreender as interações entre os jogadores e equipa de modo a melhor interpretar o que está a acontecer;
- A observação e análise do treino é preponderante uma vez que permite à equipa técnica perceber que caminho leva o seu treino e também detetar comportamentos indesejados por parte dos jogadores e equipa;
- O recurso à apresentação de vídeo contribui para o desenvolvimento dos atletas naquilo que é o conhecimento sobre o jogo, aproximando os mesmos daquilo que são os comportamento pretendidos a nível individual e coletivo;
- É importante avaliar aquilo que são os comportamentos em exercício ao longo do tempo verificando as adaptações dos jogadores e da equipa aos mesmos e sua evolução, assim como também se os mesmos permitem que em jogo se reflita os comportamentos desejados;

- O Modelo de Jogo, Modelo de treino e Modelo de Observação e Análise (jogo e treino) deve estar assente numa relação única e interligada;
- Um Departamento de Observação e Análise torna-se preponderante para os treinadores naquilo que são as suas missões de potenciar ao máximo a equipa e os jogadores;
- Um Departamento de Observação e Análise torna-se fulcral com vista a conceção de um projeto de desenvolvimento a médio/longo prazo, uma vez que permitirá avaliar o rendimento da sua equipa e dos seus jogadores ajudando ao seu enriquecimento e crescimento;
- Um Departamento de Observação e Análise deve assentar numa estrutura e metodologia de trabalho bem definida. Torna-se imperativo que toda a estrutura do Departamento de Observação e Análise siga uma metodologia de trabalho própria e comum a todos os elementos e estabelecer quais os conteúdos dirigidos a cada um dos elementos que constituem essa mesma estrutura. Cada elemento do departamento deve saber bem quais as suas funções e tarefas dentro da estrutura de um Departamento de Observação e Análise;
- Devido à grande evolução que o treino e o jogo de futebol têm vivenciado, torna-se fundamental para todas as equipas possuírem uma equipa técnica com profissionais competentes nas várias vertentes inerentes ao processo de desenvolvimento das equipas e jogadores;
- É importante possuir uma equipa técnica multidisciplinar e com diferentes visões de modo a que através de momentos de discussão seja possível todos darem a sua opinião e assim fazer com que todo o processo de trabalho saia mais rico e beneficiado;
- É de extrema importância que as funções de cada elemento da equipa técnica sejam desde início definidas de modo a que não haja incongruência no trabalho desenvolvido e assim realizar um trabalho competente;
- Para que um treinador tenha sucesso no seu trabalho é importante que o mesmo tenha a capacidade para compreender as situações e o contexto de modo a melhor agir perante algum problema;
- A definição dos objetivos deve constituir-se como o ponto de partida para aquilo que se pretende alcançar. A definição de objetivos permite que os atletas se comportem de forma coletiva na procura de alcançar os objetivos comuns, garantindo também que todos os envolvidos no processo coletivo estão no caminho certo e desejado;
- Quanto melhor for a capacidade do líder para liderar o grupo de trabalho, melhor vai ser o ambiente e maior será o compromisso de todos seguindo a ideia definida de modo a alcançar os objetivos desejados;

Finalizando, posso afirmar que a realização deste trabalho permitiu-me esclarecer alguns aspetos teóricos que não estavam tão claros na minha cabeça. Aliado a isto permitiu-me perceber que o processo de treino deve ser entendido como o esplendor máximo de intervenção do treinador com vista a construção de uma forma de jogar, e como tal torna-se preponderante controlar tudo aquilo que é realizado no processo de criação e implementação do treino.

Reafirmo novamente que todo o processo de reflexão critica ocorrente durante o processo de estágio constitui-se como fundamental naquilo que foi o meu desenvolvimento pessoal, profissional e académico.

8.2. Perspetivas futuras

Este foi sem dúvida um ano bastante enriquecedor a nível pessoal e também profissional. A possibilidade de desenvolvimento teórico e oportunidade de aplicação no contexto prático permitiram-me clarificar algumas dúvidas existentes no início deste processo, porém também proporcionou a emergência de outras dúvidas que pretendo esclarecer num futuro e assim continuar o processo evolutivo.

Todo aquele conhecimento que adquiri ao longo dos últimos anos será certamente muito útil no meu futuro profissional, pessoal e também académico. Sempre mantive uma postura de trabalho, rigor, compromisso e paixão pela modalidade e assim espero continuar no meu futuro. Se para esta "jornada" parti com ambições, o término da mesma levou a aspirar alcançar novos desejos e objetivos. Não sei como este "campeonato" vai acabar, no entanto o meu desejo e continuar este caminho "jornada a jornada", acrescentando sempre algo a mim mesmo dia após dia, treino após treino e aula após aula.

Assim, e tendo por base aquilo que me define enquanto ser humano, a determinação, capacidade de trabalho e paixão pela modalidade, assumo perspetivas futuras a nível pessoal, académico e profissional.

8.2.1. Perspetivas pessoais

A nível pessoal tenho como objetivo estar ligado à modalidade de futebol a um nível profissional. Procuro sem dúvida crescer e evoluir pessoalmente, mantendo sempre os valores com que me apresento hoje. Criar uma rede de contactos alargada de modo a que me permita dar um pouco de mim e dos meus conhecimentos a outros, e estes tenham a capacidade de retribuir de igual forma. A partilha é sem dúvida um processo que me diz muito, e sinto sinceramente que aquilo que me desenvolvi até hoje, muito se deve a pessoas que partilharam comigo ideias, conhecimentos e diferentes abordagens. Como tal, pessoalmente acredito muito neste processo e espero um dia poder estar inserido num projeto

que me permita partilhar as minhas ideias e ser um importante fator no crescimento de outros profissionais.

Além disto, tenho como grande ambição realizar os cursos de treinador de futebol da UEFA, mais especificamente licença UEFA A e UEFA Pro. A possibilidade de vir a frequentar estes cursos será determinante no meu processo evolutivo, permitindo adquirir conhecimentos essenciais para exercer as funções de treinador de futebol. A par disto, a integração nestes cursos será importante na medida em que me permitirá conhecer novos treinadores e consequentemente diferentes formas de trabalhar.

Pretendo também, ampliar os meus conhecimentos linguísticos, aprimorando o inglês e tendo como ambição aprender alemão e italiano. A escolha deste idioma está diretamente associada a ambições profissionais de poder vir a trabalhar nestes países. Como tal, conhecer o idioma será útil e permitirá ultrapassar algumas das limitações que poderiam vir a existir.

8.2.2. Perspetivas académicas

Acredito seriamente que o meu percurso académico não chegou ao fim com a conclusão deste mestrado. Tenho como perspetiva futura a curto-médio prazo ingressar no programa Doutoral em Ciências do Desporto, com especialização na *performance*. Aliado a isto, pretendo também realizar pós-graduações na área da reabilitação, fisiologia e psicologia. Estas são áreas de intervenção importantes no contexto desportivo, e não sendo áreas que me sinta largamente à vontade, acredito que o eventual ingresso nestas pós-graduações será muito útil no meu futuro profissional ligado à modalidade do futebol.

8.2.3. Perspetivas profissionais

No que diz respeito às minhas perspetivas profissionais, tenho como principal ambição continuar o meu desenvolvimento naquilo que é a Observação e Análise do jogo e do treino de futebol, bem como no planeamento e operacionalização do processo de treino. Tenho também como objetivo a curto-

prazo poder vir a integrar uma equipa técnica inserida nos campeonatos profissionais em Portugal.

A médio/longo-prazo tenho como desejo poder vir a trabalhar em contexto de Alto Rendimento em equipas de países como Espanha, Itália, Inglaterra e Alemanha. Não escondo que tanto a *Premier League* como a *Bundesliga* são competições deveras aliciantes. Algo que também me motiva e me faz trabalhar todos os dias é o desejo de um dia puder vir a "ouvir" o hino da *Champions League*.

Poder vir a integrar os quadros técnicos da Federação Portuguesa de Futebol é algo que também vejo com bons olhos, no entanto, neste momento não se constitui como um objetivo profissional.

Assim, chego ao fim desta "jornada" da minha vida, com a convicção plena que dei tudo o que tinha, fator que considero essencial para que pudesse vir a adquirir conhecimentos a vários níveis. Estou ciente de todas as futuras dificuldades e da exigência desta profissão, e acredito que mantendo a minha postura de trabalho, compromisso e paixão poderei continuar o meu caminho formativo e alcançar níveis elevados de sucesso pessoal, profissional e académico.

CAPÍTULO 9 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



9. Referências bibliográficas

Afonso, J. (2017). Avaliação e controlo do treino: Informação ou ruído? .*Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1, 131-139.

Afonso, J., Mesquita, I., & Sampaio, J. (2017). *Análise da performance desportiva. Manual de curso de treinadores de Desporto III*. Instituto Português do Desporto e Juventude.

Amieiro, N. (2005). *Defesa à zona no futebol: um pretexto para reflectir sobre o "jogar"... bem, ganhando!* (1ª ed.). Porto: Nuno Amieiro.

Araújo, J. (1997). A atitude profissional do treinador. *Revista Treino Desportivo. Secretaria de Estado do Desporto, 1, 3-10.*

Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos coletivos*. trad. Machado da Costa. - Lisboa : Dinalivro.

Becerra, B. V. (2017). La didáctica del fútbol: El aprendizaje técnico táctico del Fútbol. *Revista INAF: Instituto nacional del fútbol, deporte y actividad física.* 1(2), 10-13.

Bertrand, Yves & Guillement, Patrick (1978). Organizações: uma abordagem sistêmica. Lisboa: Instituto Piaget, 1978.

Boto, J. (2018). No banco com os Misters. *Tribuna Expresso*. Consult. 23 Junho de 2019. Disponível em https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2018-08-04-Jose-Boto-o-scout-dos-craques-da-Luz-Todos-os-domingos-eu-e-o-Rui-Costa-festejavamos-as-derrotas-do-Saragoca-para-irmos-buscar-o-Aimar.

Campos, C. (2007). *A singularidade da intervenção do treinador como a sua "impressão digital" na…Justificação da Periodização Táctica como uma "fenomenotécnica"*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Cano, O. (2012). *El juego de posición del FC Barcelona*. Barcelona: MCSport.

Capra, F. (1996). *A Teia da Vida*. São Paulo: Cultrix.

Cardoso, F. (2006). *A necessidade de contextualizar a dimensão táctica no futebol. Porto: Fernando Cardoso*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Carling, C., Mark Williams, A., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis - A systematicc approach to improving performance*. London: Routledge - Taylor & Francis Group.

Carvalhal, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é..muitíssimo mais que "recuperar".* Braga: Liminho, Indústrias Gráficas.

Carvalhal, C. (2014). *Entre Linhas*. Prime Books. Portugal.

Carvalhal, C., Lage, B. & Oliveira, M. (2015). *Futebol. Um saber sobre o saber fazer*. S. Pedro de Estoril: Prime Books.

Carvalho, R. (2005). *A operacionalização da Forma de Jogar que se Pretende (Modelo de Jogo) e a sua Representação Mental: O papel da Consciência e o contributo das Neurociências na compreensão do Sucesso da Periodização Táctica.* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Casanova, F. L. M., & Pacheco, R. P. (2020). *O léxico do futebol português.* (1ª ed.): Edições Universitárias Lusófonas.

Castellano Paulis, J. (2000). *Observacion y analisis de la acion de juego en futbol*. Granada: Muñoz, Ó. Tesis Doctoral apresentada à Universidad del Pais Vasco, Vitoria. Espanha.

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo- A unidade logica de programação e estruturação do treino desportivo.* Edições FMH.

Castro, L. (2017). No banco com os Misters. *Tribuna Expresso*. Consult. 28 Junho de 2019. Disponível em https://tribunaexpresso.pt/entrevistas-tribuna/2017-07-26-Luis-Castro-Entao-eu-tiro-um-jogador-porque-ele-nao-esta-a-render-e-ele-e-que-se-chateia-comigo--A-mim-e-que-me-apetece-partir-vos-todos.

Condé, S. (1993). *Fractalis. La Complexitê Fractal dans L 'Art, La Différence*. Paris.

Contreras, M. I. & Ortega, J. P. (2000): La Observación en los deportes de equipo. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital 18 (5).* http://www.efdeportes.com.

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

Costa, J.C., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. (42),* 7–20.

Costa, T. M. (2018). *Observação, Análise e Interpretação do Jogo de Futebol: Práticas, Reflexões e Indagações em contexto de Alto Rendimento.* Porto: T. M. Costa. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Cunha e Silva, P. (1995). *O lugar do corpo - elementos para uma cartografia fractal.* Dissertação de doutoramento. FCDEF-UP.

Cushion, C. J., Armour,K.M.,& Jones,R.L. (2006).Locating the coaching process in practice:Models ‘for’ and ‘of’ coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy, 11(1)*, 83–99.

Davids, K.; Araújo, D. (2010). The concept of ‘Organismic Asymmetry’. In sport science. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, 633-640.

Delgado, J., & Méndez-Villanueva, A. (2012). Tactical Periodization: Mourinho's best-kept secret? *Soccer Journal, 57 (3)*, 29.

Dicionário da Língua Portuguesa (6ºedição). (1998). Porto: Porto Editora.

Domingos, A. M. F. (2013). *Fractais: da geometria à videoarte.* Dissertação de Mestrado em Expressão Gráfica e Audiovisual apresentada à Universidade Aberta. Lisboa.

Dunning, E. (1994): Sport in space and time: "Civilizing process", trajectories of state-formation and the development of modern sport. Int. *Rev. Soc. Sport, 29 (4)*, 331-348.

Faria, R. (1999). *Periodização Tática. Um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Federação Portuguesa de Futebol. (2019*). Regulamento: Campeonato Nacional II Juniores A*. Federação Portuguesa de Futebol, disponível em http://org.fpf.pt/Portals/0/Documentos/RegimentosRegulamentos/REGULAMENTO%20%20CAMPEONATO%20NACIONAL%20DA%20II%20DIVISAO%20DE%20SUB%2019%202019-2020_2%20.pdf.

Ferrarini, A. (2016). Order out of chaos: emergent patterns in soccer matches. *Selforganiziology. 3(2),* 51-58.

Ferraz, R. (2005). A *"Intervenção Específica" como aspeto fundamental na interação Treinador- Exercício- Jogador. Um estudo de caso com Nelo Vingada.* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

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: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de

Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Folha, A. (2018). No banco com os Misters. *Tribuna Expresso*. Consult. 25 Junho de 2019. Disponível em https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2018-10-14-Folha-Preparo-a-minha-equipa-para-jogar-sem-medo-de-perder.-Gosto-de-um-jogo-de-ataque-e-gosto-que-as-minhas-equipas-produzam-bom-futebol.

Freitas, S. (2004). *A especificidade que está na concentração táctica que está na ...no que deve ser uma operacionalização da periodização táctica.* Simão Freitas. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do Sucesso! Mourinho aos olhos da ciência.* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In: Graça, A. & Oliveira, J. (orgs.). *O ensino dos jogos desportivos:* FCDEF-UP: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. 11-25.

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. (2001a). Futebol e ciência. Ciência e futebol. *Revista Digital Educación Fisica e Deportes (Buenos Aires). 40 (7).*

Garganta, J. (2001b). 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. (2004). Atrás do palco. Nas oficinas do Futebol. In Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Org.). Fu*tebol de muitas cores e sabores. Reflexões*

em torno do desporto mais popular do mundo. (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2006). Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência. Horizonte. *Revista de Educação Física e Desporto*. (123), 21-25.

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*. (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Garganta, J. (2015). *A propósito da modelação táctica e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos colectivos.* Centro de pesquisa e desenvolvimento desportivo. Comité Olímpico de Portugal. Portugal.

Garganta, J. (2015). Para onde olhar para ver o jogo de futebol por dentro. In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol: Compilação dos melhores textos das grandes referências do futebol nacional.* Portugal: Treino Científico.

Garganta, J. (2016). *La humanización del entrenamiento y la competición será la gran revolución del fútbol.* Fútbol holístico. Recuperado de https://fholistico.wordpress.com/2016/04/06/julio-garganta-la-humanizacion-del-entrenamiento-y-la-competicionsera- la-gran-revolucion-del-futbol/.

Garganta, J. (2018). *Observação e interpretação do desempenho em futebol*. Material Metodologia Futebol I, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado.

Garganta, J. (2020). *Observação, interpretação e modelação do desempenho em futebol.* Material Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado.

Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte, 16(91),* 5-8.

Garganta, J., & Gréhaigne, J.-F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento, 10*, 40-50.

Gibson, J.J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston, MA: Houghton Mif"in.

Gil, A. (2012). *Futebol: Análise do resultado final. Estudo de quatro ligas profissionais europeias.* Dissertação de Mestrado apresentado à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa. Portugal.

Gleick, J. (1989). *Caos: a construção de uma nova ciência*. Gradiva. Lisboa.

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,* (pp. 79-101). Florianópolis.

Gréhaigne, J.F., (2015). L'opposition et ses concepts associés en sports collectifs. *eJRIEPS [En ligne], Hors (1).*

Guilherme, J. (1991*). Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol" um factor condicionante do alto rendimento desportivo.* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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. (2014). *A influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de Futebol*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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

Guilherme, J. (2020). *Conceção de treino*. Material Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado.

Guindos, D. (2015). *Construcción metodológica del modelo de juego*. Madrid: Futboldlibro.

Grehaigne, 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.

Lopes, M. (2005). *A construção de um futebol. Que preocupações na relação treino-hábito dentro de uma lógica de Periodização Táctica/Modelização Sistémica?.* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Lopes, R. (2005). *O Scouting em Futebol. Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação do adversário*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Maciel, J. (2011). *Conversas de Futebol.* Jorge Maciel. Organização de jogo. Consult. 25 Junho de 2019. Disponível em http://organizacaodejogo.blogspot.com/2011/09/conversas-de-futebol-jorge-maciel.html.

Mandelbrot, B. (1991). *Objectos Fractais*. Gradiva. Lisboa.

Mandelbrot, B. (1992). *Fractais: uma Forma de Arte a bem da Ciência*, in Imagem-Máquina (org. AndrêParente), Editora 34, Rio de Janeiro, (pp. 195-200).

Mané, P (2018). *Da Conceptualização à Operacionalização. A (Re)Construção de uma Identidade Coletiva*. Porto: P. Mané. 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.

Martín-Barrero, A. (2018). *¿Cómo construir el camino desde el fútbol de la calle al fútbol profesional?* Madrid: Abfutbol.

Martín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. (2010). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico Game models in soccer. From theoretical conception to practical design. *Retos, 36,* 543-551.

Martins, F. (2003). *A "Periodização Táctica" segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e refletir o Futebol.* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

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. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas de treino de voleibol*. Estudo experimental no escalão de iniciados feminino. Tese de Doutoramento, FCDEF-UP, Porto.

Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Livros Horizonte. Lisboa.

Moreira, N. (2006). *A Especificidade da complexidade dos exercícios de treino, em futebol, na operacionalização do Modelo de Jogo, numa lógica subjacente à Periodização Táctica*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Moriello, S. A. (2003). *Sistemas complejos, caos y vida artificial*. Consult. 27 Jan 2021, disponível em http://www.pensamientocomplejo.com.ar.

Morin, E. (2017). *Introdução ao Pensamento Complexo (6ª ed.)*. S.l: Instituto Piaget.

Mourinho, J. (2014). *The Daily Telegraph* [entrevista]. Consult. 5 Fev. Recuperado de https://www.telegraph.co.uk/.

Muñoz Caro, Ó. (2014*). Análisis de los espácios de juego en el Fútbol profesional y su extrapolación al diseño de las tareas de entrenamiento*. Granada: Muñoz, Ó. Tesis Doctoral apresentada à Facultad de Ciencias de la Actividade Física y del Deporte. Universidad de Granada.

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

Oliveira, A. (2008*). A emoção como condição Essencial na Aprendizagem de um "jogar".* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade e Deporto da Universidade do Porto.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?.* Editora Gradiva. Lisboa, Portugal.

Ortega, J. (1999). Evolución de los instrumentos y métodos de observación en fútbol. *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista digital, 17.* Consult 16 março 2021. http://www.efdeportes.com/efd17a/evalfut.htm.

Pacheco, R. (2005). *Segredos de Balneário. A palestra dos treinadores de futebol antes dos jogos.* Lisboa: Prime Books.

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

Peãs, C., & Acer, R. (2005). Complejidad y rendimiento en los deportes sociomotores de equipo (DSEQ): dificultades de investigación. *Revista*

Digital - Buenos Aires, 10 (90). Consult. 28 Jan 2021, disponível em http://www.efdeportes.com/

Pedreño, J. M. (2014). *Scouting en Fútbol - Del Fútbol Base Al Alto Rendimento* (1ª edición). Spain: Colección Preparación futblolística: MCSports.

Peñas, C. (2020). *A avaliação de desempenho em esportes de equipe. A proposta de Paco Seirul.lo.* Barça Innovation Hub. Consultado em https://barcainnovationhub.com/pt/a-avaliacao-de-desempenho-em-esportes-de-equipe-a-proposta-de-paco-seirul%c2%b7lo/.

Pereira, J. (2017). *Construção de um modelo de observação e análise do jogo de Futebol baseado na visão de intervenientes profissionais em diferentes contextos de elite*. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pereira, J. M. (2020). *Controlo fisiológico do treino.* Material Fisiologia do Desporto. Alto Rendimento; Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado.

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

Pinder, A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33,* 146-155.

Pivetti, Bruno M.F. (2012). *Periodização Tática: o futebol arte alicerçado em critérios.* São Paulo: Phorte.

Pol, R. (2014). *La Preparación ¿Física? en el fútbol.* Barcelona, España: Futbol del libro.

Pons, E., Martín-Garcia, A., Guitart, M., Guerrero, I., Tarragó, J.R., Seirul·lo, F., & Cos, F. (2020). Training in Team Sports: Optimising Training at FCB. Apunts. *Educación Física y Deportes, 142,* 55-66.

Potrac, P., Jones, R. L., & Armour, K. (2002). 'It's All about Getting Respect': The coaching behaviors of an expert English Soccer coach. *Sport, Education and Society, 7(2)*, 183–202.

Quinta, R. (2015). O exercício de treino como criação de um Jogar. In J. Ferraz (Ed.), pp. 327-328. *Mestrado em Futebol: Compilação dos melhores textos das grandes referências do futebol nacional*. Portugal: Treino Científico.

Quinta, R. (2018). No banco com os Misters. *Tribuna Expresso*. Consult. 27 Junho de 2020. Disponível em https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2018-04-10-Rui-Quinta-A-primeira-vez-que-me-sentei-no-banco-do-FC-Porto-o-gajo-que-estava-ao-meu-lado-bateu-me-Ei-tens-de-respirar-pa.

Ramos, J. P., Lopes, R., & Araújo, D. (2020): Interactions between soccer teams reveal both design and emergence: Cooperation, competition and Zipf-Mandelbrot regularity. *Chaos, Solitons & Fractals. 137*, 960-779.

Reilly, T. (1996).: *Science and Soccer.* London: E. and F.N. Spon.

Reis, J. C. (2018). *La sustentabilidad del morfociclo patrón. La «célula madre» de la Periodización Táctica*. Vigo: MCSports.

Resende, R., Mesquita, I., & Romero, J. (2007). *Representação dos Treinadores portugueses de Voleibol sobre os conhecimentos e competências de acordo com o nível de formação específica*. Porto: FADEUP.

Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias*. Porto: P.Ribeiro. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Sá, F. & Silva, G. (2019). Avaliação e controlo da performance no futebol profissional. *A pátria- Jornal da comunidade científica de língua portuguesa*. Consultado em https://apatria.org/desporto/avaliacao-e-controlo-da-performance-no-futebol-profissional/.

Sá, F. (2019). *Abordagem sistémica no treino de futebol de rendimento: Uma coerência no controlo do treino*. Porto: Sá, F. 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.

Sá, F. (2020). A observação, análise e interpretação da performance no treino de futebol. *A pátria- Jornal da comunidade científica de Língua Portuguesa.* Consultado em: https://apatria.org/desporto/a-observacao-analise-e-interpretacao-da-performance-no-treino-de-futebol/.

Sarmento, H. (2012). *Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa*. Tese de doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Scaglia, A., Riverdito, R. & Galatti, L. (2013). Ambiente de jogo e ambiente de aprendizagem no processo de ensino dos jogos esportivos coletivos: desafios no ensino e na aprendizagem dos jogos esportivos coletivos. In Nascimento, J., Ramos, V. & Tavares, F. (Eds.), *Jogos Desportivos: Formação e Investigação, 20,* (pp.133-170). Florianópolis: UDESC.

Seabra, V. (2020). No banco com os Misters*. Tribuna Expresso*. Consult. 25 Março de 2021. Disponível em https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2020-04-26-Vasco-Seabra-e-o-jogo-o-modelo-e-a-estrategia-Tinha-um-jogador-que-ao-1-0-dizia-O-mister-agora-ja-nao-e-para-jogar-e-para-ganhar.

Setién, Q. (2017). Entrevista Exclusiva a Quique Setién. *Sportium*. Consult. 12 Junho de 2019. Disponível em https://www.sportiumnews.com/entrevista-exclusiva-a-quique-setien/.

Setién, Q. (2019). Este Betis es una obra inacabada. *Marca*. Consult. 12 Junho de 2019. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=6vTyK_cn5-4.

Severino, V. (2018). Lições de futebol – A entrevista de Vítor Severino. *Lateral Esquerdo*. Consult. 23Junho 2019. Disponível em https://www.lateralesquerdo.com/2018/05/09/licoes-de-futebol-a-entrevista-de-vitor-severino/.

Silva, A., Sánchez-Bañuelos, F., Garganta, J., & Anguera, M. T. (2005). Patrones de juego en el fútbol de alto rendimiento. Análisis secuencial del proceso ofensivo en el campeonato del mundo Corea-Japón 2002. *Cultura, Ciencia y Deporte, 1*, 65-72

Silva, G. G. (2016). *A influência no processo de treino da tríade: Treino, jogo e adversário.* Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, M. (2008*). O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Táctica*. Pontevedra: MCSports.

Silva, P. (2006). *A análise do jogo em Futebol. Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.

Silva, P. (2014). *Shaping Tactical Behaviours in Football: An Ecological Dynamics Approach*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, T. (2007). *A importância da criação do conhecimento Específico relacionado com o Modelo de jogo da equipa*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

Stacey, R. (1995): *As fronteiras do caos. Biblioteca de Economia e Ciências Empresariais.* Bertrand Editora. Lisboa.

Tamarit, X. (2007). *Qué es la "Periodización Táctica?: vivenciar el "juego" para condicionar el juego.* Pontevedra: MCSports.

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

Tarragó, J.R., Massafred-Marimón, M., Seirul·lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Structured Training in the FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes, 137,* 103-114.

Tavares, J, (2003). *Uma Noção fundamental: a ESPECIFICIDADE. Como investigar a ordem das "coisas" do jogar, uma espécie de invariância do tipo fractal.* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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

Tobar, J. (2018*). Periodização Tática. Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol*. S. Pedro de Estoril: Prime Books.

Trninic S. (2006). *Selection, preparation and guidance of basketbaal palyers and team.* In Croat. Zagreb.

Trninic, M., Trninic, S., & Papié, V. (2009). Development management Model of Elite Athletes in Team Sports Games. *Collegium Antropologicum. 33 (2),* 363-372

Vales-Vázquez, A., Areces-Gayo, A., Arce-Fernández, C., & TorradoQuintela, J. (2017). Comparación del grado de especificidad de dos microciclos de entrenamiento en fútbol correspondientes a un equipo profesional y a un equipo en formación. *Retos, 32,* 14-18.

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

Ventura, N. (2013). Observar para ganhar: O Scouting como ferramenta do treinador. S. Pedro de Estoril: Prime Books.

Vilar, L., Castelo, J., & Araújo, D. (2010). Pressupostos para a concetualização do exercício de treino de futebol. Um estudo realizado com treinadores com certificado de nível IV. *Revista Gymnasium, 1 (2),* 122-142.

Von Bertalanffy, Ludwing (2009). *Teoria geral dos sistemas- Fundamentos, desenvolvimento e aplicações*. Ed:Petrópolis, RJ: Vozes.

Wilson, Jonathan (2016). *A pirâmide invertida: a história da tática no futebol*; tradução André Kfouri. – 1ª ed. –Campinas, SP: Editora Grande Área.

CAPÍTULO 10 – ANEXOS



10. Anexos

ANEXO I- Formato da prova "Torneio Nacional II Divisão de Sub-19"

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

COMUNICADO OFICIAL

N.:CO-00464

DATA:29/04/2021

TORNEIO NACIONAL DA II DIVISÃO DE SUB-19

FORMATO DA PROVA

2020/2021

Para conhecimento dos Sócios FPF e demais interessados divulgamos o formato da Prova em epígrafe.

1. O Torneio Nacional da II Divisão de Sub-19 é disputado por 20 clubes.
2. A Prova é composta por uma Fase Única.
3. O formato da Prova não prevê a existência de subidas e descidas, nem a existência de Campeão ou títulos.
4. Sem prejuízo das disposições regulamentares, é permitido substituições igual ao número de jogadores na ficha de jogo, desde que realizadas no máximo em 3 paragens.
5. A prova rege-se pelo Regulamento do Campeonato Nacional da II Divisão de Sub-19.
6. A desistência de participar na Prova após o sorteio não é sancionada disciplinarmente.

FASE ÚNICA

7. A Prova é disputada por 20 clubes, que são agrupados em cinco séries (A, B, C, D e E), de quatro clubes cada, de acordo com a sua localização geográfica.
8. Em cada série os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.

Pel'A Direcção,

ANEXO II- Plano de treino

Boavista Futebol Clube
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Periodo
Data	Hora	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica



Objetivo(s) específico(s)	Objetivo(s) específico(s)	Objetivo(s) específico(s)
Descrição e Organização Metodológica	Descrição e Organização Metodológica	Descrição e Organização Metodológica

Observações/balanço

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

ANEXO III- Programa de Jogos

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

COMUNICADO OFICIAL

N.: 474

DATA: 30.04.2021

TORNEIO NACIONAL DA II DIVISÃO DE SUB-19

PROGRAMA DE JOGOS

ÉPOCA 2020-2021

Para conhecimento dos Sócios da FPF e demais interessados, divulgamos o Programa de Jogos da Prova em epígrafe.

Pel'A Direção



Federação Portuguesa de Futebol

CLUBES PARTICIPANTES

TORNEIO NACIONAL II DIV SUB 19 - 2020/21

FASE ÚNICA - SÉRIE B

Boavista F.C., Futebol SAD (166)	
2763 - PARQUE DESPORTIVO RAMALDE (ESTADIO INATEL)(Relvado Sintético 105x68)	**RAMALDE - PORTO**
Gondomar S.C. (565)	
3623 - CAMPO TREINOS Nº 1- ESTÁDIO S. MIGUEL (Relvado Sintético 105x68)	**GONDOMAR**
SC Régua (998)	
1031 - ESTÁDIO MUNICIPAL ARTUR VASQUES OSÓRIO(Relvado Sintético 108x65)	**RÉGUA**
União Desportiva Sousense (1160)	
1685 - CAMPO 1º DEZEMBRO (Relvado Sintético 105x68)	**JANCIDO**

cccxcix

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

PROGRAMA DE JOGOS

TORNEIO NACIONAL II DIV SUB 19 - 2020-2021

FASE ÚNICA

SÉRIE B

Jornada: 1 - 08/05/2021

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
214.01.013.0	08/05/2021 - 17:00	**1160** - União Desportiva Sousense	**565** - Gondomar S.C.	29/05/2021 - 17:00	214.01.019.0
(1685) CAMPO 1º DEZEMBRO(105x68) - Relvado Sintético - JANCIDO			(3623) CAMPO TREINOS Nº 1- ESTÁDIO S. MIGUEL(105x68) - Relvado Sintético - GONDOMAR		
214.01.014.0	08/05/2021 - 17:00	**166** - Boavista F.C., Futebol SAD	**998** - SC Régua	29/05/2021 - 17:00	214.01.020.0
(2763) PARQUE DESPORTIVO RAMALDE (ESTADIO INATEL)(105x68) - Relvado Sintético - RAMALDE - PORTO			(1031) ESTÁDIO MUNICIPAL ARTUR VASQUES OSÓRIO(108x65) - Relvado Sintético - RÉGUA		

Jornada: 2 - 15/05/2021

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
214.01.015.0	15/05/2021 - 17:00	**166** - Boavista F.C., Futebol SAD	**565** - Gondomar S.C.	12/06/2021 - 17:00	214.01.021.0
(2763) PARQUE DESPORTIVO RAMALDE (ESTADIO INATEL)(105x68) - Relvado Sintético - RAMALDE - PORTO			(3623) CAMPO TREINOS Nº 1- ESTÁDIO S. MIGUEL(105x68) - Relvado Sintético - GONDOMAR		
214.01.016.0	15/05/2021 - 17:00	**998** - SC Régua	**1160** - União Desportiva Sousense	12/06/2021 - 17:00	214.01.022.0
(1031) ESTÁDIO MUNICIPAL ARTUR VASQUES OSÓRIO(108x65) - Relvado Sintético - RÉGUA			(1685) CAMPO 1º DEZEMBRO(105x68) - Relvado Sintético - JANCIDO		

Jornada: 3 - 22/05/2021

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
214.01.017.0	22/05/2021 - 17:00	**565** - Gondomar S.C.	**998** - SC Régua	19/06/2021 - 17:00	214.01.023.0
(3623) CAMPO TREINOS Nº 1- ESTÁDIO S. MIGUEL(105x68) - Relvado Sintético - GONDOMAR			(1031) ESTÁDIO MUNICIPAL ARTUR VASQUES OSÓRIO(108x65) - Relvado Sintético - RÉGUA		
214.01.018.0	22/05/2021 - 17:00	**1160** - União Desportiva Sousense	**166** - Boavista F.C., Futebol SAD	19/06/2021 - 17:00	214.01.024.0
(1685) CAMPO 1º DEZEMBRO(105x68) - Relvado Sintético - JANCIDO			(2763) PARQUE DESPORTIVO RAMALDE (ESTADIO INATEL)(105x68) - Relvado Sintético - RAMALDE - PORTO		

Jornada: 4 - 29/05/2021

Jornada: 5 - 12/06/2021

Jornada: 6 - 19/06/2021

CAPÍTULO 11 – APÊNDICES



11. Apêndices

Apêndice I- Guião entrevista Treinador Principal

GUIÃO 1

TREINADOR PRINCIPAL

- Para si o que é o jogo de futebol? O que o caracteriza? O que representa?
- O que entende por treinar? O que entende pelo treino?
- Qual a importância que atribui ao processo de treino?
- Quais são para si os princípios fundamentais do treino?
- O que entende pelo conceito de Especificidade e Representatividade?

Observação e análise do treino

- O que entende pelo conceito de "observação e análise do treino"?
- Que importância assume para si a observação e análise do treino no desenvolvimento da equipa e da sua forma de jogar?

Equipa de observação e análise

- Na sua prática profissional é a equipa de observação e análise que assume responsabilidades na análise do treino ou são os elementos da equipa técnica?
- Na sua opinião, como deve estar organizada uma equipa de observação e análise? Quantos elementos? Quais as tarefas?
- Como se deve relacionar a equipa de observação e análise com a equipa técnica?

Análise do treino da equipa

- Na sua prática profissional a observação e análise ocorre direta, indireta ou ambas as formas? E porquê?
- Que tipo de comportamentos procura detetar no processo de observação e análise do treino?
- Procede a uma análise mais coletiva ou individual?
- Na sua prática são recolhidos algum tipo de dados quantitativos? Quais? E Porquê?
- É utilizado algum tipo de ferramenta para proceder à análise?
- A análise é realizada com que frequência? Todos os treinos? Todos os exercícios?

Relação da análise com o processo de treino

- Que tipo de influência assume o processo de observação e análise no planeamento dos treinos seguintes?
- Como é que a observação e análise pode alterar os exercícios e conteúdos dos treinos? Pode dar exemplos?

Presença do analista no treino

- Quais as funções que assume o analista no dia do treino?
- Quais as funções que assume o analista no planeamento do treino?
- Existe algum tipo de transmissão de informação do analista para a equipa técnica durante o treino? Como ocorre? Para quem é transmitida a informação? Qual o tipo de informação?

Transmissão da informação para a equipa técnica

- A transmissão da informação recolhida da análise ocorre quando? Imediatamente após o treino? Dia seguinte? Como ocorre?

- A transmissão da informação recolhida da análise para a equipa técnica após o treino ocorre para algum elemento da equipa técnica ou para todos?

Transmissão da informação para os jogadores

- Existe algum tipo de transmissão de informação relativa ao treino aos jogadores? Se sim, quem o faz?
- A transmissão ocorre de forma regular ou pontualmente?
- Quando ocorre essa transmissão? Antes do treino ou após? Antes de um treino que pretenda trabalhar esse comportamento transmitido? Antes de algum jogo?
- Como é procedida esta transmissão? Recurso a vídeo ou apenas discurso?
- Qual o tempo ideal para transmitir essa informação?
- Os jogadores devem participar ativamente nesta transmissão? Ou só ouvir?

Características de quem analisa o treino

- Quais os aspetos essenciais que quem analisa o treino deve ter para que o seu trabalho seja competente?

Presente e futuro da área

- Pensa que o processo de observação e análise do treino nos dias de hoje é algo que já está presente na maioria das equipas?
- Como ocorre este processo de observação e análise do treino no geral atualmente?
- Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?

Apêndice II- Guião entrevista Treinador Adjunto/Observador

GUIÃO 2
TREINADOR ADJUNTO/OBSERVADOR

Processo de treino

- Para si o que é o jogo de futebol? O que o caracteriza? O que representa?
- O que entende por treinar? O que entende pelo treino?
- Qual a importância que atribui ao processo de treino?
- Quais são para si os princípios fundamentais do treino?
- O que entende pelo conceito de Especificidade e Representatividade?

Observação e análise do treino

- O que entende pelo conceito de "observação e análise do treino"?
- Que importância assume para si a observação e análise do treino no desenvolvimento da equipa e da sua forma de jogar?

Equipa de observação e análise

- Na sua prática profissional é a equipa de observação e análise que assume responsabilidades na análise do treino ou são os elementos da equipa técnica?
- Na sua opinião, como deve estar organizada uma equipa de observação e análise? Quantos elementos? Quais as tarefas?
- Como se deve relacionar a equipa de observação e análise com a equipa técnica?

Análise do treino da equipa

- No seu contexto profissional a observação e análise ocorre direta, indireta ou ambas as formas? E porquê?
- Que tipo de comportamentos procura detetar no processo de observação e análise?
- Procede a uma análise mais coletiva ou individual?
- Na sua prática são recolhidos algum tipo de dados quantitativos? Quais? E Porquê?
- É utilizado algum tipo de ferramenta para proceder à análise?
- A análise é realizada com que frequência? Todos os treinos? Todos os exercícios?

Relação da análise com o processo de treino

- Que tipo de influência assume o processo de observação e análise no planeamento dos treinos seguintes?
- Como é que a observação e análise pode alterar os exercícios e conteúdos dos treinos? Pode dar exemplos?

Presença do analista no treino

- Quais as funções que assume quem tem a função de analisar o treino, no dia do treino?
- Quais as funções assume quem analisa o treino no planeamento do treino?
- Existe algum tipo de transmissão de informação de quem analisa o treino para a equipa técnica durante o treino? Como ocorre? Para quem é transmitida a informação? Qual o tipo de informação?

Transmissão da informação para a equipa técnica

- A transmissão da informação recolhida da análise ocorre quando? Imediatamente após o treino? Dia seguinte? Como ocorre?
- A transmissão da informação recolhida da análise para a equipa técnica após o treino ocorre para algum elemento da equipa técnica ou para todos?

Transmissão da informação para os jogadores

- Existe algum tipo de transmissão de informação relativa ao treino aos jogadores? Se sim, quem o faz?
- A transmissão ocorre de forma regular ou pontualmente?
- Quando ocorre essa transmissão? Antes do treino ou após? Antes de um treino que pretenda trabalhar esse comportamento transmitido? Antes de algum jogo?
- Como é procedida esta transmissão? Recurso a vídeo ou apenas discurso?
- Qual o tempo ideal para transmitir essa informação?
- Os jogadores devem participar ativamente nesta transmissão? Ou só ouvir?

Características do analista treino

- Quais as características essenciais que quem analisa o treino deve ter para que o seu trabalho seja competente?

Presente e futuro da área

- Pensa que a observação e análise nos dias de hoje é algo que já está presente na maioria das equipas?
- Como ocorre este processo de observação e análise no geral atualmente?
- Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?

Apêndice III- Guião entrevista Investigador

GUIÃO 3
INVESTIGADOR

Processo de treino

- Para si o que é o jogo de futebol? O que o caracteriza? O que representa?
- O que entende por treinar? O que entende pelo treino?
- Qual a importância que atribui ao processo de treino?
- Quais são para si os princípios fundamentais do treino?
- O que entende pelo conceito de Especificidade e Representatividade?

Observação e análise do treino

- O que entende pelo conceito de "observação e análise do treino"?
- Que importância assume para si a observação e análise do treino no desenvolvimento de uma equipa e sua forma de jogar?

Equipa de observação e análise

- Na sua opinião, como deve estar organizada uma equipa de observação e análise? Quantos elementos? Quais as tarefas centrais deverão ser assumidas?
- Como se deve relacionar a equipa de observação e análise com a equipa técnica?

Análise do treino da equipa

- O processo de observação e análise deve ocorrer de forma direta, indireta ou ambas as formas? E porquê?
- Que tipo de comportamentos devem ser considerados no processo de observação e análise?
- Deve centrar-se a uma análise mais coletiva ou individual?
- O recurso a dados quantitativos devem ser considerados? Quais? E porquê?
- A análise deve ser realizada com que frequência? Todos os treinos? Todos os exercícios?

Relação da análise com o processo de treino

- Que tipo de influência deverá assumir o processo de observação e análise no planeamento dos treinos seguintes?

Transmissão da informação para os jogadores

- Deverá existir algum tipo de transmissão de informação relativa ao treino para os jogadores?
- Qual a forma que deve ser tomada em conta na transmissão dessa informação? Recurso a vídeo ou apenas discurso?
- Qual o tempo ideal para transmitir essa informação?
- Os jogadores devem participar ativamente nesta transmissão? Ou só ouvir?

Características do analista de treino

- Quais os aspetos essenciais que alguém que analisa o treino deve ter para que o seu trabalho seja competente?

Presente e futuro da área

- Pensa que a observação e análise nos dias de hoje é algo que já está presente na maioria das equipas?
- Como ocorre este processo de observação e análise no geral atualmente?
- Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?

Apêndice IV- Entrevista Luis Sousa

ENTREVISTA

Luis Sousa (Treinador Principal)

1- Para si o que é o jogo de futebol?

Se formos por uma parte mais de gosto pessoal, paixão e amor, eu penso que o jogo de futebol é sem dúvida nenhuma um dos desportos, ou o desporto, mais apaixonante à face da terra. Pelo menos, é a minha opinião. Se formos por aquilo que é mais a visão do treinador ou aquilo que o futebol significa na minha vida, obviamente, qua a questão da estratégia. Para mim o jogo de futebol é um jogo de estratégia e que nos leva ao limite do pensamento, que nos leva ao limite da nossa imaginação, que nos faz estar constantemente a pensar naquilo que poderão ser as ligações existentes entre jogadores, aquilo que temos de "inventar" para poder ferir o adversário. Portanto, basicamente é isso. O jogo de futebol na minha opinião é estratégia. É o trabalho de uma semana, de uma época ou de um mês refletido no dia do jogo.

2- E o que entende pelo treino? Para si o que é o treino?

Lá está, para mim o treino vai na sequência. Toda esta paixão que temos pelo jogo, ou que quem gosta do futebol tem pelo jogo, acaba por ter ligação ao treino porque o treino é a ligação ao jogo. Tu treinas para jogar. Tu evoluis no treino para depois demonstrares aquilo que aprendeste durante a semana, ou aquilo que ensinaste, no jogo. O treino é o suporte básico do jogo. É a forma como operacionalizamos a nossa estratégia para que no dia do jogo tudo possa sair dentro daquilo que idealizamos e pensamos para aquilo que é o dia mais importante da semana.

3- Sendo assim, qual a importância que atribui ao processo de treino?

A importância é total. Na minha opinião, para quem ama o jogo de futebol e o pensar futebol todos os dias, o treino é fundamental. Porque não há jogo sem treino. Aliás, até há de uma forma hipotética, mas na nossa cabeça treinadores e quem trabalha no mundo do futebol sabe perfeitamente que um jogo sem treinar é algo muito mais aleatório do que quando treinas. Tu treinas para ferir o adversário, treinas a tua estratégia, treinas o teu jogo, para que depois no dia de jogo todas aquelas ligações que tu pensas e treinas durante a semana, aconteçam em jogo.

4-Ainda falando do treino, para si, quais são os princípios fundamentais do treino de futebol?

Isso acho que depende muito do escalão onde tu estás. Acho que tudo vai depender um bocadinho do contexto que tu estás inserido. Claro que a complexidade tem de lá estar, não há outra forma. Se tu não tiveres complexidade no teu treino, aquilo que vai acabar por acontecer é estagnares. O processo tem de ser complexado dia após dia, semana após semana, ou mês após mês, dependendo daquilo que pretendes para o teu jogar. Se pretendes uma equipa que tenha bola, a capacidade de ter bola e jogar com bola, tu tens de ir complexificando o treino em função daquilo que queres e para evoluíres o teu jogo. Se tiveres sempre no mesmo registo a tua equipa vai fazer sempre a mesma coisa. Depois a questão da individualidade também é importante. Todos os jogadores são diferentes, e se tu tiveres diferentes jogadores em permanente entrada e saída da equipa como tivemos este ano, tens de conseguir conjugar a complexidade com a questão do individual dos jogadores. Perceber se eles se conseguem adaptar. Se um exercício estiver demasiado complexo para um jogador ou grupo de jogador, tens de retroceder.

5-E o que entende pelo princípio da especificidade e representatividade, como defines estes dois conceitos?

Eu olho para o treino de uma forma a que treine o meu jogo de acordo com aquilo que quero para o dia de jogo. Para mim a Especificidade está relacionada com o jogo. Se quiser trabalhar passe, tenho de tentar trabalhar passe dentro daquilo que é o meu Modelo de Jogo. Por outro lado, tu não precisas do nome "representatividade" para perceber que aquilo que fazes em treino é aquilo que queres para o jogo. Na minha ótica, tu muitas vezes fazes coisas no treino que não fazes no jogo. Porque tu se queres evoluir naquilo que é o passe tens de trabalhar passe e receção. E trabalhar passe e receção nem sempre consegues trabalhar num contexto só de jogo. Para trabalhares passe e receção num contexto de jogo tens de estar sistematicamente a fazer jogos reduzidos. E a minha experiência não me permite saber se só a trabalhar jogos reduzidos vou evoluir ao nível do passe e receção. Eu acho que em determinadas situações tens de colocar situações analíticas para que o jogador possa evoluir. Por exemplo, o passe e receção no jogo é aleatório, e ninguém me consegue dizer que num jogo reduzido consigo representar aquilo que vai acontecer no jogo. Agora, se me disseres que quanto mais aleatório for, mais próximo estamos daquilo que é o jogo, talvez, mas se calhar quanto mais analítico for, melhor tu melhoras aquilo que é a técnica individual do jogador.

6-Abordando agora o conceito de "observação e análise do treino", o que entende pelo mesmo?

Para mim é a ferramenta mais importante que um treinador tem para utilizar. Se tu analisas o jogo, e se queres treinar para jogar, deves analisar aquilo que é o teu treino. Quanto mais treinos tu analisares, mais informação acerca dos jogadores tu vais ter. Só para teres uma pequena ideia, se analisares um jogo por semana, analisas 34 jogos por época. Se tu analisares 5 treinos por semana, vais chegar ao fim com duzentas e muitas analises. Depois há aqui o pormenor de no treino teres a liberdade que não tens no jogo para corrigir. Como trabalhas mais no treino do que no jogo, a tua informação chega mais rapidamente ao jogador do que no jogo. Tu no treino tens a capacidade de melhorar todos os

dias. Portanto, tu consegues perceber o caminho que tens de traçar para alcançar aquilo que tens na tua cabeça.

7-Na sua opinião, como deve estar organizada uma equipa de observação e análise? Quantos elementos? Quais as tarefas?

Isso depende muito daquilo que é a estrutura do clube. Eu acho que duas pessoas são suficientes na minha opinião. Se trabalhares mais sobre aspetos qualitativos duas pessoas que sejam da tua inteira confiança e percebam claramente aquilo que tu queres em termos de jogo, duas pessoas são suficientes. Se quiseres também ter em conta aspetos qualitativos ao pormenor, penso que terás de andar numa terceira pessoa. Na minha opinião, numa equipa de observação ter 2 pessoas é suficiente. E claro, uma boa divisão de tarefas, em que uma pessoa trabalhe mais sobre organização ofensiva e transição defensiva e outra organização defensiva e transição ofensiva. E os dois também com responsabilidades nos esquemas táticos defensivos e ofensivos. Depois há outro pormenor. Há muita gente que tem muitas pessoas a trabalhar na observação e análise. E eu tenho uma opinião contrária em relação a isso. Eu acho quanto mais gente tens, mais ruído fazes. E o ruído na observação e análise é algo que tens de diminuir ao máximo porque tens de transmitir informação concreta, o que por vezes a informação que estás a dar eu posso ter uma opinião em relação a isso e outro outra diferente. E quando chegas ao fim, estas 3,4 pessoas vão fazer muito ruído em função de algo que poderá porventura nem ser muito importante no jogo. Em termos de observação e análise do adversário prefiro ter uma conversa com uma pessoa que me esta a fazer esse trabalho e é da minha inteira confiança, que eu conheço e sei que trabalha bem, e também que conheça as minhas ideias e a minha equipa. Prefiro isso do que ter 4 ou 5 pessoas. Para aquilo que é todo o trabalho, penso que duas pessoas são importantes. A nível daquilo que são as tarefas devem centrar-se em jogo na filmagem do jogo e na sua codificação. Depois a estas duas pessoas podes juntar o teu adjunto que comunica para o banco. Numa estrutura

menos profissional, a pessoa que filma ou codifica pode passar essa informação para o banco. Depois ao nível da análise de treino, na minha opinião, breves resumos, até porque a análise do treino deve estender-se a toda a equipa técnica ao nível do sucesso e insucesso dos exercícios, aquilo que podemos ou não podemos…depois ter estas duas pessoas a dividir o trabalho ao nível dos 4 momentos como falei anteriormente mais bolas paradas. Se houver mais uma pessoa ou não, fazer uma análise quantitativa do jogo. Mais…fazer o relatório de observação e análise do adversário, cortes dos vídeos, e basicamente penso que o trabalho passa muito por isto.

8-Naquilo que é a sua prática profissional, como ocorre a observação e análise do treino?

No contexto semiprofissional, mais concretamente no campeonato de Portugal não era feita qualquer tipo de análise do treino. Nem havia filmagem do treino. Na segunda liga, quando estive no SC Braga B, era feita a filmagem e depois passada ao treinador e equipa técnica. Lá eu era analista, e os analistas eram um complemento à equipa técnica. Nesse sentido, os analistas não faziam a análise diretamente com a equipa técnica, a não ser que eles pedissem “corta este momento ou aquele momento de treino; corta este exercício ou aquele” e por aí fora. Aqui no Boavista sabes como trabalhamos (fazemos uma análise de forma direta e indireta, onde em todos os exercícios definimos critérios de sucesso coletivos e individuais, e posteriormente definimos métricas a alcançar, monitorizando também todo progresso dos jogadores e equipa). Aqui, toda a equipa técnica intervém no processo de analise, o controlo do sucesso e insucesso está mais entregue ao meu analista.

9-Então essa análise era realizada com que frequência?

Era realizada todos os dias e todos os treinos.

10-Nesse sentido, para si qual o tipo de influência que assume essa análise do treino no planeamento dos treinos seguintes?

Assume total porque tu consegues perceber o que correu bem e o que correu mal de uma forma mais incisiva. Uma coisa é eu acabar o treino e pensar "Este exercício correu bem" e na verdade não ter sido bem assim. Já nos aconteceu acabarmos o treino a pensar que ele tinha corrido mal e depois de analisar chegarmos à conclusão que afinal correu bem. Isto leva-te ao início das questões. Leva-te às questões da complexidade, à representatividade do que queres para o jogo…se podes complexificar ou não o treino, "qual o grupo de jogadores em que podes complexificar; se este jogador se enquadra ou não", etc. E depois para mim tem uma influencia muito grande também noutra coisa. Tem haver com o estado dos jogadores em campo. Porque os jogadores assim que percebem que o treino está a ser filmado e que os seus comportamentos estão a ser observados diariamente, leva a que eles estejam, na minha opinião, mais focados naquilo que são as tarefas.

11-Consegue dar algum exemplo de um exercício que foi alterado após o processo de análise?

Vai na onda daquilo que ainda agora estávamos a falar. Eu se fizer um jogo reduzido de 10X10, e se uma equipa tiver a ter uma percentagem de sucesso inferior ao insucesso, e se eu quiser maior sucesso nesse exercício, talvez tenha de alterar as dimensões do exercício. Agora podem-me dizer assim, "Mas isso no campo tu consegues perceber", às vezes sim, porque há jogadores que têm maior capacidade e outros menos. E eu se tiver as filmagens dos exercícios consigo codificar ou descodificar esta dificuldade dos jogadores com muita mais facilidade. E depois falar também naquilo que eu quero para o meu Modelo de Jogo. Eu posso fazer um exercício muito bonito, colocar aquilo em prática e até penso que teve algum efeito, mas depois quando vou ver a filmagem percebo que houve algum comportamento que não saiu tantas vezes como eu queria.

Portanto, possivelmente vou ter de promover mais esse comportamento num determinado exercício mais à frente.

12-Falando agora um pouco do papel do analista, quais eram as funções que este assumia no dia de treino?

O analista no dia de treino nos contextos semiprofissionais que estive inserido, não estava presente. Quando estava normalmente filmava o treino, mas era muito raro.
No caso do Boavista, assume grande responsabilidade na filmagem do treino e na posterior análise.

13-Sendo assim, tinha alguma influência no planeamento do treino?

No Boavista sim, por vezes, dando o seu feedback em relação a algum exercício realizado anteriormente e que por algum motivo tenha algo que possa acrescentar ao treino. Como estava também sempre presente no momento do planeamento, sempre que achasse oportuno poderia dar o seu feedback.

14-E durante o treino, existia algum tipo de transmissão de informação para a equipa técnica?

Normalmente no fim do treino falava comigo que era o adjunto, sobre um determinado exercício e a forma como o viu, se correu bem ou mal, se poderíamos fazer isto ou aquilo. Normalmente dava esse feedback.
No Boavista, durante o treino era raro, mas após o treino reuníamos, víamos o treino quase sempre juntos e depois disso ele também dava a informação a cada dia depois de catalogar o sucesso de cada exercício.

15-Assim sendo, não havia nenhum tipo de transmissão de informação relativa ao treino para os jogadores?

Chegou a haver uma ou outra vez, muito raro, quando filmamos o treino. Mas era sempre algo que era incluído no vídeo sobre a própria equipa que mostrávamos aos jogadores acerca do jogo. Podíamos exemplificar o exercício que fizemos e a forma com eles fizeram bem ou mal, de modo a dar-lhe algum tipo de feedback. Mas por exemplo nós aqui no Boavista já fazemos isso regulamente. Já mostramos várias vezes vídeos com os comportamentos dos jogadores, e também do ponto de vista individual e setorial, o que eu acho que é fundamental.

16-E na sua opinião acredita que essa transmissão de informação deve ser realizada com recurso a vídeo, discurso apenas, ou ambas?

Na minha opinião ambas. Acho que isso é sentir o pulso daquilo que estamos a fazer. Acho que muita água mata a planta, como se costuma dizer. Se estiveres sistematicamente a mostrar vídeos todos os dias, eles vão chegar a um ponto que já não podem ver vídeos. Se estiveres sistematicamente a dar feedback, também vai chegar a uma altura que o feedback vai passar ao lado. Eu acho que a conjugação de situações de uma forma pensada e equilibrada, vai fazer com que consigamos captar mais facilmente a atenção do jogador porque são vários estímulos que estamos a dar.

17-Acredita que existe algum espaço de tempo ideal para transmitir essa informação?

Para mim, os vídeos devem ser curtos. Vídeos até 12 minutos são essenciais. Se calhar numa fase inicial tens de andar pelos 15 minutos porque tens mais informação para passar, mas por exemplo para dias de jogo ou dias da semana de trabalho, vídeos que ultrapassem os 12 minutos, para mim, começam a ser um bocadinho maçadores para os jogadores.

18-E os jogadores devem participar ativamente nessa transmissão?

Acho que devem participar ativamente quando a equipa técnica entende que devem participar ativamente. Agora, acho que o jogador tem opinião. Participar ativamente e estar sistematicamente a interromper o treinador ou por exemplo estar a mostrar uma imagem e o jogador estar sistematicamente a dizer "eu acho isto…eu acho aquilo…" não deve acontecer. Eu acho que o treinador deve dar abertura para que eles possam tirar as dúvidas como é obvio, mas de uma forma controlada. Acho sim que em todos os vídeos os jogadores têm que te dar a opinião deles, no sentido de estarem a perceber ou não e se conseguem executar ou não.

19-Falando agora da pessoa que assume o processo de análise do treino, que características deve possuir para que o seu trabalho seja eficiente?

Essa pergunta não é fácil. Eu acho que vai depender de treinador para treinador. Há treinadores que preferem analistas que entendam mais aquilo que é a parte qualitativa do jogo, há outros que não querem que entenda tanto o jogo qualitativamente, mas que percebam mais da parte quantitativa. Para mim, há duas coisas que eu quero que o meu analista tenha. Uma delas é a perceção exata daquilo que é a metodologia do treino e aquilo que fazemos no treino para o transfere para o jogo, essencialmente da própria equipa. Para mim isso é fundamental que ele tenha a capacidade de perceber que nós fazemos "isto" para que em jogo possa sair "isto". E isso exige uma grande concentração por parte dessa pessoa. Não pode ser só filmar por filmar, ver por ver. Exige que a pessoa seja concentrada e acima de tudo que goste daquilo que é o treino e o jogo. Depois, outra coisa, é a capacidade de dar a sua opinião também. Porque há muitos analistas que se escondem atrás da folha e eu acho que o analista deve ter a capacidade de dizer "Não! Isto é assim, porque isto, isto, e isto…". Tem de ser alguém mais assertivo no sentido de saber aquilo que está a dizer. Para mim são duas qualidades que os analistas devem ter. Capacidade de concentração muito grande naquilo que é o jogo e o treino, e depois ser alguém muito assertivo. Acho que tem de ser assertivo no sentido de perceber onde nós

podemos ferir o adversário, onde o adversário nos pode ferir a nós, e isto é assertividade. É olhar para as coisas e perceber o jogo e o treino.

20-De uma forma geral, nos dias de hoje, acha que o processo de análise do treino está presente na maioria das equipas?

Não. De forma profissional não. Mas não é porque os treinadores não querem, mas porque muitas vezes os clubes não têm condições financeiras para pagar a um analista.

21-Daquilo que conhece, as equipas que fazem, como o fazem?

Isso vai muito na perspetiva dos treinadores e das equipas técnicas. Fazem o treino, observam e depois retiram a informação daquilo que viram no momento e que foram pensando no momento. Depois a avaliação do jogo, quando chegas ao jogo, o jogo é o teste daquilo que fizeste durante a semana. A maior parte das equipas técnicas trabalha muito dentro desta forma, que é no que vê, no que sente e no que o jogo diz.

22-Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?

Eu vou ser sincero, eu acho que a análise do treino tem vindo a ganhar muita preponderância naquilo que é o futebol. Tu hoje em dia, equipas profissionais, todas elas devem fazer análise de treino. Eu acho que isto vai cada vez mais ganhar uma preponderância maior, e o futuro passa por isto. Agora também acho que já se esta a começar a exagerar um bocadinho daquilo que é a passagem da informação para os jogadores. Mas isto tem haver com o futuro e com a evolução das coisas, sendo que para mim o futuro da análise de treino vai passar por ser algo que toda agente vai fazer. As camaras hoje são mais acessíveis, existe também uma abertura maior para ter analistas e as pessoas começam também a compreender a importância dos analistas. Mas o futuro na minha opinião vai passar por ter sempre alguém responsável por aquilo que é a análise

de treino, sendo alguém que esteja inserido na equipa técnica e não como um complemento à equipa técnica. Tem de fazer parte da equipa técnica, e ter a capacidade de passar a informação para a equipa técnica no momento naquilo que é o comportamento desejado.

Apêndice V- Entrevista "E1"

ENTREVISTA

E1 (Treinador Principal)

1- Para si o que é o jogo de futebol?

De uma forma muito simples, e a minha abordagem sempre foi esta, quer enquanto jogador num nível relativamente bom de 2ªLiga e CNS, para mim o jogo de forma muito simples é o confronto entre duas equipas, no qual cada uma delas tem sempre o mesmo objetivo, não sofrer golos e marcar mais do que o adversário. De uma forma mais específica dentro daquilo que é a sua caracterização, é um jogo carregado de complexidade que resulta das relações de cooperação e oposição que se criam durante o próprio jogo, das Inter-relações que se vão criando. Ou seja, daquilo que também é a perspetiva fora do jogo, a abordagem dos treinadores e tudo o que é a ideias de jogo, o confronto das ideias de jogo, o confronto das estratégias para cada jogo, a imprevisibilidade que está associada a cada jogador, como a capacidade que têm para desequilibrar o jogo na base do individual. E depois, tudo que é a aleatoriedade e a ciclicidade dos próprios acontecimentos que vão decorrendo dentro do próprio jogo. Por isso, dentro de todas estas perspetivas, aquilo que eu acho que caracteriza eminentemente o jogo é sobretudo a complexidade que resulta de todos estes fatores que eu fui enumerando. Para mim o jogo representa também duas coisas. Uma paixão tremenda, e foi essa paixão que foi definindo sempre aquilo que eu sou, por isso mesmo representa também uma forma de estar e de viver, porque todos os objetivos que fui definindo para a minha vida foram definidos em função do futebol.

2- E o que entende pelo treino? Para si o que é o treino?

O treino basicamente é um processo que se pressupõe que seja organizado, formal e que de certa forma permite-nos dar corpo aquilo que é a nossa ideia de

jogo e desenvolvê-la ao longo do tempo. Ou seja, tal como estava a dizer, sendo um processo pressupõe-se que seja organizado, periodizado, planeado sempre de uma forma sistemática. Para mim é isto que significa o treino.

3- Sendo assim, qual a importância que atribui ao processo de treino?

Eu acho que essa pergunta é fácil de responder. Eu acabei de dizer que aquilo que nos permite desenvolver a ideia de jogo, o treino não é tudo, mas é uma grande parte. Se nós formos a ver aquilo que é o treino, (não no alto rendimento atual, no qual as equipas passam mais tempo a jogar do que treinar, e vemos os treinadores a queixarem-se que não têm tempo para cimentar as suas Ideias) nós passamos mais tempo com os jogadores a treinar do que propriamente a jogar. Por isso, o treino permite-nos desenvolver a Ideia de Jogo, e o jogo permite-nos "mostrar" e avaliar aquilo que fazemos no processo de treino. Permitindo-nos acima de tudo demonstrar a quem vê, qual é a nossa Ideia e o que fazemos numa semana de trabalho. Por isso é muito importante.

4-Ainda falando do treino, para si, quais são os princípios fundamentais do treino de futebol?

Eu não consigo compartimentar o treino. Não consigo dizer-te este princípio é mais importante que todos os outros. Para mim o que faz realmente a diferença é a forma como nós articulamos os princípios. Se tivesse de escolher um, diria o princípio da progressão complexa. Ou seja, a hierarquização daquilo que são os princípios e os subprincípios, é isso que vai definir aquilo que nós vamos fazendo ao longo do tempo. Mas volto a referir, não consigo conceber o treino de uma compartimentada.

5-Qual o seu entendimento acerca do conceito de especificidade e representatividade?

Nós podemos ter exercícios que seja específico para uma ideia, mas o Supraprincipio da Especificidade é aquilo que nós andamos atrás, ou seja, tudo aquilo que nós fazemos é com o intuito de chegar a essa Especificidade, à nossa ideia de jogo, aquilo que nós pretendemos trabalhar. E se me reportar a esse supraprincipio, tudo deve canalizar para isso, tudo deve promover essa Especificidade. Agora podemos falar também de exercícios que sejam específicos para algo, e aí entra o conceito da representatividade. O que se pressupõe da representatividade diz respeito à criação de um contexto nas diferentes dimensões, a própria tarefa, os constrangimentos que vamos criando na preparação e depois na condução do exercício que sejam representativos daquilo que é a essência e as características do jogo. Quando falo do exercício pressupõe-se e pretende-se efetivamente que estes sejam Específicos e também representativos do próprio jogo e da nossa ideia de jogo.

6- Abordando agora o conceito de "observação e análise do treino", o que entende pelo mesmo?

Basicamente, e tal como o próprio nome diz, se nós formos à palavra, pressupõe-se que seja uma análise do próprio treino, com o intuito de avaliar aquilo que foi feito e tentar perceber se tudo o que eram os objetivos para o nosso treino foram atingidos e também posteriormente para preparar a unidade de treino seguinte.

7- E qual é a importância que atribui à observação e análise do treino no desenvolvimento de uma forma de jogar?

Muito grande, porque fruto da experiência de cada um, vamos tendo formas de avaliar no próprio treino. Porém, quando temos a possibilidade de ver numa perspetiva mais macro e distanciada permite-nos ter efetivamente essa noção de forma mais clara e mais real. Por isso, não consigo conceber, muito honestamente, o desenvolvimento de uma ideia sem uma avaliação continua e sistemática.

8- Naquilo que é a sua prática, quem assume maior responsabilidades neste processo de análise? Equipa técnica ou equipa de observação e análise?

Eu vou falar-te da minha experiência e daquilo que eu defendo. Obviamente existe alguém que é responsável por este tipo de trabalho. No entanto estas devem também ser repartidas pelos treinadores. Não faz sentido nós termos alguém que seja responsável por este tipo de trabalho e não ter um treinador que saiba o que esse analista está a fazer. Na minha conceção todos devem ser responsáveis para que a ideia seja repartida e desenvolvida por todos.

9- Abordando agora a equipa de observação e análise, como acredita que esta deverá estar organizada? Quantos elementos? Principais funções?

Eu não te posso dizer aquilo que é o desejável, porque já trabalhei só com uma pessoa, já trabalhei sem ninguém e eu era o elemento responsável pelo treino e pela análise posterior do treino. Ultimamente tenho tido sempre 2 pessoas a trabalhar comigo, sendo sempre elementos que vêm de faculdades e estão a fazer estágio. Esta é a nossa realidade. Uma das minhas responsabilidades enquanto tutor desses elementos estagiários é supervisionar o trabalho deles. Mas na minha perspetiva ter 2 elementos deve ser o mínimo e indispensável. Ou seja, ter um elemento que possa trabalhar em campo (responsável pela filmagem) e ter outro que de certa forma consiga dar uma cobertura no trabalho de análise propriamente dita. Ter 1 pessoa a fazer as duas coisas rouba muito tempo. Se tivermos essas duas pessoas a trabalhar e de forma alternada, porque é importante terem a noção do que é preciso fazer em campo e no “backoffice”. Acho que duas pessoas é o mínimo indispensável, porque aliás há muita coisa para se fazer na minha perspetiva.

10-E quais as principais tarefas devem assumir esses elementos?

Acima de tudo, o ponto de partida somos sempre nós, e falando do contexto de formação. Porque se tivesse num contexto profissional, a importância que daria ao adversário seria muito maior. Mas na minha realidade, claramente olhamos muito mais para a nossa equipa e para o desenvolvimento da nossa ideia de jogo. E esse é claramente o nosso foco. Obviamente que dentro disso, o foco no coletivo tem grande parte da responsabilidade. Depois o olhar muito minucioso para aquilo que é a individualidade de cada atleta: em função daquilo que são os requisitos de cada atleta para cada posição, eu gosto que não se percam aquilo que são as características específicas de cada jogador, por isso é importante ter esses dados de cada atleta de forma a mostrar aquilo que nós pretendemos de cada atleta para cada posição. E depois outra questão que para mim é extremamente importante, e na maioria das vezes não se presta atenção, é olhar para aquilo que outras equipas fazem, com o intuito de tentar perceber se há algo que possa ser incorporado dentro da nossa ideia de jogo e potenciar efetivamente a nossa ideia de jogo. Portanto, 3 dimensões: o foco no coletivo e no desenvolvimento de uma ideia de jogo; o foco no desenvolvimento individual e como isso consegue aportar mais qualidade para desenvolver o coletivo; e depois, o olhar para outras realidades e tentar perceber o que pode potenciar a nossa ideia de jogo. Quando começo a entrar naquilo que são as fases de apuramento para campeão, ou a jogar contra equipas que já jogamos contra elas ou já passaram jogos na televisão dessas mesmas equipas, aí entra a quarta dimensão que é o olhar para a equipa adversária e tentar perceber como é que vamos encontrar uma estratégia para fazer face a um determinado jogo.

11-Pegando aqui naquilo que é a relação entre equipa técnica e equipa de observação, como acredita que deve ser idealizada?

Numa palavra: fluída. Ou seja, eu já fiz de tudo enquanto treinador. Já fui preparador físico, já fui treinador de futebol de 7, já passei pelo futebol de 9 também, e agora estou num contexto completamente diferente, como treinador assistente numa equipa de juniores. Eu acho que obviamente toda a gente deve ter o seu cunho pessoal no desenvolvimento da Ideia de Jogo. E por isso mesmo

é que eu falei na fluidez. Todos têm importância, obviamente dentro daquilo que são as suas responsabilidades. Basicamente é isso, toda a gente tem responsabilidade, existe obviamente o treinador que tem o poder máximo de decisão, e a minha perspetiva enquanto treinador principal sempre foi essa, ou seja, as pessoas "trabalham para mim", mas eu preciso delas também. Eu tenho de as fazer sentir parte de algo muito maior que é a nossa ideia de jogo, e por isso é que é importante toda a gente estar familiarizada com aquilo que são os nossos princípios e subprincípios. E só dessa forma, só os incorporando naquilo que é o nosso trabalho diário, só criando essa fluidez é todos conseguem ir ao encontro daquilo que é uma noção coletiva.

12- No teu contexto a análise do treino ocorre de forma direta, indireta ou ambas?

Muito honestamente é realizada à posteriori. Pode haver algum momento, se for uma coisa muito evidente e por algum motivo eu possa não ver, deve haver uma filtragem por parte do treinador assistente que esteja mais próximo de mim. Ou seja, a informação seria passada ao adjunto e não ao treinador. Por isso é que digo que é importante toda a gente estar familiarizada com aquilo que é a ideia de jogo e sustenta a nossa prática. Eu trabalhei 4 anos com o mesmo treinador assistente e existia uma relação a todos os níveis sinérgica, digamos assim. Ele sabia exatamente o que eu queria em cada momento, em cada exercício, e quando alguma coisa acontecia fora da minha vista, o analista poderia intervir, mas junto do treinador assistente. Se ele entendesse que era algo pertinente para aquele momento, só aí é que ele me transmitia.

13-E que tipo de comportamentos eram procurados detetar neste processo de análise do treino?

Primeiro, a questão da Especificidade que falei ao puco. Ou seja, se o exercício serve aquilo que são os nossos objetivos. O exercício até pode servir os nossos objetivos, mas por alguma situação não se criaram as propensões que nós

queríamos para o mesmo, e aí nós temos de manipular as regras, e de certa forma isso permite-nos identificar o que falhou ou não, ajustando depois para outra unidade de treino. Ver também o empenho dos nossos jogadores. De certa forma, permite-nos olhar para aquilo que é o treino e perceber se cada exercício resultou para aquilo que são os nossos objetivos para essa mesma unidade de treino.

14- E centram-se mais numa análise a nível coletivo, individual, ou até ambas as formas?

Ambas. Ou seja, as três dimensões que falei na perspetiva da análise, enquadram-se perfeitamente aqui também. Nós olhamos para o coletivo porque é o nosso ponto de partida porque queremos algo coletivo, não queremos nada fracionado. Mas obviamente, não podemos conceber o todo sem as partes. Obviamente olhamos para quilo que é o individual, e sempre que isso acontece há sempre uma intervenção junto do jogador. Pode ser através do treinador principal como também do assistente. Eu jogo muito com a questão da relação. Se eu tenho um treinador assistente que tenha uma relação muito fluida e natural com os jogadores, esse trabalho era passado ao treinador assistente, de modo a não estar sempre a massacrar o jogador com a minha presença. A verdade é que essa passagem de informação nem sempre era através de vídeo. As vezes bastava numa conversa ou num exercício em que um determinado comportamento acontecia e nós queríamos corrigir, ele reforçava essa ideia. Não há a necessidade de estar sempre a mostrar os vídeos aos jogadores, mas termos a perceção do que queremos corrigir e depois em contexto de treino dar enfase a isso mesmo. Isso é muito importante.

15-Nesse processo, são recolhidos algum tipo de dados quantitativos?

Sim. Depende muito daquilo que são os objetivos. Eu vou dar-te a minha perspetiva e aquilo que costumo fazer. Primeiro, acho que os dados quantitativos são importantes para criar a competitividade que nós queremos. Ou seja, o meu

jogo é muito assente na base dos duelos, então eu gosto de saber quantos duelos é que os meus jogadores ganharam ou perderam nas diferentes zonas do terreno. Depois, se tiver um exercício muito focado para a questão das transições, (e nós damos muita enfase à forma como reagimos à perda ou também à forma como atacamos imediatamente após recuperação de bola) o quantificar se após recuperação houve uma ligação vertical; quantificar quantas bolas recuperamos nos primeiros 2 ou 3 passes do adversário, ou seja, após perda. Em função daquilo que é a nossa ideia de jogo, faz sentido quantificar esses dados. Depois, também se focarmos isso em função da posição e criarmos rankings, permite criar esse tipo de competitividade que queremos.

16-Recorrem a algum tipo de instrumento?

Só mesmo vídeo. Aquilo que nós fizemos foi criar layouts em Excel para ir introduzindo a informação. Não é o mais sofisticado, mas é prático. E é isso que nós pretendemos. Em termos visuais também permite mostrar muito bem aquilo que nós queremos. Outro exemplo, se eu der muita enfase aquilo que são os remates fora de área, crio um exercício com uma dimensão de duas áreas apenas, e sempre que há um remate antes do meio campo, é contabilizado como um remate fora da área. E aí nós podemos quantificar quantos remates foram enquadrados com a baliza, quantos foram fora, quantos o guarda-redes defendeu. Mas não há um software. Nós também não queremos encher os miúdos de dados. Nós queremos coisas muito concisas, por isso não há a necessidade de recorrermos a softwares tão sofisticados quanto isso. Porque podemos estar a cair no erro de fragmentar tanta informação que depois pode não nos ser tão útil.

17-Essa análise é realizada com que frequência?

É sempre muito específica em função do que é definido para o treino. Também se tivermos numa onda em que, de certa, estejamos encarreirados em termos daquilo que é a nossa ideia de jogo e as coisas fluem de forma natural, não há

essa necessidade de mostrar com grande regularidade esses dados. E isto acontece muitas vezes durante a época. Quando nós chegamos a novembro (numa época normal) as coisas estão num registo muito regular e não existe essa necessidade de uma forma sistemática apresentar dados. A análise qualitativa sim, ou seja, é regular e sistemática e eles têm de se habituar a ela. Naquilo que é os dados não existe tanto essa necessidade. A não ser que eu tenha um jogador que teve uma quebra por uma ou outra razão, é importante ter esses dados. Mas é sempre de uma forma pontual e não existe a necessidade de estra a mostrar esses tipos de dados. Faço é por exemplo em contexto de jogo. Apresento sempre aquilo que nós consideramos ser importante valorizar – p.e. nº de recuperações, zonas de recuperação, quantidade e zonas de remates, duelos.

18-Nesse sentido, qual o tipo de influência que assume essa análise no planeamento dos treinos seguintes?

Muito grande. Os nossos treinos são sempre filmados e analisados posteriormente. Aquilo que me interessa em contexto de tratamento de dados para aquilo que é o planeamento do treino seguinte é de certa forma separar os exercícios, ou seja, perceber, exercício a exercício, como as coisas correram. E em função disso a sessão é planeada nesse sentido. Se nós atingimos ou não os objetivos. Através da visualização também conseguimos perceber se em termos físicos a equipa está a responder bem aos estímulos que estão a ser propostos. Em função disso, nós vamos planeando o treino seguinte.

19-Consegue dar algum exemplo de um exercício que foi alterado após o processo de análise?

Nós costumamos dar muita ênfase a dois momentos, não estando obviamente a hierarquizar e dizer que uma coisa é mais importante que outra. Mas dando muita importância aquilo que é a nossa 1ª fase de construção de jogo, nós partimos sempre de uma ideia “pré-concebida” que vamos desenvolvendo ao longo do

tempo. E uma das coisas que fui identificando ao longo do tempo foi que em certos momentos, e em contexto de treino os miúdos iam encontrando soluções que iam para lã daquilo que eu tinha perspetivado. Ou seja, eu tinha uma ideia muito específica de como queria que a equipa saísse e o exercício estava perspetivado para isso mesmo, potenciando esse tipo de saída, mas a verdade é que isso acabava por castrar a própria saída e aquilo que era a tomada de decisão porque eles conseguiam encontrar decisões que iam para lá daquilo que eu queria inicialmente desenvolver. A verdade é que não costumo parar muitas vezes o treino dentro de cada exercício. Gosto de perceber como eles resolvem os problemas, e isso permitiu-me de certa forma manipular os exercícios subsequentes. Ou seja, perceber que há atletas que têm efetivamente capacidades para tomar decisões diferenciadas, e aquilo que de certa forma me permitiu, foi enquadrar a minha abordagem ao treino, não tanto partido, mas de certa forma deixar o treino fluir e permitir que isso acontecesse. Transpondo isso para as unidades de treino seguintes, passei a deixar as coisas abertas, não dizia o que era para fazer efetivamente, desenhava era os exercícios com o intuito de propiciar certos comportamentos, mas deixando em aberto para eu os jogadores pudessem decidir. Outro exemplo. Nós costumamos também usar muitos jogos de apoio, e a utilização dos apoios em largura ou em profundidade foi sempre gerida em função daquilo que era os nossos objetivos. Numa fase inicial eu utilizava apenas dois apoios à largura, o que fazia com que eles tivessem de andar corredor acima e corredor abaixo, não conseguindo muitas vezes intervir. E a colocação de mais apoios no corredor lateral permitia que eles fossem utilizados de uma forma mais regular e isso permitia que o jogo não quebrasse tanto. São essas alterações que vamos fazendo nos próprios exercícios que de certa forma permitem dar outro caracter ao treino em função dos nossos objetivos, e acima de tudo permite que haja muito mais fluidez no próprio treino.

20- Quais a função assume quem analisa o treino, no momento do treino?

Quem analisa o treino à posteriori são todos os elementos da equipa técnica, assim como o analista. Em função daquilo que são os objetivos definido para o próprio treino, o analista sabe o que tem de fazer. Ou seja, de certa forma compartimentar os exercícios e ir à procura dos princípios que temos definidos para aqueles exercícios. Depois é pedida uma análise menos minuciosa aos outros treinadores no sentido de perceber se há alguma coisa a ser feita no sentido de melhorar o próprio exercício e com o intuito de ser muito mais específico para a nossa ideia de jogo.

21- A transmissão da informação recolhida através do processo de análise de forma indireta, ocorre em que momento?

Aquilo que costumamos fazer logo após o treino é passar o vídeo do treino e a compartimentação dos exercícios. Obviamente existe uma reunião pós treino, mas aí não são utlizadas as filmagens, discutindo apenas aquilo que foi o treino e se na nossa perspetiva enquanto treinadores naquele momento os objetivos foram atingidos ou não. Depois a análise do treino é feita no dia a seguir, antes do treino. Dividimos isto em dois momentos: análise pós treino, mas algo muito rápido para tentar perceber se as coisas foram feitas em função dos objetivos; e depois no dia posterior, antes do treino (1:30H/2:00H) existe uma reunião pré treino de forma a perceber primeiramente se aquilo que era o objetivo do treino anterior foi atingido, já tendo os dados do próprio analista e de quem analisou o treino, e depois faz-se aquilo que é a antevisão do treino em função daquilo que analisamos. Se houver a necessidade de ajustar a unidade de treino desse mesmo dia, em função do analisado, fazemos nesse momento.

22-Então essa transmissão ocorre para toda a equipa técnica em simultâneo?

Sim, para toda a equipa técnica.

23-E relativamente à transmissão para os jogadores, acontece em algum momento?

Só numa perspetiva muito específica. Se há algo que nós queremos melhorar, ou estando a implementar algo novo na nossa Ideia, se fizermos um exercício específico para isso mesmo, existe essa necessidade. Ou seja, procurar imagens disso mesmo que pretendemos de modo a cimentar essa mesma ideia. É importante fazê-lo e nós fazemos em contexto coletivo, não estando a mostrar a um ou outro jogador. Quando é aquela perspetiva mais individualizada, quando fazemos é feito de forma mais específica e em momentos oportunos.

24-Sempre com recurso a vídeo?

Na minha perspetiva é importante os miúdos terem esse recurso porque ajuda a validar aquilo que é a nossa ideia. Estar apenas a falar nem sempre fica memorizado na mente deles. E obviamente que isso também depende da idade. No entanto, tal como tinha dito na questão mais individual, por vezes não existe essa necessidade. Se tivermos à procura de algo, e em contexto de treino as coisas surgem, nós aí reforçamos. Mas a minha opinião é que, principalmente quando estamos a falar numa perspetiva mais coletiva e de certa forma mais complexa, é muito importante o recurso às imagens.

25-Acredita que existe algum espaço de tempo ideal para transmitir essa informação?

Eu não te sei dizer qual o tempo ideal, só te sei dizer que para mim o mais importante é que a ideia fique. Agora, se é em 10 minutos, 20 minutos, ou 30 minutos… Eu sou te sincero, quando jogava, mais de 15 minutos eu detestava estar numa sala fechada, num ambiente escuro. Aquilo que gosto de fazer é que haja interatividade quando estamos a fazer algum tipo de demonstração, questionar os jogadores. Nós sabemos que há sempre jogadores mais

extrovertidos ou que de certa forma estejam muito mais identificados com a nossa ideia de jogo e compreendem melhor. Muitas vezes ser o próprio jogador a validar aquilo que é a nossa própria ideia, para os colegas vai ser muito mais fácil do que sermos nós. Quanto à questão do tempo, não sei dizer se existe um tempo ótimo, mas acho que não deve ser muito demorado. 15 minutos diria que seria o máximo, e já é muito.

26-Falando agora da pessoa que assume o processo de análise do treino, que características deve possuir para que o seu trabalho seja eficiente?

Eu durante os últimos anos tive sempre estagiários a trabalhar comigo. E nos dois anos que estive nos sub-14, competindo no campeonato nacional de sub-15, a exigência era grande porque competíamos contra miúdos mais velhos, e o nosso ritmo de trabalho era alto. Acima de tudo, aquilo que eu acho essencial é a disponibilidade e a humildade. Porque se estou a receber alunos estagiários, há mais momentos em que vou ser eu de certa forma a ajudá-lo do que propriamente o contrário. Eu tenho de passar aquilo que eu quero, para que ele entenda e para que possa ser autónomo. Por isso é que o estar disponível para poder ouvir e para poder trabalhar a 100% é muito importante. E depois a questão da humildade, porque se está a aprender e está num contexto de elevada exigência pela 1ª vez, é muito importante. Depois, o conhecimento de jogo é fundamental. Ter também a capacidade para de certa forma de desprender daquilo que possam ser ideias pré-concebidas, porque quem vem de novo poder ter uma ideia muito associada e de certa, em determinados momentos, possa chocar com aquilo que é a minha ideia de jogo. E neste contexto, o analista tem de perceber que está a trabalhar comigo, mas acima de tudo para mim. Por isso é importante desprender-se de determinados dogmas e associar-se aquilo que é a minha ideia de jogo. É importante ele perceber de que forma pode ajudar-me.

27-De uma forma geral, nos dias de hoje, acha que o processo de análise do treino está presente na maioria das equipas?

Dentro daquilo que é a nossa conceção de análise, acredito que a maioria pode não fazer porque não tem esses recursos – filmagem, tratamento de dados através de softwares específicos, análise quantitativa. Mas a minha perspetiva é que todos os treinadores fazem (algum tipo de) análise. Podem não ter os recursos que nós tivemos a falar, ou seja, ter uma equipa específica para fazer esse tratamento dos dados. O nível de complexidade a que o fazem é que pode ser diferente. A realidade que conheço, mesmo em Campeonatos de Portugal, segundas ligas e campeonatos distritais fazem esse tipo de tratamento de dados. A nível do futebol de formação acredito que quase toda faz neste momento. Pelas mais variadas razões, mas obviamente ninguém gosta de perder e mais do que isso é a nossa ideia e nós andamos sempre à procuração da validação das nossas ideias. Nós vemos por aí, nas redes sociais, que até treinadores de equipas das distritais gostam de pôr os seus vídeos das suas equipas de modo a, por mais que não seja, validar as suas ideias. Agora, não tenho a mínima dúvida que ao nível da formação, mas formação à sério, acredito que todas as equipas o façam. A níveis diferentes, mas mais que não seja, têm uma câmara. Acredito piamente que todos os treinadores, formação a sério (campeonatos nacionais), o façam.

28-Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?

Não te sei dizer. Há uma coisa que gostaria de usar e infelizmente não tenho a capacidade, que era a utilização de drones em contexto de treino. Acredito que a logística não seria muito fácil, mas acredito que é um campo bastante rico para se explorar. Obviamente que as equipas de topo têm essa capacidade e se calhar até têm redes de câmaras e nem precisam dos drones, ou seja, postes muito mais elevados. Muito honestamente não te sei dizer qual é o futuro, agora esse é um campo que gostaria de experimentar porque tem uma capacidade de dar dados muito importantes ao treinador, fundamentalmente naquilo que é as ocupações de espaço e dinâmicas coletivas, numa perspetiva muito mais elevada e muito mais fiável.

Apêndice VI- Entrevista Francisco Sá

ENTREVISTA

Francisco Sá (Treinador Principal)

1-Para si o que é o jogo de futebol?

Essa é uma pergunta de difícil resposta. Mas eu diria que é o confronto entre duas equipas que tentam, cada uma à sua maneira, arranjar estratégias para desequilibrar o adversário e procurar o golo. E em contraponto, também evitar o golo do adversário. De uma forma muito simples, o jogo de futebol é isso.

2-E o que entende pelo treino? Para si o que é o treino?

O treino é o que permite criar uma adaptação ao organismo, à equipa e aos jogadores de acordo com aquilo que se pretende. No fundo, o treino permite criar essa adaptação no sentido daquilo que o treinador pretende, e que possa depois ser expresso em competição.

3- Sendo assim, qual a importância que atribui ao processo de treino?

O processo de treino para mim é determinante. O mais importante para a aquisição daquilo que se pretende que a equipa faça no jogo é o processo de treino. Naturalmente que o processo de treino não se circunscreve só ao facto de os jogadores estarem a executar os exercícios. Existe toda uma panóplia de fatores influentes e estão dentro do treino e são também importantes. E pelo facto de o treino conseguir comtemplar todos esses fatores, é que o treino se constitui como o fator mais importante ou mais influente, naquilo que é o desenvolvimento da equipa para a competição.

4-Ainda falando do treino, para si, quais são os princípios fundamentais do treino de futebol?

Existem dois que eu dou grande importância. O princípio da Especificidade e o princípio da representatividade. A estes, acrescento o princípio das propensões, defendido pela Periodização Tática, que consiste em criar contextos de prática (exercícios) que promovam, por si só, os comportamentos pretendidos em competição. Eu dou muita importância a este princípio, porque me permite pensar no exercício em função do que eu quero em jogo, e permite-me também que os jogadores tenham uma linguagem e interpretação comum daquilo que se pretende entre eles. Ou seja, mais do que a minha relação com a equipa, também a relação entre eles de modo a que todos estejam a pensar o mesmo. Depois existem outros que também são importantes como a repetição sistemática, nem sei se podemos atribuir isso como um princípio, mas o facto de ser importante haver uma repetição sistemática de comportamento para que se tornem aquisitivos ou hábitos. Poderia dar o nome de densidade. Outro princípio que considero também importante e a progressão complexa, ou seja, ter uma atenção nos conteúdos de treino (seja durante o treino, durante a semana, ou durante a época) de modo a que haja uma progressão na complexidade dos conteúdos.

5-Falou do princípio da especificidade e representatividade, como define estes dois conceitos?

Eu associo a Especificidade aquilo que é a intenção do jogar, da forma de como queremos jogar. Ou seja, o exercício é Específico consoante a proximidade com os comportamentos que eu quero que a equipa faça. Ou seja, a Especificidade tem a ver com os comportamentos pretendidos e não com as características do jogo de futebol. Em que nesse caso já associo à representatividade. Um exercício é representativo quando comtempla as características do jogo de futebol e da competição real.

6-Abordando agora o conceito de "observação e análise do treino", o que entende pelo mesmo?

O conceito para mim é claro. Observação, ou seja, observar o treino; e análise, ir ao detalhe, esmiuçar e ir aos pormenores daquilo que foi o treino. Ou seja, observar e detalhar analiticamente aquilo que foi o treino. Para mim o conceito é esse.

7-E qual é a importância que atribui à observação e análise do treino no desenvolvimento de uma forma de jogar?

Eu já tive em duas realidades em que apliquei a análise do treino. Uma com menos gente em que não foi possível apresentar como queria, e outra esta época que infelizmente acabou mais cedo, em que como treinador principal também apliquei. Para mim, é importante por uma razão muito simples. Estando a falar da aquisição de uma forma de jogar, ela começa desde o início da época e nessa fase inicial não existem muitos jogos em que se consiga mostrar muitos vídeos relativos a adversários. Por exemplo, na primeira semana não fizemos jogo nenhum, e eu quero já dar alguma coisa à equipa sobre como quero jogar, e os próprios exercícios e sua análise já podem servir exatamente para em determinados treinos, antes dos mesmos, demonstrar alguns comportamentos pretendidos, ou contrariamente, comportamentos que não desejamos. Isso para mim é importante. Depois também é importante para dois aspetos: avaliar o exercício em si, ir ao encontro daquilo que é o princípio das propensões e se o exercício está a levar a que os comportamentos pretendidos estejam a acontecer efetivamente com a densidade que queremos e eficácia desejada; também identificar os comportamentos da equipa, tal como é feito em jogo; e ainda avaliar a própria intervenção dos treinadores. Depois também permite outra coisa. Imagina, que a minha ideia de jogo é jogar em bloco baixo e fazer transições rápidas. Se eu apanho uma equipa que me faz o mesmo, eu não consigo através da análise do jogo avaliar a evolução da minha equipa. E aí a análise do treino pode ser importante para perceber no que é que a equipa está a evoluir naquilo

que é a ideia. Acrescento também a questão estratégica, que muitas vezes nós procuramos em alguns treinos ou exercícios, representar um pouco o que o adversário pode fazer, através da análise do treino também nos permite verificar se essa estratégia poderá ter ou não mais eficácia e perceber se os jogadores estão a interpretar bem a estratégia.

8-Na tua prática, quem realiza a análise do processo de treino?

No contexto onde estou, não temos um analista nem um departamento de análise. Nós somos 5 elementos, em que um dos meus adjuntos fica mais responsável pela análise, e esse normalmente faz a edição de vídeo, a análise do adversário e supostamente seria ele que iria fazer a análise do treino. Porém, este ano surgiu um estudante que me pediu se podia assistir aos treinos e fazer um estágio connosco. Eu na equipa técnica não quis receber mais ninguém porque já tinha também um estagiário na equipa técnica, mas disse-lhe que tinha através da análise do treino, uma ferramenta que poderia ser útil se ele quisesse participar nesse sentido. Então, ele ficou responsável por filmar os treinos e fazer a análise dos treinos. Ele ficou mais responsável por fazer uma análise mais detalhada, quantificando algumas questões que eu queria. A análise mais subjetiva, era realizada por mim e pelo meu adjunto. Nós treinávamos de manhã, e durante a tarde ficava com esse adjunto a fazer a análise em conjunto onde discutíamos alguns assuntos que já tínhamos ficado com a perceção durante o treino.

9-Falou que não tinha equipa de observação e análise. Porém, na tua opinião como deveria estar organizada? Quantos elementos? Principais funções?

Num contexto ideal, diria que era importante ter duas pessoas dedicadas a isso. Uma que se pudesse dedicar mais á própria equipa, onde a análise dele deveria centrar-se no jogo do fim de semana passado e na análise do treino. E outro elemento que se dedicaria mais ao adversário. Depois naturalmente, gostaria

que essas pessoas fossem adjuntos e que fossem responsáveis por essas funções.

10-Então como via esta relação entre equipa técnica e equipa de análise?

Na minha perspetiva e naquilo que é a análise da própria equipa, convém que essa pessoa esteja presente em todos os momentos que acontecem de preparação da equipa (treino, palestra…) porque como é que pode avaliar um processo não estando presente nesse processo? Portanto, para mim faz sentido que seja adjunto. E na questão do adversário também, porque a observação do adversário tem em conta alguns indicadores que nós queremos observar que têm a ver com a nossa forma de pensar o jogo e a forma como vejo a estratégia. Então, se essa pessoa, não tiver presente no dia a dia de treino da equipa, a sua avaliação será menos eficaz e menos válida. E digo-te, eu próprio como treinador, provavelmente não iria dar tanta importância aquilo que ele me ia apresentar. Ele estando sempre presente, quando chegar a mim com determinada avaliação ou feedback essa informação terá um peso maior porque sei que está por dentro de tudo. Por isso, seriam mais dois adjuntos e não um departamento afastado da equipa técnica.

11-No seu contexto a análise do treino ocorre de forma direta, indireta ou ambas?

Ocorre das duas formas. Nós, costumamos dividir as tarefas pela equipa técnica. E eu normalmente estou com uma visão mais global do exercício e focado no objetivo geral do mesmo. Mas depois temos sub objetivos em que os adjuntos estão mais preocupados com esses aspetos. E nós nesse momento estamos constantemente a fazer uma avaliação, ou seja, há situações em que pode chegar um adjunto a mim e dizer “Francisco, aquela situação ocorreu” e eu aí intervenho ou não. E eu próprio se tiver a reparar em algum aspeto posso intervir na hora. Mas sabemos também que é difícil percecionar tudo o que acontece num treino. E aí também a importância da observação indireta, de nós termos o

vídeo. Confesso que há treinos que não pego no vídeo. Ficando com a perceção clara e não havendo nada que me chamou atenção, não vou lá. Mas faço sempre a questão de ter os vídeos, porque muitas vezes é importante.

12-E centram-se mais numa análise a nível coletivo, individual, ou até ambas as formas?

São ambas. Claro que por força da minha função como treinador principal, damos muito mais valor à parte coletiva. Mas naturalmente há aspetos coletivos que surgem através de comportamentos individuais. E por isso, essa questão individual está sempre inerente. Por exemplo, a parte inicial do treino, em que fazíamos alguns exercícios de técnica de corrida, prevenção de lesões, também era filmada e analisada pelo preparador físico. Ele próprio, também podia ter alguma avaliação individual de algum aspeto relacionado com o objetivo específico daquele exercício.

13-Nesse processo, são recolhidos algum tipo de dados quantitativos?

Sim. É aí que entra o papel muito importante deste estagiário que colabora connosco. Em algumas situações eu queria ter essa informação, tinha ficado com a sensação que até tinha corrido bem o exercício, mas queria quantificar quão bem correu. E aí, eu pedia para fazer uma análise de um determinado exercício de forma mais detalhada e tendo em conta sempre o objetivo do exercício. Se o objetivo é por exemplo, num exercício de 6X6, atacar a profundidade através dos corredores, o que vai ser quantificado é naquele tempo, quantas vezes conseguimos ser eficazes naquele comportamento. E depois ele ia mais ao detalhe. Perguntava-ma “Queres que divida por lados?”. E eu “Sim, vê quantos foram pela direita e quantos pela esquerda”. Depois, perguntou-me também “Queres que registe os golos?”. Eu aceitei, e ele quantificava e depois compilava todas as ações que resultavam em golo. Ou seja, num exercício, onde eu queria atacar a profundidade para ter depois cruzamentos por fora, ele mostrava-me quantos foram pela direita e pela

esquerda, e no final resumia-me aquelas que resultaram em golo de modo a eu ter também uma informação qualitativa daquela quantidade. Ou seja, é quantitativo, mas estou a quantificar um comportamento, que tem uma avaliação subjetiva da minha parte.

14-Recorrem a algum tipo de instrumento?

Não. Apenas software simples de edição de vídeo. Eu valorizo muito aquilo que é pragmático. A análise tem de ser muito prática. Nós no dia a dia temos tanta informação para gerir que tem de ser o mais prático possível. Se a pessoa que esteja responsável pela análise e consiga utilizar um software que dê a informação que queremos de forma mais rápida e prática, ótimo. Nós neste momento não utilizamos, ele anota e no vídeo cortava os momentos que interessavam e escrevia no próprio vídeo a informação.

15-Nesse sentido, qual o tipo de influência que assume essa análise no planeamento dos treinos seguintes?

Depende sempre do resultado dessa análise. Aconteceu algumas vezes, nós no dia seguinte repetir o exercício. Por exemplo, num treino estarmos a efetuar um exercício onde tínhamos detetado que existe uma ou outra situação que não tinha corrido muito bem, e após a análise do treino verificamos e sentimos que era importante corrigir uma ou outra situação. No treino seguinte, repetíamos o mesmo exercício e com determinada correção tinha uma influência. Onde também tem influência, é naquelas questões que falei a pouco, da pré-epoca. Normalmente na primeira semana gosto de fazer mais exercícios de forma jogada, mais macro e com menos informação da minha parte, para conhecer melhor os jogadores. E algumas situações que eu via no vídeo, serviam para depois num exercício que eu quisesse trabalhar, mostrar antes do treino, o que tínhamos feito em determinado exercício e aquilo que eu queria.

16-Consegue dar algum exemplo de um exercício que foi alterado após o processo de análise?

Aconteceu inúmeras vezes isso. Nós filmamos o treino e também fazemos arquivo vídeo e papel. Nós acabávamos o treino, e tudo o que identificássemos, tomávamos nota, porque normalmente repetíamos o exercício passado 2/3 semanas para cimentar algum comportamento pretendido. E eu não te consigo dar um exemplo muito concreto. Mas um exemplo, não desta época, mas de uma anterior, é referente a um exercício realizado no dia de recuperação. Eu fazia uns jogos reduzidos de 3X3, 4X4, com 1 minuto, 1minuto e meio e com uma pausa grande onde fazia alguns alongamentos e/ou futvólei. Com a análise verifiquei que o exercício não respeitava a recuperação na minha opinião. Esse tempo num 3X3 é demasiado intenso para o efeito de recuperação. Então esse exercício começou a levantar-me algumas questões porque havia 2/3 jogadores que estavam frescos e depois havia outros que estavam completamente cansados e que andavam a passo. E eu tive de perceber como poderia altear essa situação sem usar um exercício analítico. Queria criar um exercício mais realista e foi aí que me insurgi. Por exemplo, se fizer antes um exercício de 7X7 ou 8X8, o jogador vai estar 10/15 segundos no centro de jogo e depois está mais 30 segundo a recuperar posição, o que é mais realista daquilo que é o jogo. Esse foi um exemplo flagrante que eu senti grande influência da análise do treino naquilo que foi a alteração da minha forma de trabalhar.

17-Falou anteriormente que era um adjunto e o estagiário que assumiam responsabilidades na análise do treino. Assim, quais eram as suas funções no planeamento do treino?

O estagiário não tinha responsabilidades no planeamento do treino. O meu adjunto tinha. Esta era uma situação muito particular e eu não o considero o analista porque ele veio apenas fazer um estágio de observação e eu aproveitei e dei-lhe essa função que era muito útil para mim e a ele ajudava também naquilo que ele pretendia do estágio.

18-E a informação retirada do processo de análise do treino, como era transmitida?

Normalmente ele (estagiário) enviava o vídeo na parte final do próprio dia do treino. Por norma, no próprio dia, ao fim do dia ele fazia isso. Acabava o treino, ele ia para casa, e da parte da tarde ficava a fazer a análise e enviava por volta das 18/19 horas.

19-E relativamente à transmissão para os jogadores, ocorria em algum momento?

A informação só foi transmitida em alguns momentos com vídeo, ou seja, o vídeo do treino com algum comportamento que queria mostrar, aconteceu por vezes. E algumas vezes no caso de repetição de um exercício, e a justificação que eu usava para falar com os jogadores era "No exercício fizemos isto, e só conseguimos x vezes aquilo que queríamos, por isso vamos repetir". Aí usava mais o feedback e não o recurso a vídeo. De resto, os dados que eram recolhidos não utilizava com grande frequência naquilo que era a passagem para eles.

20-Acredita que existe algum espaço de tempo ideal para transmitir essa informação?

Eu não considero que haja um tempo ideal. O que considero é que esse tempo tem de ser curto e muito concreto, ou seja, ir direto ao assunto que quero tratar. E confesso que é algo que eu até tenho alguma dificuldade porque gosto de justificar e argumentar, e por vezes faço isso com os jogadores e não é o mais adequado. Acho que tem de ser mais conciso, e uma informação curta porque os jogadores não gostam muito disso.

21-E os jogadores devem participar ativamente nessa transmissão?

Isso também já são algumas questões de liderança. O jogador participar e discutir a ideia é muito importante quer para mim, porque consigo perceber o que ele está a atingir daquilo que estou a informar, quer para ele porque através da discussão ajuda a adquirir mais informação e conhecimento. Agora também esbarra aqui numa questão de liderança porque quando estou a expor isso para 25 jogadores e se cada um começar a querer dar a sua opinião, eu saio e passam a ser eles os treinadores. No meu caso acho que deve existir uma troca de ideias, mas essa troca tem de ser situações muito concretas. A troca de ideias com os jogadores acontece mais numa situação individual e não grupal. Às vezes existe, mas não faço muito, porque eu mostro vídeo com alguma frequência durante a semana, e por isso não quero que a discussão se alongue muito, quero que seja uma coisa rápida de 3/4/5 minutos. Por isso se der muita abertura para discussão, o treino fica no auditório em vez de no relvado.

22-Falando agora da pessoa que assume o processo de análise do treino, que características deve possuir para que o seu trabalho seja eficiente?

Para mim o principal é que seja treinador, ou seja, que tenha competências enquanto treinador. Porque a informação que ele vai dar ao treinador, tem de perceber a importância que essa informação tem para o treino. Se ele não perceber de treino, a informação que ele vai dar pode ter detalhes que não importam. Por isso pensar como um treinador é bastante importante. Depois, ser atento ao detalhe, e alguém que consiga ir ao detalhe na observação. Depois, da mesma forma que consegue abranger muita informação, tem que conseguir filtrar ao máximo a informação para depois dar os tópicos que forem efetivamente importantes. Por isso, consideraria essas três, pensar como um treinador; atento aos detalhes; e pragmático e conciso na informação que passa.

23-De uma forma geral, nos dias de hoje, acha que o processo de análise do treino está presente na maioria das equipas?

Eu nunca trebelhei acima do campeonato de Portugal. Tenho 7 anos de experiência a este nível e como tal não conheço as outras realidades. O que sei, é que nesta realidade se faz muito pouco, ou quase nada. Agora, eu sei que nas ligas profissionais e principalmente no estrangeiro, eles fazem isso. Ao mais alto nível acho que dão bastante importância. Aqui em Portugal não acredito que façam todas as equipas da 1ª Liga porque conheço algumas realidades e sei que não fazem. Mas ao mais alto nível já fazem. Dou aqui dois exemplos, no Sevilha B fazem isso, no Shaktar fazem isso, por isso acredito que ao mais alto nível praticamente todos os clubes já dão importância a essa análise "mais tática".

24-Daquilo que conhece do Campeonato de Portugal, as equipas que fazem, como o fazem?

O que fazem é muito daquilo que eu iria fazer este ano caso não tivesse este estagiário que me contactou. As poucas equipas técnicas que o fazem acredito que seja de uma forma um pouco rudimentar (filmagem e posterior análise de algum comportamento), mas que já é importante e quem o faz é porque já dá importância. Em equipa técnicas pequenas e muitas vezes não profissionais, e ainda dedicarem tempo a isto é porque realmente dão importância. E eu posso dizer que quando treinei sub 15 e ainda estava a fazer a licenciatura também fazia. Não fazia sempre, mas fazia algumas vezes. Quando se quer e dá realmente importância, arranja-se sempre algum tempo e principalmente para aqueles treinos mais importantes. E acredito que é isso que é feito no Campeonato de Portugal.

25-Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?

O futuro está sempre dependente daquilo que é a condição económica. Eu acho que os treinadores no mais alto nível dão efetivamente importância a esta análise. O que é acho é que talvez não seja tão discutida. Normalmente fala-se de análise do jogo e da avaliação do treino que parece que são só aspetos físicos, e não é isso. Na realidade os treinadores sabem que não é só isso.

Podem não saber interpretar ou definir conceitos, mas sabem que não é isso. Eles dão muita importância a isto. Eu acho que o que falta para que tenha mais relevância ou se falar mais nesta questão, pode ser através da comunidade científica porque acho que há pouca informação científica sobre isto. Talvez porque os treinadores também não gostem de se abrir para isto e mostrar os próprios treinos. Eu não consigo fazer previsões do futuro, mas acho que a importância esta la e os treinadores já assumem. Depois é uma questão de ter dinheiro ou recursos humanos para pôr gente a trabalhar nisso.

Apêndice VII- Entrevista Pedro Silva

ENTREVISTA

Pedro Silva (Treinador Principal)

1-Para si o que é o jogo de futebol?

É um confronto entre duas equipas que tentam colocam a suas ideias em confronto com o binómio problema-solução sempre presente. O futebol representa um papel preponderante na sociedade pela capacidade com que consegue mobilizar enormes massas, devendo por isso transmitir bons valores.

2-O que entende por treinar? O que entende pelo treino?

Muitos poderão surgir como fatores que concorrem para o êxito no Futebol, todavia, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos atores para a competição. O treino é assim, o espaço para o aprimoramento das ideias, do jogar.

3-Qual a importância que atribui ao processo de treino?

No seguimento da resposta anterior, o treino tem um papel importantíssimo em toda a preparação de uma equipa. Por isso, devem ser mobilizados todos os esforços no sentido de otimizar toda a preparação.

4- Quais são para si os princípios fundamentais do treino?

O modelo de jogo...que resulta de um equilíbrio entre as ideias do treinador e equipa técnica, jogadores, contexto, etc.

5- O que entende pelo conceito de Especificidade e Representatividade?

Especificidade entendo como um sistema informacional ímpar para cada contexto, a cada momento. Ou seja, depois de reunidos todos os intervenientes com o contexto (jogadores, equipa técnica, etc), e estabelecido o Modelo de Jogo (mutável no tempo) é constituído um sistema informacional, tendo por base todas essas características, nunca descorando aquilo que é a modalidade, o jogo.
Por representatividade entendo a organização de todas as condições do contexto, tendo em vista a representação de um ambiente real. Ou seja, representar aquilo que é o jogo e a ideia em contexto de treino. Os exercícios selecionados para desenvolver e aprimorar a ideia devem, assim, ser específicos e representativos.

6- O que entende pelo conceito de "observação e análise do treino"?

A observação e análise do treino é todo o processo de avaliação ao vivo ou pós treino que procura perceber o treino, procurando que os princípios que se pretende que sejam trabalhados estejam realmente presentes em cada exercício realizado.
Se ao vivo se pretende uma intervenção imediata no sentido da correção ou reforço positivo, no trabalho pós treino procura-se que numa situação temporal mais alargada sejam aprimorados todos os aspetos que se achem necessários.

7- Que importância assume para si a observação e análise do treino no desenvolvimento da equipa e da sua forma de jogar?

Através da observação e análise do treino em conjunto com a observação e análise do jogo, procuro ter mais assertividade e objetividade nas intervenções, ou seja, analisando o treino quando é possível fazê-lo com recurso a vídeo (por exemplo), é possível identificar exatamente o que aconteceu, quando aconteceu, como aconteceu, possibilitando que a intervenção da equipa técnica seja, dessa forma, mais rigorosa. Torna-se também uma ferramenta que poderá facilitar o processo de assimilação por parte dos jogadores, através da visualização em vídeo, quando pertinente.

8- Na sua prática profissional é a equipa de observação e análise que assume responsabilidades na análise do treino ou são os elementos da equipa técnica?

Nos contextos onde estive inserido, principalmente na primeira liga ou no contexto de futebol sénior distrital, as tarefas de observação de análise do treino estava encarregue dos elementos da equipa técnica.

No contexto distrital, era-o, porque não existe uma equipa de observação e análise. Por outro lado, na primeira liga, apenas a observação e análise do adversário é que estava sobre a minha alçada. Tudo o que estava relacionado com o treino estava à responsabilidade dos treinadores adjuntos.

No que se refere aos contextos enquanto treinador principal nos escalões de formação, toda a observação e análise de jogo está ao encargo da equipa técnica, neste caso muito mais reduzida do que nos contextos atrás mencionados. Uma vez limitados em termos de humanos com recursos, tentávamos desdobrar-nos no máximo de tarefas quanto possível para que todo o trabalho fosse desenvolvido com rigor e detalhe.

9- Na sua opinião, como deve estar organizada uma equipa de observação e análise? Quantos elementos? Quais as tarefas?

Pensando num cenário ideal, no meu ponto de vista os responsáveis pela observação e análise devem ser elementos integrantes da equipa técnica. Pelo simples facto de existir uma maior sinergia de ideias. Desta forma, por exemplo, ao analisar um treino ou um jogo, o observador/analista consegue de uma forma mais intuitiva estabelecer a ponte entre todo o processo e o que está a ver. De uma forma resumida, a equipa técnica para além do treinador principal, os seus adjuntos e o(s) treinador(es) de guarda redes, os observadores/analistas integrariam a mesma.

Num contexto onde isso não seja possível e exista um gabinete de observação e analise, a meu ver, deve existir alguém que seja capaz de fazer a ligação que

referi atrás. Ou seja, alguém que estabeleça essa ligação entre quem treina e quem analisa.

10- Na sua prática profissional a observação e análise ocorre direta, indireta ou ambas as formas? E porquê?

Nos contextos onde estive inserido, é feito de ambas as formas, procurando tirar o que de melhor tem cada uma delas. Exercícios numa escala mais reduzida, individual, grupal procuramos que a observação e análise ocorra de uma forma mais direta. Por outro lado, exercícios que envolvam trabalhos setoriais, intersectoriais ou coletivos procuramos que a observação e análise aconteça em ambas as vertentes.
Quanto aos contextos de futebol de formação, a observação e análise é feita maioritariamente de forma direta, sendo que o recurso aos métodos indiretos apenas ocorre de forma muito esporádica. Não por falta de vontade de o fazer por parte da equipa técnica, mas pelas limitações existentes no contexto, que com o decorrer do tempo de vão tentando colmatar no sentido da evolução.

11- Que tipo de comportamentos procura detetar no processo de observação e análise do treino?

Essencialmente perceber se os princípios que se pretende trabalhar estão ou não a acontecer e se posteriormente, no jogar, estão ou não presentes.
Procuramos também perceber movimentos e dinâmicas de forma a potenciá-las ou não, de acordo com a ideia a fomentar.
Um dos aspetos várias vezes procurado na análise trata-se dos aspetos ligados à organização defensiva, nomeadamente questões de posicionamento e ocupação de espaços.

12- Procede a uma análise mais coletiva ou individual?

Depende de vários fatores (subdinâmica, momento da época, etc), mas tendemos a olhar mais para aspetos coletivos. Se nessa análise for detetado algum aspeto do foro individual, rapidamente procedemos à análise da mesma no momento e posteriormente realizamos uma análise retrospetiva no sentido de perceber isso no passar do tempo.
Quanto aos contextos de futebol de formação, a análise está orientada mais para aspetos individuais que possam contribuir para um melhor desenvolvimento do jogador em causa.

13- Na sua prática são recolhidos algum tipo de dados quantitativos? Quais? E Porquê?

De uma forma geral, não, tanto nos contextos de futebol sénior (profissional e distrital), como nos contextos de futebol de formação.

14- É utilizado algum tipo de ferramenta para proceder à análise?

Utilizamos ferramentas de análise e edição de vídeo (longomatch, klipdraw,…)

15- A análise é realizada com que frequência? Todos os treinos? Todos os exercícios?

Sim, na primeira liga é realizada a observação e análise de todas as unidades de treino. Podemos é não analisar a totalidade do treino. Isto é, em algumas unidades do treino apenas é analisado de forma indireta alguns dos exercícios realizados durante a sessão.
Quanto ao contexto distrital apenas são analisadas algumas sessões, previamente definidas em função dos princípios a desenvolver. O mesmo acontece no contexto de futebol de formação, ainda de forma mais pontual.

16- Que tipo de influência assume o processo de observação e análise no planeamento dos treinos seguintes?

Procuramos que o processo não esteja constantemente a sofrer alterações devido à análise realizada às sessões transatas. Contudo, não significa que não façamos pequenos ajustes ao planeamento do sentido de o rentabilizar e potenciar.

17- Como é que a observação e análise pode alterar os exercícios e conteúdos dos treinos? Pode dar exemplos?

Tentamos que isso não aconteça. Isto é, procuramos que seja o processo de observação e análise do treino a adaptar-se treino e o seu conteúdo do que o contrário. Por outras palavras, usamos a observação e análise no sentido de potenciar o treino, e não o treino no sentido de potenciar a observação e análise.

18- Quais as funções que assume o analista no dia do treino?

Em função da ideia e modelo de jogo e aquilo que se pretende para aquela sessão, olhar, com um olhar diferenciado e critico (abstraído das emoções) no sentido de perceber o que está a acontecer, e posteriormente ou se necessário no momento junto da equipa técnica ou treinador transmitir de uma forma objetiva o que ache pertinente.

No futebol de formação, uma vez que quem assume todas as tarefas de analise são os treinadores, estes tentam complementar todas as tarefas ao seu encargo de planeamento e orientação das unidades de treino concomitantemente às tarefas de analise.

19- Quais as funções que assume o analista no planeamento do treino?

Essencialmente procurar que o que se pretende trabalhar seja potenciado ao máximo. Isto é, junto da equipa técnica, procurar que as dinâmicas dos exercícios tenham nele presentes o(s) princípios a serem trabalhados.

Por outro lado, no futebol de formação, devido à inexistência de um analista, a equipa técnica, depois de observar e analisar tudo o que ache pertinente, olha

para todo o processo e complementa tudo isso no sentido de um planeamento ajustado.

20- Existe algum tipo de transmissão de informação do analista para a equipa técnica durante o treino? Como ocorre? Para quem é transmitida a informação? Qual o tipo de informação?

Procuramos que aconteça. E que este tenha até uma intervenção mais direta com os jogadores. Quando não acontece dessa forma, existe a liberdade para que acontece junto de qualquer elemento da equipa técnica, incluindo treinador principal.
No futebol de formação isso já não acontece. Existe apenas a troca de impressões entre elementos da equipa técnica depois de cada um olhar e refletir o acontecimento com os seus olhos.

21- A transmissão da informação recolhida da análise ocorre quando? Imediatamente após o treino? Dia seguinte? Como ocorre?

No próprio treino, depois do treino, ou até ao início da sessão seguinte quando é necessária uma análise mais morosa por parte do mesmo.

22- A transmissão da informação recolhida da análise para a equipa técnica após o treino ocorre para algum elemento da equipa técnica ou para todos?

Dependendo da situação poderá acontecer de ambas as formas, apenas para um elemento da equipa técnica que transmite aos restantes elementos fazendo ou não uma filtragem dessa informação, ou ser feita através de uma reunião com todos os elementos da equipa.

23- Existe algum tipo de transmissão de informação relativa ao treino aos jogadores?

Sim, pontualmente quando se trata de aspetos individuais, ou mesmo de aspetos coletivos (posicionamentos, movimentos, etc). No caso da formação, procuro que ocorra principalmente no momento ou imediatamente após, enquanto todos os acontecimentos ainda se encontram vivos nas memórias dos jogadores.

24- Quando ocorre essa transmissão? Antes do treino ou após? Antes de um treino que pretenda trabalhar esse comportamento transmitido? Antes de algum jogo?

Grande parte das vezes acontece depois do treino, contudo, poderá ser reforçado antes de alguma sessão de treino ou jogo.

25- Como é procedida esta transmissão? Recurso a vídeo ou apenas discurso?

Procuramos que acontece sobre a forma de discurso acompanhada de vídeo ou exemplificação no terreno de jogo.
No contexto de formação, apenas muito esporadicamente acontece com recurso a vídeo. O vídeo, neste caso, principalmente na análise do jogo.

26- Qual o tempo ideal para transmitir essa informação?

Uma transmissão objetiva e de fácil entendimento, procurando manter o jogador focado durante toda a explicação.

27- Os jogadores devem participar ativamente nesta transmissão? Ou só ouvir?

Se conseguirmos que o atleta reflita sobre todo o processo e que coloque questões sobre o tema poderemos estar a levá-lo para o caminho desejado, ou seja, que este identifique as ideias também como suas, levando dessa forma a um processo mais rico do ponto de vista pedagógico.

28- Quais os aspetos essenciais que quem analisa o treino deve ter para que o seu trabalho seja competente?

Ânsia de aprendizagem; capacidade de trabalhar com diferentes ideias e/ou métodos de trabalho (adaptabilidade); …

29- Pensa que o processo de observação e análise do treino nos dias de hoje é algo que já está presente na maioria das equipas?

Não, olhando para o futebol, mesmo que profissional, existem ainda equipas que não fazem observação e análise do treino, não só pela incapacidade de humanos com recursos dos clubes, mas principalmente pelas ideias dos treinadores, que não veem isso como uma necessidade ou utilidade.

30- Como ocorre este processo de observação e análise do treino no geral atualmente?

O conhecimento que tenho sobre alguns contextos é que em muitos deles apenas são gravados os treinos e posteriormente são analisados.
Conheço muito poucos contextos onde existe uma intervenção mais ativa e direta de quem observa e analisa o treino, no mesmo, ou no seu processo de planeamento e idealização.

31- Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?

Creio que se trata de um tema bastante particular e que está e estará sempre dependente das ideias e métodos de trabalho de cada treinador. Contudo, penso que o futebol poderia evoluir usando a observação e análise do treino a seu favor, e nunca o contrário. Uma vez que, com toda a tecnologia que tem aparecido ao longo dos anos se corre o risco de usar por usar.
Todo o método de trabalho tem de ser meticulosamente pensado para que apenas sejam incluídos no processo aspetos que realmente tenham implicações

no mesmo, já que, se isso não se suceder, estaremos a perder tempo que poderia ser direcionado para outras vertentes.

Apêndice VIII- Entrevista Pedro Sousa

ENTREVISTA

Pedro Sousa (Analista)

1-Para si o que é que é o jogo de futebol? O que o caracteriza? O que representa?

É um jogo de confronto, de 11 para 11, em que não estamos a jogar sozinhos, estamos a jogar com o adversário. Por isso estamos sempre condicionados por essa parte. Para além das ligações entre a nossa equipa, temos as ligações com o adversário. E é um jogo de problemas, nós tentamos criar problemas ao adversário. Eles tentam nos criar problemas e normalmente quem consegue resolver melhor esses problemas é que se dá melhor. Normalmente a resolução desses problemas acontece sempre em não sofrer e fazer golos. De forma muito básica e muito geral acho que é isso é isso.

2- E o que é que entende pelo conceito de treino? O que é que para si treinar?

Para mim para o treino é a base de todo o processo. Se tu não treinares então estás a entregar o jogo que é aquilo onde tu avaliadas as coisas, estás a entregar o jogo, estás a entregar essa avaliação basicamente à sorte. Porque então se o treino não fosse essencial, tu não treinavas todos os dias. Treinavas uma vez só para as pessoas se ambientarem. Para mim o treino é a base de tudo, é onde tu preparas tudo. Se tu treinares bem estás mais perto do sucesso. Se tu trabalhasses o teu jogo, o teu modelo no treino estás mais perto conseguir que ele no jogo aconteça, ou seja, para mim o treino é a base e acredito que o treino é possivelmente a parte fundamental para o teu sucesso.

3- Para si quais são os princípios fundamentais do treino?

Treinares o teu jogo e treinares a tua forma de jogar. O professor Garganta costuma dizer que tens o treino para treinar e o treino para jogar. Então tirando o treino para treinar como as questões físicas psicológicas e isso tudo que também tem que ser equacionadas, o treino é tu Treinares o teu jogo, identificar gradualmente o que está que está a faltar, ou o que tens que melhorar e ires treinando isso. Treinando sempre as coisas que tu achaste adquiridas ou fazendo um upgrade a essas coisas porque se tu achas que uma coisa está de adquirida e deixas a treinar possivelmente passado 2/3 semanas se calhar essas coisas já vão deixar de não acontecer e tu pensavas que era alguém adquirido. Por isso o treino é para tu treinares a tua forma de jogar.

4- O que é que entende pelo conceito de especificidade e representatividade que são dois conceitos também muito falados?

A especificidade para mim é tudo treinares a tua forma de jogar, e não treinares a forma de jogar de outra pessoa. Por isso é que se estás a preparar a tua sessão de treino tens de ter como base o teu modelo de jogo e a tua forma de jogar. E a partir daí vais criar o exercício, vais formar o exercício e treinar em especificidade que é do teu jogo, cada exercício tem de estar tem que estar lá representado algo do teu jogo. A representatividade é se depois isso tem transferência para o jogo em si. Eu posso estar a fazer um 10 para 0 em que estar lá claramente o meu jogo, ou seja, é específico mas se calhar não é muito representativo porque tu no jogo não jogas sozinho, tens sempre oposição.

5- E o conceito de observação e análise do treino? O que entende por este conceito?

Podes fazer essa análise durante o próprio treino, em que tu estás a ver durante o que está a decorrer se achas que as coisas estão a acontecer ou não. E é a única forma a meu ver de tu te questionares a ti próprio. Porque se tu planeaste um exercício, planeaste uma sessão de treino, uma semana de treinos, a análise

a esse treino, seja no momento em que o exercício o exercício ou o treino está a ocorrer, seja posteriormente a ver o vídeo desse treino, é a única forma que tu consegues perceber se o que tu planeaste foi verdadeiramente aquilo que aconteceu. Às vezes as coisas são uma coisa na teoria e depois quando passamos para a prática não acontecem assim tão linearmente. Por isso a observação e análise do treino a meu ver é a avaliação constante de planeamento que nós fazemos. Porque eu posso pensar que é um bom exercício de passe, mas o jogador afinal tocou 2 ou 3 vezes na bola e não fez assim tantos passes. E então essa análise o treino é única forma que eu tenho de corrigir os exercícios de treino.

6- Qual a importância que assume análise do treino no desenvolvimento da equipa e da sua forma de jogar?

Acho que é um pouco também por aí porque como eu disse anteriormente acredito muito no treino, e o treino é a meu de tu trabalhares o teu jogar. Por isso no treino é onde tu vais conseguir (claro que tens depois tens o jogo onde é mais clarificado) ter uma ideia se a tua ideia de jogo está ali ou não. Se a forma como tu queres jogar está ali representada ou não. Então se tu queres ter um estilo de jogo defensivo mais direto e tu no teu treino estás a ver se os jogadores constantemente a jogar apoiado, então se calhar vais ter que mudar o teu treino porque não estás a fomentar aquilo que queres que acontece em jogo, estás a trabalhar outra coisa qualquer.

7- E na sua prática profissional quem é que assume mais responsabilidades nesta parte da análise do treino?

Aqui foi sempre a equipa técnica a parte da análise do treino foi sempre feita pela equipa técnica. Às vezes há conversas, dependendo da equipa técnica que está há mais ou menos abertura para haver essas conversas. Pode haver conversas do que é que achaste? O que é que não achaste? Mas a parte da análise, de pegar no vídeo e ver o vídeo, e estarem a fazer a sua observação sobre o treino

foi sempre feita pela pelas equipas técnicas. Por isso esta é a realidade que eu conheço. Não sei se noutras realidades é o departamento de análise que poderá assumir.

8- Pegando um bocadinho nesta parte da equipa de observação e análise, para si como é que deve estar organizada? Quantos elementos deve ter? Quais as principais tarefas?

Vou contextualizar um pouco. Eu até este ano era o único. Este ano é o primeiro ano é em que temos mais um elemento. Por isso até agora, eu ia repartindo as tarefas com o observador ou analista que estava na equipa técnica. Com a vinda de outro analista conseguimos nós garantir quase todo o processo. Óbvio que sempre supervisionado por ele porque ele está mais dentro do processo da equipa técnica e nós temos que fornecer isso aos jogadores, é a visão da equipa técnica e não é nossa. Então este ano comecei a ter ideias diferentes de como o departamento poderia ser estruturado. A meu ver para trabalhar bem, consegues fazer com 2 mas com 3 elementos é a forma de forneceres um bom trabalho e sempre a horas. Nós com dois conseguimos garantir isso, mas se calhar não íamos tanto ao detalhe como seria possível, e acho que a melhor forma de trabalhar é atribuir um adversário a cada um. Por exemplo, nós iniciámos este ano na Madeira a primeira jornada. Um de nós é responsável por esse jogo. Vais trabalhar nesse jogo e tu és o responsável por esse jogo. Ou seja, qualquer coisa que equipa técnica peça sabe que tem de pedir a ti, enquanto o outro está já a trabalhar no adversário seguinte. Ou seja, eu a trabalhar no nacional e outra pessoa já a trabalhar no porto. Quando o Nacional acaba já é o número 2 digamos assim, que é tudo para ele. Ou seja, a equipa técnica se precisar de alguma coisa sabe que tem de falar com essa pessoa, sabe que é para ele e ele, e eu já estava a preparar o número 3, o jogo a jornada 3 que era Moreirense. Ou seja, ia sempre alternando basicamente se eu sou o "A" e ele é o "B" (e não estou aqui a falar em hierarquias, apenas um exemplo, somos todos iguais) vai sempre alternando. "A" jornada 1 , "B" jornada 2, "A" jornada 3 e assim

sucessivamente. Assim não corres o risco de por exemplo: a equipa técnica pediu mais certas coisas desta equipa e vais pedir a quem? Qual dos dois é que vai fazer? Assim está um responsável, como é óbvio como nós somos dois, era preciso ajudar o outro na parte das animações principalmente para montar a parte das animações que tínhamos de fazer os dois tanto da equipa adversária como da nossa equipa para que as coisas fossem feitas direitinhas. Mas eu acho que sim, a melhor divisão é um adversário para uma pessoa e outro para outra. Eu acho que o melhor é definir inicialmente com o analista da equipa técnica os jogos que vão ver seguindo um critério. Para mim, o melhor critério é ver os jogos mais recentes com equipas que se assemelham mais a ti. Vais fazer esses cortes e vai ficar um compacto com ideias que tu viste e com os teus padrões. Com esse compacto que já tiraste 3 jogos e tens ali 45 minutos e esse compacto é enviado para o analista da equipa técnica. Ele vê aquilo e também já viu os jogos, tu já cortaste, deste o compacto e ele diz, " Deste compacto quero estas 15 imagens, vamos apresentar estas imagens". A partir daí começas para a parte da animação dessas imagens. Na forma como nós trabalhávamos, ele diz-nos aquilo que quer que nós animamos e que nós escrevamos em cada em cada clip. Essa animação é feita e é montado um vídeo com a apresentação da equipa provável e isso tudo. A apresentação vídeo é normalmente visto pelo analista da equipa técnica que te diz " Isto está bom. Isto não está. Vamos alterar a ordem destas imagens. Vamos fazer isto ou aquilo." Vídeo feito e ir trabalhando sempre assim. Além disto tens a parte dos vídeos individuais que depois depende muito da equipa técnica e de como é que eles querem. Se querem do onze provável, se querem do 11 e mais dois ou três que estamos em dívida, bem como também quando é que isso é enviado para os jogadores. Normalmente estamos a falar sempre de quando eles entram para estágio. Neste momento o que fazemos é enviar um PDF com o onze provável e clicas na imagem do jogador e aquilo vai diretamente para o link onde tens o vídeo. Por isso estamos a falar da parte de cortar jogos, animar clipes, fazer o vídeo, outra coisa fazer vídeos individuais e depois tens a parte da análise quantitativa. Nós por exemplo este ano não estamos a trabalhar com nada disso, mas nos anos anteriores fazia essas fichas com os minutos dos jogadores, golos marcados e sofridos em casa, em que

momento é que esses golos marcados e sofridos aconteceram, como é que as equipas estavam nas várias competições. Mas acho que também é algo que nos cabe a nós. E a parte do onze provável. É algo que não é ciência, mas é veres nos últimos jogos quais foram os que jogaram, depois ver se há castigados ou não, acompanhar jornais para ver se há lesionados ou não porque os jornais mesmo que não seja 100% têm informação. Por exemplo nós agora vamos jogar com o Vitória e tínhamos uma coisa preparada. Mas não sabíamos se o Quaresma jogava. Tínhamos visto que ele tinha um traumatismo nos dois joelhos, mas ontem o treinador diz na conferência de imprensa que ele não foi convocado. Pronto tiramos as dúvidas, mas por acaso disse na conferência, o normal é não dizer. Então os jornais é a única fonte que tens. Por isso tens de acompanhar isso tudo por causa do onze provável.

9- Falou mais da parte da análise do adversário. Acredita que o departamento deve ter funções em outro tipo de tarefas sem ser apenas relacionado com o adversário?

Eu acho que depois também depende das equipas técnicas, mas normalmente a equipa técnica, naquilo que é a análise da própria equipa, todas elas preferem fazê-lo. Que é algo compreensível porque estamos a falar do modelo de jogo deles, em que nós podemos estar familiarizados, mas nunca será tão por dentro como eles. E porque também é algo mais rápido digamos assim. Será algo para apresentar no primeiro treino da semana depois do jogo e por isso nem dá para fazer muito coisa. É escolher os clipes para apresentar, normalmente sempre sem animação nem nada. Mas poderá também entrar por aí da análise da própria equipa. Mas tudo o que eu vivi aqui a análise própria equipa couve sempre à equipa técnica. Podes também entrar também pela parte da análise individual, dos jogadores e do Scouting. Mas normalmente as equipa também têm esses departamentos.

10- Para si e como é que se deve relacionar a equipa da análise com a equipa técnica?

Quase todas as equipa técnicas têm um elemento mais virado para esta parte. Por isso o nosso contacto da equipa técnica é através dele. Depois poderás ter equipas técnicas que são mais abertas para falares com o treinador. A meu ver o contacto será: Eles têm o analista da equipa técnica e a nossa forma de chegar lá é através dele. Ele é a nossa ponte desde aquilo que eles querem e aquilo que nós temos para lhes dar. Acho que é por aí

11- Já falou que a parte da análise de treino não era uma das funções dos analistas do departamento, mas a observação ocorre de forma direta? Indireta? Ou ambas?

Ambas, diretamente no treino em que estás a ver o que está a acontecer e indiretamente porque todos os treinos são gravados por isso depois tens acesso às imagens daquilo que foi feito. Porque uma coisa é tu estares no campo em que tens uma ideia e depois a ver a gravação podes ficar com uma ideia oposta. Por isso ambas as formas são importantes até para entrar em confronto aquilo que eu vi com o que aconteceu. E consegues ter uma ideia mais definida das coisas.

12- E tem conhecimento de qual o tipo de comportamentos é que procuram detetar?

Para além de questões individuais (se o jogador fez bem o passe; se fez mal passe; tem os apoios bem colocados; se fez desmarcação quando devia vir em apoio; se veio em apoio quando devia ir em desmarcação). Acho que no global o que se tenta perceber é se a equipa está a fazer aquilo que o treinador quer. Ou seja, eu idealizei para este exercício quero isto e depois através do vídeo veres se foi isto que aconteceu ou foi aquilo. E acho que é por aí que vai muito a análise do treino. É ver se o que tu pretendias aconteceu de verdade.

13- E a nível de dados quantitativos, existe algum tipo de abordagem no processo de análise treino?

A questão do GPS. Depois também tens alguns exercícios onde é contabilizado golo ou recuperações de bola, mas fora os dados GPS é algo muito informal e nada para apresentar a um jogador, sendo só coisas feitas para ver quem ganha ou perde. A única coisa mais quantitativa que tens no treino serão mesmos os dados do GPS.

14- E este tipo de análise mais concentrado no treino é feito com que frequência? Em todos os treinos? Em todos os exercícios?

Em todos os treinos. O normal é, imagina que treinas de manhã, depois almoças e da parte de tarde estás a ver o treino e a preparar o treino do dia seguinte. Depois claro que também pode haver treinos que sejam no dia antes ao jogo, em que tu relembraste apenas aquilo que vais fazer, em que treinaste por exemplo posicionamento de bola parada por exemplo, aí se calhar a equipa técnica não vai tão fundo ao vídeo do treino. Mas normalmente todos os treinos são vistos. A parte dos meinhos saltas, não por não ser importante, mas sim porque normalmente é mais fácil dar um feedback direto no decorrer do exercício. Outras partes, tipo aquecimento permite-nos também ver se o jogador estás desleixado ou não. Mas aí é uma questão mais individual.

15- É usado algum tipo de ferramenta? Algum software para este processo de análise do treino?

Não. Apenas na análise do adversário. É apenas usado uma câmara para gravar e depois computadores ou televisão para ver. Nada de muito sofisticado, nenhum programa em específico.

16- Que tipo de influência assume o processo de análise de treino no planeamento dos treinos seguintes?

Eu isso não te posso garantir a 100% porque como te disse era parte das tarefas da equipa técnica. A meu ver acho que sim, têm influência, porque se tu treinaste uma coisa hoje e isso não foi adquirido tu não podes passar para p passo seguinte porque o que está para trás não foi adquirido. Se não sabes quanto é que é 2 + 2 não vais poder multiplicar 2 por 3, por isso sim, a meu ver sim é importante ter preponderância no dia do treino seguinte.

17- Como é que depois a análise pode determinar algumas mudanças necessárias em alguns exercícios? Se conseguir dar alguns exemplos.

Imaginando um exercício de transição ofensiva por exemplo em que estás a trabalhar transição ofensiva com a linha defensiva contrária já no sítio, ou seja, eles estão à tua espera. Se calhar depois do treino, ao veres o treino vais pensar que num jogo, o normal numa transição é a linha defensiva contrário não estar parada à tua espera. Tu estás a correr para a baliza deles e eles estão a correr também para a deles. Por isso se calhar da próxima vez que fizer este exercício, vou fazer um ajuste na linha defensiva. Já não vai estar lá a espera, vai ter de estar mais subida e vai fazer transição com eles para acompanhar, que é que aquilo que no jogo eu encontro. Por isso eu acho que se a tua observação e análise ao treino por bem feita, o mais provável tu ires modificamos os exercícios ao longo do tempo porque eu falei ao bocado só da parte de jogar, mas isso também é importante. É tu ires vendo se o teu exercício está a fazer aquilo que tu queres. Se não está a fazer aquilo que eu quero tenho de alterar. Se não consigo alterar de forma a ele dar-me o que eu quero, então se calhar é melhor partir para outro exercício.

18- Falou anteriormente que a parte da análise do treino era mais tarefa da equipa técnica. Quais são as funções de quem analisa o treino no planeamento e depois na operacionalização?

Pelo que eu sei o normal é essa avaliação ser feita em conjunto. Imagina uma televisão ou projetor e está a passar o treino está a equipa técnica a ver esse treino. Ou seja, há uma discussão em conjunto daquilo que está a passar. Não é entregue apenas a um elemento específico. As funções no treino normalmente são as de treinador adjunto.

19- Então as pessoas que analisam o treino assumem também funções no planeamento?

Sim, e acho que é uma questão importante porque se tu estás a ver que algo ocorreu bem ou mal, acho que é importante está presente do planeamento do treino seguinte, principalmente quando as coisas correm mal.

20- E essas pessoas que fazem a analise durante o treino quiserem fazer algum tipo de transmissão de informação, fazem para quem? Para o treinador, para outro adjunto? Qual é o tipo de informação?

Isso depende muito da equipa técnica. O normal é durante o treino e cada exercício, todos os adjuntos, para além de estar a dar feedback sobre aquilo que esta a acontecer, estão a analisar o exercício. Depois depende da dinâmica da equipa técnica se transmitem diretamente ao treinador enquanto está a acontecer o exercício, porém normalmente é entre séries ou entre repetições, em que dizem “está a passar-se isto e isto, achas que devemos modificar alguma coisa?”. Mas também pode haver treinadores que preferem que isso aconteça no final do treino quando estiverem no gabinete. Isso depois depende muito da dinâmica da equipa técnica. Mas aquilo que eu assisti que acho que deverá ser é que todos os treinadores adjuntos que estão presentes no relvado têm de ser um pouco analistas naquele momento. Têm que ser um pouco não, têm que ser, têm que estar a ver, a dar feedback aos jogadores, mas também analisar o que está a passar no exercício para poder passar isso ao treinador, e o próprio treinador naquele momento é analista também porque está a coordenar o

exercício, mas também está a ver se aquilo está tudo a decorrer como ele quer ou não.

21- E depois do treino a informação é transmitida logo após? No dia seguinte? Como é que é feito?

O normal é que logo após logo após ou se treinares de manhã, almoças e depois durante a tarde, mas será sempre nesse dia. Se treinar à tarde então se calhar já não vai passar tudo nesse dia. Se calhar no dia seguinte de manhã antes do treino.

22- Ocorre para algum elemento da equipa técnica ou para todos com a equipa técnica toda envolvida?

Sim, toda a equipa técnica. Daquilo que eu conheço e que eu sei, normalmente toda a equipa técnica envolvida.

23-E a transmissão para os jogadores ocorre em algum momento?

Sim, e depois isso pois também é muito individual de equipa técnica para equipa técnica. Alguns preferem chamar o jogador, não precisa necessariamente ao gabinete, mas por exemplo, levas o computador ou tablet para o treino e antes de começar o treino ou no final do treino chamas o jogador e mostras a imagem e dizes o que queres. Há outros que preferem dizer, por exemplo, “olha aconteceu isto, isto e isto no último treino, vamos tentar alterar, ou tens que manter”. A meu ver se o jogador vir as imagens será mais fácil de compreender.

24- A transmissão ocorre de forma regular ou só pontualmente?

A resposta pode ser sempre a mesma, mas depende. Depende da equipa técnica, mas o mais normal é ser de forma regular. Depois alguns preferem que seja no dia seguinte ou passado 2 dias que mostram. Outros preferem no final

da semana, chama o jogador e mostra. “Temos que mudar isto”. Já com a semana toda completa “esta semana fizeste isto e nós queremos que tu faças antes isto”. Por isso depende. Mas estamos a falar de uma forma regular, acontece diariamente ou todas as semanas, por isso é regular.

25- Acredita que essa transmissão da informação deva ter um tempo ideal? Ou não tem influência o tempo em que ocorre essa transmissão?

Um tempo de duração curto é melhor porque tens de ser direto. Imagina, se vais mostrar um vídeo, convém que o vídeo só tenha essa ação do jogador, ou praticamente só isso que é para o jogador ver aquilo e não estar a ver tudo o que ocorreu antes ou que aconteceu depois. Se o vídeo for mais curto, ou o que estás a transmitir seja sem vídeo, se for só palavras for mais curto, então possivelmente irá haver mais possibilidade de o jogador fazer perguntas e argumentar. Se tu tiveres 10 minutos a falar para o jogador ou 15, ele vai chegar ao fim vai dizer que sim, e possivelmente vai embora e nem vai dar a visão dele ou opinião dele. Por isso, quanto mais curto, só traz benefícios para todos.

26- Tocou também aí na próxima pergunta. Acha que os jogadores devem participar ativamente nessa transmissão? Ou só devem ouvir?

Eu acho que ele deve participar, porque são eles que vêm. Ou seja, “eu acho que tu executaste mal uma ação”. Mas tu tens uma razão para teres executado aquela ação daquela forma. Depois tu podes concordar “executei isto, mas foi errado, tem razão”. Mas o jogador pode dizer ”,mas eu vi outras coisas e por isso é que fiz desta forma”. Chegando ao fim o treinador pode concluir que está errado na mesma. Que eu devia ter feito outra coisa. Mas ao menos fica a perceber o porquê do jogador ter feito aquilo e não outra coisa qualquer. Também acho que é uma forma do jogador compreender melhor o que o treinador quer, porque se for só ouvir e calar vai ficar com muitas dúvidas. Se o jogador colocar as suas questões não. Por isso mesmo é que se calhar será melhor ser algo mais individual e não em grupo. Porque depois o jogador pode

colocar questões e deixar o treinador desconfortável. Mas se fizeres algo mais individualmente com o jogador e perguntares acho que não tem mal nenhum em ele responder. Acho que quem achar que isso é mau é porque não está completamente seguro daquilo que está a dizer. Porque se eu acho verdadeiramente que isto é assim, eu não tenho medo nenhum que coloques questões. Eu vou te explicar e vou te levar a crer que o que eu estou a dizer é o correto. Se eu tiver algumas dúvidas daquilo que estou a dizer então claro como é óbvio, não vou querer que tu faças questões.

27- A seu ver quais são os aspetos essenciais que a pessoa que analisa o treino deve ter para que o seu trabalho seja competente?

Conhecimento profundo sobre a ideia de jogo do treinador, conhecer profundamente as características dos jogadores que têm ao seu dispor, e eu acho que vai muito a volta disso. Mas eu sinceramente acho que a característica principal que tu tens de ter para analisar o treino, é estares totalmente identificado com aquilo que o treinador quer. Porque senão tu vais ver aquilo que tu achas que deve ser. Por isso eu acho que essa é a principal característica. Uma pessoa de fora vir analisar um treino, vai fazer uma má análise porque não sabe nada do que se passa. Por isto tu conheceres profundamente a ideia de jogo do treinador, os jogadores e a Cultura clube também é algo essencial e que permita que possas fazer um bom trabalho de análise ao treino.

28- Pensando aqui nesta parte da área de análise do treino, atualmente acha que é algo que já está presente na maioria das equipas ou não?

Só que eu vivenciei aqui sim. Normalmente é sempre algo muito interno. Ou seja, a análise do treino é feita para a própria equipa técnica poder dar continuidade ao próprio trabalho. Algumas para mostrar aos jogadores. Eu aqui já estive com 6 equipas técnicas e acho que só uma é que mostrava aos jogadores todas as semanas vídeos do treino e depois dizer “Fizeram isto bem ou isto mal”. Estou a dizer mostrar à equipa diretamente. Todas as outras era algo individual como

nós já falamos. Por isso eu acho que praticamente todas fazem isso, mas é quase uma forma de se auto avaliar. Já ouvi falar de contextos de fora em que que a análise é feita apenas diretamente. Ou seja, quando o treino está a decorrer em que não há gravações de treinos. Mas esse contexto não o conheci por isso não te posso falar mais sobre isso.

29- E qual acredita ser o futuro dessa área da observação e análise do treino?

Acho que é parte o direto com imagem. Acho que é algo que mesmo vendo, ou seja, a equipa a equipa vendo o treino acho que ainda na se dá muita importância ao jogador. Acho que se devia dar mais coisas ao jogador sobre aquilo que ele faz no treino, porque o treino para mim a base de tudo. Por isso, se só mostras imagens do jogador do jogo, e imagina, no treino a seguir ao jogo tens vídeo sobre o que se passou no jogo. Mas durante toda a semana, vais tendo imagens sobre aquilo que fizeste no treino. Então a forma de pensar é que o jogo é que é importante e treinar não é importante. Se tu só mostras o que eu fiz no jogo, e não mostras o que eu fiz no treino, então é porque treinar não é importante e o mais importante é jogar. Na verdade, é o que te dá pontos, mas o treino também é algo muito importante. Acho que ainda há muita coisa a evoluir nesta parte de análise de treino, e acho que a principal parte que vai evoluir é no direto, tipo automaticamente enquanto o treino está a decorrer. Depois não sei como é que vais fazer isso. Se é o treinador que está a ver as imagens, mas se tirares o treinador do campo para ele estar a ver as imagens. Depois isso acho que vai depender muito da equipa técnica e da forma de estar. Mas eu acho que o futuro será tu mostrares ali *in loco* as imagens do treino ao jogador. Aí não é dizer “olha isto está a acontecer assim, está a acontecer mal”. O jogador viu que fez mal logo ali e pode corrigir no momento, que é algo que fazemos no jogo hoje em dia.

Apêndice IX- Entrevista Francisco Costa

ENTREVISTA

Francisco Costa (Treinador Adjunto/Analista)

1- **Para si o que é o jogo de futebol?**

Eu poderia dar-te a resposta que vem nos livros, que é um confronto entre duas equipas com o mesmo objetivo, ainda que antagónico. Eu acho que o jogo é, ou deve ser, aquilo que nós treinamos durante a semana. Ou melhor, nós devemos tentar que o jogo seja aquilo que nós treinamos durante a semana. E às vezes parece que os treinadores treinam mais para eles próprios do que para o jogo.

2- **E o que entende pelo treino? Para si o que é o treino?**

O treino é tudo aquilo que os jogadores fazem, que os aproxima da competição e do sucesso na competição. Ou seja, às vezes eles acham que o treino é apenas aquilo que fazem no relvado, mas o que fazem no ginásio, o que fazem em casa, o treino invisível, o que fazem nas reuniões, os vídeos que mostramos, tudo isso é treino. Treino cognitivo, treino mais físico, treino mais global. Tudo é treino. E o treino é aquilo que os prepara para a competição. Até a alimentação é treino. O treino é tudo aquilo que eles fazem que os coloca mais perto de conseguir chegar ao jogo e jogar o jogo que o treinador pretende.

3- **Sendo assim, qual a importância que atribui ao processo de treino?**

Toda. O processo de treino é a forma de nós treinadores temos de influenciar o processo de jogo e evolutivo. Por isso , o treino é vital para o nosso trabalho.

4- <u>Ainda falando do treino, para o si, quais são os princípios fundamentais do treino de futebol?</u>

Falar em princípios, é sempre uma questão metodológica e isso depende de treinador para treinador. Eu acho que os principais princípios do treino que são transversais tem haver com o respeito do treinador em relação a si próprio e pelas suas ideias. E o respeito que tem de ter pelos jogadores, ou seja, nós temos muita tendência para querer obrigar os jogadores a ver as nossas coisas e às vezes não os respeitamos naquilo que são as coisas que eles também conseguem ver no jogo e conseguem aportar. E acho que esse é o princípio fundamental do treino, mais do que os princípios fisiológicos ou metodológicos de qualquer metodologia de treino. É respeitar o jogador na sua essência e perceber que o treino, sendo um processo ensino-aprendizagem, é um processo nos dois sentidos, ou seja, treinadores- jogadores e jogadores-treinadores.

5- <u>Qual o seu entendimento acerca do conceito de especificidade e representatividade?</u>

A especificidade é, na minha leitura, algo que tem haver com o jogar de uma equipa ou do treinador, se quisermos ir pelo lado do treinador. Ou seja, quando construímos exercícios em especificidade é para aquilo que diz respeito a nós enquanto equipa técnica, ou seja, procurar que os exercícios respeitem a matriz da forma que nós queremos jogar. Em relação à representatividade, muitas vezes é associada à questão de representar o jogo, ou o espaço formal de um jogo. E este conceito, eu acho que é inibidor, o polarizado não é necessariamente representativo de um jogo de futebol porque apesar de a baliza estar nos dois eixos, há muitos caminhos para chegar e às vezes aquilo podem ser posses por posses e serem mais representativos do jogo e da necessidade

de encontrar os caminhos do jogo. Porque o jogo não é só feito “neste caminho”, porque às vezes é preciso um passe para o lado ou para trás, mudar, jogar de costas para poder depois ir para a baliza. E acho que a representatividade tem menos a ver com o espaço físico ou a polarização do jogo, mas mais com aquilo que nós incutimos no exercício e procuramos ter no exercício. Acho que isso é fundamental

6- **Abordando agora o conceito de “observação e análise do treino”, o que entende pelo mesmo?**

Eu acho há vários tipos de análise que nós devemos fazer no treino. O que nós fazemos não é uma coisa propriamente muito estruturada, é algo que vem mais da sensibilidade do que propriamente uma coisa que nós temos como estruturado. Mas desde logo, nós temos a análise física ou fisiológica do impacto do treino, que hoje é algo que os cardiofrequencímetros, GPS e as cargas internas e externas nos permitem saber tudo sobre o que foi a carga física e fisiológica do treino. Depois temos a análise propriamente tática do treino, ou seja, aquilo que é compreender se os exercícios sob o ponto de vista tático tiveram aquilo que nós procuramos quando os desenhamos, e também se a equipa fez aquilo que pretendíamos. Depois tem também uma análise técnica de nos permitir olhar para o jogador individualmente e compreender se estamos a conseguir delimitar aquilo que são os seus erros ou estamos a potenciá-los. Ou seja, se estamos a conseguir que o jogador melhore naquilo que não esta tão bem, ou se estamos a forçar situações onde ele não vai ter sucesso. Um exemplo muito rápido: Nós temos um jogador no plantel que tem dificuldades a jogar debaixo de pressão e nós vamos tentando sempre gerir um pouco aquilo que são as situações de stress durante a semana. Para ele situações de stress são situações em que ele tenha espaços muito confinados e tenha de jogar com uma velocidade de execução e tomada de decisão rápida, porque também é um jogador que não está muito confortável nisso. Então, nós tentamos num binómio dar-lhe aquilo que ele precisa, mas também o conforto que ele necessita, o que tem muito a ver com a nossa sensibilidade. Depois, a observação e análise do

treino também nos permite estar alertas para aquilo que são os comportamentos que os jogadores têm, não só os táticos, mas também os sociais ou psicológicos. Por exemplo, os jogadores que estejam na azia, que estejam claramente pouco compenetrados no treino, que estejam muito distraídos, que estejam frustrados. Isto permite-nos tudo compreender, e também é importante para avaliarmos os estados emocionais de cada um, e às vezes a olho nu não é fácil compreender e estar de olho em 23 ou 24 jogadores de campo e mais 3 guarda-redes. Isto também é um fator aspeto importante.

7- <u>E qual é a importância que atribui à observação e análise do treino no desenvolvimento de uma forma de jogar?</u>

É decisivo. Nós na equipa técnica temos um adjunto que fica responsável pela análise do treino. Ele vê o treino, analisa e seleciona aquilo que são as imagens mais importantes para eventualmente mostrar a um jogador em particular ou perceber se o exercício correspondeu ao que queríamos. Poe exemplo, esta semana jogamos contra o Belenenses e quisemos mostrar aos jogadores uma dinâmica de saída a partir do guarda-redes, que eles replicaram muito bem em treino e nunca tínhamos feito em jogo. Então fomos buscar as imagens de treino e no momento que passamos o vídeo mostramos “está aqui o problema, e aqui a solução. Agora vejam vocês a resolverem isto”. Por isso acho que é muito importante. Também é dar-lhes o conforto e para nós quando as coisas não estão a correr bem, termos a perceção do porquê de não estar a correr bem. Porque se nós montamos a saída de uma forma e aquilo não deu resultado, nós sabermos o porquê quando formos ver. Porque também imaginamos na cabeça uma coisa, e aquilo por alguma razão não está a bater certo. Portanto, nós sabemos e conseguimos corrigir ou em nós, ou no problema que criamos que não era aquilo que queríamos criar.

8- <u>Abordando agora a equipa de observação e análise, como acredita que esta deverá estar organizada? Quantos elementos? Principais funções?</u>

Eu vou partilhar aqui. No meu contexto, o nosso departamento de análise tem duas pessoas. E eu acho que nos falta uma pessoa ainda. Sendo difícil, porque o Rio Ave não é um clube como o FC Porto por exemplo, que tem 4 pessoas num departamento de análise. Nós hoje, em Portugal temos equipas que frequentemente alternam estruturas. Sistemas a 3, sistemas a 4, 3 médios, 4 médios… Ou seja, nós temos de ter um conhecimento cada vez mais amplo das equipas, e é algo que quero fazer no próximo ano. É trazer mais um elemento e dividir as equipas do campeonato por 3, e eles fazerem o seguimento dessas equipas o campeonato inteiro, ficando responsáveis por aquelas equipas. Eles fazem então o seguimento e eu vou ficando responsável por ver 1/2/3 jogos, dependendo do adversário que é, e depois receber toda a informação e passá-la ao mister. Mas eles terão um papel muito importante e acho que é assim que devem ser organizados. Ou seja, ter 3 pessoas que fazem aquele trabalho de cortar os jogos e catalogar as imagens, e depois no nosso caso acho fundamental que a equipa técnica tenha um adjunto que tenha essa responsabilidade. O nosso trabalho enquanto adjuntos é poupar tempo ao treinador principal, e se ele tiver que chegar a cada clube e começar a falar com os observadores sobre “Ai não, eu quero que vocês vejam isto no jogo” e depois tem que ir falar com os fisiologistas “Ai não, eu quero estes dados e isto e aquilo”, depois com o treinador de Guarda redes porque quer “isto e aquilo” vai perder muito tempo, e tempo importante para aquilo que são as tarefas fundamentais. Nós como adjuntos já sabemos o que ele quer, e eu vou buscar a informação que ele quer, e dou-lha. Assim, em vez de ele perder 3 ou 4 horas, perde 1 hora e tem a informação toda que quer, da forma que prefere, e já com algumas questões que antecipo. Portanto, acho que essa ligação que tem de haver entre treinador e o departamento de análise no caso, tem de existir alguém que a faça porque vai buscar as horas de trabalho que não precisa de perder porque há alguém que as faz, mas também vai poupar horas de trabalho deste lado.

9- <u>Mas para si, as principais tarefas devem estar centradas em quê?</u>

Neste momento eles não têm muitos meios para interpretar o jogo da forma que nós queremos. Estão muito limitados naquilo que são as tarefas deles, para além do trabalho de análise propriamente dito, ou seja, cortar os vídeos, selecionar as imagens, porque o trabalho de interpretar as imagens ainda é muito feito pela equipa técnica. Porque eles também ainda não tiveram tempo para apreender as coisas. No processo de evolução, eu quero dar o passo de torná-los responsáveis pela análise individual da nossa equipa nos pós jogo. Com a divisão que te falei antes, dando aqui o exemplo de um ciclo "Braga – Marítimo – Vitória "por exemplo, o observador 1 tem o Braga, na semana anterior já entregou tudo acerca do Braga, na semana entre Braga e Marítimo, tem tempo para analisar individualmente a performance dos jogadores no jogo com o Braga, e nós conseguimos chegar individualmente a cada jogador. Isto é algo que eu acho importante e fundamental darmos o passo no próximo ano, e, portanto, também começar a trazê-los mais para isto. A nível da análise do treino, deve ser feita sempre por um adjunto porque nós é que estamos no planeamento do treino, nós é que sabemos o que queremos de cada um dos exercícios. Por isso acho que acaba por ser uma responsabilidade mais nossa de equipa técnica e não do departamento.

10- <u>No seu contexto a análise do treino ocorre de forma direta, indireta ou ambas?</u>

De ambas as formas, permanentemente.

11- <u>E centram-se mais numa análise a nível coletivo, individual, ou até ambas as formas?</u>

É assim, nós sabemos a cada exercício o que queremos individualmente de cada um dos jogadores. Olhamos sempre muito mais para o que é global e coletivo do que para o individual. Mas também sabemos quais são os jogadores "chave" digamos assim, em cada exercício, aquilo que eles têm de fazer, e se isso tem implicações no coletivo e isso vai sobressair mais. Agora nós também temos a preocupação de olhar individualmente para percebermos se eles estão a cumprir as tarefas conforme o que tínhamos selecionado.

12-Nesse processo, são recolhidos algum tipo de dados quantitativos?

Dados quantitativos que não estejam relacionados com a parte fisiológica, só mesmo em casos excecionais. Só houver por exemplo, um lateral que esteja a fazer um treino horrível, em 30 cruzamentos, 29 foram parar atrás da baliza, então nós vamos contabilizar os cruzamentos para lhe mostrar. Mas normalmente, não.

13-Recorrem a algum tipo de instrumento?

A análise é normalmente feita sem qualquer tipo de software. Agora, se for necessário selecionar alguma coisa é que recorremos ao SportsCode e se for necessário editar alguma imagem, usamos o CoachPaint. Agora, a análise é feita com recurso a computador.

14-Essa análise é realizada com que periodicidade?

A análise é sempre feita a todos os exercícios, à exceção daquilo que são os exercícios de aquecimento como estacas ou escadas. Isso é algo que fica guardado em biblioteca até pela questão mais comportamental de intensidade, e também através do treino validar os dados que nós temos de GPS e

cardiofrequencímetros. Mas normalmente, vamos diretos aquilo que são os exercícios mais táticos.

15- Nesse sentido, qual o tipo de influência que assume essa análise no planeamento dos treinos seguintes?

Tem alguma. Se por exemplo aquilo que acontecer no exercício foi "trágico", nas duas perspetivas (estar montado de forma errada e deu outro tipo de coisas; ou nós montamos aquilo bem e eles não conseguiram fazer o que queríamos), nós vamos ter que repetir e vamos sendo obrigados a repetir aquilo ao longo da semana. Se correu de forma eficaz, provavelmente naquela semana não voltaremos a tocar no assunto daquela forma.

16- Consegue dar algum exemplo de um exercício que foi alterado após o processo de análise?

Consigo. Para te explicar melhor tenho de ir atrás. Quando chegamos ao Rio Ave, os primeiros jogos que fizemos, sentimos muito que a nossa linha defensiva tem dificuldade em encurtar. E nós temos um exercício em treino que é parcelado e divide a equipa em fases. E nós fizemos isso logo nas primeiras semanas. Ou seja, nós colocamos logo isso sobre uma área e púnhamos a linha defensiva muito abaixo do meio campo para dar espaço para que os homens que estavam no quadrante intermédio pudessem ligar sem oposição. E aquilo foi um contra comportamento. Nós fizemos aquele exercício 2 assim e sentimos que estávamos a pôr a equipa a pressionar e a criar um espaço muito grande. A defesa não ia conseguir encurtar porque nós criamos ali uma limitação. Ou seja, o que nós fizemos foi quase transportar aquilo para uma coisa móvel. Criamos mais um espaço e quando a linha média saltar à frente, a defensiva também tinha de o fazer para o espaço seguinte. E o exercício vai se ajustando.

17- <u>Falou anteriormente que é um adjunto que assume responsabilidades na análise do treino. Assim, ele assume também funções na operacionalização do treino?</u>

Sim, todo nós assumimos no treino. E no planeamento também. Sempre.

18- <u>Relativamente à análise direta em treino, a transmissão da informação como ocorre?</u>

É assim, se forem coisas muito coletivas, por exemplo o exercício não estar a correr bem, ou o exemplo da questão das saídas que falamos ao bocado. Se por algum motivo eu estiver na linha lateral a ver o exercício e perceber que aquilo que pedimos não está a sair e tiver de alterar o exercício todo, tenho de ir ao Mister e dizer o que penso. Aí é ele que intervém, corrige e fala. Se forem questões grupais, todos nós temos liberdade para intervir e dar a informação que tivermos de dar ao jogador.

19-<u>E a transmissão da informação recolhida após treino, como ocorre?</u>

Nem sempre é passada. Se correu tudo como planeado, nem se fala no assunto. Se por outro lado, há alguma coisa que correu menos bem e nós já ficamos em treino com essa sensação, nós após o treino vamos ver o treino. Se o exercício não correu como nós queríamos, e nós em treino não reparamos, o responsável envia à noite pelo WhatsApp um frame do exercício e diz “Isto não correu bem por causa disto”, ou então no dia seguinte de manhã chega lá e diz “Há aqui uma coisa que queria que vocês vissem que aconteceu no treino de ontem e não foi ao encontro do que queríamos”. É sempre tudo feito para todos os elementos da equipa técnica.

20-<u>E relativamente à transmissão para os jogadores, quem faz essa transmissão?</u>

As coisas não são muito estruturadas assim de quem faz ou não faz. No caso específico que te dei estávamos a falar sobre um vídeo acerca do adversário e como tal era eu que estava a fazer e transmiti aquilo em função do que estava a fazer. Se for algo que o mister queira mostrar excecionalmente e que tenha um carácter específico, ou sou eu ou é ele. Se for algo mais comportamental no sentido de por exemplo jogadores que treinaram mal, ou que estavam na "azia" no treino, então é ele. Se for algo mais tático, provavelmente sou eu ou o outro adjunto.

21-<u>E esta transmissão ocorre de forma pontual ou regular? E em que momento?</u>

Ocorre de forma pontual. É assim, normalmente antes do treino o Mister explica o que vai acontecer. E se houver algo no treino anterior que correu menos bem, ele deixa logo claro o que correu mal no dia anterior, o que não quer que se repita, e eventualmente podemos mostrar através de imagem ou não.

22-<u>Acredita que existe algum espaço de tempo ideal para transmitir essa informação?</u>

Eu acho que o jogador tem pouca capacidade de aceitar o vídeo. Ou seja, se tu quiseres mostrar alguma coisa, não pode acrescentar mais ocasiões de exposição de vídeo. Tens de conseguir casar aquilo numa das vezes que fales com a equipa. E também tentar que tenha relação com as coisas que estão a acontecer.

23-<u>E os jogadores devem participar ativamente nessa transmissão?</u>

Devem participar a 200%. É fundamental

24-<u>Falando agora da pessoa que assume o processo de análise do treino, que características deve possuir para que o seu trabalho seja eficiente?</u>

Nós já tivemos pessoas muito distintas a fazer esse tipo de trabalho e o trabalho foi sempre bem feito. Acho que a base do trabalho é a competência das pessoas, a nível técnico como a compreensão do jogo e a especificidade de cada jogar, ou seja, o que o treinador quer em cada momento daquele exercício por exemplo. Tem menos a ver com características e mais com conhecimento do contexto. Acho que qualquer um de nós está habilitado a analisar o treino. Obviamente, se calhar não estou tão à vontade como o treinador de guarda-redes para analisar o treino de guarda-redes, porque é um posto específico, nem ele tão à vontade como eu para analisar o treino da equipa porque ele tem a formação dele específica. Mas depois, cada um de nós tem de ter a capacidade para olhar e compreender. Obviamente que eu possivelmente com mais profundidade porque já conheço o treinador principal e trabalho com ele há mais tempo e já conheço todos os exercícios dele de cima a baixo e o que quer em cada um deles. Mas claro que um outro adjunto que está connosco há menos tempo também já está a desenvolver conhecimento sobre aquilo que nós queremos de cada exercício e da equipa em cada um dos momentos. E acho que essa é a chave. É ele desenvolver essa capacidade porque isso é que lhe permite analisar. Não tem a ver com características de personalidade nem nada disso, porque temos todos personalidades distintas.

25-<u>De uma forma geral, nos dias de hoje, acha que o processo de análise do treino está presente na maioria das equipas?</u>

Eu vou dar-te um exemplo muito claro. Acho que vai ficar espelhado no que te quero dizer e fica completamente transparente. Eu tive em campeonatos muito distintos. Para além do português, estive no espanhol, no Celta Vigo e no grego, no AEK. Também dois clubes muito distintos. Um Celta que luta pela Europa nos melhores anos e para não descer na maior parte dos anos, e o AEK que luta para ser campeão e por uma vaga na Liga dos Campeões permanentemente. O treinador no ano antes de nós no Celta, tinha sido o Juan Carlos Unzué que foi adjunto do Luis Henrique. E o grosso da equipa técnica que estava com ele era o Moreno que hoje é treinador e foi treinador do Mónaco, e o Rafael Pol que hoje é selecionador adjunto da seleção espanhola. E o Unzué fazia 4 reuniões por semana com os jogadores. Fazia análise próprio jogo, análise do momento organização ofensiva e transição defensiva do adversário, análise do momento organização defensiva e transição ofensiva do adversário, e depois fazia um vídeo final no dia de jogo com bolas paradas e um momento extra. E nesse momento extra selecionava imagens de treino da equipa durante a semana a fazer aquilo que a equipa tinha de fazer em jogo para ter sucesso. Ou seja, ele levava a análise do treino ao ponto máximo. Eu cheguei à Grécia, e eles nem os treinos filmavam.

26-<u>Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?</u>

Acho que ela vai continuar a evoluir. Até na Grécia, daqui a 3 anos não podem não fazê-lo, vão ter de o fazer. Acho que a evolução vem muito por aí, porque como eu disse o processo de treino é aquilo que nos permite influenciar os jogadores a fazer algo no jogo. E deixarmos de ser tarefeiros no treino no sentido de “tu vais fazer isto no treino”, mas antes criar problemas. Criamos um problema, “o problema é este, o nosso adversário faz isto, agora resolvam”. Dentro daquilo que são as nossas ferramentas enquanto equipa, encontrar a melhor solução tendo em conta o adversário também. A equipa tem de saber o que fazer e ser capaz de explorar aquilo que já sabe de antemão. Eu sei normalmente o que acontece numa equipa que defende em 1X4X4X2 com

marcações individuais por fora, há muito espaço na largura dos dois médios. Normalmente também os alas vêm com marcações individuais. Ou seja, tenho que ser muito capaz de perceber aquilo. E os jogadores são cada vez mais inteligentes, têm cada vez mais conhecimento do jogo e tu tens de criar problemas e obrigá-los a solucionar os problemas durante o jogo porque hoje toda a gente perceber o que o treinador diz durante o jogo uma vez que não há adeptos nas bancadas, mas daqui a um ano esperamos nós, com estádios cheios isso não vai acontecer novamente. E ele tem de ser capaz de decidir em contexto de stress e fadiga. A decisão também vem daquilo que nós conseguimos dar em treino e dos contextos que nós criamos no treino para que eles possam decidir. O Edgar Morin, tem no prefácio do livro dele “Introdução ao pensamento complexo” uma frase muito interessante que diz “A complexidade é uma palavra problema e não é uma palavra solução”, ou seja, está lá tudo.

Apêndice X- Entrevista Gonçalo Magalhães

ENTREVISTA

Gonçalo Magalhães (Treinador Adjunto/Analista)

1- **Para si o que é o jogo de futebol?**

Isto é uma pergunta fácil, mas com uma resposta complexa. O jogo de futebol é muito mais que um 11X11. O jogo de futebol é um jogo muito rico, uma vez que para já é um jogo para todos ao nível daquilo que são as classes sociais. No jogo não há classes, somos todos iguais na luta pelo mesmo, e quem tiver mais qualidade ganha. Ao contrário de muitas coisas na sociedade, no futebol, quem trabalha mais, por norma consegue ganhar. O jogo é então a paixão, é o desporto rei porque consegue trazer para ele tanta gente. O futebol cria laços entre as pessoas, e toda a minha vida joguei futebol, foi lá que conheci os meus amigos. O jogo em si coloca todos em stresse e aí podemos revelar aquilo que realmente somos e possivelmente conhecer as pessoas ao nível daquilo que elas são.

2- **E o que entende pelo treino? Para si o que é o treino?**

Para mim o treino é algo importantíssimo. O futebol apresenta um enorme número de variáveis, e no treino podemos expor tais variáveis e aproximar um bocadinho daquilo que é o jogo, e assim levar a que quando chegamos ao jogo não levarmos com situações completamente novas.

3- **Ainda falando do treino, para si, quais são os princípios fundamentais do treino de futebol?**

Para mim o treino tem de ser em primeiro lugar específico para a modalidade, tem que ser aproximado ao jogo. Tem que ser vivido ao máximo em termo de cargas fisiológicas, devendo ser muito aproximado ao jogo, assim como taticamente e tecnicamente. Para mim o treino tem de ser levar os jogadores aos limites, ou seja, "Um treino mais difícil, para um jogo mais fácil".

4- **E como define o conceito de especificidade e representatividade?**

Acho que podemos dividir a Especificidade relacionada com o modelo de jogo, e também a especificidade relacionada com as questões físicas. As especificidades físicas do futebol são "x" e as das outras modalidades são outras. Por exemplo, levando isto para um macrociclo, é importante ter preparação geral numa primeira semana da época de modo a preparar o corpo para o exercício físico e após isso adaptar as condicionantes todas para a especificidade do futebol. Em termos táticos acho que é muito importante aproximar o nosso treino aquilo que é o modelo de jogo. Em termos de representatividade, penso que o nome em si já diz tudo, acho que devemos representar em treino tudo aquilo que é o jogo.

5- **Abordando agora o conceito de "observação e análise do treino", o que entende pelo mesmo?**

Acho que esse é um termo com um nome muito pequeno para o tanto que nos pode dar. Para mim não haveria treino sem observação e análise. A minha conceção de treino tem tudo a ver com o que é ver o treino, ver os erros, corrigir, crescer, evoluir. A observação e análise é uma ferramenta indispensável ao processo de treino, ao processo de preparação para o jogo.

6- **E qual é a importância que atribui à observação e análise do treino no desenvolvimento de uma forma de jogar?**

Como já disse anteriormente, eu teria muitas dificuldades em preparar um treino sem analisar o adversário ou o próprio treino. A observação e análise do treino revela uma grande importância porque eu faço um exercício em treino, esse exercício não correu bem, eu através da análise consigo no futuro evoluir e melhorar. E assim, cada vez aproximar mais o meu treino aquilo que vai ser o meu jogo. Preciso de ter capacidade de análise, para conseguir chegar ao ponto que quero no treino.

7- Na sua opinião como deveria estar organizada esta equipa de análise? Quantos elementos? Principais funções?

Para mim uma equipa de observação e análise deve estar ligadas à equipa técnica. A equipa técnica deve ter um homem de ligação com a equipa de análise. Alguém que possa chefiar e ajudar os analistas a fazer o seu trabalho. Depois acho conveniente ter pelo menos dois analistas para aquilo que é o trabalho de análise de treino, análise de jogo da própria equipa e adversário tanto a nível coletivo como individual. Por exemplo, ter uma pessoa mais relacionada com a análise de treino e jogo porque é importante que o analista esteja por dentro do modelo de jogo. E depois outra mais relacionada com aspetos mais individuais e informação quantitativa. É claro que depois poderia ser algo a crescer para um número maior de modo a especificar mais aquilo que era o trabalho.

8- No seu contexto a análise do treino ocorre de forma direta, indireta ou ambas?

A análise de treino ocorria maioritariamente de forma direta. A nível indireto era apenas em casos muito específicos.

9- Na sua quem realizava a análise do processo de treino?

Era essencialmente os treinadores adjuntos que estavam no campo. E eu como analista também tinha essa função. O que via de cima, passava quando penitente, a informação o treinador adjunto.

10-E quais eram os principais comportamentos que procuravam detetar através da análise do treino?

Dependiam muito do dia do treino. O meu trabalho dependia muito daquilo que eram os objetivos do treino. Eu estava atento a tudo o que eram os princípios específicos de cada exercício. Por exemplo se o objetivo fosse trabalhar a 1ª fase de construção, os meus feedbacks centravam-se nesse aspeto. Era uma análise maioritariamente coletiva, sendo individual apenas em casos excecionais e gritantes.

11-Nesse processo de análise pós treino, eram recolhidos algum tipo de dados quantitativos?

Não.

12-Então essa análise não era realizada com que frequência?

Todos os dias. Depois no final do treino havia uma reunião em que cada um dava a sua opinião relativamente ao treino.

13-Nesse sentido, qual o tipo de influência que assume essa análise no planeamento dos treinos seguintes?

Para mim o treino e o jogo é um processo de erro e evolução e nós no treino temos muitas condicionantes para avaliar no momento em campo. A análise do treino em vídeo tem uma enorme importância, como é obvio, para que o conseguir fazer porque nem sempre é fácil em termos de meios. Na análise em vídeo conseguimos ter uma maior noção se o exercício correu como queríamos, se os objetivos foram feitos, se os jogadores evoluíram ou não. Se não evoluíram, sabemos que os objetivos não foram conseguidos e pelo menos no dia ou treino seguinte temos de trabalhar esse princípio, vamos ter de repetir porque podemos melhorar. Daí tem toda a importância pois se não conseguimos passar a nossa mensagem, temos obrigatoriamente de repetir.

14-Consegue dar algum exemplo de um exercício que foi alterado após o processo de análise?

Isso acontece várias vezes. Por exemplo num exercício em que estejamos a trabalhar 1ª fase de construção com ligação setorial, os defesas estão limitados a um determinado setor e os defesas a outro setor. E nós temos uma equipa a condicionar, com igualdade numérica em determinados setores em que a dificuldade vai ser muita na ligação e nós em treino por vezes não nos apercebemos dessa mesma realidade. Na análise do vídeo detetamos essa dificuldade e nos treinos seguintes já modificamos e passamos dar possivelmente uma situação de superioridade para a ligação ser mais fácil e conseguir a ligação. Após isto ir complexificando as ações treino após treino.

15- A pessoa que tinha como responsabilidades analisar o treino, que funções assumia durante o treino?

No dia de treino, filmava o treino e tinha a comunicação durante a após o treino em reunião onde passávamos as informações e os ajustes de treino.

16-E assumia algumas funções no planeamento?

No primeiro dia aquisitivo mostrava o relatório relativo ao adversário e da própria equipa, e depois segundo esses relatórios e os momentos de jogo. O treinador adequava o planeamento tendo em conta as maiores ou menores dificuldades relatadas nesses mesmos relatórios.

17-A informação que passava para o adjunto sobre o treino como ocorria?

Dependia. Se fosse uma situação recorrente, que tivesse a prejudicar a dinâmica de treino, passava no momento. Se não fosse algo que prejudicasse a dinâmica do treino, falava a seguir ao treino em reunião com toda a equipa técnica.

18-E relativamente à transmissão para os jogadores, ocorria em algum momento?

Diretamente nunca mencionávamos nada aos jogadores porque o treinador gostava que o exercício falasse por si próprio. Se fosse algo específico e mais relacionada com o individual falávamos sobre aquilo que analisamos.

E por norma ocorria antes do treino, porque fazíamos a reunião apos o treino anterior, e não gostávamos de passar a informação contra aquilo que o treinador pensa. Por isso reuníamos, discutíamos as nossa ideias, e após isso sim, no dia seguinte passávamos a informação ao jogador.

19-E nessa transmissão usavam vídeo, discurso ou ambas?

Usávamos ambos. Dependia da situação e também do próprio jogador. Se mentalmente fosse um jogador que precisasse de ver ações positivas mostrávamos, se fosse um jogador que não lidasse bem com o erro, se calhar tínhamos um discurso mais positivo com ele. Dependia da situação, e íamos gerindo dessa forma.

20-Acredita que existe algum espaço de tempo ideal para transmitir essa informação?

Penso que um vídeo mais individual, não deve passar muito dos 3-4 minutos, num máximo 5. Se for algo mais coletivo, é algo mais abrangente, e já há muitos estudos que falam sobre a capacidade para estar concentrado, revelam que não deve passar dos 20 minutos, e esse valor já é excedente. Por isso, tentamos ir buscar um meio termo, e ficar pelos 10-12 minutos.

21-E os jogadores devem participar ativamente nessa transmissão?

Eu penso que a resposta a essa pergunta deve ser flexível porque depende muito da correção. Se for numa fase aquisitiva penso que os mesmos terão uma intervenção muito mais limitada, pelo que o treinador nessa fase deverá passar muito mais a sua mensagem e ideia de jogo. Após esta fase aquisitiva, penso que os jogadores já poderão ter uma maior intervenção, em que o treinador poderá questionar o jogador, de modo a que este seja capaz de identificar os seus próprios erros. Claramente que cada caso é um caso, e tudo depende dos jogadores. Para alguns será mais benéfico eles ouvirem só, para outros a interação poderá ser benéfica. De modo geral acredito que a intervenção deva existir de modo a que também se consiga captar maior atenção por parte dos jogadores.

22-<u>Falando agora da pessoa que assume o processo de análise do treino, que características deve possuir para que o seu trabalho seja eficiente?</u>

Eu acho que o analista não pode ter características muito específicas. Tem de ser uma pessoa que tem de se adaptar constantemente. Por isso, uma das principais características é a capacidade de adaptação. O analista tem de ter de se adaptar ao treinador, e conseguir ver com os próprios olhos do treinador, porque para o analista conseguir filtrar a informação para o treinador tem de conhecer bem o mesmo. Depois tem de ter uma capacidade de observação, boa capacidade de filtrar informação e aquilo que descreve. Para mim as maiores capacidades que deve ter são as capacidades para se adaptar ao treinador, capacidade de resumir, ser claro e ter a capacidade de passar a mensagem. O analista deve ter capacidade de oração e conseguir exprimir-se bem.

23-<u>De uma forma geral, nos dias de hoje, acha que o processo de análise do treino está presente na maioria das equipas?</u>

Acho que não. Do que tenho conhecimento, hoje em dia e nas ligas profissionais, sobretudo 1ª Liga, já dão alguma importância, mas sobretudo penso que muitas vezes falha a conexão dos analistas com os treinadores adjuntos. Muitos dos analistas vêm o treino, mas maioritariamente é para selecionar momentos que foram identificados de forma direta no treino pelo treinador ou adjunto. Muitas poucas pessoas fazem uma análise qualitativa e quantitativa do treino de modo a chegar ao modelo de jogo. Na segunda liga e nos restantes escalões inferiores acho que se dá muito pouca importância à análise de treino. Nos contextos onde estive verifiquei que se dá muita importância do adversário, mas a nível de analise de treino, nos escalões inferiores dá-se pouca importância.

24-Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?

Para mim o futuro vai ao encontro daquilo que fui falando anteriormente. Para mim é importante dar uma maior especificidade aos analistas, ou seja, cada um ter as suas metas bem específicas, para podermos com recursos ter analistas dedicados a parte ofensiva, conseguir analisar os treinos todos, definirmos objetivos a alcançar no treino, e o analista ter a função de criar métricas e verificar se o princípio foi atingido com sucesso ou não, e a que nível. Se foi atingido com sucesso, o que podemos melhorar e assim sucessivamente. Para mim o analista não pode ser uma pessoa que vê e dá informação. O analista deve também dar a sua opinião. Ele vê os exercícios todos os dias, vê o sucesso e insucesso em cada exercício, por isso deve ter uma opinião ativa no processo de treino e no processo de planeamento. O analista tem de passar a integrar muito mais a equipa técnica no seu dia a dia e não só naquilo que é o adversário. Em Portugal a análise do adversário foi algo que já vem a ser explorada a alguns anos e acho que nesse aspeto estamos bem, mas naquilo que é a análise do treino e escolha dos exercícios do treino, o analista daqui em diante vai ter muita mais preponderância.

Apêndice XI- Entrevista Tiago Moutinho

ENTREVISTA

Tiago Moutinho (Treinador Adjunto)

1- **Para si o que é o jogo de futebol?**

O jogo de futebol é paixão, é a razão pela qual nós trabalhamos e investimos o nosso tempo e estudo na aprendizagem e conhecimento, para depois no jogo de futebol podermos operacionalizar tudo aquilo que fomos aprendendo na vida. Eu acho que é o culminar de todo o trabalho que temos desenvolvido mesmo durante a semana e preparação para o jogo. E é naqueles 90 minutos que tu vês as coisas resultarem, tu vês o teu trabalho a fazer sentido e depois é uma paixão que só quem a vive percebe.

2- **E o que entende pelo treino? Para si o que é o treino?**

O treino é a preparação para o jogo. Eu costumo dizer, um bocadinho em brincadeira, que há treinadores que dizem que treinam e depois chegam ao jogo e já não é com eles, mas sim com os jogadores porque treinaram e sabem muito bem aquilo que têm a fazer. Eu vejo um bocadinho ao contrário, eu vejo o treino como importante na preparação do jogo, é naquele momento do dia em que tu ensinas, corriges erros, em que os preparas para o embate e confronto que tens no jogo. Mas depois o jogo acho que é o mais importante em si. Isto comparando um bocadinho o jogo com o treino, para mim, sob o ponto de vista do treinador eu vejo que no jogo a tua intervenção é muito maior que no treino. Em treino é toda uma preparação que tens para o jogo. É onde tu podes fazer experiências, conviver e mudar comportamentos com mais tempo, é onde tu podes insistir, é onde tu podes errar porque no jogo às vezes uma decisão nossa não podemos voltar atrás, e no treino podemos, podemos corrigir e ir melhorando.

3- <u>Sendo assim, qual a importância que atribui ao processo de treino?</u>

É fenomenal, é tudo porque se não nós não precisávamos de treinar. O treino é fundamental porque é a base de tudo, é base para depois no jogo as coisas irem aparecendo. E, portanto, o treino tem de ser a base da pirâmide ou edifício, a base das tuas ideias de jogo, a base do teu modelo de jogo, que tu constróis diariamente para depois no jogo tu pores à prova.

4- <u>Ainda falando do treino, para si, quais são os princípios fundamentais do treino de futebol?</u>

Eu fiz a minha licenciatura em Educação Física e Desporto no ISMAI, depois fiz o mestrado no INEF na Catalunha com o Paco Seirul.lo que era o nosso Professor, depois fiz o Doutoramento também. Avancei muito na parte académica, e depois em 2011 quando o Sá Pinto me liga para ir para o Sporting, aquilo que é o treino, o dia a dia, a experiência do campo faz-nos mudar a nossa forma de pensar e interpretar os conceitos e os princípios. Quando me fala dos princípios fundamentais do treino, é tudo aquilo que tenho de ter em conta quando vou para o treino, quer no planeamento, quer na interpretação que do outro lado está um ser humano, quer nos conceitos que quero transmitir, quer na liderança, na comunicação, no contexto competitivo e ambiental…Portanto, todos os princípios e tudo aquilo que temos de ter em atenção quando pensamos e planeamos o treino, para mim são os princípios fundamentais.

O treino também não é treinar por treinar, tem que ter em conta a Especificidade que nós queremos tendo em conta as nossas ideias e com o Modelo de Jogo que queremos. Eu acho que podemos dividir os exercícios em formais e informais. Exercícios em que tu sabes que estão direcionados para a nossa forma de jogar, que são Específicos do jogar, mas também por vezes temos exercícios que por vezes não têm essa Especificidade, não estão de acordo com a nossa forma de jogar, mas se calhar estamos a trabalhar alguns conceitos

importantes como a coesão de grupo, motivacionais, ou conceitos mais básicos como uma posse de bola sem que eles estejam em estrutura, onde estás a trabalhar princípios de reação à perda ou outros. Eu acho que são esses princípios que temos de ter em atenção. Claro que quando falo em Especificidade, hoje em dia, é indiscutível que temos de ter muita atenção em treinar de acordo com as ideias que temos e aquilo que queremos realmente transmitir aos jogadores. Como o Mourinho dizia há alguns tempos numa entrevista engraçada, dizendo que qualquer pessoa pode ir à internet, tira uma sessão de treino, copia, chega ao treino, não tem grande dificuldades em montar o "aeroporto" como se diz agora e depois os jogadores fazerem o treino. Não é fácil, porque o treino tem de ter algum propósito, alguma Especificidade, e a tal representatividade que tem haver com o contexto, e com o representar alguma coisa para os jogadores. Resumindo, acho que o treino tem de ter todo esse tipo de atenção. Eu vejo muitas coisas pelo lado humanos, e essa sensibilidade também fui aprendendo um bocadinho ao longo da vida. Não vejo tanto pelo lado quantitativo das coisas, por exemplo o tempo do exercício. Às vezes estamos a fazer um exercício e são por exemplo 3 períodos de 3 minutos, e se o exercício estiver a correr bem e estivermos a gostar de outras coisas deixamos manter; ou as coisas estão a correr mal e nós paramos mais cedo e voltamos depois ou amanhã a fazer, tirando uma complexidade ou outra ao treino, tiramos uma variante ou outra ao exercício para correr melhor. Porque é a sensibilidade que vamos tendo no dia a dia e conhecendo os jogadores, conhecendo o contexto e as características individuais do jogador para depois irmos percebendo também nós quais os princípios que temos de ter para que esse treino vá ao encontro dos jogadores que temos. Porque por vezes esse acaba por ser o conflito e acaba por ser aquilo que corre mal, nós treinadores às vezes formatados a uma forma de treinar, temos conceitos e princípios de treino que queremos fazer que aconteçam, mas depois não temos um grupo para isso. Por isso, acho que tem de haver aqui uma relação um equilíbrio entre grupo de trabalho, staff, e equipa técnica.

5- **Abordando agora o conceito de "observação e análise do treino", o que entende pelo mesmo?**

A observação e análise do treino é para mim uma das grandes questões atuais do futebol, e que eu tive dificuldades em conseguir no final do treino avaliar o mesmo. Nós temos a via dos questionários dos jogadores e da perceção que eles tiveram do treino; temos a reunião com equipa técnica. E acho fundamental para evoluir e perceber também o que está bem feito e o que se pode melhorar. Acho fundamental esse período de tempo que temos de gastar na análise pós treino. Portanto, acho que é fundamental e uma ferramenta cada vez mais importante no dia a dia do treinador.

6- **E qual é a importância que atribui à observação e análise do treino no desenvolvimento de uma forma de jogar?**

Tem importância porque como disse anteriormente, se o treino é nós e ensinarmos e guiar os jogadores naquilo que nós queremos para o jogo. Se nós fizermos uma avaliação correta e podermos analisar o treino e identificar pontos positivos e pontos negativos que possamos analisar no treino seguinte, estamos a melhorar a nossa equipa. Estamos a ajudá-los a fazer com que a equipa vá evoluindo e crescendo nesses pontos que identificamos que temos de melhorar, e também reforçar aquilo que esta a ser bem feito. Portanto, tem nitidamente um impacto direto e grande na influência do rendimento da equipa.

7- **Na sua prática, quem realiza a análise do processo de treino?**

Eu tive em contextos diferentes em que principalmente os recursos humanos eram diferentes. Se comparar quando estive no Sporting e Belenenses diferentes recursos humanos. Se depois for para o Estrela Vermelha na Sérvia ou na Grécia existia a dificuldade da língua, e, portanto, os elementos que

tínhamos na observação e eram do clube, falavam inglês, mas mal, e existia a dificuldade em comunicar e víamos o futebol de forma diferente. E isto é algo extremamente importante. Mas acho que o ideal, e reportando um pouco aquilo que tínhamos no Sporting, era analisar o treino no final a equipa técnica toda, com elementos também da equipa de análise e observação, que tem de haver aqui uma ligação direta porque eu acho que um dos elementos da análise e observação tem que estar inserido na equipa técnica. O ideal era isso. Mesmo na prática, nós tínhamos o treino, sentávamos no nosso gabinete a observar o treino, e tínhamos sempre também um elemento do departamento d análise connosco a dar a sua opinião acerca do treino.

8- <u>Na sua opinião como deveria estar organizada esta equipa de análise? Quantos elementos? Principais funções?</u>

Se nós tivermos um elemento ou dois já é muito bom. Quantos mais melhor claro, mas também não é preciso um exagero porque depois vamos ter muita informação. Se tivermos dois analistas, um da própria equipa e um do adversário seria perfeito. Agora, acho que o importante também é fornecer todos os recursos materiais que sejam essenciais e haver uma ligação, porque eu lembro-me perfeitamente na Grécia e a Sérvia, quando chegamos ao clube e chegamos a meio das épocas, nós tínhamos uma equipa de análise e o tempo que perdi em reuniões com eles a tentar explicar como nós víamos e analisávamos o jogo, o que queríamos que analisassem nos diferentes momentos de jogo, o comportamento padrão das equipas, perdemos imenso tempo que a determinada altura não conseguimos avançar.

9- <u>No seu contexto a análise do treino ocorre de forma direta, indireta ou ambas?</u>

O ideal são as duas, se o analista que faz a análise direta também fizer de forma indireta. Por isso é que eu acho importante o analista fazer parte da equipa técnica. Nós hoje em dia, os treinadores quando vão para equipas técnicas, o analista já é uma prioridade, muitas vezes mais do que o preparador físico ou o treinador de guarda redes. Eu confesso que a equipa técnica que tenho, o meu "braço direito" é analista de formação. E acho que é importantíssimo cada vez mais estar inserido numa equipa técnica. E essa avaliação ocorre de forma mista, é fundamental. Às vezes pensamos que temos tempo para tudo, mas depois não temos. Por isso a informação tem de vir um pouco filtrada. Por isso, se o analista esteve no campo, depois viu o vídeo e filtra a informação, é o ideal.

10-<u>E quais eram os principais comportamentos que procuravam detetar através da análise do treino?</u>

Todos nós, treinadores, temos a sensibilidade para depois de um treino perceber e fazer uma avaliação do que correu bem e do que correu mal, tanto a nível coletivo como individual. Até pela própria estrutura do exercício, nós sabemos que por vezes há jogadores que se querem esconder, mas se queremos exercícios em que isso não seja possível, a nossa análise é mais abrangente. Eu sou um treinador bastante interventivo, gosto de intervir durante o exercício, e não parando o exercício. Por isso, a minha avaliação é feita no momento, por exemplo às vezes um lateral faz uma receção para dentro e eu quero que ele faça para fora, estou a dar um exemplo que me lembrei agora, se calhar durante o próprio exercício vou lá e digo-lhe o que queria que ele fizesse e i que queria do comportamento dele. Portanto, essa avaliação é feita logo, o que reduz depois no final do treino a quantidade de informação que tenho de analisar. Mas é isso, os comportamentos individuais e coletivos que depende muito do dia da semana em que estamos, depende muito do objetivo do treino. Porque se estivermos a fazer um exercício analítico de finalização, se calhar é uma correção mais individual, se estivermos a trabalhar os momentos de organização ofensiva e transição defensiva já é uma análise mais coletiva. É procurar os

comportamentos individuais e coletivos da equipa, e também ter atenção à informação e filtrar a informação porque um dos erros que eu aprendi ao longo da vida foi relacionada com a excessiva informação que transmitimos aos jogadores e é preciso ter cuidado com isso e tocar no ponto certo nessa avaliação.

11-<u>Nesse processo de análise pós treino, eram recolhidos algum tipo de dados quantitativos?</u>

Não. O que poderíamos fazer e fizemos, sempre do ponto de vista assertivo e construtivo, era muitas vezes analisávamos o vídeo, chamávamos o jogador e dizíamos por exemplo que ele se deveria virar mais para o jogo, ou devia jogar mais de frente para a baliza adversária e não devia fazer tantos passe para trás. E aí o jogador normalmente diz que não fez aquilo, ou que não é verdade. Se nós tivermos o vídeo e quantificarmos, e mostra "Olha, em 20 passes que fizeste, 16 foram para trás". Quantificamos um bocadinho aí para a mensagem ser mais forte e para ser mais percetível para o jogador aquilo que nos queremos. Agora, não vejo a necessidade de quantificar determinados comportamentos dos jogadores. Eu gosto mais do que é qualitativo.

12-<u>Recorrem a algum tipo de instrumento?</u>

Era apenas o vídeo com os cortes que pedíamos e fazíamos. Não havia nenhum software. Eu confesso, a experiência que tive no ano passado, na 2ª Liga espanhola, em termos de análise e observação do treino era zero, era apenas uma conversa informal entre equipa técnica, mas mesmo informal. E a análise do adversário também fui eu que arranjei uma pessoa em Portugal porque o clube não tinha. Olhando para trás e respondendo à questão, nós tendo em conta a sensibilidade com que analisamos o treino no momento, depois podíamos pedir a essa pessoa para analisar um determinado exercício ou outro, porque através

dessa sensibilidade percebíamos o que correu bem ou mal. Essa informação tem de ser cada vez mais precisa e mais concentrada no que é essencial.

13-Então essa análise não era realizada em todos os exercícios?

A análise realizada a nível de conversa em reunião era sempre. Acabava o treino, reuníamos e cada um opinava sobre o treino, e fazíamos a avaliação. Uma avaliação de todos os tipos, se o exercício correu bem, se mudava isto ou aquilo, se tirava esta condicionante ou não, se no próximo exercício colocando umas balizas ou limitando o número de toques, ou o que quer que seja, falávamos. O vídeo, era essencialmente quando tínhamos a necessidade de ter uma visão mais ampla do exercício e do que se tinha passado no treino. Mas não era com muita frequência, apenas quando tínhamos essa necessidade. Tínhamos sempre todos os treinos filmados. O que acontecia muito, e aconteceu comigo no Sporting, nós sentávamos e víamos o treino para depois pensar no treino seguinte, era mais nessa perspetiva e não nos pós treino. Era depois à noute ou final da tarde quando as coisas já estavam todas já feitas, íamos ver o treino para corrigir alguma coisa, isso fazíamos com alguma frequência. Mas era mais para obtermos uma informação para nós, e não para depois corrigir algum jogador ou exercício.

14-Nesse sentido, qual o tipo de influência que assume essa análise no planeamento dos treinos seguintes?

É fundamental. Eu sempre preparei o treino do dia seguinte depois do treino do dia. Ou seja, o treino acabava, avaliava o treino com o staff e depois preparava o treino do dia seguinte. Isto porque essa análise e avaliação do treino estava fresca e ajudava depois a ver se os objetivos tinham sido conseguidos e se íamos manter isto ou aquilo, se aquele objetivo não foi conseguido, amanhã como vamos conseguir fazer? Fazendo isto e isto. Por isso é que a avaliação do

treino é fundamental para o dia seguinte. Eu por exemplo, na experiência que tive este último ano, juntávamos e fazíamos os treinos para a semana toda. E depois havia uma ou outra coisa que corrigíamos, mas tinha a ver com o número de jogadores… fazíamos ali um ajuste, mas nem era no exercício. Eu gosto de ter o treino, avalio o treino, analiso e depois faço o treino do dia seguinte porque tenho as coisas frescas do que se passou e do que quero para o dia seguinte.

15- <u>Consegue dar algum exemplo de um exercício que foi alterado após o processo de análise?</u>

Eu gosto de ligar os momentos. Se eu quero fazer um 8X6+GR, em que estou a trabalhar numa equipa, por exemplo na equipa de 6 (4 defesas e 2 médio), após conquistar a bola têm que marcar rapidamente em 2/3 balizas pequenas por exemplo. E a equipa de 8 a atacar, porque também quero que haja superioridade numérica nos corredores laterais. Após analisar o treino, posso dizer posso ver que os 6 quando ganharam a bola procuraram sempre a baliza do meio e querendo que quando a equipa conquista posse de bola saia pelos corredores laterais, e nesse caso retiro uma baliza do meio para obrigar que a equipa saia pelos corredores laterais. Retirando a baliza do corredor central estamos a obrigá-los a mudar esse comportamento.

16- <u>A pessoa que tinha como responsabilidades analisar o treino, que funções assumia durante o treino?</u>

Nós tínhamos, no Sporting, um elemento que estava connosco no treino e quando acabava o treino estava na reunião pós treino. E depois tínhamos dois elementos que estavam no gabinete e estavam preparados para fazer tudo o que fosse pedido, tinham o vídeo do treino e se nós pedíssemos o vídeo de alguma coisa, esses elementos faziam o que era pedido. Era assim que estruturávamos nossa ligação com o departamento de análise.

17-Abordando essa pessoa que estava com vocês no treino, ele assumia algumas funções no planeamento?

Ele estava sempre connosco quando preparávamos o treino. E claro, é verdade que a equipa técnica tem os seus elementos para fazer isso, nós juntávamo-nos muitas vezes dois adjuntos para depois transmitir isso ao treinador principal e avaliar com ele. A informação que o analista dava ficava na análise do treino, porque ele próprio nessa parte podia opinar e dar informação acerca do que se podia melhorar e fazer. Depois quando íamos para o treino, essa informação já tínhamos. Agora, se eu de hoje para amanhã for treinar uma equipa, e tiver um analista na equipa técnica, ele vai ajudar, propor e eu vou delegar essa função de planear o treino e exercícios.

18-Essa informação retirada do processo de análise do treino, durante o treino, pelo analista, como ocorria?

Era muito pontual, porque ele não pertencia à equipa técnica, pertencia ao departamento de analise e observação. O que acontecia era que nas reuniões que fazíamos ele estava presente. Parece um bocadinho um contrassenso, mas depois nas decisões que tínhamos para a equipa (planeamento do treino, estratégia para o jogo) já tínhamos elementos para isso e era errado ouvir 7/8 opiniões. Mas ele, não tinha essa intervenção durante o treino. Eu vejo, por exemplo numa equipa técnica minha, um analista que tenha intervenção no treino e que informa tudo o que se passa ao treinador principal durante o treino ou no final. Acho que tem de ser normal como se fosse um treinador adjunto, que o é.

19-E relativamente à transmissão para os jogadores, ocorria em algum momento?

Sim, não com muita frequência, mas aconteceu algumas vezes. Eu recordo-me, antes do treino seguinte mostrávamos um ou outro vídeo sobre o treino. Muitas vezes também como uma forma de fazer ver alguns jogadores que tinha de dar mais do que aquilo que estavam a dar, também serve para isso o vídeo porque nós sabemos que um jogador sabendo que o treino está a ser filmado tem outro comportamento e atitude. E muitas vezes nós podíamos identificar um ou outro comportamento de algum jogador que depois mostrássemos o vídeo ao grupo, de modo a que eles próprios reconheçam isso e perceber. Também por vezes mostrávamos coisas que iam correndo bem, também para motivá-los e dizer "É isto que queremos que faça. É isto que queremos que apareça em jogo". E essa transmissão era feita através do treinador principal.

20-<u>Acredita que existe algum espaço de tempo ideal para transmitir essa informação?</u>

Há um período de tempo que nós percebemos e temos a sensibilidade de perceber que se calhar eles já não estão a ouvir e já não estão "dentro da sala". E nós temos de ter esse cuidado. Não só com a apresentação, mas também com o tempo de duração. Mas eu vejo, que se for falar num pós treino e quiser mostrar um vídeo, nunca é mais do que 15/20 minutos.

21-<u>E os jogadores devem participar ativamente nessa transmissão?</u>

Acho muito importante eles terem a intervenção deles. Pô-los a falar, pô-los a pensar, e eles próprios verem e identificarem aquilo que podem melhorar. E ter atenção à comunicação. Não dizer "Olha, onde tu erraste aqui?", mas sim "Aqui, onde podes melhorar?". Também fazemos vídeos por setores, chamar os defesas, os médios, ou os avançados, também é importante isso. E depois colocar questões e fazer eles próprios analisar o vídeo e tirar as suas conclusões.

22-<u>Falando agora da pessoa que assume o processo de análise do treino, que características deve possuir para que o seu trabalho seja eficiente?</u>

Deve ser uma pessoa que esteja por dentro da ideia de jogo do treinador. O fundamental é isso, antes de ir para outras características, tem de estar em concordância, 100% de acordo, 100% à vontade e conhecedor daquilo que o treinador quer e pensa. E a partir daí há uma ajuda, uma cooperação e coordenação perfeita. Depois, o analista tem de ter a capacidade de se adaptar à linha de pensamento e orientadora do treinador. Depois, tem de ter uma boa capacidade de analisar e sintetizar a informação. Às vezes, o sintetizar a informação é difícil, por isso é importante ter essa capacidade. Tem também de perceber o exercício e o seu objetivo. Por isso é que é fundamental fazer parte da equipa técnica para perceber o que estamos a trabalhar.

23-<u>De uma forma geral, nos dias de hoje, acha que o processo de análise do treino está presente na maioria das equipas?</u>

Infelizmente não. Eu vejo isto não pela não vontade dos treinadores, mas muitas vezes por falta de recursos materiais e humanos. Eu sei que muitas vezes as equipas técnicas não podem ter esse tipo de ferramentas. A análise do treino, acontece de uma forma mais formal ou informal, seria mal se a equipa técnica após o treino não falasse sobre o treino. Se tem analista ou não, deveria ter. Por muito que não faça parte da equipa técnica, o analista tem de ser chamado para falar sobre o treino. Eu acho que todas as equipas fazem isso. É um dado adquirido que isso é um fator de sucesso e rendimento da equipa.

24-<u>Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?</u>

O futuro será a tecnologia. Será o que a tecnologia nos vai dar. O ideal será que a informação que nós consigamos no final do treino e durante o treino acerca de como está a correr o exercício, como está a evoluir o exercício, como estão os jogadores a interpretá-lo, como esta a qualidade de operacionalização do próprio exercício, qual é a qualidade da execução, chegue rapidamente, de forma clara e simples. Se fosse possível por vídeo e imagem, nós termos esse acesso através de softwares durante o treino. E claro os recursos humanos, ter mais analistas, ter mais pessoas com esse conhecimento e competência a ajudarem e fazer parte das equipas técnicas.

Apêndice XII- Entrevista Professor Filipe Casanova

ENTREVISTA

Filipe Casanova (Investigador)

1-Para o professor o que é o jogo de futebol? O que representa?

Cientificamente o jogo de futebol é caracterizado por ser um Jogo desportivo coletivo de invasão no qual todos e quaisquer comportamentos devem estar subjacentes a duas variáveis: tempo e espaço. Posso também falar em imprevisibilidade, intermitência que tornam o jogo de futebol vibrante e apaixonante. Eu vivo e sinto-me apaixonado por ter estado no futebol desportivamente e por poder realizar algumas investigações na modalidade de futebol. Desportivamente e como conseguimos perceber o próprio jogo é um jogo de elevadas e distintas emoções que reflete também o estado em parte atual do jogo de futebol, assim como reflete o estado económico-financeiro agregado à indústria do futebol.

2-E o conceito de treino, o que é? O que é treinar?

Treinar é dar essência, dar corpo às intenções, ideias e decisões do treinador para a sua equipa. É o ato do treinador explicitar, incorporar, transmitir, balizar, fomentar, potenciar o seu jogo.

3-Sendo assim, qual é a importância que atribui ao processo de treino?

Eu gostaria de fazer duas distinções. A primeira naquilo que é o treino para formação e segunda treino no contexto de Alto rendimento. E felizmente eu tive essas duas vivências, apesar de na formação ter passado apenas uma época como coordenador técnico de um clube, mas no Alto rendimento tive a felicidade de treinar durante 9 épocas consecutivas. Na formação, treinar é extremamente

importante para que os atletas compreendam, conheçam e adquiram boas práticas e bons saberes do que é jogar futebol. E a sua importância é vital. No desporto de Alto rendimento e concomitantemente com aquilo que referi anteriormente para a formação a importância do treinar não deve ser total, mas sim repartida com a importância de saber gerir os recursos humanos que estão ao dispor do treinador. Esse é um dos aspetos mais importantes ou primordiais do alto rendimento.

4-Quanto aos princípios fundamentais do treino de futebol, para o professor quais são esses princípios?

Eu gosto de estabelecer aqui um percurso evolutivo acerca da compreensão metodológica acerca da tipologia dos exercícios. Portanto, começou a pensar-se com Queiroz acerca da diferenciação e denominação dos diferentes tipos de exercícios e meios de treino. Depois o Jorge Castelo também apresentou uma proposta e depois surgiu então uma nova proposta com o professor Vítor Frade. O meu pensamento em concreto é que os treinadores têm de ter conhecimento integral e ter conhecimento acerca dessas diferentes propostas, e mediante as suas intenções, pensamentos, e suas participações académico-desportivas ou puramente desportivas tentar com que os seus exercícios reflitam aquilo que ele pretende para o seu jogo. Se entrarmos no campo da especificidade e da representatividade também importa referir que esses termos advieram de outras áreas de investigação que não a desportivo. É um termo que está a ser utilizado bem, mas outros investigadores de outras áreas já utilizavam, portanto tudo aquilo que diz respeito para os treinadores conseguirem fazer com que os atletas ajam e se comportem em jogo de acordo com as principais diretrizes do treino, obviamente que qualquer exercício deve ter essa especificidade do jogo. Também não é menos verdade que deve representar o jogo de futebol. Aliás, sobre o ato de treinar e novos pensamentos, não sei se é uma das questões, mas eu vou antecipar-me, no alto rendimento atualmente está a começar a repensar-se os espaços de treino porque nós sabemos que o jogo de futebol é um jogo caracteristicamente de oposição, perante duas variáveis importantes

como o espaço e o tempo, os espaços de treino no alto rendimento, estão a ser transformados ou estão a representar o jogo de futebol. Isto significa que a tendência da aplicabilidade de meios de treno que incorporam os objetivos e finalidades dos jogos desportivos coletivos e condicionados estão a ser gradualmente alterados.

5-Abordando estes dois conceitos de Especificidade e Representatividade, o que entende sobre estes conceitos?

O princípio da especificidade se remetermos à biologia significa que todo e qualquer estímulo é único para todo e qualquer atleta. O jogo também assim o diz. Do ponto de vista futebolístico o princípio da especificidade de cada exercício representa que o atleta mediante um conjunto repetido e sistematizado de estímulos vai reproduzir esses mesmos comportamentos em jogo, é isso que significa o princípio da especificidade. O princípio da representatividade implica que de acordo com diferentes variáveis que estão envolvidas no que é o jogo de futebol, estejam subjacentes a todos os exercícios de treino.

6- Falando da questão da "observação e análise do processo de treino", o que entende sobre este processo?

Esse é mais um dos subdomínios do futebol. É extremamente importante, tal como todos eles. Tanto para a identificação e desenvolvimento de jovens atletas, como para conhecimento e monitorização de desempenhos individuais e coletivos. Depois podemos estabelecer aqui tanto para as diferentes dimensões do jogo que refletem indicadores de rendimento, assim como para as diferentes escalas da equipa.

7-E qual é a importância que este processo assume no desenvolvimento de uma equipa e da sua forma de jogar?

É me difícil qualificar e quantificar a importância de todos os subdomínios que possam fazer com que o jogo de futebol evolua. Todos eles são importantes. Sem exceção. E esse subdomínio é mais um, daí perceber-se que quando estamos em contextos de Alto Rendimento, todo e qualquer indicador, variável e subdomínio é extremamente importante.

8-Abordando agora, a equipa de observação e análise. Para o Professor, como é que esta deve estar organizada? Quantos elementos deve ter? E quais a tarefas que devem assumir?

Todo e qualquer departamento do ponto de vista de gestão deve ter concebido conceitos de gestão empresarial. Ou seja, deve existir um organigrama, em que há um responsável por um determinado departamento, e de acordo com os contextos que esse departamento está inserido pode ter 1,2,3,4,5 ou mais elementos que correspondam às intenções do clube. Portanto, quantos mais elementos tiver melhor. Eles devem, cada um, ter determinada espacialização para uma determinada vertente, ou para cada uma das dimensões de jogo. Cada vez mais, os departamentos empresariais têm ativos especialistas em diferentes áreas que se reportam a um determinado departamento. E no futebol, tem de passar por isso, que ainda não está muito, aqui em Portugal. Mas também é importante, os clubes perceberem e criarem departamentos de análise evolutiva do jogo de futebol, acompanhando diferentes jogos de futebol de diferentes equipas e diferentes nacionalidades. E perceber, compreender e monitorizar quais são os estados evolutivos do seu jogo, para que o clube consiga acompanhar, ou inclusivamente desenvolver-se mais do que os outros. Uma das vantagens da ciência é essa.

9- A nível de outras tarefas mais centradas na análise do jogo e/ou treino, quais devem assumir?

Primeiramente, é importante termos instrumentos, softwares e hardwares. Isto porque vai simplificar a tarefa do observador ou do analista, conseguindo depois

produzir um armazém de informação que está prontamente de fácil acesso para os responsáveis do clube e também com uma quantidade importante de informação. É também importante, olhar para os diferentes contextos que estamos inseridos. Se há contextos que não temos rúbricas orçamentais que nos possibilitem adquirir esses instrumentos (softwares, hardwares, recursos humanos, locais próprios) temos de nos cingir a esse contexto. Ou utilizamos uma caneta e papel de acordo com as principais diretrizes do treinador, treinadores ou clube (eu acho que deve ser do clube) analisarmos, monitorizarmos e avaliarmos com regularidade o desempenho do futebolista ou equipa.

10-O professor falou nos treinadores, agora eu pergunto, como considera que deve estar relacionada a equipa de observação e análise com a equipa técnica?

O relacionamento deve primeiramente ser um relacionamento estritamente profissional. Quando o treinador ou responsável por a equipa técnica necessita de algum tipo de informação, que depreenda informação de esse departamento, tem de solicitar essa informação ao responsável do departamento. O responsável do departamento depois delega, um dos seus elementos esse tipo de informação. Este deve ser o veículo de transmissão. Claro está que o treinador, obviamente tem outras funções associadas ao seu cargo, também tem na sua equipa técnica um elemento especialista na análise e observação. Porque é esse elemento que vai identificar a informação transmitida pelo departamento de observação e vai filtrar e purificar a informação para depois ser transmitida ao treinador. Assim, este será o percurso ideal**.**

11-Voltando agora à questão da análise do treino, acredita que este processo deve ocorrer de forma direta, indireta, ou até de ambas as formas?

Mista. Sempre. Mista implica transmissão direta e indireta simultaneamente. Sempre. Fazendo a ressalva que depende sempre dos contextos e dos departamentos. E para isso devemos ter instrumentos e mão de obra. Tanto naquilo que é a observação da própria equipa como do adversário. Os principais departamentos todos eles fazem isso.

12-Quais os tipos de comportamentos que devem ser considerados no processo de análise do treino?

Os comportamentos devem ser vigentes à identidade de jogo da equipa. Portanto, essa questão se fores colocar a treinadores tens de ter cuidado. Isto porque há treinadores que não têm criada e identificada uma conceção de jogo. Por isso é que as suas reflexões são simplistas ou reducionistas, assim como as suas intervenções. Tanto para com a equipa como para com os restantes departamentos. Isto, infelizmente ainda é verdade. Agora, para nós identificarmos, são os comportamentos que nós pretendemos que os nossos atletas os realizem tanto em treino como depois em jogo. Eles devem ser reprodutíveis, devem estimular, e criar algo. Os próprios atletas têm de ter essa própria liberdade de acrescentar algo, tanto em treino como em jogo. E é assim que os estados de conceção de jogo também evoluem para o treinador.

13-A análise deve então ser mais coletiva ou individual?

Ambas. Porque também se sabe que os atletas para evoluírem o seu desempenho individual têm de ter tempo. Ou seja, tem de repetir sistematicamente e com qualidade esse estímulo. E nós temos também de proporcionar treinos complementares, seja de que ordem for. É essencial.

14-Os recursos a dados quantitativos devem ser considerados neste processo?

Todos os dados quantitativos e qualitativos do desempenho do futebolista e da equipa devem ser constantemente monitorizados, avaliado e devidamente interpretados. Todos e sem exceção. É assim que nós evoluímos. Estamos a falar como por exemplo eventos individuais como todas as ações tático-técnicas que conheças, tanto defensivas como ofensivas. Eventos de grupo, como os princípios específicos de jogo. Ou seja, são todos os fatores de jogo, e aí consegues agregar as ações elementares e complexas tanto ofensivas como defensivas. E a identidade obviamente num plano de escala e coletivo da equipa, mas isso já é numa perspetiva qualitativa.

15-Este processo de análise deve ser realizado com que frequência?

Todos os treinos. Aliás, as minhas intervenções tanto académicas como associativas prende-se nesse sentido. O treinador se tem um estado de vigilância e um estado de atenção no dia de jogo deve mantê-lo também no dia de treino. Não deve haver alteração no seu estado de vigilância, no seu estado atencional, no seu estado de dedicação, no seu estado emotivo, no seu estado de competências de funções. Deve se integral e exatamente igual.

16-E qual é o tipo de influência que deve assumir este processo de análise do treino, no planeamento dos treinos seguintes?

Qualquer ato de avaliação de comportamentos deverá ter primeiro um momento de reflexão e interpretação de todas as variáveis monitorizadas ou avaliadas, e elas se apresentem como diferenciadoras e evolutivas na sessão de treino seguinte. É só assim que nós nos desenvolvemos e evoluímos.

17-E acerca da informação que é retirada deste processo de análise, acredita que deve existir algum tipo de transmissão para os jogadores?

Há diferentes formas de informação comunicacional. Todos eles devem ser transmitidos. Agora, de que forma e para quem, dependendo do grau de influência que possam ter para o desempenho da equipa, do setor, entre setores ou do atleta.

18-Então para o professor, essa transmissão deve ser realizada de que forma?

Tanto discurso como vídeo. Sempre que possível deve ser mista, porque corrobora a nossa verbalização, sendo mais facilmente interpretada pelo recetor da informação.

19-Deve existir algum intervalo de tempo ideal para transmitir essa informação?

O que está contemplado em alguns estudos é que a informação não deve ser superior a 10 minutos. Mas agora obviamente vai depender do tipo de informação, da qualidade da informação e dos envolvidos. Mas por norma, é o que se sugere de forma a manter- se um foco atencional. Não pode haver uma regra. Há um padrão, um valor médio que ronda esse tempo.

20-Abordando também a intervenção do jogador nesse momento, acredita que deve haver participação uma participação ativa?

Isso depende da filosofia e regras definidas pela própria instituição, e equipa técnica. Há atletas que têm uma facilidade de expor verbalmente o seu grau de conhecimento ou captação de informação, e há outros que não têm. Por isso, também se deve partir do pressuposto de respeito para com a individualidade. Num plano desportivo democrata, acredito que deve existir partilha. E quando estamos a falar de atletas de alto nível, estes já têm um conjunto alargado de experiências que até podem enriquecer o discurso. Eu sou defensor disso, mas

respeito e percebo outras realidades, outras vivencias, outras formas de instruir e definir regras, dependendo do contexto.

21-Falando agora acerca da pessoa que analisa o processo de treino, quais as características que entende essências para que o mesmo desenvolva um trabalho competente?

Deve ser especialista no domínio, primeiro. Sendo especialista tem de ter competência profissional. Se não tiver competência profissional não é especialista. Tem de ser conhecedor da modalidade e cumpridor de regras. Já não entro no cariz pessoal porque quando se é profissional desde que se cumpra.

22-Olhando agora um pouco para o processo de análise do treino, acredita que é um processo que está presente na maioria das equipas de um modo geral atualmente?

Sim. Creio que sim. Agora se perguntares se é realizado da melhor forma, digo que não. Porque do ponto de vista de rúbricas orçamentais a maioria das equipas não tem essa possibilidade para adquirir materiais.

23-Então, daquilo que conhece, como é realizado este processo de uma forma geral?

A nível nacional ainda estamos muito aquém do desejado. E só a partir do momento que os clubes investirem significativamente monetariamente nesses departamentos é que poderão perceber a importância e influência que poderão ter a médio-longo prazo no clube.

24-Sendo assim, qual acredita ser o futuro desta área?

Não é só de agora, mas já há uns anos até agora, está a evoluir positivamente e é extremamente importante para que se consiga desenvolver o futebol de uma forma mais harmoniosa e mais científica.

Apêndice XIII- Entrevista Professor Júlio Garganta

ENTREVISTA

Júlio Garganta (Investigador)

1-Para si o que é o jogo de futebol? O que o caracteriza? O que representa?

O futebol é uma criação cultural simples e prodigiosa, com elevado impacto social e desportivo na sociedade. É uma forma lúdica que se foi transformando em modalidade desportiva regulamentada. O jogo pode ser caraterizado como uma competição que ocorre num contexto tático- estratégico, entre dois coletivos que se defrontam em disputa de desígnios e objetivos de sentido antagónico; joga-se através do agenciamento de ideias e conceitos, recorrendo, a maior parte do tempo, a partes do corpo pouco cerebralizadas à partida, como são os membros inferiores, e os pés em particular. Assim jogar futebol é, de algum modo, aumentar a área de representação dos membros inferiores no cérebro. É cerebralizar órgãos que estão destinados à locomoção e não a tarefas de coordenação fina. É, portanto, jogar contra o que nos foi destinado como espécie. À medida que foi evoluindo o futebol tornou-se também um meio de educação e de formação, um campo de investigação e um espetáculo desportivo, sendo um dos fenómenos mais impressionantes de popularidade do mundo que habitamos, que consegue mobilizar as emoções de muitos milhões de seres humanos à escala mundial.

Pessoalmente, quando penso e vivo o futebol faço-o, obviamente, contaminado pelo meu percurso de vida. Vejo-o pelas lentes dos registos desportivo, académico, científico, profissional. O meu olhar e o meu sentimento são uma síntese de tudo isso. Para mim, o futebol é jogo, é treino, é formação, é educação, é cultura.

2-O que entende por treinar? O que entende pelo treino?

Treinar, no domínio dos jogos desportivos coletivos, é levar alguém a assimilar uma cultura, materializada em vários saber-fazer, individuais e coletivos. Trata-se de desenvolver atitudes e competências, tendo em conta diferentes formas e níveis de expressão.
O treino é o processo organizado e sistematizado de que dispomos para transformar as pessoas e as suas capacidades, em diferentes domínios, nomeadamente, quanto ao saber fazer, ao saber ser e ao saber estar.

3-Qual a importância que atribui ao processo de treino?

É um processo vital, que se torna incontornável para quem pretender atingir níveis crescentes de especialização numa dada atividade. É impossível alcançar um nível elevado no que quer que seja, sem treino adequado (em qualidade e quantidade), porquanto é este que viabiliza as devidas adaptações/transformações, levando à evolução das capacidades e competências necessárias à expressão humana nos diferentes domínios de atividade.

4- Quais são para si os princípios fundamentais do treino?

Não se pode dizer que haja uma unanimidade quanto aos princípios fundamentais do treino desportivo, embora haja alguma transversalidade, sobretudo quanto aos princípios que decorrem do domínio biológico.
Do meu ponto de vista, embora também derivem, em parte, de princípios biológicos, são os princípios pedagógicos que devem orientar a preparação e o treino de jogadores e de equipas nos jogos desportivos.
Neste contexto, distingo os princípios convencionais do treino desportivo, de outros que devem garantir a especificidade e a conformidade da preparação e do treino no âmbito do futebol.
Concretizando, diria que, por um lado, temos os princípios convencionais, i.e., o princípio da individualidade biológica, o princípio da adaptação, o princípio da sobrecarga, o princípio da progressão, o princípio da

continuidade/reversibilidade, o princípio da especificidade, o princípio da interdependência entre o volume e a intensidade, o princípio da especificidade; por outro lado, o que vai fazer a diferença substancial na qualidade e na coerência do treino, no caso dos jogos desportivos, está mais diretamente relacionado com princípios particulares, que se reportam à cultura, ao idioma específico, que se pretende assimilar e expressar.

No âmbito do futebol, para além dos princípios do treino conhecidos, que devem ser enquadrados quanto à respetiva especificidade e representatividade, considero cinco princípios capitais, que batizei como "i5" (ifive), que sobre determinam o processo de treino e competição. São eles: o Princípio da Identidade, o Princípio da Intencionalidade, o Princípio da Interação, o Princípio da Intensidade e o Princípio da integridade.

Entendo que, sendo o futebol um jogo tático-estratégico, o modo como se treina e se tece uma dada forma de jogar depende, em larga medida, da gestão articulada destes cinco princípios, tanto no que se refere ao desenvolvimento individual dos jogadores, como à construção da equipa e ao delineamento do processo de treino e do seu controlo.

5- O que entende pelos conceitos de Especificidade e Representatividade?

São dois conceitos importantes no âmbito da Psicologia Ecológica e do Treino Desportivo. Segundo o psicólogo americano James Gibson, a especificidade é um conceito que qualifica uma relação entre variáveis. Essa relação proporciona uma informação peculiar, relativa a uma qualidade essencial, ou característica de algo.

A representatividade, conceito muito caro ao psicólogo húngaro Egon Brunswik, reporta-se às fontes de informação/conhecimento que emergem do contexto e que constrangem (positiva ou negativamente) a tomada de decisão e a ação dos indivíduos.

Assim, certos cenários de treino e de jogo, ainda que sejam específicos de uma modalidade, e mesmo de uma forma de jogar, podem não se afigurar representativos, se os jogadores/equipa os não reconhecerem como

oportunidades de decisão e de ação. O processo de treino serve para afinar a relação entre as possibilidades de cada jogador e as probabilidades de estes reconhecerem e aproveitarem as oportunidades que se afigurem importantes para induzir uma tomada de decisão e uma ação eficazes. Portanto, a representatividade é um conceito relacionado com a subjetividade e com a identidade, posto que tem a ver com o modo como os sujeitos percecionam a realidade, tendo em conta as suas possibilidades de ação.
Costumo dizer que só vemos o que estamos preparados para ver, tal como só jogamos o que estamos preparados para jogar.

6- O que entende pelo conceito de "observação e análise do treino"?

Mais do que ao conceito, vou reportar-me ao processo. Trata-se de um meio de que dispomos para aceder às informações e ao conhecimento sobre os modos como se joga e se treina. Refiro-me, sobretudo, à identificação de padrões.
Não obstante, admito que a síntese do jogo e do treino são mais importantes e úteis do que a respetiva análise. Isto porque enquanto a primeira permite aceder a informação e a conhecimento ligado e inteiro, a segunda convida a retalhar demasiado as situações, o que leva por vezes à perda da noção de integridade e de inteireza dos fenómenos observados.
Para proceder à síntese torna-se necessário saber interpretar os fenómenos, a partir da empatia que somos capazes de criar com a sua natureza. Isso implica que consigamos aceder a um pulsar próprio, i.e., aos seus ritmos e aos modos como se manifestam.

7-Que importância assume para si a observação e análise do treino no desenvolvimento de uma equipa e sua forma de jogar?

Entendo que a observação e a interpretação do que se observa é fundamental, nomeadamente para dar resposta ao controlo pedagógico do processo de treino e competição. Ou seja, é isso que nos permite perceber se estamos a caminhar na direção dos nossos propósitos, ou se nos estamos a desviar deles. Neste

caso, somos instados a reorientar o processo e a rever/reformular as nossas estratégias e trajetórias.

Portanto, esse escrutínio é vital para se perceber a coerência e a eficácia do processo.

8- Na sua opinião, como deve estar organizada uma equipa de observação e análise? Quantos elementos? Quais as tarefas centrais deverão ser assumidas?

Depende de que nível estamos a falar. Já realizei essa tarefa sendo o único elemento; e já o fiz com equipas de quatro e cinco elementos.

Tudo depende da importância que se dá a este processo e aos recursos que se está disposto a afetar para constituir uma equipa.

As tarefas centrais são:

- Observação propriamente dita (em ambiente de treino e em contexto de competição, neste caso considerando a própria equipa e as equipas adversárias);
- Registo e tratamento da informação;
- Tradução dessa informação em conhecimento para treinar e jogar;
- Edição dos reportes para treinadores, equipa e jogadores.

Num clube de alto nível, admito que seria importante ter uma equipa de observação que integrasse dois especialistas em observação propriamente dita, um especialista em registo e tratamento de informação e um editor de relatórios (texto e imagem). Todos eles devidamente sintonizados com a equipa técnica e inteiramente identificados com o processo.

Se tivesse abertura e recursos para tal, incluiria ainda um observador da atividade e do comportamento dos treinadores (em treino, em competição e nas comunicações à imprensa).

9- Como se deve relacionar a equipa de observação e análise com a equipa técnica?

Em ambiente de confiança, e de coparticipação, com forte identificação em relação aos objetivos a atingir. Sendo que a informação decorrente da observação do jogo e do treino é vital para melhor treinar e jogar, não faz sentido que o observador seja entendido como alguém que está por fora do processo, ou que se limita a fornecer umas quantas informações sobre alguns factos observados, como se estivesse a "correr por fora". A qualidade do processo e a eficácia da sua função é tanto maior quanto mais o observador estiver identificado com o processo e com as intenções que o guiam. O sentimento de pertença ao coletivo é também algo muito importante.

10- O processo de observação e análise deve ocorrer de forma direta, indireta ou ambas as formas? E porquê?

Aqui haveria que distinguir entre observação direta e indireta (em tempo real), e observação indireta em diferido.
Obviamente, importa que a observação decorra de forma direta, para que consigamos centrar a atenção no que consideramos fundamental, porquanto na observação indireta só conseguimos observar o que nos é dado a ver. Nesta os planos de visão não são escolhidos por nós. No entanto, podemos complementar a observação direta com o modo indireto, e em diferido, porquanto isso permite completar a informação recolhida, concedendo-nos mais tempo para atentar em detalhes que se revelem importantes e que possam ter passado despercebidos na análise em direto.

11- Que tipo de comportamentos devem ser considerados no processo de observação e análise?

Todos os que os envolvidos entendam que podem ajudar a melhor perceber o modo como está a ser gerido o processo e a distância que os separa entre o como querem jogar e treinar e o modo como jogam e treinam.
O importante é perceber quais os comportamentos e as situações a eleger, em função do projeto para a equipa e os jogadores. Não se pode observar tudo;

então há que separar o fundamental do acessório, sendo que isso varia de equipa para equipa e de treinador para treinador.
Com sabe, neste âmbito costumo dizer que o jogo e o treino respondem a tudo o que quisermos e soubermos perguntar. Assim, os bons observadores, como os bons detetives, conseguem fazer as perguntas adequadas em função do que pretendem saber. São as perguntas que guiam a informação que pretendemos recolher e o conhecimento que queremos construir.

12- Deve centrar-se numa análise mais coletiva ou individual?

Em ambas, embora se possa fazer depender a maior ou menor incidência em cada uma delas em função da informação que se pretende obter, em cada momento ou fase.

13- O recurso a dados quantitativos deve ser considerado? Quais? E porquê?

Deve ser considerado, sempre que se entenda que as quantidades podem ajudar a perceber a evolução específica dos jogadores e da equipa, em estreita relação com as ideias para treinar e jogar.
Costumo dizer que o mais importante são as “quantidades da qualidade”. Por isso, é necessário que cada um identifique o que é “qualidade”, ou a falta dela, no que respeita à forma de jogar e de treinar.
A este propósito costumo invocar uma frase de Albert Einstein: “Nem tudo o que pode ser contado conta; nem tudo o que conta pode ser contado.”

14- A análise deve ser realizada com que frequência? Todos os treinos? Todos os exercícios?

Com a frequência que permita que toda a informação relevante é conseguida em tempo útil. Teoricamente, quanto mais treinos e exercícios observarmos, melhor

poderemos perfilar os padrões que importa considerar. Ou seja, teremos maiores probabilidades de conseguir uma perspetiva mais nítida e inteira do processo.

15- Que tipo de influência deverá assumir o processo de observação e análise no planeamento dos treinos seguintes?

Tem uma influência decisiva na sequência e coerência a dar ao processo. Sem isso é como se um médico estivesse a prescrever medicamentos, ou a alterar a medicação de um paciente, sem ter realizado o devido diagnóstico e sem fazer o ponto da situação.

16- Deverá existir algum tipo de transmissão de informação relativa ao treino para os jogadores?

Claro que sim. Entendo que essa informação, para além da identificação com os objetivos e as tarefas propriamente ditas, deverá ajudar a criar uma conexão emocional em relação às sessões de treino, permitindo chamar à atenção para a utilidade das situações, de modo a que promovam a eficácia do treino.

17- Qual a forma que deve ser tomada em conta na transmissão dessa informação? Recurso a vídeo ou apenas discurso?

Na maioria dos contextos, admito que é mais exequível realizá-la através do discurso verbal. Em ambientes de treino de alto rendimento, entendo que poderão ser usadas ambas as modalidades.

18- Qual o tempo ideal para transmitir essa informação?

Parece-me razoável que, para o discurso verbal, não se ultrapasse os cinco minutos. No caso do recurso a imagens de vídeo, não mais de dez minutos.

19- Os jogadores devem participar ativamente nesta transmissão? Ou só ouvir?

Depende da cultura instituída na equipa/clube. O ideal seria que participassem. E neste caso teríamos que alargar o tempo dedicado ao assunto.

20- Quais os aspetos essenciais que alguém que analisa o treino deve ter para que o seu trabalho seja competente?

Saber trabalhar em equipa e transmitir confiança aos demais elementos;
Desenvolver competências para realizar apreciações e avaliações construtivas, em detrimento de juízos de valor, ou de discursos próximos do registo do adepto;
Conhecer as lógicas do jogo de futebol e o modo como podem ser treinadas;
Conhecer a visão particular do clube e dos treinadores em relação à equipa e à evolução de cada jogador;
Conhecer os objetivos e propósitos de cada situação de treino e sua ligação com o modelo de jogo;
Conhecer os jogadores e a equipa, sabendo ler as suas caraterísticas e potencial de evolução.

21- Pensa que a observação e análise nos dias de hoje é algo que já está presente na maioria das equipas?

A observação humana é o instrumento mais antigo que se conhece. Portanto, ela está presente desde que existe treino e competição, ou seja, há muitos anos. Todavia, no âmbito do treino e da competição em futebol, só há poucos anos chegou à generalidade das equipas de forma organizada e sistematizada.

22- Como ocorre este processo de observação e análise no geral atualmente?

Suponho que ocorrerá de vários modos, de acordo com forma como as equipas e os clubes funcionam e com os recursos que decidem afetar para estas funções. Todavia, pelo que me tem sido dado a perceber, há uma transversalidade quanto aos modos de mapear o jogo, em momentos e fases. Originalidade precisa-se!

23- Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?

Admito que irá ser crucial, tendo em conta a importância do controlo pedagógico do treino e da sua íntima relação com a expressão dos jogadores e das equipas na competição. Assim, a monitorização de marcadores do comportamento tático passará a ser vital, seja ela realizada de forma mais ou menos sofisticada.

Apêndice XIV- Entrevista Professor Daniel Barreira

ENTREVISTA

Daniel Barreira (Investigador)

1-Para si o que é o jogo de futebol?

Olha, o jogo de futebol para mim é um jogo que se confrontam 2 equipas, que interagem com objetivos naturalmente antagónicos, e que nas suas diferentes escalas de atuação (individuais, grupais, setoriais, intersectoriais e coletiva) do ponto de vista da cooperação terão de tentar resolver problemas que o jogo vai colocar e sobretudo problemas em termos de progressão do ponto de vista ofensivo para marcar golos, progressão para ganhar espaços e conquistar espaços para marcar golos. E do ponto de vista defensivo é fechar espaços para que equipa adversária não consigo marcar golo. De forma muito resumida, para mim é isto. O jogo para mim é uma questão de espaços.

2-E o que entende pelo treino?

O treino são os contextos que são criados para que se consiga organizar o jogo, trabalhar esse mesmo jogo que se pretende que é o jogo de futebol. Se quisermos ir mais adiante, o contexto de um jogo em especificidade da própria equipa de forma a que esses princípios e essas dinâmicas que nós pretendemos possam acontecer no campo em contexto de competição. O treino é um processo de desenvolvimento de competências por parte dos jogadores e em contextos de desenvolvimento de equipas, de forma a que aquilo que se pretende possa acontecer em competição.

3-Sendo assim, qual a importância que atribui ao processo de treino?

Eu acho que atribuo uma importância enorme, porque o processo de treino é fundamental ao nível da sua qualidade tanto na sua dimensão de periodização,

de planificação, de programação, e da operacionalização de uma forma extremamente lógica, coerente em todas estas etapas para que se atinja aquilo que é qualidade deste mesmo processo. Só acredito, que só com este processo afinado e organizado de uma forma coerente e lógica é que se consegue ter dinâmicas positivas e que sejam querentes com aquilo que pretende para a equipa, e para os jogadores.

4-Ainda falando do treino, para o Professor, quais são os princípios fundamentais do treino de futebol?

Eu acho que o treino tem que ter, para que possa ter qualidade, ele tem que ser feito em especificidade, mas uma especificidade relacionada com o jogo de futebol em primeiro, e uma especificidade chamada especificado Como "E" que tem a ver com o perseguir, o criar, o desenvolver as ideias para que equipa jogue e naturalmente para que os jogadores interpretam essas mesmas dinâmicas na perspetiva da individualidade, que é outro dos pressupostos que me parece fundamental. A individualização do treino, ou seja, pensar o jogador como individual, mas alicerçado num contexto de equipa. Depois para que nós também possamos ter um treino de qualidade, parece-me que existe a necessidade de haver uma coerência em todos estes pressupostos que o treino deverá ter. Penso que é isto que nós temos de ter num processo de treino de qualidade.

5-Qual o seu entendimento acerca do conceito de representatividade?

O conceito de representatividade basicamente parece-me que diz respeito a que, aquilo que nós propomos por exemplo numa tarefa de ensino-aprendizagem deve ter as mesmas fontes de informação do jogo. Ou seja, se nós colocarmos fontes no exercício que sejam diferentes daquilo que acontece no jogo, depois o jogador quando tiver em contexto de competição ou jogo, ele não vai conseguir interpretar o que está a acontecer e não vai conseguir decidir. O conceito de representatividade passa por isto. Passa por criar tarefas em que nós possamos apresentar um conjunto de fontes de informação para que os jogadores quando

tiverem em competição possam percecionar o que está a acontecer e possam ter decisões táticas de acordo com aquilo que é necessário ter.

6-Abordando agora o conceito de "observação e análise do treino", o que entende pelo mesmo?

Este é um conceito muito abrangente porque vai incluir diferentes apertados daquilo que se faz no processo de treino. Podemos falar de observação do processo de treino numa perspetiva tática, numa perspetiva essencialmente técnica se nós quisermos dividir através destas dimensões. Podemos falar numa perspetiva física e fisiológica porque isso também passa pela observação e análise do treino. Portanto, aquilo que para mim é a observação e análise do treino, é nós conseguirmos ir buscar a informação ao processo de treino para que nós consigamos avaliar o que é que se fez, questionar o que se fez, tirar conclusões daquilo que foi feito (incluindo também a análise do treinador), aquilo que foi feito efetivamente, o que se planificou, o que aconteceu no treino, para depois também preparar uma próxima sessão, um próximo mesociclo, um próximo morfociclo, de modo a que aquilo que nós temos enquanto análise possa servir para preparar o que vem a seguir. Portanto, para mim é fundamental que se analise o processo de treino é onde nós criamos os cenários essenciais para que os jogadores experienciem, vivenciem, aprendam, tenham competências e isso depois a competição vai ser digamos que o teste daquilo que foi feito no processo de treino. Mas se nós não avaliarmos diariamente ou conforme a periodicidade que nós tivermos, não vamos ter consciência se o exercício que nós fizemos foi conseguido do ponto de vista da concretização dos objetivos que nós definimos para ele próprio. Seja na mental, física, tática, estratégica, social, fisiológica, em todas as dimensões.

7-Abordando agora a equipa de observação e análise, como acredita que esta deverá estar organizada?

Do ponto de vista ideal, utópico, nós poderemos ter quantos mais tivermos melhor, depois claro entramos na questão do contexto. No entanto, não tocando na questão do contexto uma vez que há inúmeros contextos onde nós podemos intervir, parece-me que é importante ter gente que analise o treino, gente que analisa os adversários, haver uma ligação estreita que tem que ser feita obrigatoriamente por uma pessoa que normalmente é o chefe da equipa de analistas, que tem uma ligação mais próxima com a equipa técnica, inclusive, eu acredito que esse elemento possa participar no processo de treino para estar mais perto de transmitir as informações necessárias porque ninguém melhor que ele conhece os adversários e aquilo que nós necessitamos de desenvolver. Quando se fala da análise da própria equipa tem de haver gente suficiente para poder interpretar e analisar o processo de treino e também esses poderão estar presentes na sessão de treino. Eu não gostaria de estar aqui a dizer que há uma ou duas formas de analisar o processo de análise, porque isso depende muito do contexto em que está inserido, mas acredito que existe necessidade de contrastar opiniões num contexto de gabinete, existe a necessidade de haver uma ligação muito estreita com a equipa técnica, sobretudo através de um dos responsáveis dessa mesma equipa. Acho que é um pouco por aqui, cada um tendo as suas particularidades poderá gerir da maneira que entender.

8-Voltando a falar sobre a análise do treino, acredita que este processo deve ocorrer de forma direta, indireta ou ambas?

Eu acho que de ambas, porque se nós tivermos a gravação do treino nós conseguiremos ter uma observação repetida daquilo que estava a acontecer e muito mais pormenorizada porque podemos voltar atrás, repetir a observação, podemos repetir a análise que estamos a fazer, podemos ir no mesmo vídeo buscar dados de uma determinada matéria de outra dimensão, portanto a utilização do vídeo é muito importante. No entanto existem aspetos ponto do ponto de vista da análise indireta que nós através do vídeo dificilmente conseguiremos ter, que é a sensação que nos deixa. E esse tipo de coisas só estando presentes é que nós conseguimos reter. Nós podermos olhar para onde

queremos, fora do campo visual do vídeo que estamos a ter. Nós conseguirmos percecionar alguns comportamentos que na ótica da não é percetível de se ter. Portanto, basicamente acho que é por base das sensações e daquilo que o calor da presença nos vai permitir ter. E necessariamente, no caso de nós estarmos na observação direta e podermos interagir, então isso é muito mais proveitoso, mas isto é o cenário ideal.

9-Que tipo de comportamentos devem ser considerados no processo de análise do treino?

Eu acho que quando se analisa o próprio treino, o treino da equipa, nós temos que ter presente que nós treinamos em especificidade. Se treinarmos em especificidade nós termos exercícios com objetivos muito específicos para determinados comportamentos, para que esses comportamentos possam ser conseguidos em contexto de competição. Basicamente o que se pretende analisar no treino é que se aquilo que foi objetivado pela equipa está a acontecer ou não no processo de treino. Basicamente, é isto que se deve tentar aferir para que depois se possa avaliar e afinar exercícios, afinar dia seguinte. E também por outro lado permitir que esse processo treino, através da sua análise retenha às vezes informação sobre coisas que não estavam previstas através do nosso contexto modelo de jogo, e que os jogadores até estão a criar nuances nesse modelo de jogo de forma a que nós possamos integrar essas variantes no nosso processo de treino e do modelo de jogo, para que também os nossos princípios sejam melhorados, sejam acrescentados em termos de qualidade.

10-Assim, essa análise deve centrar-se mais num nível coletivo, individual, ou até ambas as formas?

Eu acho que ambas. Eu acho que a análise coletiva é muito importante porque o jogador tem um desempenho individual, mas em contexto de equipa, por outro lado existem a escala mais pequena, a escala individual e não sabemos quem é o jogador que joga, que pensa, que excuta. É o jogador que toma decisões, portanto temos que ter um olhar muito próximo também para a forma como é

que o jogador resolve os problemas do jogo, e nesse sentido a análise do treino vai permitir me perceber se aquele comportamento coletivo pode derivar de algo mais individual, ou mesmo algo mais coletivo no sentido se nós até contrastarmos aquilo que é problemas nas suas diferentes escalas. Ou seja, imaginamos que a equipa não consegue procurar aquele espaço, aproveitar aquele espaço que acontece, pode ser um problema coletivo de não conseguir criar aquele espaço, ou pode até ser um problema individual de um jogador não conseguir percecionar aquele espaço, e com isso a equipa não funcionar. E o contrário também acontece. Se a equipa não funcionar numa determinada procura de espaços, aquele jogador que até o consegue fazer individualmente devido ao fecho do espaço que a equipa está a ter, ou imaginemos à bola não entrar naquele espaço, o jogador não está a ser aproveitado. Portanto, acho que não se pode dissociar o individual do coletivo. E as despesas escalas também que estão no meio. Mas o individual é extremamente importante, e coletivo, naturalmente também o é. Acho que a análise deve incidir em múltiplas escalas, mas estas duas escalas são fundamentais de olhar. Depois também há outra coisa que me parece importante, que é: há detalhes individuais que são muito importantes desenvolver ponto de vista da escala mais pequena. E esses pormenores muitas vezes criam soluções coletivas ou criam erros coletivos. Dando um exemplo, imaginemos um lateral num cruzamento do lado contrário e ele coloca os pés verticais à bola, virados para a bola em vez de colocar os pés num ângulo diferente. Com isto, é um erro individual vai fazer com que ele não percecione que há um jogador a entrar nas tuas costas. E nós dizemos assim, “mas aquele espaço estava vazio, devia ter acompanhado o extremo”. Mas se o lateral tivesse bocado os apoios corretamente, ele tinha antecipado a solução nem sequer percebíamos a sua falta ali, porque o lateral tinha resolvido o problema, e basta este erro individual para que nós criemos um erro coletivo. Se nós olharmos só ao erro coletivo, podemos dizer “Olha faltou ali abaixamento do extremo”, quando lateral podia ter sido capaz através de um comportamento individual resolver a situação.

11-Naquilo que são os dados quantitativos, estes devem ser usados no processo de análise?

Tudo o que for importante para ajudar, eu acho que deve ser utilizado. A questão dos dados quantitativos parece-me relevante, importa é quais os dados quantitativos, quais a variáveis, e neste sentido parece me que as variáveis que nós devemos utilizar são as variáveis também em especificidade, ou seja, eu tenho que tentar perceber se aquilo que eu estou a fazer em termos de ideia de jogo, se os dados conseguem traduzir isso e como é que há essa oscilação. Ou seja, os dados parece-me que são importantes se nós tivermos um acompanhamento ao longo da temporada para percebermos as oscilações que estão a acontecer. Mas mais importante que ter os dados, é nós conseguirmos interpretar esses dados, de forma a perguntarmos a esses dados o porquê e o para quê. Porque é que isto aconteceu? Ou porque é que isto acontece? Um exemplo: Se eu sou um Central esquerdo e estou a ser pressionado por 3 avançados, não tenho linhas de passe, a primeira linha de passe que eu tenho é do lado contrário do campo e o guarda-redes. Eu meto a bola no guarda-redes, é um passe correto. Mas o Guarda-redes vai ficar com três a pressioná-lo e sofremos golo. Este passe é um passo mais correto do que jogar na frente e perdermos bola lá na frente? Ou este é um passe errado que eu falei agora e o outro é um passo certo? Não, provavelmente a decisão mais correta foi ele jogar a bola na zona adiantada em que era menos risco. Mais risco foi jogar no guarda-redes porque tinha uma pressão lá perto, mas o passe chegou até ao guarda-redes. A estatística conta como um passe certo este para o guarda-redes e conta como passe errado o passe na profundidade. A questão é que nós temos que interpretar porque aquilo acontece. Essa é que é a grande questão quando se fala em dados quantitativos. Não os dados quantitativos, mas a interpretação que se deve ter na escolha das variáveis que deve ser em especificidade e na escolha também na interpretação dessas mesmas variáveis.

12-No seu entendimento, a análise do processo de treino deve ser realizada com que frequência?

Eu não diria com a periodicidade x em x. Eu acho que existem fases da época em que nós podemos ter maior necessidade ou menor necessidade. Vou dar um exemplo: Imaginemos que nós mudamos a estrutura da equipa e queremos ver com algum detalhe como é que aquela mudança da estrutura em termos do processe treino está a acontecer. Possivelmente aí o processo de observação vai ser muito importante. E quando nós temos por exemplo uma equipa a treinar e a jogar há 5 meses e há poucas oscilações e nós estamos a ver que aquilo está a acontecer de forma natural, provavelmente a observação do treino é importante, mas não é tão importante. E também me parece que deveremos beneficiar a qualidade em detrimento da quantidade, ou seja, escolher bem quando analisar porque também é necessário tempo para que as pessoas retirem a melhor informação possível do processo de análise. Daí que eu acho que mais do que quantidade é a qualidade da quantidade. A ideia é muito esta daquilo tudo que eu lhe vou dizendo, devemos privilegiar a qualidade em detrimento da quantidade. Demos privilegiar tanto nos dados estatísticos, como nas análises do treino. É importante nós sermos seletivos no que fazemos. Até porque por experiência os jogadores gostam que lhe possam dar informação concreta sobre aquilo que estão a fazer, mas também quando sentem que aquilo de observação está a ser quase que como uma rotina também começam a sentir que aquilo que já não é uma questão de importância, mas uma questão de rotina, e vão desvalorizando. Tudo o que é rotina e começa a ser feito de forma sistemática, sem valorização em termos de qualidade pode ser também cair na rotina e ser desvalorizado tanto pela equipa técnica como pelos jogadores. Portanto, selecionar é muito importante.

13-Naquilo que é a transmissão dessa informação retirada da análise do treino para os jogadores, acredita que esta deve ocorrer?

Não faz sentido que não ocorra. São eles que têm de ter perceção do que fazem e têm que melhorar o seu comportamento. É óbvio que quem cria os cenários para que eles se desenvolvam é a equipa técnica, mas eles terão maior

possibilidade de melhorar o seu comportamento se também tiveram consciência do que é que estão a fazer, quer de bem, quer de mal. E nessa transmissão de informação parece-me também que a importância aqui é definir quem é que vai apresentar essa informação (e aí depende do contexto, a dos jogadores, de tudo), selecionar bem e também selecionar a bem a informação que se transmite, não apenas negativa, não apenas positiva de forma que o jogador tenha plena consciência daquilo que realmente necessita de melhorar como também daquilo que necessita de estar a fazer sistematicamente. Portanto, o resultado deste tipo de informação chegar até ao jogador, é ele ter de facto consciência que jogador é, o que pode fazer, e porque é que estão a criar cenários em contexto de treino para que ele os possa concretizar de forma natural e de forma fluida. É ele entender porque é que faz aquilo. Sem entendimento, o jogador nunca vai realizar as coisas de uma forma sistemática e de uma forma total. Eles precisam de entende tudo o que faze, senão não o vão fazer. Podem fazer uma vez, mas depois não o vão concretizar.

14-E esta transmissão deve ocorrer com recurso a vídeo, discurso, ambas as formas?

Eu acho que uma imagem vale mais que mil palavras. Mas uma imagem sozinha também não será suficiente. Eu acho que dependendo naturalmente do nível dos jogadores, porque sabemos e esta estudado cientificamente que os melhores jogadores também entendem com mais facilidade do ponto de vista cognitivo a informação que lhes é passada, tanto teórica como também prática através do treino, parece-me que vídeo é fundamental e depois a discussão mais do que uma preleção, mais do que uma exposição, o questionamento junto do jogador no sentido de fazê-lo pensar sobre aquilo que está a ver no vídeo parece-me que é fundamental. O questionamento leva-nos sempre a fazê-los pensar, e como o jogo de futebol é um jogo em que nós olhamos para ali e percebemos que os jogadores são sujeitos a resolver problemas, também devemos fazer com que eles quando se vêm a jogar, também sejam inteligentes a ver-se, questionem-se e nós também os questionemos a pensar sobre aquilo que estão a ver. Portanto,

mais do que um discurso do tipo lítico em que nós estamos a mostrar o que está a acontecer, é importante levá-lo a pensar sobre aquilo que está a ver, porque só assim, ele vai interiorizar com facilidade.

15-E qual o tempo ideal para transmitir essa informação, se o houver?

Não há. E na minha opinião, se a informação por importante para o jogador, e se ele reconhecer importância nessa informação, ele fica consigo um dia a ver aquilo. Se ele não reconhecer aquela informação como relevante para ele melhorar, para ser melhor jogador, para ter maiores probabilidades de jogar e ter sucesso, então nem 2 minutos ele aguenta. Portanto, eu não estou de acordo com tempos limites. Eu estou a favor é da informação relevante para o jogador. Se a informação for relevante, eu acredito, obviamente um dia é um exagero, eu acredito que ele conseguirá estar o tempo que necessita para aprender e reconhecer aquela informação em contexto de competição e de treino.

16-Falando agora da pessoa que assume o processo de análise do treino, que características deve possuir para que o seu trabalho seja eficiente?

Ele tem de ser treinador na forma como interpreta o que está a acontecer, porque o objetivo da análise do treino é perceber o que está a acontecer, interpretar a informação que está a recolher, e produzir conhecimento de modo a transmitir ao treinador os aspetos relevantes daquilo que foi interpretado. Portanto, se não tiver conhecimento do jogo na sua profundidade, e conhecimento do treino de forma a que perceber-se o que é que aconteceu, como é que aquilo pode ser corrigido em processo de treino, e depois termos a capacidade que distingue dos treinadores que é ter a capacidade de olhar para o jogo numa perspetiva de observador. Ou seja, olharmos digamos que com uma ótica de correção em termos de tratamento, de forma a expor aquela informação facilitada para que o treinador a consiga operacionalizar no processo de treino. Um observador tem que ter esta capacidade, mais do que analisar e interpretar (Isto foi uma expressão que o Professor Júlio utilizou uma vez e eu retive como muito

importante) sintetizar essa informação, mas sempre na ótica do treinador para poder aplicá-la efetivamente no processo de treino, e aí as dinâmicas serem corrigidos e melhoradas.

17-De uma forma geral, nos dias de hoje, acha que o processo de análise do treino está presente na maioria das equipas?

Sim, análise de jogo sim. A análise de jogo é quase já um padrão em todas as equipas, de uma forma mais ou menos robusta, mas acredito que acontece. Porque quem não analisa o próprio jogo, não tem a mínima hipótese de evoluir. A reflexão sobre aquilo que se faz é muito importante. Relativamente à análise do treino, acredito que ainda olhado com menos importância que a análise do jogo, porque a competição é de facto o teste daquilo que se fez e aquilo que aconteceu no jogo ou deveria ser. A análise do treino não é feita com a mesma profundidade que a análise do jogo. Creio que estamos a evoluir nesse sentido. Não tenho de facto dados assertivos e concretos sobre isso, mas a ideia que eu tenho é que ainda se dá muito mais importância a análise do jogo. Eu falo de uma questão tático-técnica atenção, porque do ponto de vista físico e fisiológico nos vemos que os treinos são escrutinados através de diferentes tecnologias como GPS, etc. Isso já não há dúvida nenhuma que a maior parte das equipas escrutina todos os treinos na perspetiva das cargas fisiológicas. Na perspetiva tático-técnica ainda existe uma distância muito grande entre o volume de análise do jogo e análise do treino.

18-Qual acredita ser o futuro da observação e análise do treino?

Eu acho que primeiro fazer-se e dar-se a importância que o treino merece no sentido de tentar evoluir. Depois ao nível da análise do treino, parece-me que ter meios do ponto de vista tecnológico. E eu creio que já existe isto em alguns contextos, para poder em contexto de tempo real de treino os jogadores visualizarem aquilo que estão a fazer bem e fazer mal em tempo real em contexto vídeo parece-me que seria um futuro muito interessante. Creio que já há e

algumas equipas já o fazem, ter uma forma de expor o vídeo que está a ser gravado do treino de forma a corrigir aqueles comportamentos que nós devemos corrigir. Tanto numa perspetiva do exercício, como numa perspetiva individual ao novel da performance do jogador. Eu creio que isso passará pelo futuro (pelo presente, mas apenas em alguns contextos) e será algo obrigatório de se fazer. Também já sabemos que os treinos são gravados em planos muito superiores para podermos ter a perspetiva “bird view” como se costuma dizer. Apesar de também que eu acho que, quando falamos há pouco tempo da análise individual, parece-me que o futuro também poderá passar muito pela do treino na perspetiva individual. Não apenas física/fisiológicas, mas no seguimento dessa abordagem, do ponto de vista tático-técnico deverá também haver uma análise individual e não apenas coletiva.