

A Excelência Formativa na Procura do Alto Rendimento - Uma Época Desportiva nos sub-14 da Dragon Force Porto

Relatório de Estágio Profissional apresentado à
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com
vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos
conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto
Rendimento Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº
74/2006 de 24 de Março.

Orientador: Professor Doutor José Guilherme de Granja Oliveira

Luís Daniel Gomes Carrizo Moreira

Porto, Setembro 2015

Moreira, L. (2015). A Excelência Formativa na Procura do Alto – Rendimento. Uma Época Desportiva nos sub-14 da Dragon Force Porto. Porto: L. Moreira. 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.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FORMAÇÃO, TREINADOR, PERFIL DE JOGADOR

Agradecimentos

Ao **António** e à **Alice**, os meus pais, e à **Isa**, a minha irmã, pelo carinho e suporte em todos os momentos. Por não terem permitido que esta viagem ficasse a meio. Por tudo ...e tudo o que ficará por dizer.

À minha **família**. Nem sempre estive presente em virtude do meu maior compromisso para com tudo o que envolveu esta dissertação, mas eles estiverem sempre lá.

À minha namorada, **Inês**, por me conhecer como ninguém, pela sua compreensão e por todo o suporte e carinho manifestados ao longo deste percurso. Por ser a minha maior confidente, a amiga de todas as ocasiões e por ser o melhor de mim.

Ao orientador deste trabalho, o professor e amigo **José Guilherme**. Pela sua disponibilidade e brevidade com que sempre me acompanhou. Se os seus ensinamentos e conselhos não ficam todos expressos neste trabalho, ficarão, por certo, nas minhas futuras intervenções.

À professora **Teresa Marinho**! Pela sua frontalidade, simplicidade, honestidade e amizade. Por ter sempre uma palavra amiga e de conforto, mas acima de tudo por ser um exemplo de rigor, paixão e integridade no exercício da sua atividade.

À Dragon Force e todos aqueles com quem privei ao longo do tempo, mais concretamente ao **Carlos** por me ter aberto as portas da escola à três anos atrás. Pela sua amizade, mas também pelo rigor, paixão e competência que exige e que me têm ajudado a crescer diariamente.

Ao **Vítor**, pelas duas épocas repletas de grandes experiências e pela partilha de conhecimentos, igualmente pela sua amizade e disponibilidade na colaboração deste trabalho.

Aos **atletas dos sub-14**, por darem corpo a este trabalho.

Aos meus amigos, **Carlos**, **Abel**, **Fábio** e **João** por terem sido uns autênticos companheiros nesta viagem.

Ao **Farinhas, Pedro, Henrique** e ao **Diogo** pela partilha de conhecimentos, experiências e, sobretudo, pela possibilidade de ter partilhado o balneário com treinadores e seres humanos fantásticos.

Ao **Baía**, por me fazer ver o treino e o jogo de uma perspetiva diferente. Por me ter feito e obrigado a crescer. Mais ainda, e porque os obstáculos foram muitos, pela sua enormíssima ajuda em todos os momentos e, acima de tudo, pela grande amizade demonstrada ao longo de todo este percurso.

Aos **“miúdos” dos sub 10-C** e ao **Tomás**, por tudo! Os meus pequeninos e mágicos jogadores, mas os meus grandes amigos também. Embora os problemas tivessem sido demasiados, era impossível não sair feliz do treino. Quanto a ti, Tomás, por seres o meu “menino de ouro”.

Aos **pais dos sub 10-C**, que sempre me trataram como se fosse vosso filho também. As experiências e as memórias foram tantas e guardo-as num sentimento puro de gratidão.

A todos vocês, e desculpem se me esqueci de alguém, o meu sincero e eterno **obrigado**.

Resumo

O Relatório de Estágio é um momento de excelência para se poder refletir acerca de um processo, em particular as vivências decorridas no âmbito de um estágio desenvolvido na Dragon Force Porto, na equipa de competição de sub-14.

O processo de formação de atletas é extremamente complexo, considerando-se o papel e a postura dos treinadores como um aspeto central. Contudo, a atividade desportiva, principalmente nos escalões mais baixos onde impera uma maior irresponsabilidade de quem a lidera, não pode mais tolerar nem compactuar com agentes cujas habilitações não se coadunam com as exigências e responsabilidades das suas atividades.

Por outro lado, o papel das instituições na definição de objetivos formativos, cujo propósito maior se centre no desenvolvimento dos seus atletas, revela-se igualmente como um aspeto central no seu processo de formação, preconizando-se a formação futebolística dos atletas como uma formação holística.

Foi nesta simbiose entre os objetivos formativos e, consequentemente, desportivos, que toda a época desportiva desenvolvida pela equipa de competição sub-14 da Dragon Force Porto foi equacionada. Contudo, na medida em que o processo de treino visa a modificação de um estado de preparação, uma transformação de comportamentos e de atitudes, a sua análise com base nos resultados desportivos pode esconder eventuais fragilidades. Nesse sentido, foi realizado um estudo experimental centrado nos jogadores do setor ofensivo da equipa, em que se procura perceber a evolução dos jogadores em algumas categorias pré-definidas. Para isso foram analisados dois momentos temporais diferentes, observando-se quatro jogos referentes à primeira volta do campeonato e três alusivos à segunda volta dessa competição. Os resultados observados demonstraram que apenas um dos quatro jogadores observados evoluiu consistentemente em praticamente todas as categorias analisadas.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FORMAÇÃO, TREINADOR, PERFIL DE JOGADOR

Abstract

This report is an excellent moment to think about the whole training process, in particular about the experiences that have taken place during the training at Dragon Force Porto, in the sub-14 competing football team.

The athletes training process is extremely complex, with the attitude and posture of coaches being considered as a central aspect. However, the sporting activity, especially among teenagers is dominated by certain leaders/coaches lacking a strong responsibility, can no longer tolerate or condone with agents whose qualifications are not consistent with the requirements and responsibilities of their activities.

On the other hand, the role of institutions in the definition of formative training objectives, whose main purpose focuses on the development of their athletes, is also a central aspect in the athletes training process. This certainly recommends a football education from a holistic perspective.

It was this symbiosis between formative and sports training objectives that whole season was considered by the Dragon Force Porto sub-14 competing football team. However, to the extent that the training process aims at modifying a state of preparedness, at changing athletes' behaviors and attitudes, its analysis based only on sports results can hide some weaknesses. As such, an experimental study focused on players of the offensive sector team was performed seeking to understand the evolution of the players in some predefined categories. For that two different time horizons were analyzed, observing four games related to the first round of the championship and three games from the second round of this competition. The results showed that only one of the four players under analysis consistently evolved in virtually all categories analyzed.

KEYWORDS: SOCCER, TRAINING, COACH, PLAYER PROFILE

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	V
Abstract	VII
Índice de Tabelas	XIII
Capítulo 1. Introdução	1
Capítulo 2. Contextualização da prática	5
2.1. Ser Treinador	5
2.2. Futebol de Formação	13
Capítulo 3. Contexto institucional	21
3.1. Clube	21
3.2. Conceito Dragon Force	22
3.3. A estrutura Dragon Force	22
3.4. Dragon Force Porto – Equipa de sub-14	23
Capítulo 4. Desenvolvimento da prática	35
4.1. Periodização Tática	35
4.2. Princípio das Propensões	35
4.3. Princípio da Progressão Complexa	36
4.4. Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade	37
4.5. Morfociclo Padrão	37
4.6. Reflexão do treino	42
4.6.1. Treino nº1	42
4.6.2. Treino nº2	45
4.6.1. Treino nº3	49
4.7. Estudo	52
4.7.1. Contextualização	52
4.7.2. Introdução	53
4.7.3. Metodologia	57
4.7.4. Resultados	61
4.7.5. Discussão dos Resultados	76
4.7.6. Conclusão	81
4.7.7. Limitações do Estudo	82
4.7.8. Sugestões para futuras investigações	83
Capítulo 5. Desenvolvimento Profissional	85
Capítulo 6. Conclusão e Síntese	89
Bibliografia	93
Anexos	i

Índice de Figuras

Figura 1- Morfociclo Padrão - Sub 14	38
Figura 2- Morfociclo Padrão, jogo Domingo a Domingo	38
Figura 3- Treino 1.....	44
Figura 4- Treino 2.....	46
Figura 5- Treino 3.....	50
Figura 6- Primeiro momento de observação - Desmarcação	62
Figura 7- Segundo momento de observação - Desmarcação	63
Figura 8- Comparação entre momentos - Desmarcação	64
Figura 9- Primeiro momento de observação - Primeiro Toque.....	65
Figura 10- Segundo momento de observação - Primeiro Toque.....	66
Figura 11- Comparação entre momentos - Primeiro Toque	67
Figura 12- Primeiro momento de observação - Duelos	68
Figura 13- Segundo momento de observação - Duelos	69
Figura 14- Comparação entre momentos - Duelos	70
Figura 15- Primeiro momento de observação - Assistências	71
Figura 16- Segundo momento de observação - Assistências	72
Figura 17- Comparação entre momentos - Assistências.....	73
Figura 18- Primeiro momento de observação - Remates.....	74
Figura 19- Segundo momento de observação - Remates.....	75
Figura 20- Comparação entre momentos - Remates	76
Figura 21- Mapa de Campo	ii
Figura 22- Mapa de Campo	ii
Figura 23- Mapa de Campo	iii
Figura 24- Classificação da 1ª fase	iii
Figura 25- Resultados da 1ª fase.....	iv
Figura 26- Classificação da 2ª fase	iv
Figura 27- Resultados da 2ª fase.....	v
Figura 28- Horário da época desportiva	vi

Índice de Tabelas

Tabela 1- Total Primeiro momento - Desmarcação.....	62
Tabela 2- Total Segundo momento - Desmarcação.....	63
Tabela 3- Comparação entre momentos - Desmarcação.....	64
Tabela 4- Total Primeiro momento - Primeiro Toque	65
Tabela 5- Total Segundo momento - Primeiro Toque	66
Tabela 6- Comparação entre momentos - Primeiro Toque	66
Tabela 7- Total Primeiro momento – Duelos	67
Tabela 8- Total Segundo momento - Duelos	68
Tabela 9- Comparação entre momentos - Duelos.....	69
Tabela 10 - Total Primeiro momento - Assistências	70
Tabela 11- Total Segundo momento - Assistências	71
Tabela 12- Comparação entre momentos - Assistências.....	72
Tabela 13- Total Primeiro momento - Remates.....	73
Tabela 14- Total Segundo momento - Remates.....	74
Tabela 15- Comparação entre momentos - Remates	75
Tabela 16- Tempo de jogo em cada momento de avaliação.....	v
Tabela 17- Lesões dos atletas considerados no estudo	v

Capítulo 1. Introdução

O presente Relatório de Estágio resulta de uma época desportiva realizada na Dragon Force Porto, na equipa de competição de sub-14, no âmbito do Curso de 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Dadas as funções desempenhadas e pelo contexto de formação onde se desenvolveu toda a atividade ao longo desta época desportiva, faz-se referência à atuação do treinador e à forma de como se deve agir no âmbito da formação de atletas.

Os problemas e contextos sobre os quais o treinador tem de agir são de tal ordem diversos e complexos que as competências necessárias para os enfrentar são, por isso, muito variadas. Mais ainda, e quando se tem em mãos o processo evolutivo e as expetativas de jogadores que têm a ambição e o desejo de se tornarem jogadores profissionais, mais especial se torna o âmbito da intervenção do treinador, pela capacidade de gerir expetativas, mas também pela necessidade de fazer evoluir os seus jogadores, sendo estes o fim máximo de toda a sua intervenção. Manzano (2006, p. 16) refere que *“para Maljkovic, lo más feliz que le ha hecho en su dilatada carrera como entrenador ha sido el nivel que han alcanzado los jugadores jóvenes a los que ha entrenado, mucho más que los numerosos éxitos que ha conseguido con sus equipos”*.

Para que a evolução dos jogadores possa ser potenciada e concretizada, em grande parte os jovens dependem da qualidade dos seus treinadores e da capacidade destes em se tornarem cada vez mais competentes no exercício da sua profissão, assim como da perspetiva que os clubes e/ou os respetivos treinadores têm sobre a forma de atuação nos escalões de formação.

Embora não se possa estabelecer um perfil de competências completamente fechado sobre o treinador de formação, Lourenço (2005) analisou as expectativas dos jovens e encarregados de educação sobre as competências dos treinadores, assim como as expetativas dos treinadores sobre as suas próprias competências. Os jovens destacaram características

como o ser justo (16%), simpático (15%), amigo e divertido (10% cada), os encarregados de educação centraram-se ao nível da responsabilidade e das competências educacionais e os treinadores valorizaram as competências educacionais, seguidas de qualidades como ser motivador, assim como formação técnica e académica em Educação Física. O sucesso foi pouco valorizado pelos jovens assim como pelos seus responsáveis.

Segundo o programa nacional de treinadores *“Entre as competências necessárias ao exercício da função do treinador de Grau II salientam-se as de planejar, 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”*¹.

Numa perspetiva evolutiva, que se coaduna com a necessidade do desenvolvimento de competências que permitam uma melhor atuação no âmbito do treino desportivo, Bloom & Salmela (2000) referem o desejo de crescimento contínuo que os treinadores excelentes manifestam. Mais ainda, os treinadores com formação académica percebem-se como sendo mais competentes (Barros et al., 2010).

Aliada à questão da atuação do treinador e do seu desenvolvimento no âmbito dos escalões mais jovens, este processo deve ser entendido de uma forma global (Lima, 1988) e numa perspetiva de longo prazo (Moita, 2008). As Academias do Manchester City, do Fulham FC e do FC Barcelona não se focam apenas no desenvolvimento futebolístico, valorizando, também, a formação integral dos seus atletas (Moita, 2008). Atendendo ao processo demorado que é a boa formação de um jogador, esta lógica não deve ser alterada com base na obtenção de resultados de curto prazo, isto é, deve-se procurar apetrechar os jogadores com as ferramentas necessárias para que o seu crescimento seja sustentado ao longo do tempo, permitindo a sua afirmação enquanto jogadores.

Neste trabalho faz-se referência a um estudo realizado, em que se procura caracterizar o perfil dos jogadores avançados com base na observação

¹ Programa Nacional de Formação de Treinadores - Perfil Profissional de Treinador Grau 2 (IDP, 2012)

das suas ações em momento ofensivo, estabelecendo-se assim um perfil de categorias subjacentes aos jogadores avançados. Mais ainda, procurou-se averiguar se os avançados da equipa de sub-14 possuíam ou não estas mesmas categorias, e se houve uma evolução ao longo da época desportiva. Para isso foram considerados dois momentos de avaliação: a primeira e a segunda volta da primeira fase do campeonato, o que permite aferir a evolução ao longo do tempo.

Este trabalho está organizado em seis capítulos, em que se dá a conhecer todo o trabalho desenvolvido ao longo desta época desportiva. Assim, o primeiro capítulo apresenta-se como sendo meramente introdutório, fazendo-se uma apresentação dos temas abordados ao longo do trabalho, dando a conhecer igualmente a sua estrutura. O segundo capítulo, “Contextualização da prática”, aborda questões como a atividade de treinador e o processo de formação de jovens, precisamente pelo trabalho ter sido desenvolvido no âmbito do futebol de formação. O terceiro capítulo caracteriza o contexto institucional onde se desenvolveu toda a prática profissional. Por outro lado, no quarto capítulo procede-se à justificação e caracterização do plano semanal de treinos - morfociclo - da equipa de competição. Neste capítulo faz-se ainda referência ao estudo realizado, em que se procura caracterizar o perfil dos jogadores avançados da equipa. No quinto capítulo, “Desenvolvimento profissional”, reflete-se e analisa-se criticamente todo o trabalho realizado, procurando-se evidenciar de que forma o trabalho desenvolvido se traduziu num estado de mudança positivo. Por fim, no sexto e último capítulo faz-se referência às conclusões de todo o processo desenvolvido no âmbito da minha intervenção.

Esta dissertação, sob a forma de relatório, procura transmitir as vivências resultantes de um ano de acompanhamento de uma equipa com objetivos ambiciosos, com uma estrutura muito organizada, com jogadores cujas ambições ultrapassam o dizível, e que foram capazes, mesmo em circunstâncias por vezes muito complicadas, de superar cada dificuldade, dando corpo a um objetivo comum. Seremos todos, a cada dia, cada vez melhores.

Capítulo 2. Contextualização da prática

2.1. Ser Treinador

A atividade de treinador é extremamente complexa, pelo corpo de saberes que a profissão exige, pelas diversas funções a seu cargo e que lhe são reconhecidas, assim como pela necessidade de ajustamento constante a um contexto sempre em mutação. Mais ainda, a atividade de treinador debate-se com outras questões, nomeadamente a necessidade de formação e o consequente reconhecimento do estatuto de treinador.

O treinador era considerado uma figura de menoridade, pois figurava a ideia de que o Desporto não se ensinava (Duing, 1994). De acordo com Araújo (1994), têm-se verificado muitos erros, por se considerar o estatuto do treinador de formação menos relevante. O mesmo autor afirma que esta é uma Sociedade que considera a formação de jovens um “assunto menor”.

A descridibilização do estatuto da carreira de treinador resulta da função de treinador ser delegada a agentes desqualificados (Araújo, 1994), fruto dos sucessos obtidos como atletas (Araújo, 1994; Mesquita, 2010). Daqui resulta a necessidade evidente de formação e qualificação de todos os agentes desportivos, para que a sua atuação se paute, acima de tudo, por ações mais responsáveis, nomeadamente no âmbito do treino de crianças e jovens, contexto onde impera uma maior irresponsabilidade tanto de quem lidera os processos de treino, como de quem nomeia esses mesmo responsáveis.

O conjunto de competências do treinador é muito diverso, sendo difícil delimitar-se o âmbito da sua intervenção. Atendendo ao programa nacional de formação de treinadores, ao treinador são associadas atividades e competências que o mesmo deve manifestar no decorrer da sua intervenção. Assim, espera-se que o treinador participe em atividades tais como: elaboração de um plano anual de treino e de competição; planeamento, organização, operacionalização e avaliação das sessões de treino; avaliação e controlo do rendimento dos jogadores e da equipa, em treino e competição; orientação da participação desportiva; análise de adversários e identificação de talentos; participação na gestão da equipa e elaboração de um dossiê de treino.

A par das atividades em que deve participar, espera-se que o treinador possua determinados conhecimentos, consubstanciando-os nas suas ações. Assim, espera-se que um treinador de Grau II seja capaz de: dirigir e avaliar os praticantes nas sessões de treino; utilizar estratégias de comunicação adequadas; preparar os praticantes para a competição, avaliando o seu desempenho; participar no planeamento do treino e da competição, registando toda a informação relevante e participar na construção da carreira desportiva dos praticantes. Quanto aos valores a transmitir aos seus atletas, o treinador de Grau II deve promover o seguinte: o espírito desportivo; um compromisso do atleta para com o clube e todos os seus agentes, assim como a modalidade desportiva e a adoção de um estilo de vida saudável e de comportamentos responsáveis que possam corresponder às exigências da modalidade desportiva².

Para Araújo (1994), ser treinador obriga ao desempenho de funções, entre as quais se destacam as seguintes: líder, professor, organizador/planificador, motivador, guia/conselheiro, disciplinador, que exigem do treinador competências como saber/conhecimento, habilidade para ensinar, trabalhar em equipa e a capacidade de criar clima de sucesso.

No trabalho de Costa (2005), entre outros aspetos, faz-se uma análise sobre a perceção dos treinadores e dirigentes sobre o perfil de competências dos treinadores. Assim, no que toca à perceção dos treinadores sobre o seu perfil de competências, estes reconheceram maior importância às questões como: conhecimentos técnico-táticos da modalidade, conhecimentos de planeamento do treino, capacidade de organizar e planear a prática da atividade desportiva, capacidade de identificar os erros e fornecer informação de correção, conhecimentos sobre os efeitos das atividades e/ou exercícios físicos, capacidade de transmitir o conteúdo informativo de uma forma eficaz, possuir capacidade de se auto-analisar/avaliar e demonstrar motivação para a atividade e para a progressão na carreira.

Por outro lado, no que toca aos aspetos a que os treinadores reconheceram como menos importantes, Costa (2005) destaca os seguintes:

² Programa Nacional de Formação de Treinadores - Perfil Profissional de Treinador Grau 2 (IDP, 2012)

conhecimentos para exercer funções diretivas, conhecimentos que permitam compreender e interpretar o comportamento do público, conhecimentos sobre o "doping", dominar a legislação que regulamenta o sistema desportivo e os conhecimentos sobre gestão de carreiras desportivas dos jogadores. Assim, verificou-se que os treinadores atribuíram maior importância aos aspetos relacionados com a metodologia do treino, pedagogia, destacando-se também a necessidade de reflexão sobre a prática, ou seja, atribuem maior importância aos aspetos relacionados com o treino e a sua operacionalização diária. Ao invés, atribuem menor importância aos aspetos que não estão ligados necessariamente à operacionalização do treino.

Os dirigentes, na sua perceção sobre o perfil de competências do treinador, atribuem maior importância aos seguintes aspetos (Costa, 2005): Conhecimentos de planeamento do treino, possuir capacidade de se auto-analisar/avaliar e demonstrar motivação para a atividade e para a progressão carreira, atribuindo menor importância às questões relacionadas com conhecimentos ao nível do relacionamento com os meios de informação, capacidade de formular necessidades de pesquisa, conhecimentos ao nível das políticas desportivas e conhecimentos para exercer funções diretivas.

Lourenço (2005), num trabalho realizado na Associação Académica de Coimbra, nos escalões de infantis, iniciados, juvenis e juniores, incidindo não só sobre os atletas, mas também os respetivos encarregados de educação e treinadores, procurava verificar se o "sucesso" era a principal competência que se esperava dos treinadores, pelos jogadores, encarregados de educação e os próprios treinadores. Através do seu trabalho obteve as expectativas dos jovens sobre as competências dos treinadores. As características que mais se destacaram foram o ser justo (16%), simpático (15%), amigo e divertido (10% cada). O sucesso, a par da formação académica em Educação Física, foi a característica referida com menor importância, apenas 3%. Fazendo referência às expectativas dos jovens sobre as competências dos treinadores nos escalões de formação, a característica considerada como a mais importante foi a de o treinador ser justo (18%, 20% e 19% respetivamente nos Infantis, Juvenis e Juniores). Ainda nos escalões Juvenis e Juniores, foram igualmente

referidos ser amigo e simpático como sendo as características mais importantes, respetivamente. No escalão de Iniciados a característica considerada mais importante foi a de o treinador ser simpático, com 20%. Em todos os escalões a característica sucesso foi sempre das menos referidas, não ultrapassando os 5%, sendo referida apenas por 1% no escalão Iniciados.

Em relação às expectativas dos pais e mães sobre as competências dos treinadores, as características mais importantes verificaram-se ao nível da responsabilidade e das competências educacionais. Verificou-se ainda uma maior valorização da componente Formação académica em Educação Física (9%). Entre as características menos valorizadas pelos pais encontrou-se o sucesso.

No que toca às expectativas dos treinadores sobre as suas próprias competências, evidenciou-se uma forte valorização das competências educacionais, seguidas de qualidades como ser motivador assim como formação técnica e académica em Educação Física.

Rosado et al. (2007) identificaram as seguintes características como as mais valorizadas pelos jogadores nos seus treinadores: sinceridade, seguro, honestidade, inteligência e ser motivador. Por outro lado, as características menos valorizadas foram as “capacidades variadas”, bom desportista, consciente e amigável. Neste mesmo trabalho referem-se ainda conclusões de um estudo realizado por Isberg (1993), em que os jogadores preferiam um treinador disponível para o diálogo, que inspirasse confiança, que fosse crítico, embora de forma construtiva, que delegasse responsabilidades e opinasse sobre o desempenho dos atletas. Ainda no mesmo trabalho faz-se referência ao estudo de De Marco et al. (1997), em que os jogadores entendiam como fundamental o facto de o seu treinador ser sincero, amigo, honesto, com sentido de humor, respeitando também os atletas aquando de uma intervenção com os mesmos.

Nesta linha de pensamento, Cunha et al. (2000), com o intuito de averiguar as características que, segundo os jogadores, os treinadores devem ter, verificaram que tanto os jogadores juvenis como os seniores, em relação à imagem do treinador, o identificavam como sendo uma pessoa responsável,

honestas, amigas dos jogadores, trabalhadoras, críticas e abertas, altruístas e estudiosas. Entre as características mais votadas de um bom treinador destacaram-se a relação adequada com os jogadores, a utilização de uma metodologia adequada, planificador, transmissor de conhecimentos e conhecedor das características dos seus atletas.

O trabalho de Esteves (2009) enuncia uma série de características associadas aos grandes líderes. Estas foram divididas em qualidades intrapessoais, interpessoais, às relacionadas com a gestão e organização e, por fim, as características contextuais em que decorre a atividade do treinador. Não se faz referência às características contextuais, na medida em que o foco deste trabalho é aferir sobre as competências dos treinadores, ou seja, características mais pessoais e ligadas à sua personalidade. Assim, no que toca às qualidades intrapessoais foram referidas características como valores, humildade, consistência, imagem do treinador, auto compreensão / autoconceito, carisma, coragem, empenhamento / compromisso / paixão, emoção / entusiasmo, persistência / perseverança, adaptabilidade, conhecimento do treinador, disciplina / autodisciplina e confiança / autoconfiança. Em relação às características interpessoais, Esteves (2009) fez referência às seguintes características: abertura na relação com liderados / atitude crítica, credibilidade, relação afetiva com os atletas, comunicação, e capacidade de motivar. No que se refere às qualidades de organização e gestão, as características enunciadas foram a visão estratégica / planeamento, *team-building* e *empowerment*.

Ainda no seu trabalho, Esteves (2009) procura verificar quais as características que os treinadores e os jornalistas entendem como sendo determinantes para que o treinador possa atingir patamares de excelência. Assim, em relação à questão “O que é um treinador excelente?”, verificou-se que tanto os jornalistas como os treinadores consideraram como aspeto mais determinante a obtenção de resultados de excelência, com 100% de respostas por parte dos jornalistas e 62,5% por parte dos treinadores. Os jornalistas incidiram ainda sobre outras duas características (embora com 20% das respostas), “o que tira o máximo rendimento dos jogadores” e “o que forma

jogadores de qualidade”. Quanto aos treinadores, em relação aos jornalistas apenas não mencionaram a característica “o que forma jogadores de qualidade”, mencionando outras (com 12,5% das respostas em todas elas) como o que consegue que sua equipa tenha rendimento”, “o que obtém sucesso nos seus objetivos” e “não há treinadores de excelência”.

Para os jornalistas, atendendo às qualidades que obtiveram maior percentagem (80%), os treinadores para atingirem patamares de excelência devem apresentar abertura ao diálogo com liderados/clima atitude crítica/laços afetivos, capacidade de motivar e formação académica. Ainda com 60% de jornalistas verificam-se características como o treinador estar atualizado, ter bons colaboradores, possuir qualidades ao nível da comunicação, apresentar experiência na modalidade, ter a capacidade de gerir recursos humanos, apresentar qualidades como liderança e saber utilizar e relacionar-se com a comunicação social. Em relação aos treinadores, as características que consideraram mais determinantes para se atingir um patamar de excelência são: experiência na modalidade (87,5%), formação académica e gestor de recursos humanos (62,5%), bons colaboradores, capacidade de motivar e liderança (50%).

De todas as características enunciadas, independentemente do seu valor percentual obtido no estudo, algumas foram referidas tanto pelos treinadores como pelos jogadores como sendo necessárias para que o treinador possa atingir um patamar superior. Assim as características enunciadas por ambos os grupos foram as seguintes: abertura ao diálogo com liderados / clima atitude crítica / laços afetivos, capacidade de motivar, formação académica, bons colaboradores, comunicação, experiências na modalidade / conhecimento empírico (jogador/treinador), gestor recursos humanos, liderança, *empowerment*, mentores, curriculum forte / carisma, formação para a modalidade e respeitado / credível para liderados. Além das características referidas por ambos os grupos, houve ainda algumas referenciadas apenas por um grupo, tais como: conhecer o mercado dos jogadores / escolha dos jogadores do plantel, ideia de jogo bem definida, organização / método / planificação / definição de objetivos, ser justo, capacidade adaptação, contexto

/ clube / cultura do clube, *team-builder*, ter visão/atitude científica perante os problemas, capacidade de tratamento de informação, carácter elevado, empenhamento, empresário / bom gestor e promotor de carreira, equilíbrio / bom senso, qualidades inatas, ser positivo / reagir ao insucesso, sorte, atualizado, saber utilizar e relacionar-se com a comunicação social, capacidade de previsão / intuição, imagem cuidada, capacidade de resolver problemas, compreender os jogadores, independência em relação aos padrões e valores.

Salmela (1995) entrevistou 21 treinadores *experts* de desportos coletivos, sendo que as características que lhes permitiam atingir um estatuto de excelência eram a paixão pelo desporto e a sua capacidade de liderança. Neste seguimento, Saiz et al. (2007) afirmam que como primeiras características dos treinadores de excelência surgem aspetos emocionais, como a ilusão, a paixão, a diversão e amor pelo desporto. O mesmo autor afirma que a capacidade do treinador em gerir grupos, assim como a sua capacidade de liderança, se assumem como características fundamentais, fazendo referência também à capacidade de comunicação dos treinadores. Ainda no que toca à paixão e ao amor pelo desporto, este fica bem patente na entrevista que Vítor Pereira concedeu ao jornal O JOGO, quando afirma *“Olhe, durmo no centro de treinos, tem sido a minha casa. O quarto é ao lado do gabinete; é uma maravilha. Passo o dia todo no centro de treinos e vejo muitos jogos. Vivo o futebol muito intensamente e não tenho outra forma de o fazer. Mesmo que não estivesse aqui a viver, passaria na mesma grande parte do dia no centro de treinos. Sinto-me em casa (...)”*³.

Bloom & Salmela (2000) assinalam a grande capacidade que os treinadores excelentes apresentam no sentido de continuarem o seu crescimento pessoal, manifestando desejo de aprender e de continuar a crescer, registando igualmente aspetos relacionados com o treino, com a comunicação, com a capacidade em desenvolver empatia com os jogadores, com o desenvolvimento de um estilo próprio e diversão no trabalho.

Como se pode verificar, o conjunto de competências reconhecidas aos treinadores é muito diverso, sendo muito difícil estabelecer-se um conjunto

³ Jornal O JOGO, edição de 24 de julho de 2015.

ótimo de características. Contudo, e fazendo referência aos resultados obtidos por Esteves (2009), os jornalistas (80%) e os treinadores (62,5%) referem que a formação académica como sendo um dos requisitos para que os treinadores possam alcançar patamares de excelência.

A qualidade da prática desportiva depende da qualidade da formação dos agentes desportivos, assim como a formação é fundamental para a melhoria de todos os agentes desportivos (Araújo, 1994). Desta forma, a orientação da atividade desportiva não pode ficar a cargo de agentes que não possuem formação qualificada para o exercício profissional (Mesquita, 2010). Assim, compreende-se e justifica-se a necessidade de formação dos agentes desportivos, neste caso particular, o treinador de desporto. Por exemplo, na Austrália, no âmbito da formação de treinadores, os treinadores são obrigados a atualizarem-se para poderem desempenhar as suas funções, independentemente se a sua intervenção se confina ou não ao alto rendimento (Schembri, 2001).

A formação académica em Educação Física revela-se decisiva pela possibilidade de aquisição de competências, assim como pela qualificação dos agentes que diretamente intervêm no processo de treino e de competição (Demers et al., 2006).

Barros et al. (2010) analisam a autoperceção das competências profissionais em função da formação académica, em treinadores de futebol. Os resultados obtidos demonstram que os treinadores com formação académica se percebem como sendo mais competentes, nomeadamente nas áreas do treino, em competências como planeamento e avaliação de planos de preparação desportiva plurianual e planeamento e implementação de planos de treinos. Em relação às competências relacionadas com a Gestão Desportiva, as diferenças verificadas foram ao nível de competências como assumir o papel de treinador principal, coordenando a atividade de outro treinador. Nas características orientar a formação de treinadores e coordenar a formação de treinadores da modalidade verificaram-se diferenças estatisticamente significativas, observando-se, assim, que no que se refere ao papel de

formador, os treinadores com formação em Educação Física e Desporto apresentam valores de competência percebida superiores.

Ao treinador, hoje em dia, exige-se uma formação ampla, abrangendo diversos domínios aliada a uma personalidade forte, que lhe permitam resistir à pressão cada vez maior em torno das suas ações (Araújo, 1994).

No que toca ao processo de formação, este tem tido lugar maioritariamente no sistema desportivo, com as universidades a assumirem um papel cada vez mais preponderante, mas nem sempre reconhecido, na transmissão de conhecimento pedagógico e científico sustentado (Mesquita, 2010). Mesquita (2010) e Rosado & Mesquita (n.d.) criticam a visão tecnicista dos cursos de formação de treinadores, onde a transmissão de conhecimentos se dá sob a forma de receitas, imperando um ambiente de desvalorização dos aspetos teóricos e dos espaços de reflexão. A formação deve centrar-se no desenvolvimento de uma atitude crítica, na capacidade de antecipar e resolver problemas e na elevação dos valores que o treinador transmite (Mesquita, 2010). Esta deve dotar o treinador de conhecimentos multidisciplinares, onde o domínio dos conhecimentos técnicos assume tanta importância quanto os de âmbito relacional e deontológico (Mesquita, 2010).

Em suma, a atividade do treinador exige o domínio de um conjunto de competências e de conhecimentos ajustados às condições que o meio lhe impõe (Mesquita, 2010). Para que a formação de treinadores possa corresponder à diversidade de competências que se exigem ao treinador no âmbito da sua intervenção, e pela necessidade de este fazer face a um contexto sempre imprevisível, esta deverá orientar-se por valores, no desenvolvimento do pensamento crítico e na aquisição de conhecimentos (Jones, 2006).

2.2. Futebol de Formação

O processo de formação de um futebolista carece de alguns cuidados. Este deve ser visto como um processo de longo prazo (Moita, 2008) e global, visando a sua formação integral, e não somente o desenvolvimento das suas características enquanto futebolistas (Lima, 1988).

A formação de um futebolista deixou de se cingir somente ao nível das suas qualidades tático-técnicas e das que mais diretamente estão relacionadas com o jogo de futebol. Isso fica bem patente não só na escola de futebol Dragon Force, com a existência de um departamento pedagógico, de nutrição e de psicologia, mas também na necessidade de que todos os jogadores pertencentes às camadas jovens, tanto do F. C. Porto como do Sporting C. P., terem de estudar (Costa, 2009). A importância da formação, entendida no seu sentido mais lato, revela-se igualmente nos discursos de Luís Casto e Jean Paul, à data coordenadores da formação do F. C. Porto e Sporting C. P. respetivamente, quando o primeiro afirma que um jogador socioculturalmente bem formado é mais jogador do que um somente bem desenvolvido tecnicamente, enquanto o segundo afirma que os jogadores têm de saber pensar. Moita (2008) refere ainda que a Academia do Manchester City foi estabelecida com o intuito de desenvolver não somente as qualidades futebolísticas dos jogadores mas também as qualidades pessoais. O mesmo autor acrescenta ainda que na Academia do FC Barcelona o objetivo passa por desenvolver desportiva e academicamente, verificando-se o mesmo na Academia de Futebol do Fulham FC, onde o objetivo é o desenvolvimento técnico, académico, pessoal e social de cada jogador.

Hoje em dia vivemos na “sociedade da pressa” (Gleick, 2003), sendo que o próprio jogo é influenciado por isso. O processo demorado que é – a (boa) formação de um jogador – dá lugar a um processo rápido e impaciente, em que se saltam etapas, comprometendo-se o futuro do jovem que se tem em mãos. A vontade de ganhar e o desejo da obtenção de resultados a curto prazo podem levar a que se procurem atalhar determinados caminhos, nomeadamente formas de treinar e ensinar que não permitam o desenvolvimento do jogador na sua plenitude (Pacheco, 2001; Raposo, 2006). A preparação de jovens deve ser encarada sem preocupações com resultados imediatos, ao contrário da alta competição em que os resultados são uma necessidade primária (Araújo, 1994).

Gomes (2009) aborda esta questão da velocidade, afirmando que esta também está presente na pressa com que queremos formar talentos. O mesmo

autor refere ainda que uma das formas de se querer formar tão rapidamente e de se querer mostrar todo esse talento que se está a “formar” é através do ganhar a todo o custo. Se o jogador está inserido no contexto adequado para que a sua evolução seja potenciada, ou se a forma como joga a sua equipa esconde verdadeiramente os seus problemas sobre os quais era importante incidir, mantendo-se o jogador constantemente confortável sem lhe levantar problemas, estas questões tornam-se irrelevantes se o ganhar for colocado em risco. Muitas vezes esquece-se o jogador e as suas reais necessidades, saltando-se etapas ou tentando, por meio de um coletivo forte, camuflá-las, esquecendo-nos de que um dia mais tarde essas ferramentas serão indispensáveis para o seu sucesso e afirmação enquanto jogadores. O que se verifica é que a própria intervenção de quem lidera os respetivos processos de treino procura a consecução de determinadas coisas, que por vezes podem ajudar a criança a resolver alguns problemas (não necessariamente os seus problemas), mas ao mesmo tempo são essas as intervenções que impedem que o jovem jogador possa experimentar e explorar verdadeiramente o jogo (Lobo, 2014).

A intervenção do treinador é, muitas vezes, um atalho, não para que os seus jogadores e equipa se tornem cada vez melhores, mas sim para que a equipa atinja determinados objetivos, nomeadamente objetivos classificativos. Esta obsessão com o ganhar, no aqui e agora, negligencia as consequências futuras (Gomes, 2009). Mais ainda, o efeito nefasto da intervenção do treinador pode-se verificar nas intervenções de António Sousa, Amândio Graça, Rui Pacheco, Secretário e Ruben Micael, quando na tentativa de explicarem a crescente procura pelas escolas de futebol afirmam que estas podem ser benéficas dependendo, contudo, dos respetivos treinadores de cada escola de futebol, nomeadamente no que toca à sua forma de atuação (Gomes, 2009).

Mais ainda, o ganhar constitui-se como necessidade primária de afirmação, tanto da instituição como do próprio treinador, sendo muitas vezes a equipa o instrumento da sua autopromoção, quando a sua tarefa deveria ser precisamente a contrária. Muitos treinadores utilizam o seu trabalho para

satisfazer a sua própria motivação, atuando como se os jovens fossem brinquedos (Buceta, 2001b).

A questão do ganhar deve ser bem ponderada. Para o jovem jogador em formação, o ganhar, o lutar pela vitória deve estar sempre presente. Jean Paul diz-nos exatamente isso quando afirma que aquilo que é fundamental é jogar sempre para ganhar, e não de vencer sempre (Moita, 2008). Nuno Delgado (judoca medalhado Olímpico), ainda dentro desta linha de pensamento, afirma que o seu treinador fomentava o espírito de competição, fazendo-o acreditar que era sempre possível vencer, sem nunca o obrigar a ganhar (Schembri et al., 2001). Contudo, Almeida (2005) adverte para o cuidado das crianças não competirem somente para ganhar, pela pressão a que ficam sujeitas por parte dos diferentes agentes. O próprio atleta já se foca no resultado (Buceta, 2001a). O mesmo autor dá-nos um exemplo ilustrativo desta mesma questão, quando nos diz que um jogador de ténis de 14 anos, quando questionado sobre o seu desempenho responderá apenas que ganhou ou que perdeu. Araújo (2001) complementa afirmando a necessidade de haver um equilíbrio, com a valorização do esforço, no sentido de se procurarem alcançar os objetivos pretendidos. Moita (2008), neste seguimento, afirma que os resultados não devem ser vistos como um fim em si mesmo, mas sim como um meio que visa a formação do jogador.

O resultado não deve influenciar a perspetiva de tudo o que acontece, assim como é muito importante que os atletas se apercebam que o treinador os avalia pelos seus comportamentos e não pelo resultado, na medida em que o comportamento depende exclusivamente do atleta, enquanto o resultado não depende só do desportista, mas sim de múltiplos fatores (Buceta, 2001a). Acresce a isto ainda o desenvolvimento de uma componente muito importante para os jovens atletas, como seja o desenvolvimento da sua autoconfiança. Esta desenvolve-se mediante a concretização daquilo a que o atleta se propõe a realizar, no sentido de sentir-se capaz de controlar o seu próprio comportamento. Quanto maior uma avaliação centrada no resultado e não em aspetos que possibilitem a sua explicação, mais suscetíveis estarão os jovens de sofrer com a ausência dos mesmos, pela incapacidade de ajuizarem

verdadeiramente a sua performance. É neste sentido que a atitude do treinador se revela de extrema importância, podendo, pela sua intervenção e educação sobre o praticante, alterar-lhe o foco sobre os aspetos verdadeiramente determinantes do seu desempenho, fazendo-o perceber que estes não se esgotam meramente no ganhar ou no perder (Buceta, 2001a). Fazendo referência aos resultados obtidos por Lourenço (2005), em que o sucesso foi muito pouco valorizado tanto pelos treinadores, como os jogadores e os seus encarregados de educação no que toca às competências dos treinadores, este aspeto deve fazer-nos refletir sobre o que é, afinal, uma boa formação.

O treinador tem de ajudar os seus atletas, respeitando-os (Buceta, 2001b). O respeito deve traduzir-se em ações, desde logo nos objetivos traçados, ou seja, aquilo que se prioriza e que deve orientar toda a conduta do treinador, determinando assim o tipo de compromisso que se estabelece entre todos, do treinador para consigo ou do treinador para com os seus atletas. Araújo (1994) corrobora esta mesma ideia quando afirma que os agentes que intervêm no processo de formação do jovem atleta devem enquadrar a preparação ao serviço dos seus atletas e do seu futuro.

Mesquita (1997) menciona a necessidade de se desenvolverem no jogador, durante o seu processo de formação, os “alicerces” que permitirão uma afirmação bem-sucedida. A mesma autora afirma ainda que para não se comprometer a aprendizagem, e conseqüente crescimento do jovem jogador, a mesma não se deve orientar por objetivos meramente “resultadistas”. A formação desportiva dos atletas é um processo a longo prazo (Raposo, 2006), contudo, Moita (2008) adverte para o facto de muita gente afirmar que o grande objetivo da formação é o ganhar.

Relativamente às preocupações que devem orientar a atuação do treinador de formação, estas devem centrar-se muito no jogador, sem contudo se descurar o desenvolvimento do coletivo, pois um coletivo melhor colocará problemas mais complexos ao jogador, e o próprio jogador terá de desbravar caminhos para os poder resolver. No entanto, não é por isto que devemos deixar de dar uma atenção muito particular ao jovem jogador, sendo sobre ele que nos devemos centrar. Isto pode-se verificar nas palavras de Luís Castro,

quando afirma que tem de construir equipas mas que tem também de desenvolver os jogadores individualmente, assim como nas de Jean Paul, na medida em que sustenta que o objetivo é formar jogadores para a equipa A (Costa, 2005). Jean Paul afirma mesmo que a *“organização coletiva é menos importante do que a qualidade ou a capacidade individual técnica do jogador. Na formação, o mais importante é o jogador. No futebol sénior o mais importante é a equipa”* (Costa, 2005, p. 48).

Além destas questões, da forma como deve ser dirigido o trabalho na formação de jogadores, Costa (2009) refere que Luís Castro e Jean Paul demonstram preocupações sobre o tipo de jogador que pretendem formar, tendo havido ainda a preocupação, no caso do Sporting C. P., em estudar-se o tipo de jogador que era formado na sua Academia, e de que forma se poderia agir para que este terminasse o seu percurso de formação e estivesse mais preparado para integrar o futebol sénior.

Assim sendo, faz-se referência ao que é ser um “jogador à Porto” e ao tipo de jogador formado na Academia do Sporting, sendo o primeiro caracterizado como um jogador agressivo, ambicioso, forte nas transições, tecnicamente bom e com um grande espírito de sacrifício, ao passo que o segundo é caracterizado como sendo um jogador evoluído, culto taticamente e com carácter e estrutura mental para a competição, aliando a isso a sua qualidade individual. Os aspetos relativos ao carácter e compreensão do jogo foram incentivados na medida em que se entendia que os jogadores formados na Academia do Sporting careciam destes mesmos aspetos (Costa, 2009). O mesmo autor faz ainda referência à forma como se deve orientar o trabalho na formação, sendo possível verificar-se a existência de um documento transversal a todas as equipas do F. C. Porto, desde o escalão mais baixo até à equipa sénior. No Sporting C. P. existia um documento para toda a formação do clube, embora o mesmo não se guiasse pela equipa sénior. No entanto, a existência de um documento orientador deixa antever preocupações dos diferentes responsáveis no tipo de jogador que se pretende formar. De acordo com Costa (2005), para Garganta, Bayer, Mourinho, Cruyff, Frade e Araújo, para além da definição do modelo de jogo é fundamental dotar cada atleta de

uma cultura e de procedimentos que lhe permita adaptar-se com eficácia às diferentes solicitações da equipa onde está inserido e de cada jogo em particular. Um jogador com boa formação é aquele que está preparado para se ajustar a diferentes formas de jogar. Com isso, o trabalho a desenvolver deve ser no sentido de lhe dar as ferramentas necessárias para que o jogador não se vicia numa determinada forma de jogar. Por exemplo, não há nenhum jogador que sobreviva se só souber fazer passes, mesmo que seja muito especial nesse aspeto. Assim sendo, o dever do treinador passa por procurar desenvolver ferramentas que lhe permitam enfrentar outros problemas, e não procurar esconder essas suas debilidades.

O processo de formação deve recusar, assim, qualquer lógica apressada, sendo um processo demorado e que não pressupõe a existência de resultados imediatos (Moita, 2008). Assim, este processo deve realizar-se mediante passos e não a correr apressadamente (Ramos, 2006). Tal como afirma Moita (2008), os bons resultados são consequência de uma formação coerente e paciente. O autor afirma ainda que a primeira preocupação de um processo de formação não pode ser a de obtenção de resultados a curto-prazo. *“Quem acelera nos jovens a obtenção de resultados imediatos está a seguir o caminho mais curto para o insucesso”* (Araújo, 1994).

Em suma, o processo de formação de um jogador é algo extremamente complexo, sobre o qual intervêm múltiplos fatores. Este processo deve ser global, em que o acompanhamento do jovem deve ser permanente, assim como é sobre o atleta que deve ser centrada toda a intervenção. Este processo não deve ser guiado mediante objetivos de curto prazo, nomeadamente o de vencer a todo o custo, principalmente quando o que se coloca em causa é o crescimento e o desenvolvimento de um indivíduo. Mais ainda, os treinadores não se devem esquecer que estão a interferir e a gerir, muitas das vezes, com o sonho dos seus jogadores. Assim sendo, todo o processo e todos os agentes que nele intervêm devem recusar qualquer pressa e vertigem na produção do talento precoce, para que esse talento não se esgote precocemente.

Capítulo 3. Contexto institucional

Ao longo deste ponto e para um melhor entendimento pretende-se dar a conhecer o contexto institucional onde se desenvolveu toda a prática, procedendo-se assim à sua caracterização.

O estágio realizou-se na Dragon Force Porto, uma escola de futebol do Futebol Clube do Porto, na equipa de Iniciados. A equipa treinava e competia (jogos em casa) no Campo da Constituição, atualmente designado de *Vitalis Park*.

O estágio surgiu pelo facto de ser treinador dessa mesma escola há dois anos consecutivos e pelo simples motivo de ambicionar uma experiência diferente daquelas que havia experimentado. Dado conhecer já parte da equipa assim como o treinador responsável, todo o processo foi facilitado.

O estágio teve a duração de uma época desportiva, tendo-se iniciado no dia 25 de Agosto de 2014 e terminado no dia 25 de Julho de 2015, momento em que cessaram todas as atividades nas diversas escolas de futebol Dragon Force.

3.1. Clube⁴

O *Futebol Clube do Porto* foi fundado em Setembro de 1893 por António Nicolau d'Almeida, desportista de excelência. Este convidou, enquanto presidente, o Club Lisbonense para um jogo de futebol, sendo esta a primeira aparição azul e branca.

As cores do clube, o azul e o branco, exibiam a tranquilidade e a pureza, acreditando-se que estas poderiam representar o país, que possuía, à data, os mesmos tons no estandarte. Em 1922, a Câmara Municipal autorizou o clube a utilizar o brasão da cidade, permitindo que o mesmo adquirisse a forma atual, assumindo o clube uma dimensão nacional e internacional. Em 1948, o F. C. Porto vence o Arsenal de Londres, considerada na época como a melhor equipa do mundo, por 3-2, provando todo o seu potencial de crescimento.

⁴ Retirado de <http://www.fcporto.pt/pt/clube/historia/Pages/historia.aspx>, consultado em 10-08-2015.

O F. C. Porto continuou a crescer e fruto do seu domínio nas últimas três décadas, em relação ao futebol, tornou-se no clube português mais titulado a nível nacional, com setenta e quatro títulos oficiais conquistados. Dentro destes destacam-se os 27 Campeonatos da 1.^a Divisão, com o histórico penta campeonato a ser conseguido entre as épocas 1994/95 e 1998/99, 16 Taças de Portugal, 20 Supertaças Cândido de Oliveira e ainda os 7 troféus internacionais, com a conquista de 2 Ligas dos Campeões (épocas de 1986/1987 e de 2003/2004), 2 Ligas Europa (épocas de 2002/2003 e de 2010/2011), 1 Supertaça Europeia (época de 1987/1988) e 2 Taças Intercontinentais (épocas de 1987/1988 e de 2004/2005). Contudo, este registo não é exclusivo do futebol, não fosse o clube caracterizado pelo seu ecletismo. Modalidades como o Hóquei em Patins, Andebol, Basquetebol, Natação, Bilhar às 3 tabelas, Boxe, secção de Desporto Adaptado, entre outras, congregam entre si centenas de títulos nacionais e diversos títulos internacionais.

3.2. Conceito Dragon Force⁵

A Dragon Force nasceu em 2008, sob o lema “Tu tens o poder do Dragão”. Este é um projeto que visa a formação de jovens entre os 4 e os 14 anos, procurando que os seus alunos sintam e respirem a cultura e mística do Futebol Clube do Porto. A Dragon Force procura intervir na formação de cada um dos seus alunos, ajudando-os no seu crescimento, dentro dos valores do Futebol Clube do Porto, assim como desenvolver competências nos seus jogadores, para que estes se possam afirmar como novos valores para a formação do clube.

3.3. A estrutura Dragon Force

A escola de futebol Dragon Force apresenta uma estrutura muito organizada, em que cada elemento apresenta funções particulares, sendo essencial a harmonia e articulação de todos para que toda a estrutura se mantenha coesa e possa corresponder às exigências que a marca “Porto” subentende.

⁵ Retirado de <http://www.fcporto.pt/pt/dragon-force/conceito/Pages/conceito.aspx>, consultado em 10-08-2015.

A escola de futebol encontra-se organizada da seguinte forma:

- Gestor do projeto;
- Gestor operacional;
- Gestor administrativo;
- Coordenador técnico geral;
- Coordenador técnico (supervisor de escola);
- Coordenador técnico-adjunto;
- Coordenador operacional;
- Responsável operacional;
- Treinador;
- *Team manager* – delegado;
- Departamentos transversais;
- Técnico de equipamentos;
- Nutricionista;
- Psicólogo;
- Mediador sócio-educativo;
- Fisioterapeuta.

3.4. Dragon Force Porto – Equipa de sub-14

A equipa de sub-14 treinava três vezes por semana, às terças, quartas e sextas-feiras, realizando os jogos em casa no *Vitális Park*, exceto o da penúltima jornada, por questões logísticas. Durante a semana de treinos a equipa tinha a possibilidade treinar nos seguintes espaços de treinos: à terça-feira a equipa tinha à sua disposição um quarto de campo de futebol de 11. Às quartas e sextas, a equipa tinha meio campo de futebol de 11 para treinar. O esquema de campos a utilizar pode ser consultado em Anexo.

Toda a equipa foi acompanhada pelo departamento de nutrição, de psicologia, médico e de pedagogia. Todos estes departamentos têm como objetivo auxiliar os jogadores na consecução dos seus objetivos, tanto desportivos como nas outras vertentes sociais. Desta forma, acabam sempre por ajudar no trabalho do treinador. As intervenções são individualizadas consoante as necessidades de cada jogador.

Em relação ao departamento de nutrição, todos os jogadores foram sujeitos a uma avaliação trimestral do peso, altura, assim como a outros parâmetros antropométricos. Os atletas tiveram acesso a um plano de alimentação para o dia da competição, enviado semanalmente para os encarregados de educação. No que toca ao departamento de psicologia, o psicólogo assistiu a algumas sessões de treino, com maior incidência quando necessária alguma intervenção sobre algum jogador ou se havia um jogo contra um adversário direto e era necessário preparar-se algum vídeo por exemplo, acompanhando a equipa tanto nos jogos em casa como nos jogos fora. Por outro lado, de forma a poder-se ter um registo psicológico dos jogadores, foi-lhes entregue, no dia 23/11/2014, um questionário elaborado pelo psicólogo. A escola tem ainda um fisioterapeuta que presta auxílio em caso de lesão de algum aluno.

Deve referir-se a ação do Espaço Aberto (Departamento Pedagógico), onde os jogadores tinham a possibilidade de procurar esse mesmo espaço para poderem realizar os trabalhos da escola, assim como para serem acompanhados no caso de terem alguma necessidade nesse mesmo âmbito. O Espaço Aberto desenvolve também atividades consoante o simbolismo que pode ter um dado dia do ano. Em suma, a escola apresenta uma série de estruturas de apoio aos alunos, que direta ou indiretamente auxiliam os treinadores.

A equipa técnica foi constituída pelo professor VM⁶, treinador principal (vencedor do campeonato distrital de futebol de 7, com a equipa de sub-13A, na época 2012/2013 e semifinalista da fase final do campeonato de distrital de futebol de 11, escalão de sub-13, na época 2013/2014). O professor VM está na Dragon Force desde o início do projeto. Como treinadores adjuntos e elementos constituintes da equipa técnica de sub-14, além de mim, estavam os treinadores JN (antigo observador da equipa do *F. C. Paços de Ferreira* na equipa sénior e com muita experiência ao nível do futebol de formação), JB (treinador Dragon Force há 4 épocas consecutivas e com várias experiências no futebol de formação como treinador principal). O treinador de guarda-redes,

⁶ Por questões de confidencialidade são apenas consideradas as iniciais dos nomes dos respetivos treinadores.

inicialmente era o professor PF (treinador de todos os Guarda-redes da escola Dragon Force Porto há vários anos e coordenador do respetivo departamento da escola Dragon Force), contudo, por motivos profissionais acabou por cessar as suas funções na escola no dia 31/12/2014, sendo substituído pelo professor DM (treinador de Guarda-redes da escola Dragon Force Custóias, treinador de Guarda-redes dos seniores do *Sporting Clube de Espinho* e com vasta experiência ao nível da formação e do futebol sénior, tanto como jogador como treinador). O professor JN teve igualmente de abandonar a equipa técnica dos sub-14 por motivos também eles profissionais, no dia 3/12/2014. O professor DN, treinador estagiário na escola Dragon Force Porto, disponibilizou-se para acompanhar a equipa, estando presente no treino todas as sextas-feiras, tendo ficado responsável pela filmagem dos jogos.

Como referido, desempenhei a função de treinador adjunto. As características e qualidades de um treinador adjunto são referidas seguidamente (Sabock, 1985), de forma a perceber-se o enquadramento e as funções habitualmente destinadas aos treinadores assistentes:

1. **Lealdade.** A lealdade é referida a toda a instituição e, concomitantemente, a todos os que dela fazem parte. Contudo refere-se o facto de ser muito difícil haver alguém que concorde com todas as decisões tomadas pelo treinador principal, mas sejam elas quais forem, qualquer manifestação contra o que foi decidido termina assim que se conclui a reunião em que tudo se estabeleceu. Se o treinador adjunto não consegue convencer o treinador principal sobre as ideias que lhe procura transmitir, deve aceitar a sua decisão e lutar pelo sucesso do que foi estabelecido.
2. **Professor e técnico.** Todos os treinadores são professores, devendo ser conhecedores das técnicas do jogo.
3. **Entusiasmo.** Quando genuíno e espontâneo é contagioso. Contudo, quando o mesmo se perde, notabiliza-se pelo seu efeito mais perverso.
4. **Conhecimento do desporto.** Conhecimento da modalidade em que se está inserido, assim como dos métodos de ensino. O facto

de se ter sido atleta não se constitui como o aspeto central, vendo-se esse facto como um complemento. Ainda nesta linha de pensamento, o autor refere que o ter sido ou não praticante, não se possuindo uma formação condizente com as exigências da modalidade implica uma formação desses mesmos treinadores, não se designando estes de treinadores adjuntos mas sim de colaboradores.

5. **Capacidade de iniciativa**, que se revela, maioritariamente, nos assistentes que têm como objetivo tornarem-se treinadores principais, investindo na tentativa de se tornarem melhores. Dessa forma contribuirão para a consecução dos objetivos da equipa.
6. **Confiança**. No que toca à sexta categoria esta explica-se mediante a delegação de tarefas do treinador aos seus colaboradores, sem que o treinador tenha de estar preocupado a verificar se as coisas foram ou não bem realizadas. No fundo, representa o grau de confiança do treinador nos seus adjuntos.
7. **Filosofia**, relacionada com a pertinência e potenciais crenças que cada futuro treinador tem sobre o treino, a formação do jogo e dos jogadores.
8. **Desejo de se tornar treinador principal**. Quem não manifesta este desejo geralmente apresenta um potencial de crescimento limitado. Por outro lado, o desejo de um assistente em tornar-se treinador principal obriga-o a investigar, a questionar, a investir na sua formação pessoal, pelo que a sua contribuição para os projetos da equipa são quase ilimitados. No entanto, o desejo de se progredir não deve colocar em causa a lealdade na relação entre ambos.
9. **Experiência como jogador**. A experiência como jogador não é garantia de sucesso enquanto treinador, mas o facto de se ter pertencido a uma equipa e vivenciado aquilo que se propõe é muito mais proveitoso.

10. **Presença em ações de formação.** Estes momentos devem ser escolhidos com critério, para que se possam constituir como experiências verdadeiramente proveitosas e enriquecedoras a nível pessoal, consolidando-se ou confrontando-se ideias, assim como partilhando experiências.
11. **Relação harmoniosa com os atletas.** Sem que isto se verifique a aceitação dos atletas sobre o seu treinador poderá ser limitada. O treinador adjunto, dada a natureza das funções que se distinguem de quem lidera um processo, mais facilmente é identificado pelos atletas como um elemento em quem podem confiar.
12. **Elo de ligação entre os atletas e o treinador principal.** Esta característica permite fazer chegar ao treinador certos problemas que possam estar a afetar os jogadores ou a equipa, revelando especial importância pelo facto dos jogadores, por norma, não os transmitirem ao treinador. Mais ainda, o treinador pode tomar determinadas opções com vista a provocar determinadas emoções, sendo que o treinador adjunto se constitui como o elemento que poderá transmitir se o efeito desejado foi ou não alcançado.
13. **Predisposição para o trabalho.** Esta característica reporta-se à presença em *clinics*, reuniões pós-treino ou em período de férias, em que se prepara a época desportiva e, acima de tudo, realizar tudo aquilo que o treinador principal entenda que é necessário.
14. **Partilha de ideias.** Esta característica pauta-se na partilha de ideias, através de um ambiente propício e que deve ser fomentado pelo treinador principal. Os treinadores assistentes não devem apenas expor as suas ideias, mas também acrescentar e complementar as ideias dos outros.
15. **Motivação.** Capacidade de contagiar os atletas, mas também o treinador, principalmente se as coisas não estiverem a correr da forma desejada. Para isso, deve conhecer técnicas de motivação.

16. Flexibilidade. Qualidade mais reconhecida ao treinador assistente do que ao principal, até pela necessidade de se ajustar ao treinador principal. Ou seja, a flexibilidade deve patentear-se na capacidade do adjunto ser capaz de considerar mudar de ideias.

Segundo o regulamento das Seleções Nacionais avançado pela Federação de Patinagem de Portugal, o treinador adjunto é responsável por: *“1) Coadjuvar o selecionador/treinador na organização e operacionalização das atividades da seleção nacional que integra, de acordo com o plano e programas estabelecidos; 2) Dirigir e executar todas as tarefas que lhe forem confiadas pelo selecionador/treinador, designadamente as relativas à preparação física dos atletas/patinadores, cumprindo integralmente o plano de preparação da seleção nacional que integra; 3) Participar- sempre que para tal solicitado – em eventos de promoção e divulgação da patinagem ou da seleção nacional, bem como em entrevistas, reuniões ou quaisquer outros contactos com os órgãos de comunicação social, preservando e promovendo a boa imagem da FPP e 4) Participar nos cursos e ações de formação para que for designado pela FPP, apoiando o desenvolvimento técnico de novos ou de atuais treinadores da disciplina da patinagem da seleção nacional por si integrada”* (Portugal, 2014).

Numa entrevista do Diário de Notícias⁷ a antigos colaboradores de José Mourinho, como Baltemar Brito e Mozer, esta inicia-se com uma menção importante ao papel de toda a equipa técnica, apesar do maior destaque ser o próprio treinador principal, quando nos diz *“Quem já trabalhou com ele, concorda que é necessária uma equipa técnica forte para acompanhar o mestre, porém, os méritos vão exclusivamente para um líder”*. De acordo com Baltemar Brito, *“Os treinos são preparados por ele (Mourinho). Tudo saía da cabeça dele e passava pela sua mão, nós só executávamos o que ele pedia”*. Carlos Mozer corrobora a referência anterior, afirmando que *“Os treinos são*

⁷ Retirado de http://www.dn.pt/especiais/interior.aspx?content_id=1581790&especial=Jos%E9%20Mourinho&secao=DESPORTO, consultado em 08-09-2015.

preparados por ele. Tudo saía da cabeça dele e passava pela sua mão, nós só executávamos o que ele pedia".

De acordo com o curriculum *vitae* publicado online de um treinador⁸ adjunto na primeira liga e na Seleção Nacional do Burkina Faso, este tinha como responsabilidades participar e colaborar no planeamento da época desportiva (treinos, jogos e *scouting*); operacionalizar os exercícios de treino; participar e colaborar na execução dos exercícios de treino; avaliar, controlar e aconselhar o treino desportivo.

Mais ainda, a informação veiculada no programa nacional de treinadores para o Grau II, mencionada no capítulo 2, na página 7, sobre as competências dos treinadores, estas podem ser entendidas como sendo também competências associadas aos treinadores adjuntos, na medida em que um dos objetivos da atividade passa por *“Treinar autonomamente, ou coadjuvando titulares de grau igual ou superior”*.

Após uma breve abordagem às competências requeridas aos treinadores adjuntos importa referir que as responsabilidades que me haviam sido distribuídas no início da época se foram alterando, ao mesmo tempo que a equipa técnica da equipa de sub-14 sofreu dois ajustes, com a saída de um dos treinadores adjuntos e do treinador de guarda-redes, ambos por motivos de ordem profissional.

Como treinador adjunto da equipa participei no planeamento de algumas sessões de treino, tanto na proposta de exercícios como de regras para os mesmos, auxiliando o treinador antes, durante e na transição entre os exercícios, ajudando na sua preparação, participando muitas vezes nos mesmo e antecipando os momentos de transição. Nas situações somente dirigidas pelo treinador principal, o meu papel passava por intervir sobre uma parte do exercício, mas sempre de acordo com as ideias pretendidas e os objetivos pré-estabelecidos para cada situação. A minha atuação não se confinou somente ao “terreno”, tendo total liberdade para me relacionar com todos os jogadores,

⁸ 4 vezes campeão nacional (1 de Sub-15, 1 de Sub-17 e 2 de Sub-19); 18 vezes internacional (11 Sub-17, 7 Sub-19; participação na Fase final Campeonato da Europa de Sub-17 – UEFA, Hungria 85; Capitão do FC Porto e da Seleção Nacional durante essas etapas nos escalões de formação; treinador adjunto da ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA / OAF, na primeira liga nas épocas de 2006/2007 até 2009/2010, assim como na Seleção Nacional do Burkina Faso, de 2010 até 2012.

sendo quase o treinador amigo dos jogadores. Desse modo, pude facilmente ter acesso a tudo o que se passava dentro do balneário, aferindo se havia algum problema ou se algum jogador se sentia aborrecido ou injustiçado perante algum acontecimento ou decisão tomada. Este papel, não me estando diretamente atribuído, foi algo que o próprio contexto propiciou, na medida em que não desempenhava as funções de líder máximo do processo, mantendo uma boa relação com todos os jogadores que já vinha de outras épocas, com um em particular, o que me ajudava a ter acesso a informações que de outra forma poderiam ser difíceis de obter, e que podiam ter uma influência decisiva no rendimento individual e, por conseguinte, coletivo.

Inicialmente, era também responsável pela elaboração e atualização de um ficheiro de bolas paradas, com este a ser utilizado semanalmente, antes de cada jogo. Acresce a isto o facto de participar ainda no aquecimento da equipa e na realização de vídeos, tanto para se exporem alguns problemas da equipa como de algum jogador, assim como na realização de vídeos motivacionais. No entanto, após a saída de um dos treinadores adjuntos, ficou há minha responsabilidade a realização dos relatórios de jogo e das crónicas do mesmo. A tudo isto ainda se somava a responsabilidade de ter de registar todos os tempos de jogo de cada um dos atletas e as suas presenças nas sessões de treino, pela necessidade de se cumprirem formalismos inerentes ao regulamento da própria escola de futebol.

O plantel dos sub 14 foi constituído por 20 jogadores, dois deles guardaredes. De todo o plantel, apenas dois jogadores não transitaram da época anterior, sendo que um chegou proveniente do F. C. Maia e o outro da Dragon Force Matosinhos. Dados alguns comportamentos inadequados por parte de um jogador, pelo facto de serem repetitivos, o mesmo acabou por ser afastado do grupo. Um outro jogador, devido a uma lesão contraída na época passada, está impedido de toda a prática desportiva de índole competitiva durante os próximos três anos.

O principal objetivo desta época era crescimento individual dos jogadores, ao nível das suas competências futebolísticas e pessoais. Ao nível da sua formação, torná-los mais competentes para enfrentarem os problemas

escolares e do dia-a-dia, tendo a Dragon Force departamentos específicos para estas áreas de intervenção, como referido anteriormente. Em relação ao seu desenvolvimento como jogadores, pretendia-se evoluir os atletas de forma a torna-los capazes de integrar os quadros do Futebol Clube do Porto, sendo este um dos grandes objetivos da própria escola de futebol. Contudo, ao seu desenvolvimento individual não pode ficar alheio o desenvolvimento coletivo, dentro da ideia de jogo do treinador e da escola de futebol. Um coletivo forte beneficiará sempre de melhores jogadores, que o possam enriquecer, sendo que um jogador se tornará tanto melhor quanto mais e maiores os problemas que o seu coletivo lhe possa proporcionar para continuar a crescer. Assim, não podemos falar de uma evolução individual desligada do crescimento da equipa.

Coletivamente pretendia-se evidenciar um jogar característico de uma equipa Porto/Dragon Force, dominando o jogo tendo a bola, remetendo o adversário ao seu meio campo defensivo. Desejava-se que a equipa fosse agressiva nos momentos de transição e que em momento defensivo fosse capaz de asfixiar o adversário, recuperando a posse de bola o mais perto da baliza adversária possível.

A par dos objetivos formativos, houve a predisposição e o compromisso de todos para lutarmos pela vitória no Campeonato Distrital de Sub-14 e também em todos os torneios em que participássemos, mas vincando a cada momento o nosso jogar, a nossa identidade. Não haverá, eventualmente, uma melhor forma de crescer do que a assunção de grandes responsabilidades, de um compromisso de cada um para com o todo, que nos obriguem a ser melhores a cada dia.

Além da participação no Campeonato Distrital de Sub- 14, participamos em diversos torneios, tais como a “Taça dos Campeões”, tratando-se esta de um torneio interno, envolvendo todas as escolas *Dragon Force* do país, a “Supercup Madrid” e a Cop’Almada.

Dado que praticamente todo o plantel já teve um ano de processo, após uma temporada em que praticamente todos estiveram juntos com o mesmo treinador, nesta temporada procura-se que haja uma solidificação de todo o processo da equipa, mas que este possa também ser enriquecido. Mais ainda,

espera-se que haja uma evolução do jogador, individualmente, com este a crescer sustentadamente com o crescimento da equipa.

A equipa de sub-14 da Dragon Force Porto competiu no Campeonato Distrital de sub-14, de futebol de onze, na série 2. O Campeonato Distrital de sub-14 foi criado no início desta mesma época desportiva, sendo que na série 2 atuam onze equipas. O Campeonato estava dividido em duas fases. A primeira contava com vinte e duas jornadas, mas cada equipa folgava duas vezes, uma na primeira e outra na segunda volta do campeonato. O mesmo se desenrolou com o sistema de jogos em casa e fora, sendo que cada equipa acabou por jogar duas jornadas consecutivas em casa e fora. Os dois primeiros classificados da série, conjuntamente com os dois primeiros classificados da série 1, disputaram um campeonato a quatro, realizado em duas voltas, em que cada equipa realizou 6 jogos, no mesmo formato de jogos em casa e fora, em que todas as equipas se defrontavam.

As equipas que constituíram a série 2 do Campeonato Distrital de Futebol de Onze – SUB.14 são:

- *F. C. Porto;*
- ***Dragon Force F. C.;***
- *Clube Desportivo das Aves;*
- *F. C. Penafiel;*
- *D. R. S. Pedro Fins;*
- *S. C. Rio Tinto;*
- *F. C. Romariz;*
- *S. C. Salgueiros 08;*
- *Escola Futebol 115;*
- *F. C. Infesta;*
- *A. C. Alfenense.*

Dado que conquistamos o primeiro lugar da série 2 do Campeonato Distrital de Futebol de Onze – SUB.14, conseguimos assim qualificarmo-nos para a segunda fase, a de apuramento de campeão. Nesta, jogada nos moldes acima referidos, tivemos como adversários as seguintes equipas:

- *Valadares Gaia F.C.;*

- *Sporting C. Coimbrões;*
- *FC Porto-Futebol, SAD.*

No final desta segunda fase ficamos apenas em segundo lugar, com um registo de duas vitórias e de quatro empates. Os resultados e classificação tanto da primeira como da segunda fase podem ser consultados em Anexo.

Capítulo 4. Desenvolvimento da prática

4.1. Periodização Tática

Atendendo à forma de jogar que pretendemos implementar e de ser esta quem orienta todo o processo de treino, assim como dadas as condicionantes temporais, não só até ao primeiro jogo mas também semanalmente, com a realização de apenas três sessões de treino, estes factos expõe a necessidade de não nos distanciarmos do rumo que se pretende seguir, com a manifestação de um jogar cada vez com maior qualidade, não havendo por isso tempo para nos focarmos noutras coisas que não sejam o jogo que queremos jogar. Desta forma, não só pelo que foi exposto, mas também pelas ideias da própria Dragon Force e igualmente por crença de todos aqueles que integravam a equipa técnica da equipa, a metodologia de treino que melhor servia os nossos propósitos era a Periodização Tática.

A Periodização Tática é uma metodologia de treino de futebol que apresenta princípios metodológicos próprios, em que o processo de treino é concebido como um processo de ensino aprendizagem (Esteves, 2011). Esta metodologia tem como objetivo a aquisição de uma forma de jogar, tanto ao nível consciente como subconsciente (Tamarit, 2013).

A Periodização Tática sustenta-se em três princípios metodológicos que permitem uma lógica diferente da convencional. Estes designam-se de Princípio das Propensões, Princípio da Progressão Complexa e o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade. Contudo, estes princípios não podem ser vistos isoladamente, sendo impossível falar-se de um sem acabar por se referir os demais. A par destes princípios metodológicos existe ainda um outro intrínseco a todos eles, o princípio da Especificidade (Tamarit, 2013).

4.2. Principio das Propensões

Segundo Jorge Maciel, *“o princípio das propensões refere-se à modelação dos contextos de exercitação com um intuito de criar contextos relativos a um jogar que possibilitem um aumento de densidade do que se deseja manifestar como regularidade. Modelam-se os contextos para que estes*

não perdendo a sua natureza aberta, sejam facilitadores e catalisadores dos propósitos desejados” (Esteves, 2011, p. 3).

O Princípio das Propensões consiste em conseguir-se, por meio de um exercício contextualizado, que aquilo que queremos que os nossos jogadores vivenciem apareça muitas vezes (Tamarit, 2013). Através deste princípio consegue-se a repetição sistemática daquilo que se pretende, ao nível das interações do jogar, dependendo do dia do Morfociclo, devido ao Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade.

4.3. Princípio da Progressão Complexa

Através deste princípio metodológico entende-se que o processo deve seguir uma lógica que vá do menos para o mais complexo, mas sempre em complexidade (Esteves, 2011). Segundo Tamarit (2013), este princípio faz sentido devido à não linearidade do processo, dando-se a dois níveis distintos, um a longo prazo e um outro a curto prazo, realizando-se de forma espiralada (Esteves, 2011). A longo prazo, mediante a hierarquização dos princípios e sub princípios de jogo na evolução do jogar da equipa (Tamarit, 2013). Ou seja, de forma a poder-se concretizar a ideia de jogo que se tem para a equipa deve-se priorizar e hierarquizar determinados princípios, do menos para o mais complexo, para que os jogadores possam interiorizar a ideia de jogo do treinador. Mais ainda, a exacerbação de uns princípios em detrimento de outros levará a constantes avanços e recuos, sendo fundamental, por isso, que o treinador tenha a sua ideia de jogo bem estruturada.

A curto prazo deve ter-se em consideração o controlo da complexidade dos exercícios, mas atendendo ao binómio desempenho e recuperação emocional dos jogadores, para que estes possam chegar ao jogo nas melhores condições possíveis (Tamarit, 2013). Segundo o autor, é igualmente necessário o estabelecimento de prioridades em função do que se pretende treinar, hierarquizando-se os princípios, sub e sub dos subprincípios que se pretendem treinar, mas subordinada e sem haver, tal como refere Maciel (Esteves, 2011, p. 6), *“perda da relação com o referencial que o sobre determina”*, ou seja, a Ideia de Jogo do treinador.

4.4. Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade

Segundo Jorge Maciel, através deste princípio *“distribui-se de forma diferenciada o que é dado a vivenciar aos jogadores nos diferentes dias do Morfociclo”* (Esteves, 2011, p. 4). O Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade tem como objetivo induzir uma lógica de relação entre recuperação e desempenho, assegurando que a equipa se apresente “fresca” nos momentos da competição, sem hipotecar a evolução do jogar. Assim, procura-se a não massificação das estruturas implicadas na vivenciação do jogar (Esteves, 2011).

Através deste princípio treinamos o nosso jogar, mas em diferentes níveis, tanto ao nível das contrações musculares como da alternância entre princípios e subprincípios de jogo, de forma a respeitar-se a recuperação emocional dos jogadores, tendo-se igualmente em consideração o binómio esforço/recuperação (Tamarit, 2013). Segundo o mesmo autor, trata-se de provocar uma alternância nestas diferentes dominâncias ao longo dos diferentes dias do morfociclo, para que não se atinjam estados de fadiga excessiva.

Este princípio metodológico tem como objetivo induzir adaptações nas diferentes “escalas” e respetivas interações, através de uma lógica processual, de forma a fazer emergir padrões de jogo específicos.

4.5. Morfociclo Padrão

O morfociclo corresponde ao espaço que decorre entre dois jogos. A importância do morfociclo do início de época ser o mais parecido possível com aquele que precede o início das competições oficiais revela-se ao nível da necessidade a que os jogadores se ajustem a um dado tipo de esforço e recuperação (Tamarit, 2013). Somos um animal de hábitos, um organismo em habituação, pelo que a identificação com o morfociclo deve ser criada desde o início (Tamarit, 2013).

Atendendo ao facto da equipa de sub-14 treinar apenas três vezes por semana, jogando, em princípio, aos domingos de manhã, o morfociclo padrão corresponde ao que se estabelece na Figura 1.

Tensão da contração Duração da contração Velocidade da contração							
Morfociclo							
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jogo	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo

Figura 1- Morfociclo Padrão - Sub 14

De forma a poder explicar e justificar o tipo de trabalho realizado em cada dia da semana, utilizar-se-á como referência o morfociclo padrão com o jogo a realizar-se de Domingo a Domingo (Figura 2).

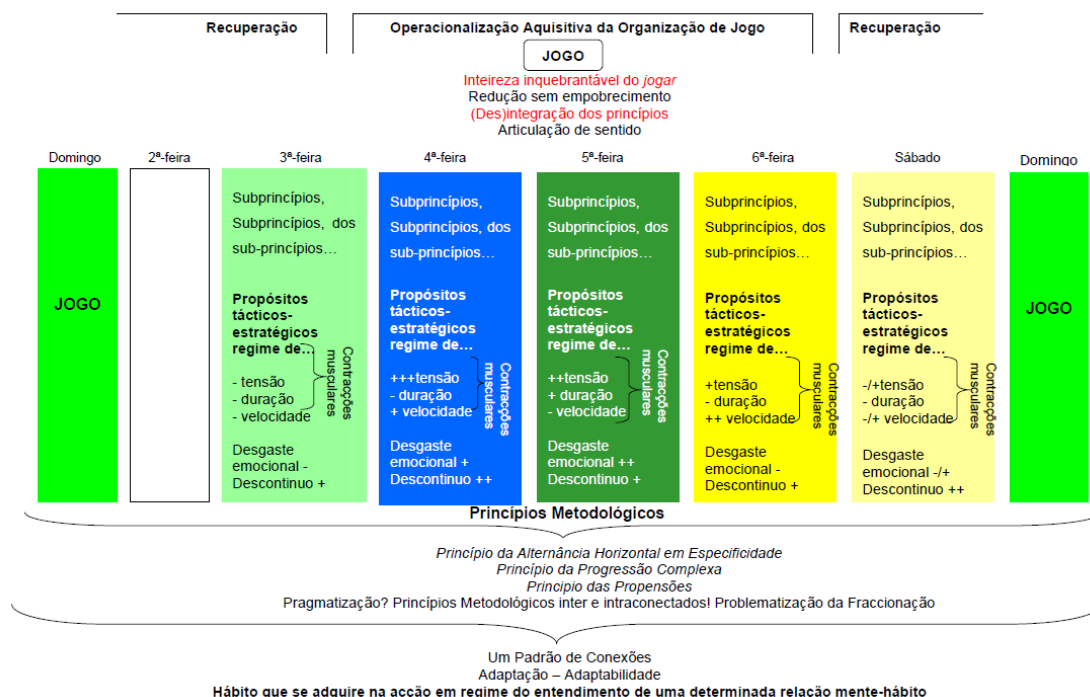


Figura 2- Morfociclo Padrão, jogo Domingo a Domingo⁹

⁹ Retirada de Gomes (2006, p. 83).

Em relação ao morfociclo dos sub-14, os dias de terça, quarta e sexta-feira correspondem aos dias aquisitivos do morfociclo padrão exposto na Figura 2. A adaptação advém da necessidade contextual, dado treinarmos apenas três vezes, e nos respetivos dias da semana.

Como o primeiro treino era realizado apenas na terça-feira, embora por vezes os jogadores se sentissem cansados, dependendo dos problemas que o adversário nos colocasse e do grau de emotividade do jogo, neste treino, e de acordo com o preconizado por Tamarit (2013), o treino de terça-feira corresponde ao dia dos subprincípios e dos subsubprincípios com tensão de contração muscular aumentada, ou seja, corresponde ao primeiro dia aquisitivo do morfociclo padrão (Figura 1). Neste primeiro treino da semana, de acordo com Tamarit (2013), devem-se treinar os subprincípios assim como os subsubprincípios de jogo, de forma individual, setorial e intersectorial, sendo que ao nível das contrações musculares se deve evidenciar um aumento muito grande da tensão. Neste domínio, Gomes (2006) afirma que neste dia predominam contrações musculares de grande tensão, maior velocidade e portanto, de duração reduzida, privilegiando-se um regime de contrações excêntricas (Tamarit, 2013). O treino deve ser manipulado para que se treinem os sub e os subsubpincípios pretendidos, mas devem verificar-se grande quantidade de ações como saltos, acelerações, mudanças de direção, travagens, entre outras. O autor adverte-nos ainda para o facto de neste dia, apesar de se procurar uma exacerbação de uma das diferentes dominâncias ao nível da contração muscular, o que baliza a orientação do treino é o que se pretende treinar.

As preocupações ao nível das contrações musculares advém da necessidade de se fracionar o jogar, em termos da sua complexidade, de forma a não se solicitarem sempre as mesmas estruturas, sobrecarregando-as. Contudo, isto resulta também da necessidade de ter de haver uma habituação ao tipo de esforços associados ao nosso jogar, não havendo nenhuma exacerbação de uma dimensão física sobre as demais. Todos os esforços, que se pretendem específicos, e todas as propostas de treino estão subordinadas ao Modelo de Jogo do treinador, sendo que aquilo que se treina são princípios,

sub e subsubprincípios de jogo, aos quais estão associados naturalmente um tipo de esforços, específicos do nosso jogar, sendo que é daí que resulta a nossa preocupação em relação ao regime de contração.

Ao nível dos exercícios propostos, estes deverão ser de menor complexidade em relação ao dia dos grandes princípios, dado que os jogadores não estão ainda recuperados do jogo, como têm de recuperar também para o treino seguinte. Mais ainda, os exercícios devem desenrolar-se em espaços reduzidos, com poucos jogadores, durante curtos períodos de tempo, sendo necessárias muitas paragens, exatamente para que os jogadores possam recuperar.

O segundo dia do morfociclo da equipa de sub-14 corresponde ao segundo dia aquisitivo do morfociclo padrão, denominado como o dia dos macro princípios com duração da contração muscular aumentada (Tamarit, 2013). Este é o dia de treino que se encontra não só mais distante do dia da competição realizada como do jogo seguinte. Desta forma, incide-se ao nível dos grandes princípios do “jogar” (Gomes, 2006), sendo as exigências deste dia muito semelhantes às aquelas que se encontram no jogo, havendo maior desgaste emocional (Gomes, 2006; Tamarit, 2013), com exercícios mais complexos, sendo que as semelhanças se repercutem também ao nível do espaço utilizado, sendo este maior, com maior número de jogadores e com um tempo de duração mais elevado (Tamarit, 2013). No que refere à contração muscular predominam contrações de grande tensão, de velocidade reduzida e de grande duração (Gomes, 2006).

Em relação ao último dia do morfociclo da equipa de sub-14, este corresponde ao último dia aquisitivo do morfociclo padrão, sendo designado por Tamarit (2013) como o dia dos subprincípios e dos subsubprincípios com velocidade de contração elevada. Neste dia devem treinar-se, por conseguinte, subprincípios e subsubprincípios de jogo (Gomes, 2006; Tamarit, 2013), ao nível setorial, intersectorial e individual, privilegiando o aumento da velocidade de contração muscular. Neste dia em particular, ao nível das dominâncias expectáveis para a contração muscular espera-se que predominem contrações com alguma tensão, de grande velocidade e, portanto, de curta duração

(Gomes, 2006). De acordo com Tamarit (2013), atendendo aos exercícios realizados em treino, estes devem promover muita velocidade de deslocamento, devem ter pouca oposição, assim como deverá existir uma redução da complexidade dos mesmos face ao treino anterior. Estes devem ser realizados em espaços reduzidos, com poucos jogadores e durante muito pouco tempo. Por fim, dado que este treino é realizado após o treino mais exigente da semana, assim como se está cada vez mais próximo do jogo, urge a necessidade de se começar a recuperar, sendo isso concretizado através da redução da complexidade dos exercícios, assim como ao nível da dominância a nível muscular, com esta a diferir dos dias anteriores, não solicitando o músculo da mesma forma.

Ainda em referência ao morfociclo, para que se entenda como se definiram os conteúdos a treinar semanalmente, estes foram definidos com base nos problemas verificados no jogo anterior, dando prioridade aos princípios que entendemos como sendo mais relevantes, mas também tendo em consideração as dificuldades que previsivelmente poderíamos encontrar no jogo seguinte. Carlos Carvalhal corrobora esta mesma ideia quando afirma que *“o melhor indicador que nós temos é sempre o jogo passado”* (Lopes, 2005, pp. Anexo 2, III).

A propósito da observação do jogo e da sua relação com o treino, dado que se deve treinar da forma como se pretende jogar (Garganta, 1997), o jogo torna-se, por isso, o objeto sobre o qual se centra todo o processo. Dessa forma, a sua análise torna-se fundamental. Na medida em que se treina para jogar e se joga para se treinar, treina-se, avalia-se em jogo e volta-se a treinar (Castro, 2014).

O processo de observação justifica-se pois a informação que o treinador retém após um jogo é limitada, sendo influenciada pela emotividade do mesmo (Franks & McGarry, 1996). Segundo Cramer (1987), as competições são uma fonte privilegiada de informação para o treino, e a partir da observação do jogo depreende-se o que se deve treinar, orientando-se o processo de treino para os objetivos desejados. De acordo com Garganta (2006), a observação é um

meio a que se recorre para se aceder ao conhecimento, constituindo-se como um guia para a ação.

Contudo, como referido anteriormente, a exacerbação de determinados princípios promove uma maior fluidez desses em detrimento daqueles que foram “abandonados”, tal como refere Carvalhal (Lopes, 2005, pp. Anexo 2, III): *“(...) não vou dizer que o abandonas mas comesças numa determinada semana a enfatizar outro princípio porque é esse que realmente não está a funcionar muito bem, quando dás por ela tens esse princípio já consolidado e o outro que “abandonaste” temporariamente já começa a perder alguma da sua influência (...) e vais ter que voltar aí outra vez”*. Mais ainda, refere que os conteúdos abordados semanalmente resultam, acima de tudo, em função da sua forma de jogar, mas focando-se também no que foi o jogo passado, mas igualmente naquele que vai enfrentar: *“(...) quando preparo uma semana de trabalho tenho sempre em consideração aquilo que eu entendo que é a minha forma de jogar e que eu tenho de melhorar, que é o mais importante, depois o último jogo (...) e depois também o jogo de domingo que me vai fazer também... ou poderá fazer com que eu aflore determinado princípio”*.

Para exemplificar todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano é apresentado um morfociclo, sendo este relativo à primeira semana de treino.

4.6. Reflexão do treino

4.6.1. Treino nº1

Treino nº: 1

Data: 25 de Agosto de 2014

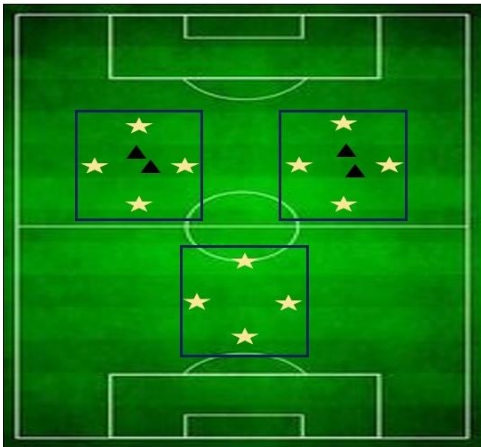
Equipa: Sub 14

Treinadores: VM, JN, JB, LM e PF

Material: 12 sinalizadores; 12 cones; 4 balizas de 1; 6+6+6 coletes

Notas: Informações iniciais; Entrega do planeamento Período Preparatório

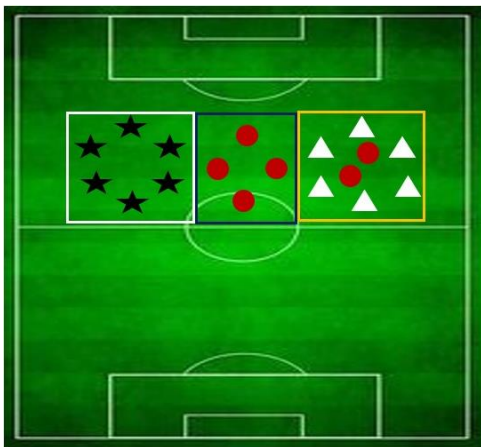
Conteúdos do treino: Relação com bola; Organização Ofensiva, 2º sub-momento



Duração: 15 minutos

Meiinho de 4x2, 4x2 e 4x0.

Meiinho de 4x0 com toques livres.

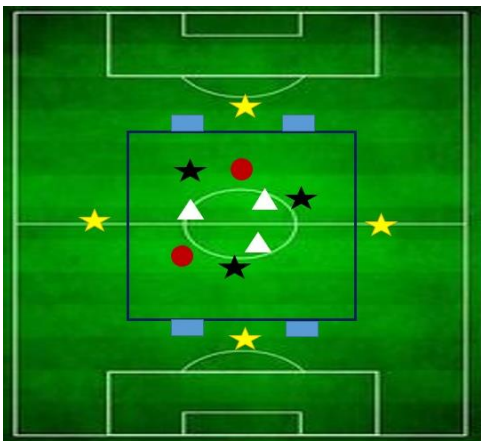


Duração: 15 minutos

Meiinho das 3 Equipas.

Passe da equipa “preta” para a “branca”.

Após 3 passes sai um jogador “vermelho” a roubar e após 6 sai um segundo jogador.



Duração: 15 minutos

Jogo de 7x5 - $(3+(4)\times 3+(2))$.

Só vale golos de primeira.

Ver Antes.

Bola a andar em segurança.

● Jóker defensivo ★ Jóker

nas meias finais (0-1), não marcando nenhum golo). Assim, pelas dificuldades reveladas contra os principais adversários e atendendo à qualidade em perspectiva dos adversários que poderíamos encontrar esta época, abordar-se o processo ofensivo era uma opção natural, até pelo facto de concedermos poucos golos, mas também pela necessidade de termos de conseguir crescer ofensivamente, pelos objetivos, não apenas classificativos, a que nos propusemos.

Em virtude da opção tomada, iniciamos pelo momento de Organização Ofensiva, 2º sub-momento. Este caracteriza-se por um jogo posicional que sustenta uma cultura de toque, capacidade de trabalho para se fugir às marcações adversárias, trocas posicionais com o intuito de desequilibrar o adversário e por dinâmicas de terceiro homem.

Respeitando a configuração acima referida para o primeiro dia do morfociclo, em que se treinam fundamentalmente subprincípios e subsubprincípios ao nível individual, setorial e intersectorial, cujo padrão de esforços se caracteriza por uma tensão elevada, a primeira proposta de trabalho assentou em quatro exercícios, em que se pode verificar que a sua estruturação e objetivos concorreram para a transmissão de ideias sobre a forma como se pretendia jogar.

4.6.2. Treino nº2

Treino nº: 2

Data: 27 de Agosto de 2014

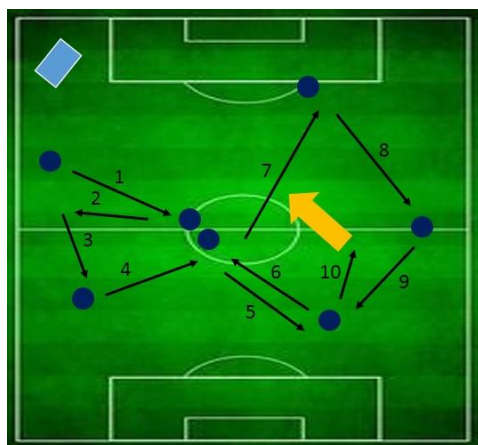
Equipa: Sub 14

Treinadores: VM, JN, JB, LM e PF

Material: 6+6+6 cones; 18 bolas; 2 balizas de fut. 3 e de 11; 10+6 coletes

Notas: Nada a mencionar

Conteúdos do treino: Relação com bola (passe curto/longo); Organização Ofensiva 2º/3º submomento



Duração: 15 minutos

Exercício de passe.

2 Grupos, competição por equipas.



Duração: 25 minutos

Jogo 7x7+J

Golo nas balizas pequenas – 1

Golo na baliza de fut. 11 – 2

★ Jóker



Duração: 20 minutos (10'+10)

Jogo 9x9.

Figura 4- Treino 2

O segundo treino apresenta uma estrutura muito semelhante ao que foi exposto atrás, ou seja, focam-se os grandes princípios, trabalhando-se a uma escala superior do jogar da equipa, sendo o treino mais parecido com o que se verifica em competição (Tamarit, 2013). Isto acontece não pela natureza daquilo que se trabalha, dado que o que guia todo o processo é o Modelo de

Jogo, ou seja, a ideia de jogo do treinador em interação com o contexto onde se insere, mas sim em termos das escalas do jogar em que se trabalha, a um nível macro.

Neste treino, conforme exposto atrás, pode-se verificar o aumento do espaço, sem contudo se utilizar a totalidade do campo, salvaguardando-se a repetição sistemática e o princípio das propensões. Como consequência do que se pretende transmitir, grandes princípios e subprincípios, incidindo-se numa escala maior do jogar, com mais espaço e maior número de jogadores, aproximamo-nos daquilo que é o jogo, sendo que o padrão de esforços resultante evidencia uma elevada duração da contração muscular.

Em contrapondo com o treino anterior, com exceção da primeira situação, mais focada em aspetos individuais, em que se trabalha o passe curto e longo, nas restantes situações confirma-se a incidência numa maior escala do jogar. As preocupações na segunda situação são claras, focando-se a forma como queríamos atacar. A intervenção centrou-se neste momento do jogo, pese embora a relação reconhecida e que se pretende coerente entre os diferentes momentos. A nossa intervenção não se centrou na forma como pretendíamos transitar nem defender, embora os momentos de transição tivessem sido utilizados como marcadores da forma como se queria atacar. Como exemplo do que foi referido segue-se a explicação do segundo exercício.

A segunda proposta para a sessão de treino apresenta-se como um jogo de 7x7+J, tendo como objetivo a junção de linhas em momento ofensivo antecipando, consequentemente, o momento da perda da posse de bola. Mais ainda, o facto de querermos juntar linhas não se prende somente com o momento de transição defensiva, mas também com o facto de querermos ser capazes de dominar o jogo com bola, perto da baliza adversária, em meio campo ofensivo. Por isso, a junção de linhas revela-se extremamente importante, pela necessidade de termos gente perto e mais perto da bola, na procura constante de situações de igualdade e de superioridade numérica em torno da bola para podermos desequilibrar o adversário e controlar o jogo.

Dadas as regras do exercício, havendo golo em duas balizas laterais, com o mesmo a valer a dobrar na baliza de 11, o que se verificou foi que após

perda da posse de bola houve a preocupação em progredir-se no campo, como forma de aproveitar a distância entre linhas que se verificou num primeiro momento. Nesse aspeto, esta situação acabou por ser muito produtiva dados os momentos de transição que se foram evidenciando, servindo como marcador de algo que pretendemos evitar. Posteriormente, e dada a evolução ao longo do exercício, marcaram-se os momentos em que a equipa que perdia a posse de bola era capaz de, por meio da junção de linhas, evitar uma transição adversária, nomeadamente para a frente, ou seja, recuperando a posse de bola ou obrigando a jogar para fora da sua estrutura. Ao juntarmos linhas à frente, não só temos mais gente perto da bola, criando condições mais vantajosas para podermos desequilibrar o adversário, como também facilita o processo de reação à perda, não só em relação ao espaço próximo, dificultando que seja capaz de ligar entre linhas, conseguindo também retirar-lhe profundidade.

O facto da baliza de 11 valer a dobrar, ou seja 2 golos, com isso procurava-se que a equipa em posse tivesse paciência, juntasse linhas à frente e fosse capaz de desequilibrar o adversário através de um jogo posicional mais pausado, não entrando num registo de “perde-ganha” constante. Mais ainda, a superioridade numérica para a equipa em organização ofensiva permitiu que essa equipa fosse capaz de, após recuperação, ter calma, ter a capacidade de temporizar e juntar linhas, progredindo em bloco. Com este exercício procurava-se isto mesmo, servindo os momentos de transição como marcadores para a forma como pretendemos ou não atacar, permitindo uma intervenção sobre os comportamentos individuais e coletivos que se pretendem que sejam incorporados.

4.6.1. Treino nº3

Treino nº: 3

Data: 29 de Agosto de 2014

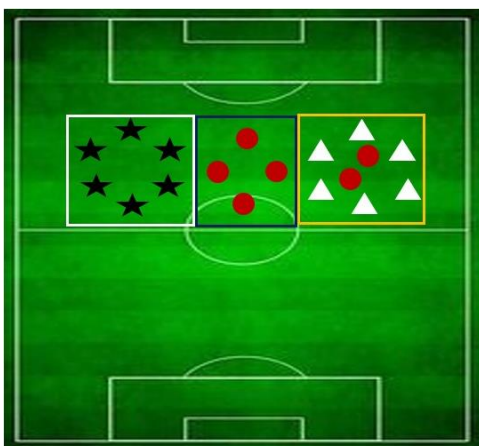
Equipa: Sub 14

Treinadores: VM, JN, JB, LM e PF

Material: 16 cones; 4 simpsons; 10 bolas; 6+10 coletes

Notas: Convocatória para o jogo vs Leixões

Conteúdos do treino: Relação com bola – finalização; Organização Ofensiva 3º/4º submomento; Bolas paradas



Duração: 10 minutos

Meio das 3 Equipas.

Passe da equipa “preta” para a “branca”.

Após 3 passes sai um jogador “vermelho” a roubar e após 6 sai um segundo jogador.



Duração: 15 minutos

Finalização.

Competição por equipas.



Duração: 15 minutos

Jogo 4x4+2

Jogos de 2 minutos (máximo de 2 jogos seguidos por equipa).

Equipa em espera – alongamentos.



Duração: 10 minutos

Jogo 9x9.

Cantos Ofensivos e Defensivos.

Figura 5- Treino 3

O último treino da semana e que antecedeu o primeiro momento de competição da época, jogo amigável contra o Leixões, foi constituído por quatro exercícios, sendo, apesar de tudo, uma sessão ligeiramente mais curta do que o habitual. Esta sessão procura seguir a mesma lógica expressa no morfociclo padrão. Assim, fracionando-se o jogar, abordaram-se sub e subsubprincípios de jogo, trabalhando-se numa escala menor face ao dia anterior, tal como sugere o plano de treino.

Dado termos o primeiro jogo amigável no domingo houve a preocupação de não sobrecarregarmos as mesmas estruturas sobre as quais incidimos nos dias anteriores, com uma dominância da velocidade de contração muscular. Ou seja, trabalhou-se com períodos de atividade muito curtos, com bastante tempo de recuperação.

A título de exemplo, no terceiro exercício da sessão, nenhuma equipa realizou mais de dois jogos seguidos, com cada jogo a ter no máximo um minuto e meio. Não fossem as ausências de alguns jogadores, ainda em período de férias, o mesmo exercício foi realizado inúmeras vezes ao longo do ano, neste mesmo dia da semana, mas com quatro equipas, ou seja, duas em confronto, uma a jogar como apoio e a outra a alongar. Dessa forma, cada equipa, se estivesse no máximo três minutos em atividade, descansaria sempre o equivalente ao máximo de tempo em exercício, podendo descansar o dobro, se jogasse apenas um jogo.

Ainda de acordo com a configuração dos exercícios, em termos da sua complexidade, pode-se verificar a existência de muita superioridade numérica ou a inexistência de oposição, com exceção do último exercício. O objetivo é que os jogadores “não pensem” muito sobre o que estão a fazer e que as coisas aconteçam natural e espontaneamente. Jorge Maciel aborda a questão da dimensão efetora do movimento e da dimensão cognitiva do mesmo, sendo que a primeira corresponde ao que o autor designa de primeiro terço e a segunda aos restantes dois terços, devendo neste dia do incidir-se apenas sobre o primeiro terço (Tamarit, 2013).

Apesar de na parte final se realizar um jogo de 9x9, este seguiu a lógica do treino em termos de recuperação, não se jogando mais do que um minuto seguido, com cada paragem a ser aproveitada para se trabalharem os lances de bola parada. Sempre que a bola saía do terreno de jogo, a sua reposição dava-se sob a forma de um pontapé de canto.

Apesar de haver uma referência muito mais marcada com a questão da recuperação, esta está presente em todos os momentos, dado que queremos os jogadores frescos para jogar, mas também para treinar. Contudo, e apesar desta referência, o que marca e guia o nosso processo é a Ideia de Jogo do treinador. Tudo o resto é equacionado, atuando como suporte, não como o essencial da semana/dia de treino.

Por fim, constata-se que a preparação do morfociclo da equipa de sub-14 da Dragon Force Porto tinha em consideração uma série de aspetos, tais como: o Modelo de Jogo do treinador, como referencial de todo o processo e a

que tudo o resto se subordinava; o jogo passado e o seguinte, pois este é o momento mais fidedigno para uma avaliação sobre se as ideias que se pretendem transmitir estão, de facto, a manifestar-se; a subdinâmica do dia da semana, tendo-se em consideração aspetos como a recuperação emocional e física pós jogo e para o jogo, permitindo-se, assim, treinar para poder treinar e para poder jogar.

4.7. Estudo

4.7.1. Contextualização

Dado que a minha atuação se tem centrado no âmbito dos escalões de formação, tendo como principal objetivo a evolução e o crescimento de cada atleta, e tendo em consideração que esta é uma área pouco investigada, como se verá posteriormente (Dellal et al., 2010; Lago-Peñas et al., 2011), pareceu-me extremamente pertinente a possibilidade de se identificarem categorias subjacentes aos jogadores de excelência, em função do seu estatuto posicional. Contudo, apenas se tratará da identificação no setor avançado.

Os jogadores de topo distinguem-se dos restantes pela sua produtividade. As suas características estão subjacentes ao que são capazes de produzir e os tornam especiais enquanto jogadores, nas funções que desempenham. Assim, inicialmente proceder-se-á a uma caracterização desse estatuto posicional com base nos jogadores de topo nessa mesma posição. Numa perspetiva evolutiva dos jogadores, e tendo como base a minha perspetiva de treinador de formação, procurar-se-á verificar a incidência e a eficácia das categorias supracitadas nos jogadores da equipa de sub-14 da Dragon Force Porto, constatando ou não a sua evolução ao longo do tempo. Para tal, selecionaram-se dois momentos de avaliação, analisando-se a eficácia dos jogadores, categoria a categoria, nesses momentos.

Este trabalho procura constituir-se como um referencial que poderá ajudar, por um lado, o treinador a orientar a sua atividade numa perspetiva de longo prazo, ao verificar eventuais lacunas nos seus jogadores, podendo assim ajudá-los a alcançar um desempenho superior, e por outro, obriga a que os treinadores abandonem uma perspetiva situacional de desempenho,

perspetivando a evolução dos seus jogadores a longo prazo, tendo como base o referencial resultante das categorias identificadas.

4.7.2. Introdução

Segundo Leal & Quinta (2001), no departamento de formação dos clubes deverá verificar-se a existência de um modelo do jogador que se pretende formar, de modo a impedir-se que os jogadores que não se enquadrem no modelo de jogo do treinador de um determinado escalão sejam excluídos. Daqui ressalta a necessidade primária de se estabelecer um modelo de jogo transversal a todos os escalões e, por conseguinte, um modelo de jogador que se pretende formar. Mais ainda, no trabalho de Costa (2009), Luís Castro faz referência sobre o que é ser um jogador “à Porto” e Jean Paul (Costa, 2009; Moita, 2008) refere os aspetos sobre os quais o processo de formação deve incidir, para que os jogadores provenientes da Academia do Sporting se possam afirmar no futebol profissional. Luís Castro afirma categoricamente que *“a equipa sénior serve-nos como referência de jogadores que nós deveremos fornecer e devemos formar”* (Costa, 2005, p. III), assim como, quando questionado sobre o processo de prospeção e deteção de talentos do F.C. Porto afirma que a escolha dos atletas, a partir de uma determinada idade, se dá através do talento, mas consoante a posição em campo.

A importância atribuída ao jogador fica bem expressa nas opiniões de Rui Pedro Silva, António Lima Pereira e Fernando Bandeirinha, quando referem a sua caracterização individual, aquando da realização de relatórios de jogos (Ribeiro, 2009). A importância atribuída ao jogador revela-se ainda com a constituição de equipas sombra, no caso do F.C. Porto, assim como na observação de jogadores para as equipas de formação, com características que se enquadrem na forma de jogar da equipa (Ribeiro, 2009). A isto podem ser acrescentadas ainda as palavras de Luís Castro, quando refere a impossibilidade de se fazerem chegar as equipas de formação à equipa principal, necessitando, por isso, de desenvolver o jogador (Costa, 2009).

Quando se cria um modelo de jogo, este contempla, necessariamente, os jogadores que fazem parte de uma equipa, havendo por isso um modelo de jogador para as diferentes posições. Contudo, no contexto do futebol de formação, a existência de um documento comum para todos os escalões, tal como se verifica nos casos de Sporting C.P. e F.C. Porto, no caso do Porto com uma ligação à equipa sénior, assim como na procura de jogadores com determinadas características que possam integrar os quadros desses mesmos clubes, leva-nos a concluir que o jogador é um elemento crucial, nomeadamente no contexto de formação, sobre o qual tudo se desenvolve e organiza.

Face ao exposto, facilmente se depreende que os grandes clubes se preocupam muito particularmente com o jogador, tanto ao nível do *Scouting*, com os jogadores que pretendem contratar, como ao nível da análise do jogo, com a caracterização individual dos jogadores. Mais ainda, constata-se que existe um modelo de jogador que se pretende formar, sem contudo haver alguma referência ao perfil que os diferentes jogadores devem possuir em função do seu estatuto posicional.

Na tentativa de se encontrar um perfil de jogador em função do seu estatuto posicional constata-se que o que se tem produzido ao longo do tempo sobre este domínio está relacionado com as análises morfológicas dos jogadores, procurando-se também uma caracterização dos esforços mediante as posições ocupadas no terreno jogo.

Malina et al. (2007) procuram avaliar o crescimento, o estado de maturação e a capacidade funcional de jovens jogadores, mediante o seu nível de habilidade. Para isto utilizam parâmetros como a altura, massa corporal e o estágio de pilosidade púbica. Foram aplicados testes para avaliar a capacidade funcional, como o de impulsão vertical, *Dash* e o teste *shuttle run*. Como se pode verificar, procuram-se determinar as características dos diferentes jogadores, mas com base em testes que avaliam a sua capacidade funcional. Ou seja, em nada se considera as características dos jogadores mediante o seu estatuto posicional e às funções que desempenham em campo.

Dellal et al. (2010) analisam as atividades física e técnica de jogadores de elite da primeira liga francesa, atendendo ao seu estatuto posicional. Neste trabalho analisaram-se variáveis como a distância total percorrida, a distância percorrida a alta intensidade, com e na ausência de posse de bola, assim como ações técnicas como cabeceamentos e duelos, tempo em posse de bola e número de toques na mesma. Neste trabalho concluiu-se que os jogadores de elite devem ser capazes de repetir ações de alta intensidade e de perceberem rapidamente as ações técnicas que devem realizar. Uma vez mais, a investigação levada a cabo não procura verificar as características subjacentes aos jogadores de topo, consoante o seu estatuto posicional.

Lago-Peñas et al. (2011) procuram estabelecer um perfil antropométrico e fisiológico de jovens jogadores, de acordo com as posições ocupadas no campo, e determinar a sua relevância no sucesso da competição. Mediram-se variáveis antropométricas, calculou-se o seu somatótipo e a sua composição corporal, assim como os participantes foram testados nas provas 20m- teste progressivo, com o objetivo de calcular o VO₂ máximo, *sprint* (30m), assim como três testes de saltos (*squat jump*, *countermovement jump* e o teste de Abalakov). Neste estudo, os jogadores mais altos e mais pesados apresentaram melhores resultados nos testes de impulsão vertical e de *sprint* (30m), enquanto os jogadores mais leves apresentaram um resultado superior no teste de intensidade progressiva de 20m. Os jogadores foram classificados em dois grupos, de acordo com a classificação das suas equipas, sendo que os jogadores das melhores equipas apresentaram melhores resultados nos testes fisiológicos, sendo que essas diferenças não eram estatisticamente significativas. Mais ainda, os jogadores das melhores equipas apresentavam mais massa muscular, sendo também menos pesados.

Gil et al. (2007) tinham como objetivo estabelecer um perfil fisiológico e antropométrico de jovens jogadores, de acordo com a sua posição, e determinar a sua relevância no processo de seleção. Foram consideradas variáveis antropométricas, calculou-se o seu somatótipo e a sua composição corporal, assim como os participantes foram também avaliados mediante alguns testes físicos. Neste estudo verificaram-se diferenças fisiológicas e

antropométricas nos jogadores, de acordo com o seu estatuto posicional, estando estas relacionadas com o trabalho que têm de realizar ao longo do jogo.

Matkovic et al. (2003) tinham como objetivo determinar a composição corporal e as características morfológicas em jogadores de futebol da primeira liga croata, assim como de possíveis diferenças nas características monitorizadas e relacioná-las com a posição que o jogador desempenha no jogo. No seu trabalho analisaram a composição corporal, a percentagem de massa magra e de massa gorda, assim como diversos parâmetros antropométricos. Como conclusão destaca-se o facto de os jogadores de futebol não diferirem da população normal no que se refere às suas características morfológicas, mas apresentam uma menor percentagem de gordura. Os atletas apresentam maior massa muscular, sendo que esta advém do próprio processo de treino. Ainda neste estudo faz-se referência ao facto haver uma tendência para o aumento da estatura, nomeadamente na posição de guarda-redes e de defesa, pelo tipo de tarefas que têm de desempenhar.

Ramos et al. (2010) procuram descrever e comparar a performance obtida em testes físicos em jovens futebolistas de elite, atendendo às especificidades de cada posição. Os testes administrados consistiam num *sprint* de 5 e 30 metros, agilidade, impulsão vertical e *Yo-Yo*. Neste trabalho, os resultados apresentados não mostraram haver diferenças significativas em todos os testes, atendendo ao estatuto posicional, exceto no teste de impulsão vertical, *Squat Jump*, onde tanto os defesas como os avançados apresentaram valores superiores aos dos médios e dos laterais (*full-backs*). Os médios e os laterais apresentaram melhores resultados no *sprint* e no teste do *Yo-Yo*, embora as diferenças não fossem estatisticamente significativas. Por sua vez, no que toca à agilidade, os valores apresentados foram semelhantes em todas as posições.

Gonçalves (2005) apresenta um trabalho um pouco diferente daqueles que foram enunciados. O seu trabalho, para além de uma revisão crítica da literatura em relação aos indicadores de rendimento e aos constrangimentos situacionais considerados como relevantes para uma performance de

excelência no futebol, procura perceber, recorrendo a diferentes treinadores, quais os indicadores mais relevantes, atendendo ao estatuto posicional. Ao longo do trabalho não foi realizada nenhuma caracterização de nenhum estatuto posicional, no que se refere às características que os jogadores devem apresentar para alcançarem uma performance de excelência.

Após uma pesquisa na literatura relacionada com a caracterização do estatuto posicional, com a utilização dos jogadores de topo como referência, constata-se que pouco ou nada se tem feito neste âmbito. Existem muitos trabalhos realizados sobre o estatuto posicional, mas procurando uma caracterização do esforço e da morfologia do jogador. Contudo, os trabalhos de Sousa (2000), Pereira (2008) assim como o de Esteves (2002) foram aqueles que mais se aproximaram do que se pretendia desenvolver. Os dois primeiros são muito idênticos, ambos estudos de caso, procurando uma caracterização do perfil de jogador com base no seu desempenho, averiguando se este corresponde à perceção do treinador. Por outro lado, Esteves (2002) procura caracterizar o perfil de prestação do ponta de lança, analisando entrevistas realizadas a diferentes treinadores, definindo um perfil de competências. Contudo, como se pode depreender, as características dos jogadores não foram definidas com base no rendimento desportivo.

Atendendo à ausência da definição de características de desempenho para os jogadores avançados verificadas na literatura, que se consubstanciem com o rendimento desportivo, neste trabalho, de índole experimental, procurar-se-á verificar a presença e a eficácia dessas categorias (que se apresentam na secção seguinte) nos diferentes jogadores da equipa de competição de sub-14. Assim, o objetivo deste trabalho é verificar a evolução dos jogadores nas categorias assinaladas, atendendo ao trabalho desenvolvido ao longo de toda a época desportiva.

4.7.3. Metodologia

A amostra foi construída por quatro jogadores da equipa de sub-14 da Dragon Force Porto, todos pertencentes ao setor avançado da equipa, desempenhando as posições de extremo ou avançado. Neste trabalho não

foram considerados dois atletas. O primeiro porque a sua primeira aparição se deu apenas na oitava jornada, devido a problemas de inscrição, impossibilitando-o de jogar quase toda a primeira volta, e o segundo dado que jogava no escalão de sub-13, integrando a equipa apenas na segunda volta do campeonato, acabando por não se poder estabelecer um termo de comparação a fim de aferir a sua evolução.

Para a definição das categorias a observar selecionaram-se os jogadores de topo que jogam nas posições mais avançadas. A seleção foi feita com base nas suas qualidades individuais e na sua produtividade, sendo observados apenas os jogadores reconhecidos como jogadores de excelência, tais como: Cristiano Ronaldo, Messi, Falcao, Luis Suárez, Zlatan Ibrahimovic, Agüero e Benzema. Para a observação dos jogadores recorreu-se a suporte de vídeo, onde foram visualizados todos os golos, assistências e melhores momentos de cada jogador em pelo menos uma das duas últimas épocas desportivas, ou seja, dados relativos às épocas 2012/13 e 2013/14.

Na observação dos jogadores mencionados acima procurou-se não evidenciar as suas características individuais, mas sim a deteção de características comuns a todos eles. Dessa forma chegamos às seguintes categorias:

- **Desmarcação.** Esta ação permite ao jogador fugir à marcação direta do adversário, tendo como objetivos a criação e/ou utilização de espaços livres (Pereira, 2008).
 - Desmarcação de Apoio: Movimento de aproximação ao portador da bola, com o intuito de manter a posse de bola (Pereira, 2008). Em referência a esta categoria serão consideradas as seguintes subcategorias:
 - Ser antecipado;
 - Receber, mas não ficar com a posse de bola (como resultados de um mau primeiro toque, por exemplo);
 - Receber e dar seguimento (jogador ou a equipa ficam com a bola). A respeito desta categoria, Pereira (2008) afirma que uma desmarcação positiva resulta da execução de um

passa que permite manter a posse de bola, ou mediante uma ação de remate.

- Desmarcação de Rutura: Movimento de afastamento em relação ao portador da bola, em direção a linha de baliza adversária, com o intuito de progredir ou finalizar, podendo realizar-se na diagonal ou perpendicularmente à linha de baliza adversária (Pereira, 2008). A propósito deste item consideraram-se as seguintes subcategorias:
 - *Timing* errado (fora de jogo, por exemplo);
 - *Timing* adequado (embora possa não receber/ficar com a bola);
 - *Timing* adequado e ficar com a bola;
- **Primeiro toque.** A receção é uma ação tático-técnica que permite o controlo ou domínio da bola, sendo efetuada em resposta ao passe de um colega ou adversário (Pereira, 2008). É a ação que o jogador a quem a bola é passada executa para ficar na sua posse (Guilherme, 2014). Pereira (2008) considera dois tipos de receção, o primeiro quando o jogador realiza os toques necessários para manter a bola sob controlo, e a segunda quando após um ou mais contactos com a bola o jogador realiza ações como o passe, condução ou remate. Por outro lado, Guilherme (2014) considera como receção positiva se o jogador ficar na posse da bola e negativa se o jogador não permanecer na posse da bola. Neste trabalho consideraram-se as seguintes subcategorias:
 - Para ultrapassar;
 - Passe (pé/cabeça, etc). Consiste na transferência da bola de um jogador para outro da mesma equipa (Guilherme, 2014; Pereira, 2008). Considera-se um primeiro toque com sucesso se o colega ficar na posse da bola, e o inverso se o colega não ficar na posse da bola;
 - Remate. O primeiro toque resultante do remate entende-se como bem-sucedido se este for na direção da baliza ou concretizar o

objetivo do jogo, e como insucesso se nenhuma destas condições se verificar;

- Preparar ação subsequente;
- Atacar o espaço (ameaçar);
- **Duelos** (duelos, 1x1, 1x2, ...). Nesta situação considera-se a finta ou o drible quando o jogador em posse de bola ultrapassa um ou mais adversários diretos (Guilherme, 2014). Apesar do autor considerar esta categoria como positiva quando o jogador após a execução deste tipo de ações continua na posse da bola ou executa outra ação, e negativa quando o jogador perde a posse da bola, neste trabalho subdivide-se esta categoria da seguinte forma:
 - Perda da posse de bola.
 - Jogador/equipa permanecem na posse de bola (mesmo que o adversário intercete a bola e esta saia do terreno de jogo, se ficar na posse da equipa é contabilizado);
 - Ultrapassar adversário;
- **Assistências**. Esta constitui-se como o último passe, em que se criam boas condições de finalização (Pereira, 2008). As subcategorias presentes no trabalho são as seguintes:
 - Passe para golo ou cruzamento, mas sem finalização;
 - Passe para golo ou cruzamento, mas com finalização;
 - Assistência para Golo;
- **Remates**. Quando um jogador envia a bola na direção da baliza do adversário com o intuito de marcar golo (Guilherme, 2014). Foram consideradas as seguintes subcategorias:
 - À baliza. Oliveira (2014) considera esta subcategoria quando a bola embate num dos postes ou na barra, o guarda-redes defende e também quando a bola vai na direção da baliza, mas é intercetada por um adversário. De acordo com Pereira (2008), esta ação corresponde a uma ação de êxito parcial, na medida em que o remate é enquadrado com a baliza, mas sem a concretização do objetivo do jogo.

- Golos. Oliveira (2014) considerou um remate positivo quando a bola é introduzida na baliza adversária. Pereira (2008) define esta ação como sendo de êxito total quando o remate termina em golo.
- Desenquadrados com a baliza. Quando nenhum dos pressupostos anteriores se verifica. Ou seja, quando o remate não é enquadrado com a baliza (Pereira, 2008).

Para as categorias “Desmarcação” e “Primeiro toque” foram considerados todos os momentos resultantes de lançamentos laterais. No que toca à categoria “Duelos”, mesmo que um jogador não ultrapassasse os seus adversários, quando a bola saiu do terreno de jogo e permaneceu na posse da equipa, este aspeto não foi considerado como um duelo perdido, considerando-se que o jogador se manteve na posse de bola. Contudo, quando a bola saiu do terreno de jogo mas pertencia à equipa adversária considerou-se o duelo como perdido.

Após a identificação das características subjacentes aos jogadores de topo, as mesmas foram analisadas nos jogadores da equipa de sub 14 da Dragon Force Porto, procurando-se comparar a presença e eficácia destas em dois momentos temporais diferentes. Para o primeiro momento de observação considerou-se a primeira volta, enquanto para o segundo momento considerou-se a segunda volta do campeonato. Foram visualizados quatro jogos da primeira volta e três da segunda. Estes foram selecionados atendendo às dificuldades na obtenção dos registos de vídeo, tendo-se ainda excluído os três jogos contra os adversários pior classificados, dois referentes ao primeiro momento e um referente ao segundo. Todos os jogos foram visualizados duas vezes.

Os resultados serão apresentados por categorias, com a apresentação do primeiro e do segundo momento, seguindo-se a sua comparação.

4.7.4. Resultados

A informação relativa ao tempo de jogo dos atletas em cada um dos momentos de observação pode ser consultada em Anexo.

Para a primeira categoria em análise, Desmarcação, os resultados obtidos no primeiro momento podem ser consultados na Tabela 1 e na Figura 6.

Tabela 1- Total Primeiro momento - Desmarcação

Tabela 2 - Total Primeiro Momento - Desmarcações														
Total Primeiro Momento	Desmarcação													Total
	Apoio						Rutura							
	Ser antecipado		Receber		Receber e dar seguiment o		Timing errado		Timing adequado		Timing adequado e ficar com a bola			
Jogador 1	7	7%	24	23%	34	33%	9	9%	15	14%	15	14%	104	
Jogador 2	2	3%	24	32%	32	43%	5	7%	6	8%	5	7%	74	
Jogador 3	7	11%	16	24%	34	52%	0	0%	5	8%	4	6%	66	
Jogador 4	4	9%	11	23%	28	60%	0	0%	1	2%	3	6%	47	

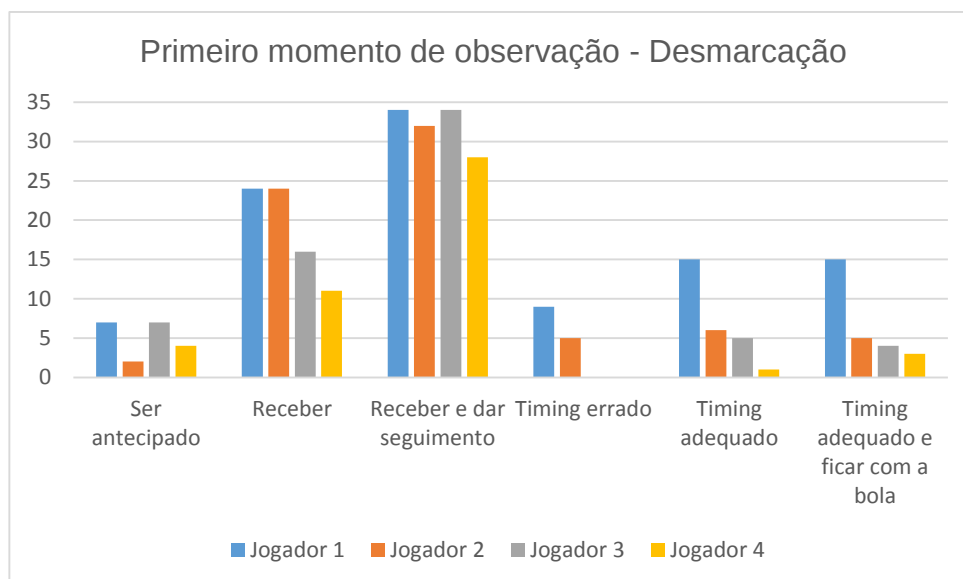


Figura 6- Primeiro momento de observação - Desmarcação

No primeiro momento de observação verifica-se que o número de desmarcações em apoio é muito superior ao número de desmarcações em rutura. Na capacidade de se desmarcar em apoio, o jogador 3 foi aquele que se deixou antecipar mais vezes, 11%, sendo igualmente o jogador com um melhor índice na capacidade de receber e dar seguimento aos lances, com 52%. Por sua vez, e atendendo à capacidade de desmarcação em rutura dos jogadores, o jogador 1 apresentou-se como o menos assertivo, falhando o *timing* de desmarcação 9% das vezes, sendo igualmente o jogador com mais iniciativas e iniciativas de sucesso.

No segundo momento de observação para a categoria em análise observaram-se os resultados expressos na Tabela 2 e na Figura 7.

Tabela 2- Total Segundo momento - Desmarcação

Total Segundo Momento	Desmarcação												
	Apoio						Rutura						Total
	Ser antecipado		Receber		Receber e dar seguimento		Timing errado		Timing adequado		Timing adequado e ficar com a bola		
Jogador 1	2	4%	8	15%	29	54%	1	2%	5	9%	9	17%	54
Jogador 2	2	17%	4	33%	2	17%	0	0%	2	17%	2	17%	12
Jogador 3	2	6%	10	32%	15	48%	1	3%	2	6%	1	3%	31
Jogador 4	0	0%	9	41%	12	55%	0	0%	1	5%	0	0%	22

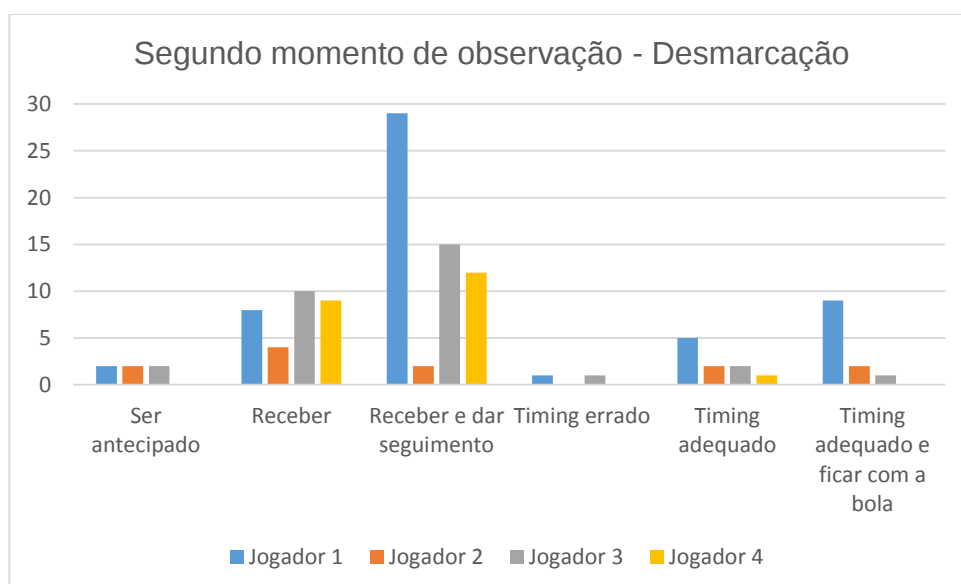


Figura 7- Segundo momento de observação - Desmarcação

De acordo com os resultados obtidos constata-se que o jogador 4 não se deixou antecipar uma única vez, sendo igualmente o jogador com maior capacidade em dar seguimento aos lances de todas as vezes que se desmarca em apoio, com 55%, seguido de perto pelo jogador 1, com 54%. No que se refere à capacidade dos jogadores se desmarcarem em rutura, neste segundo momento o jogador 3 foi quem mais falhou o *timing* de desmarcação, em 3% das situações, ao mesmo tempo que os jogadores 1 e 2 se revelaram os mais assertivos, procurando movimentos de rutura nos momentos certos.

Os dados relativos à Tabela 3 e da Figura 8 reportam-se à comparação entre momentos para a categoria analisada.

Tabela 3- Comparação entre momentos - Desmarcação

Comparação Momentos	Desmarcação												
	Apoio						Rutura						Total
	Ser antecipado		Receber		Receber e dar seguimento		Timing errado		Timing adequado		Timing adequado e ficar com a bola		
	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	
Jogador 1	7%	4%	23%	15%	33%	54%	9%	2%	14%	9%	14%	17%	100%
Jogador 2	3%	17%	32%	33%	43%	17%	7%	0%	8%	17%	7%	17%	100%
Jogador 3	11%	6%	24%	32%	52%	48%	0%	3%	8%	6%	6%	3%	100%
Jogador 4	9%	0%	23%	41%	60%	55%	0%	0%	2%	5%	6%	0%	100%

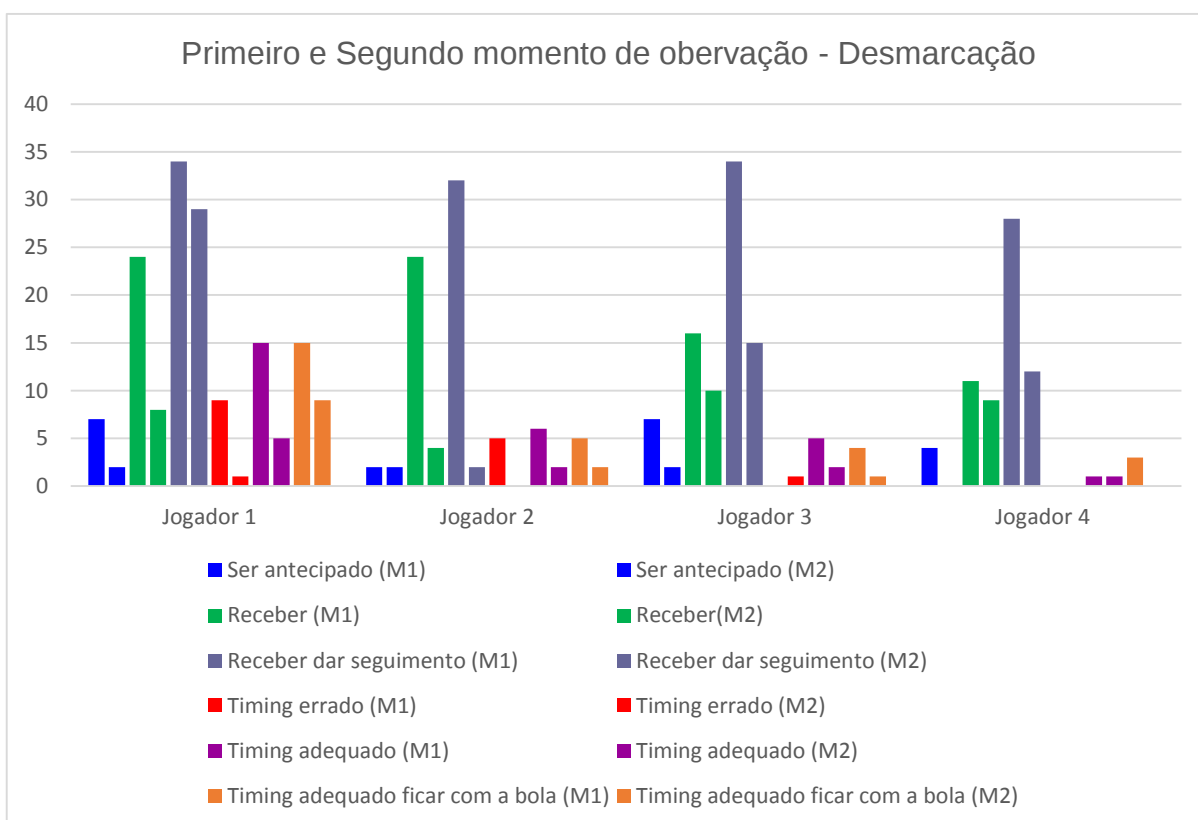


Figura 8- Comparação entre momentos - Desmarcação

Como se pode observar, não se verifica uma evolução em todos os jogadores. Somente o jogador 1 evoluiu consistentemente do primeiro para o segundo momento, revelando-se mais eficaz a jogar em apoio e nos seus movimentos de rutura. Por sua vez, o jogador 2 não demonstra uma melhoria a

jogar em apoio, mas pode notar-se uma evolução na sua capacidade em desmarcar-se em rutura. Por outro lado, embora se possa afirmar que o jogador 3 melhora a jogar como apoio, dado que cada vez menos se deixar antecipar, os resultados acabam por não ter continuidade, pois o atleta não apresenta um registo mais positivo na sua capacidade em dar seguimento quando solicitado em apoio. A capacidade de se desmarcar em rutura não apresenta a evolução desejada. Por fim, o jogador 4 não progride da forma pretendida, dado que não evolui, observando-se a mesma tendência face ao atleta anterior.

A segunda característica analisada foi a qualidade do primeiro toque, cujos resultados são apresentados na Tabela 4 e na Figura 9.

Tabela 4- Total Primeiro momento - Primeiro Toque

Total Primeiro Momento	Primeiro toque				Total
	Insucesso		Sucesso		
Jogador 1	26	33%	52	67%	78
Jogador 2	22	36%	39	64%	61
Jogador 3	17	23%	58	77%	75
Jogador 4	8	18%	26	82%	44

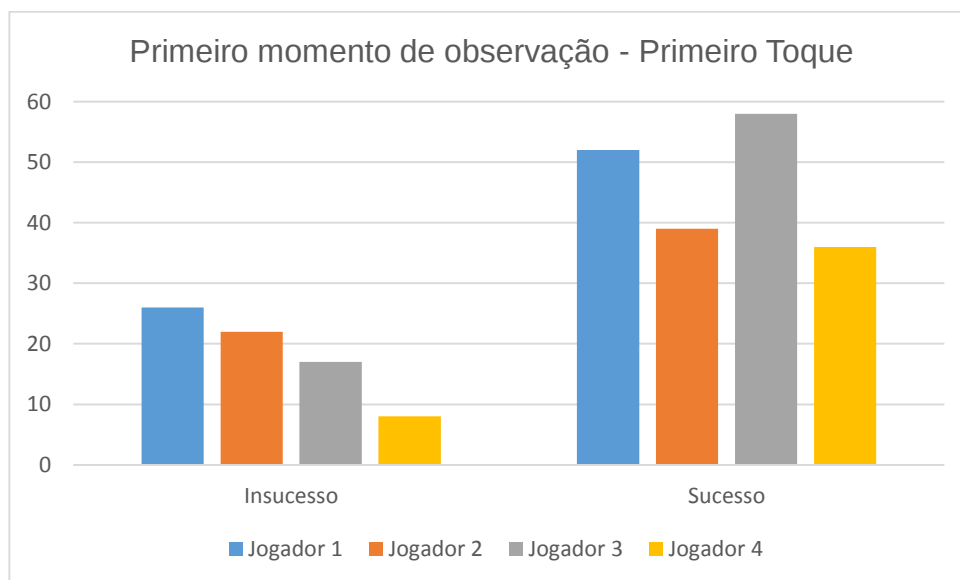


Figura 9- Primeiro momento de observação - Primeiro Toque

Neste sentido pode constatar-se que o jogador 4 apresentou o melhor desempenho, com 82% de sucesso, e ao invés o jogador 2 revelou-se como o menos consistente, com 64% de eficácia.

Para uma análise aos dados obtidos no segundo momento de observação pode-se consultar a Tabela 5 e a Figura 10.

Tabela 5- Total Segundo momento - Primeiro Toque

Total Segundo Momento	Primeiro Toque				Total
	Insucesso		Sucesso		
Jogador 1	1	2%	49	98%	50
Jogador 2	5	38%	8	62%	13
Jogador 3	10	29%	25	71%	35
Jogador 4	4	16%	21	84%	25

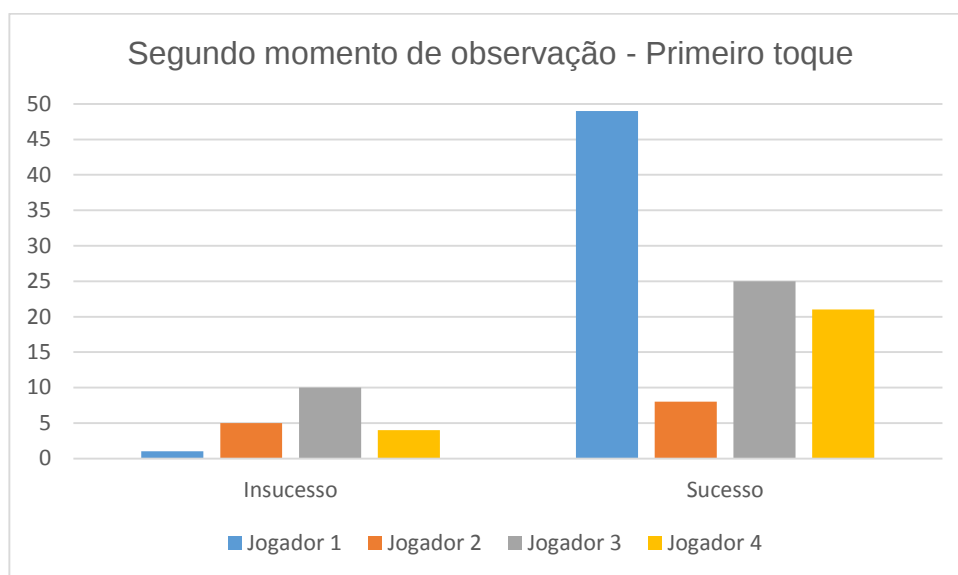


Figura 10- Segundo momento de observação - Primeiro Toque

De acordo com os resultados obtidos verifica-se que o jogador 1 foi quem apresentou o melhor registo, com uma eficácia de 98%. Tal como no primeiro momento, o jogador 2 revelou-se como o menos eficaz.

De forma a poder-se verificar o estado de mudança entre os momentos de observação considerados no trabalho são apresentados os seguintes resultados, expressos na Tabela 6 e na Figura 11.

Tabela 6- Comparação entre momentos - Primeiro Toque

Comparação Momentos	Primeiro Toque				
	Insucesso		Sucesso		Total
	1º	2º	1º	2º	
Jogador 1	33%	2%	67%	98%	100%
Jogador 2	36%	38%	64%	62%	100%
Jogador 3	23%	29%	77%	71%	100%
Jogador 4	18%	16%	82%	84%	100%

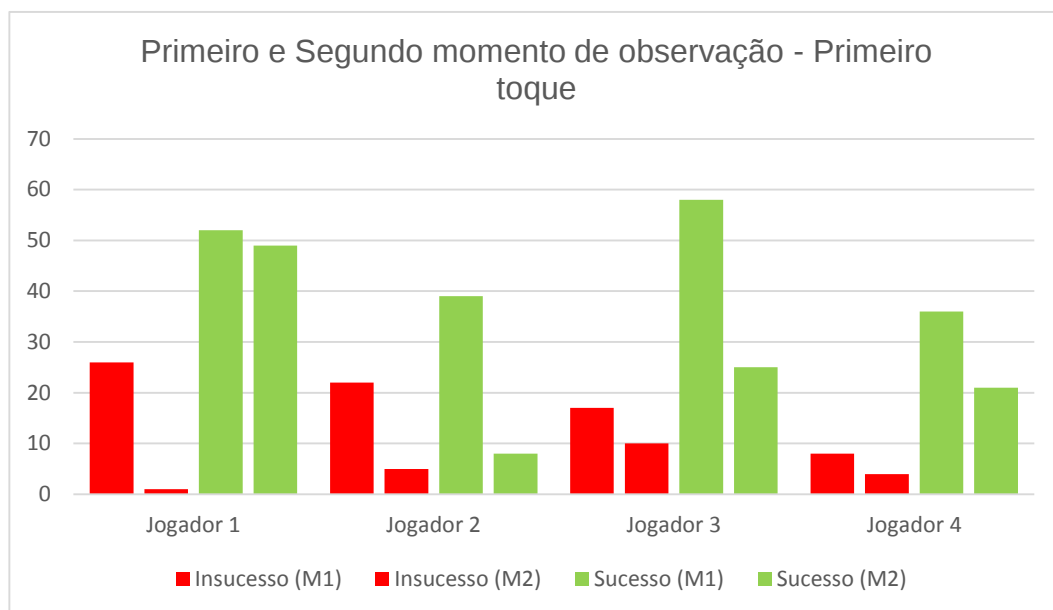


Figura 11- Comparação entre momentos - Primeiro Toque

Atendendo aos resultados observados nos dois momentos de observação pode-se concluir que metade dos atletas melhoraram, nomeadamente os atletas 1 e 4. Contudo, os restantes jogadores não apresentaram a melhoria desejada, com maior incidência para o jogador 3, diminuindo a sua taxa de eficácia em 6%.

Em terceiro lugar analisou-se a capacidade dos jogadores em duelos e a sua capacidade em ultrapassar os seus opositores. Os resultados obtidos estão expressos na Tabela 7 e na Figura 12.

Tabela 7- Total Primeiro momento – Duelos

Total Primeiro Momento	Duelos					
	Perde a bola		Fica com a bola		Ultrapassa	
Jogador 1	9	38%	11	46%	4	17%
Jogador 2	10	71%	2	14%	2	14%
Jogador 3	13	41%	12	38%	7	22%
Jogador 4	9	32%	11	39%	8	29%

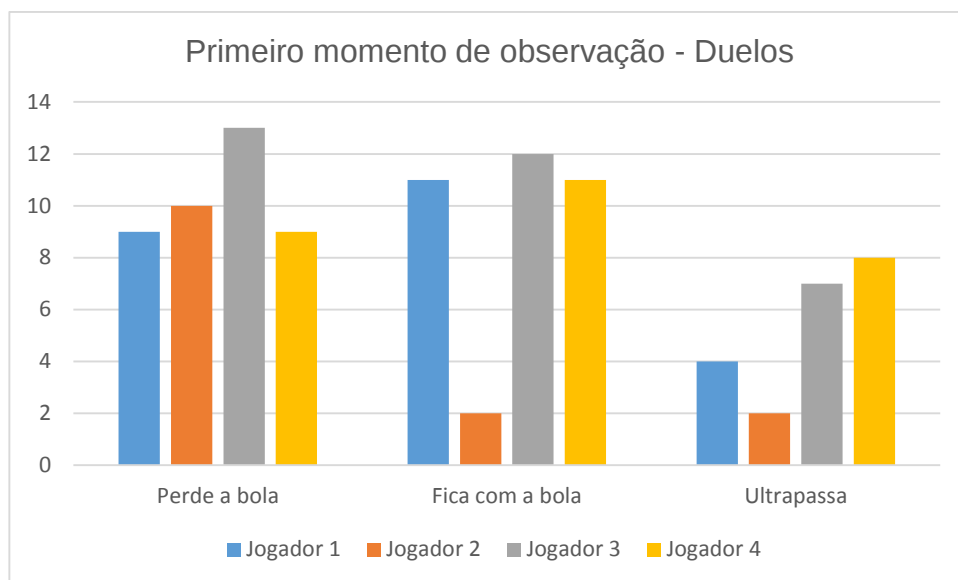


Figura 12- Primeiro momento de observação - Duelos

Face aos resultados observados constata-se que o jogador 4 é aquele que mais vezes é capaz de superar os seus adversários, 29%, ao mesmo tempo que o jogador 2 foi quem mais vezes perdeu a posse de bola no confronto direto com os seus adversários. Embora não se revelando o mais capaz a ultrapassar os seus oponentes, o jogador 1 foi capaz de se manter na posse de bola em 46% das situações.

Os resultados obtidos no segundo momento de observação para a categoria Duelos podem ser consultados na Tabela 8 e na Figura 13.

Tabela 8- Total Segundo momento - Duelos

Total Segundo Momento	Duelos					
	Perde a bola		Fica com a bola		Ultrapassa	
Jogador 1	4	29%	7	50%	3	21%
Jogador 2	2	100%	0	0%	0	0%
Jogador 3	6	43%	6	43%	2	14%
Jogador 4	7	44%	8	50%	1	6%

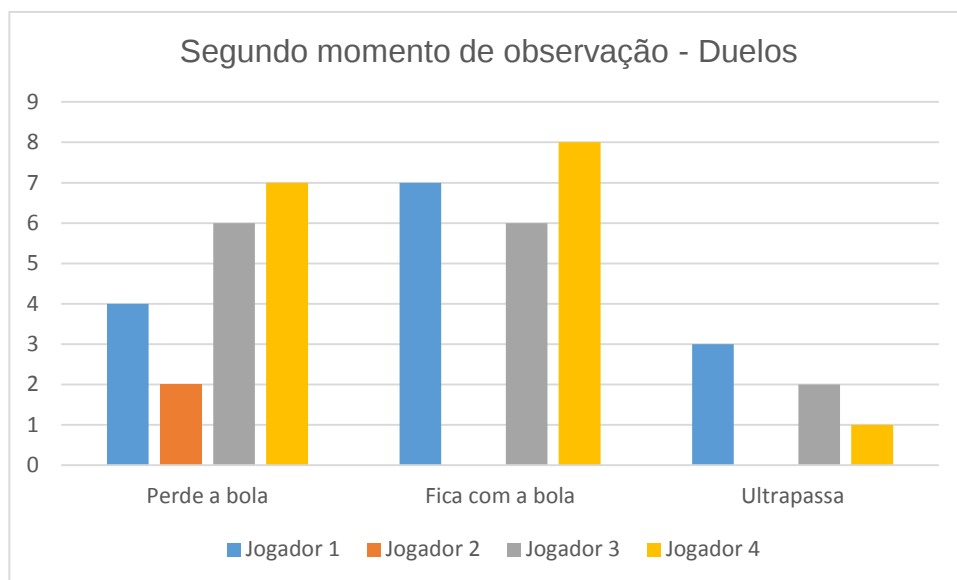


Figura 13- Segundo momento de observação - Duelos

Quanto à capacidade dos jogadores em ultrapassarem os seus adversários observa-se que o jogador 1 é o mais bem-sucedido, com 21%, contrastando com o insucesso total manifestado pelo jogador 2.

Os resultados obtidos nos dois momentos de observação podem ser consultados na Tabela 9 e na Figura 14.

Tabela 9- Comparação entre momentos - Duelos

Comparação Momentos	Duelos					
	Perde a bola		Fica com a bola		Ultrapassa	
Momento	1º	2º	1º	2º	1º	2º
Jogador 1	38%	29%	46%	50%	17%	21%
Jogador 2	71%	100%	14%	0%	14%	0%
Jogador 3	41%	43%	38%	43%	22%	14%
Jogador 4	32%	44%	39%	50%	29%	6%

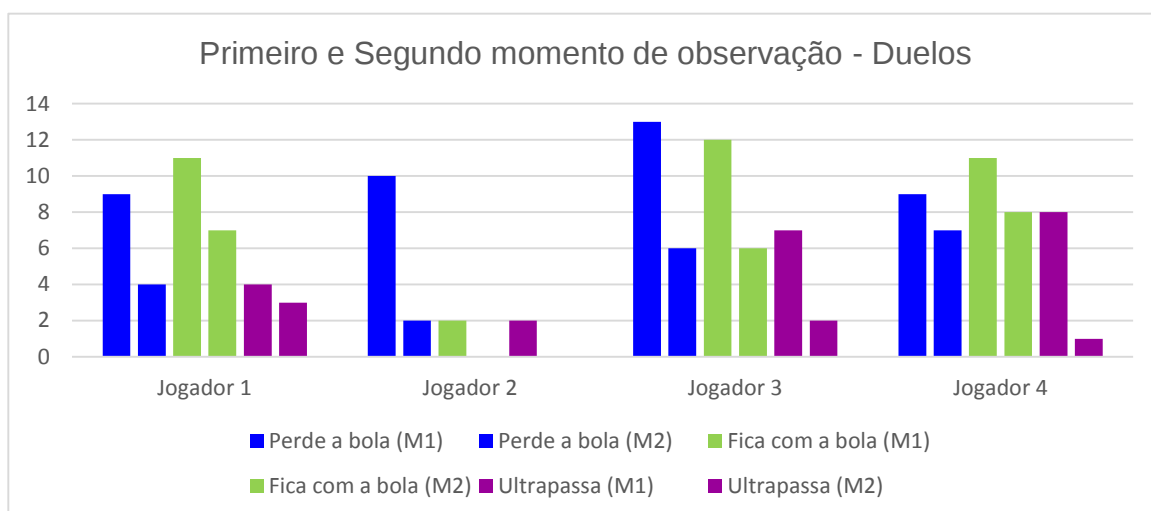


Figura 14- Comparação entre momentos - Duelos

De acordo com os dados evidencia-se uma progressão do jogador 1, contrariando a tendência negativa manifestada pelos seus colegas neste segundo momento.

A quarta característica analisada foi a capacidade dos jogadores em assistirem os seus colegas para que estes pudessem concretizar o objetivo do jogo. Os registos obtidos no primeiro momento estão expressos na Tabela 10 e na Figura 15.

Tabela 10 - Total Primeiro momento - Assistências

Total Primeiro Momento	Assistências						
	S/Finalização		C/Finalização		Golos		Total
Jogador 1	11	69%	2	13%	3	19%	16
Jogador 2	0	0%	1	100%	0	0%	1
Jogador 3	0	0%	0	0%	1	100%	1
Jogador 4	3	100%	0	0%	0	0%	3

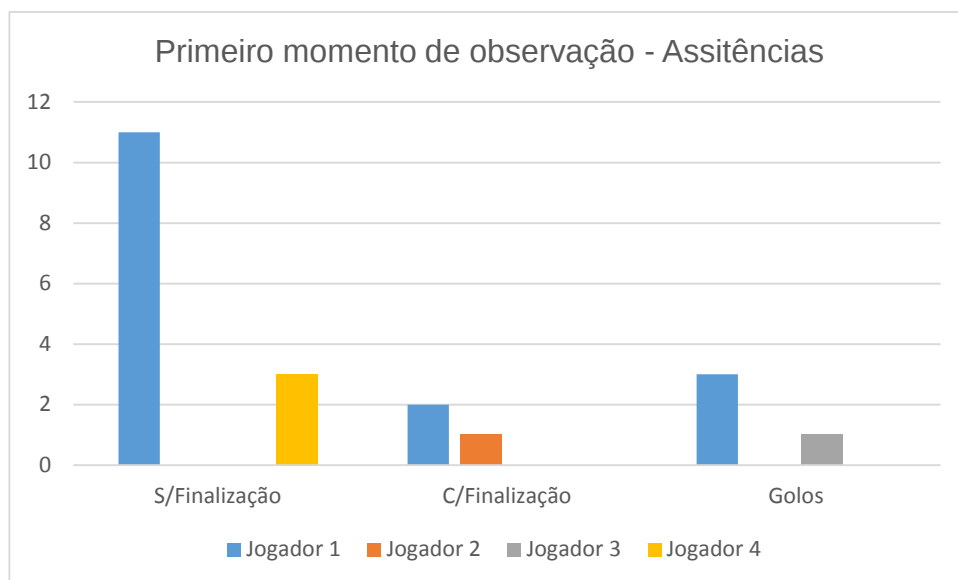


Figura 15- Primeiro momento de observação - Assistências

De acordo com o que foi observado, o jogador 1 foi quem mais vezes tomou essa iniciativa, com 19% de sucesso. Contudo, o atleta mais eficaz foi o jogador 3, dado que a única assistência que realizou resultou em golo.

Os resultados obtidos para a categoria em questão, no segundo momento, podem ser consultados na Tabela 11 e na Figura 16.

Tabela 11- Total Segundo momento - Assistências

Total Segundo Momento	Assistências						
	S/Finalização		C/Finalização		Golos		Total
Jogador 1	9	75%	2	17%	1	8%	12
Jogador 2	0	0%	0	0%	0	0%	0
Jogador 3	2	100%	0	0%	0	0%	2
Jogador 4	0	0%	0	0%	0	0%	0

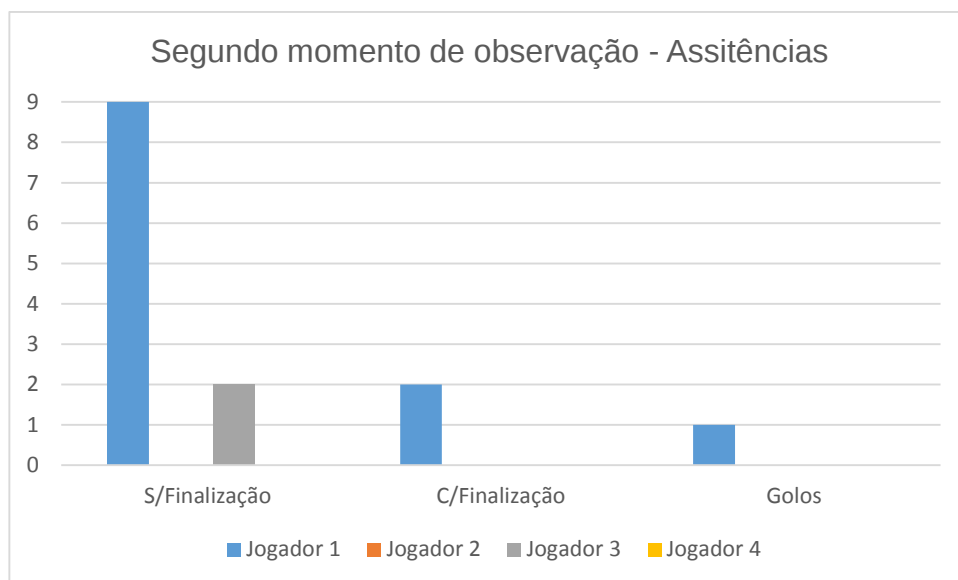


Figura 16- Segundo momento de observação - Assistências

Face ao que foi observado, uma vez mais se constata que o jogador 1 foi aquele que mais iniciativas tomou, sendo o único a realizar assistências para golos. Por sua vez, o jogador 2 não realiza nenhuma assistência neste segundo momento de observação.

Com vista a comparar os momentos anteriormente expostos deve-se atender aos resultados da Tabela 12 e na Figura 17.

Tabela 12- Comparação entre momentos - Assistências

Comparação Momentos	Assistências						Total
	S/Finalização		C/Finalização		Golos		
	1º	2º	1º	2º	1º	2º	
Jogador 1	69%	75%	13%	17%	19%	8%	100%
Jogador 2	0%	0%	100%	0%	0%	0%	100%
Jogador 3	0%	100%	0%	0%	100%	0%	100%
Jogador 4	100%	0%	0%	0%	0%	0%	100%

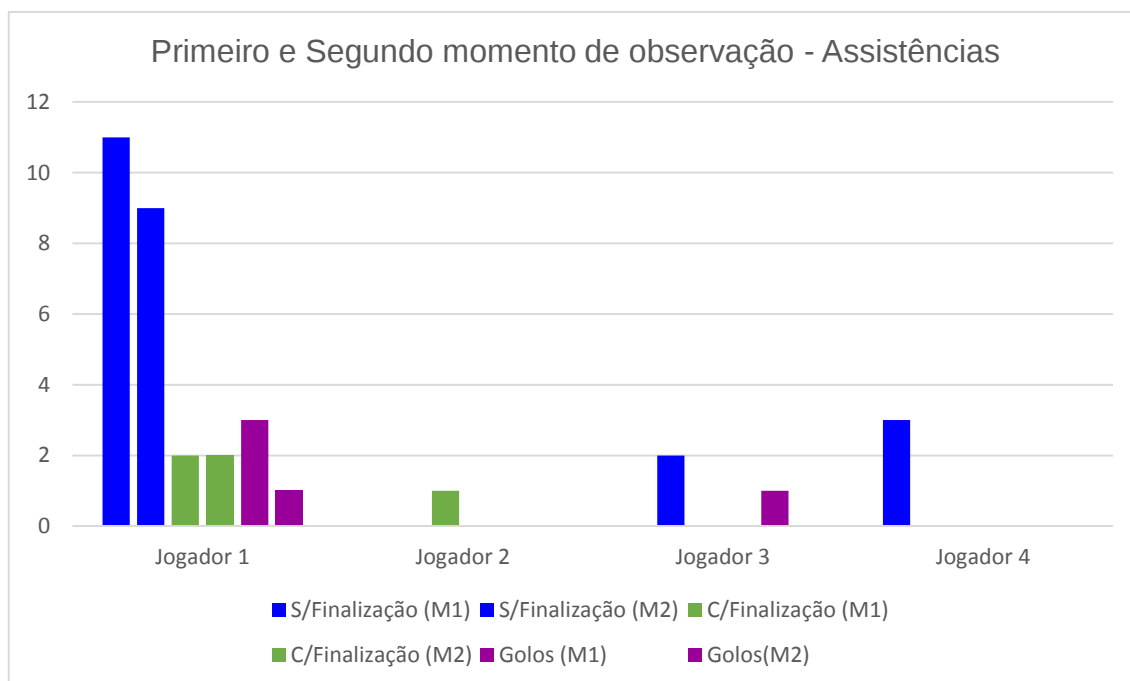


Figura 17- Comparação entre momentos - Assistências

Procurando verificar-se o estado de mudança do primeiro para o segundo momento, constata-se que os jogadores não revelaram uma alteração positiva na capacidade de assistirem os seus colegas, pese embora o crescimento de 4% do jogador 1 em realizar assistências precedidas de finalização. No entanto, todos os restantes aspetos apresentam valores mais baixos em todos os atletas.

A última categoria analisada reporta-se à capacidade de finalização dos atletas (Tabela 13 e Figura 18).

Tabela 13- Total Primeiro momento - Remates

Total Primeiro Momento	Remates						
	Fora		Baliza		Golos		Total
Jogador 1	4	44%	2	22%	3	33%	9
Jogador 2	0	0%	2	50%	2	50%	4
Jogador 3	2	50%	1	25%	1	25%	4
Jogador 4	0	0%	0	0%	0	0%	0

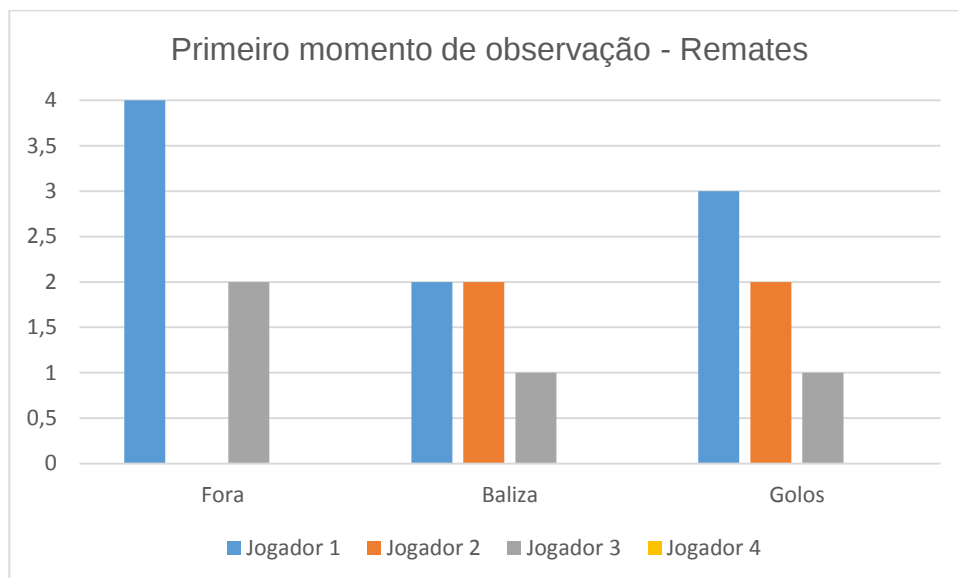


Figura 18- Primeiro momento de observação - Remates

De acordo com os dados obtidos evidencia-se o facto do jogador 4 não ter rematado uma única vez, contrastando com o maior número de tentativas da parte do jogador 1. Contudo, os jogadores 2 e 3 revelaram uma superior taxa de eficácia, de 50% e de 25% respetivamente.

Os resultados do segundo momento de análise podem ser consultados na Tabela 14 e na Figura 19.

Tabela 14- Total Segundo momento - Remates

Total Segundo Momento	Remates						Total
	Fora		Baliza		Golos		
Jogador 1	0	0%	0	0%	2	100%	2
Jogador 2	0	0%	0	0%	2	100%	2
Jogador 3	0	0%	0	0%	0	0%	0
Jogador 4	0	0%	0	0%	0	0%	0

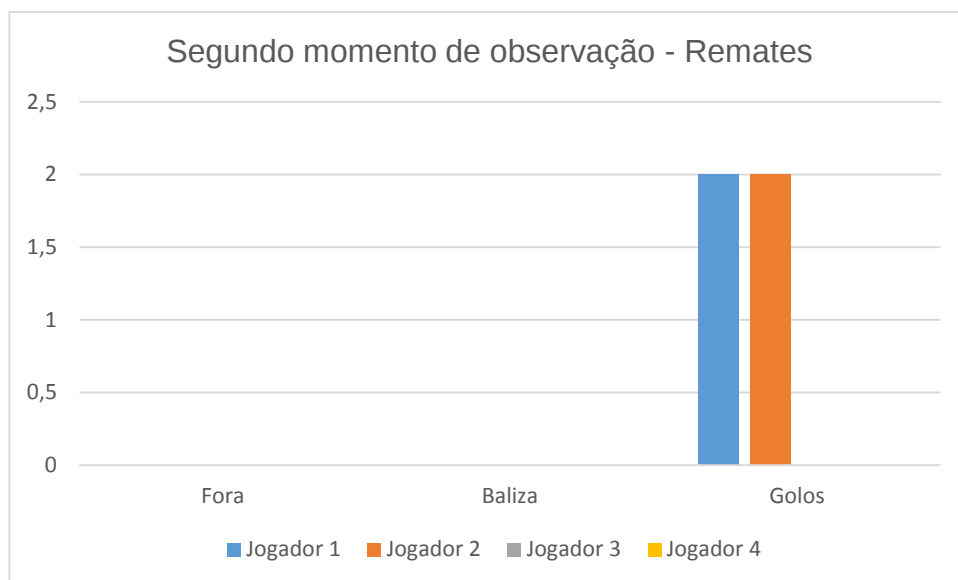


Figura 19- Segundo momento de observação - Remates

De acordo com os dados expressos na tabela constata-se uma taxa de eficácia total nas ações de finalização para os jogadores 1 e 2. Contudo, os jogadores 3 e 4 não realizaram nenhuma ação de remate durante este segundo registo.

Por último, os resultados da comparação entre momentos para a categoria Remates podem ser consultados na Tabela 15 na Figura 20.

Tabela 15- Comparação entre momentos - Remates

Comparação Momentos	Remates						Total
	Fora		Baliza		Golos		
	1º	2º	1º	2º	1º	2º	
Jogador 1	44%	0%	22%	0%	33%	100%	100%
Jogador 2	0%	0%	50%	0%	50%	100%	100%
Jogador 3	50%	0%	25%	0%	25%	0%	100%
Jogador 4	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

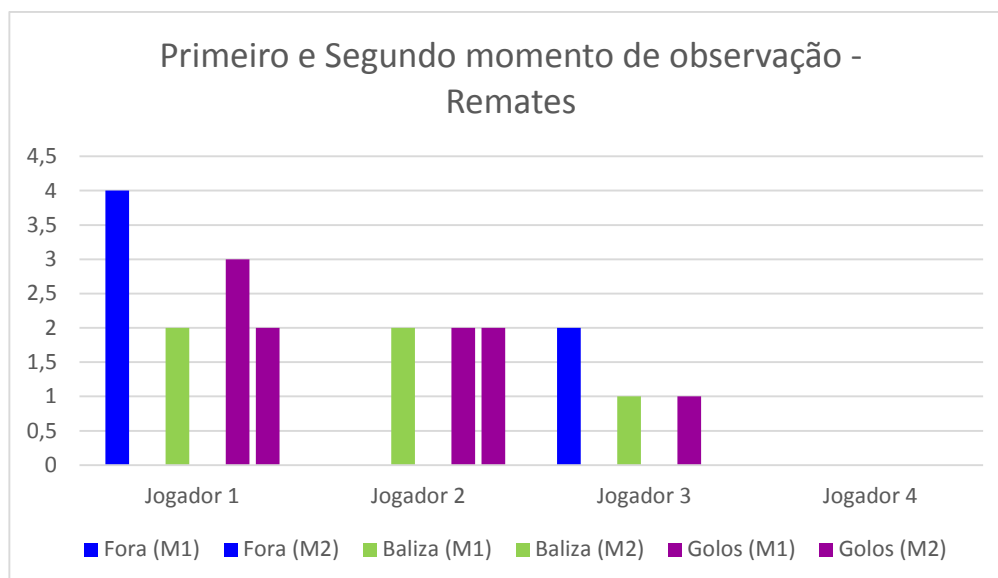


Figura 20- Comparação entre momentos - Remates

Procurando-se constatar uma melhoria na taxa de eficácia do primeiro para o segundo momento para a característica Remates, os dados demonstram que os jogadores 1 e 2 melhoraram inequivocamente neste aspeto, com uma taxa de eficácia de 100%, melhorando 67% e 50% respetivamente. Por sua vez, o jogador 3 não se pode afirmar que tenha regredido, dado não se ter registado nenhuma iniciativa neste âmbito.

4.7.5. Discussão dos Resultados

O jogador 1 foi o único a evoluir consistentemente em praticamente todos os aspetos, com exceção da sua capacidade de assistir. Apesar de ser um jogador forte na exploração de espaços nas costas e entre lateral-central, com movimentos de rutura agressivos, é possível verificar a sua evolução a jogar em apoio. Essa progressão pode-se justificar com a forma como a equipa joga, em posse e maioritariamente no meio campo ofensivo, acabando por ser muito mais vezes solicitado em apoio.

Contudo, e porque o atleta vinha de um clube que vivia muito mais da exploração das costas da defensiva adversária em que o próprio fazia a diferença nesses momentos, apesar disso pode-se verificar uma ligeira evolução neste aspeto, destacando-se a maior assertividade com que procurava explorar os movimentos de rutura, precisamente porque esses

momentos passaram a ser, muito possivelmente, menos frequentes em relação às suas vivências passadas, mas no atual contexto surgiam em momentos cujos desequilíbrios estavam criados. Dessa forma, a melhoria da assertividade assim como da sua eficácia neste aspeto poderão relacionar-se com outras categorias, como a capacidade de assistir, por exemplo, em que o atleta se revelou menos eficaz (este aspeto não depende somente do jogador que realiza o último passe, mas igualmente de quem finaliza), mas também com a evolução registada na eficácia de remate. Em termos relativos o número de assistências cresce (de 16/270' para 12/157'), porventura em parte como consequência da melhoria na exploração dos movimentos de rutura, a que se associa naturalmente uma melhor identificação desse *timing*.

Uma outra característica em que este jogador se distinguia era na sua capacidade de 1x1 quando em progressão. Contudo, apesar de a equipa apresentar um jogo posicional que por vezes o impedia de explorar essa sua maior capacidade, o mesmo não se traduziu num maior insucesso nos duelos que enfrentou, subentendendo-se que a forma de jogar da equipa, mesmo sem grande vertigem e verticalidade, contextos que vivenciou e onde poderia tirar muito partido das suas características, o potenciou enquanto jogador.

O jogador 2, um bocadinho à semelhança do jogador 1, é muito explosivo em desmarcações de rutura. Contudo, dado atuar numa posição mais central, muitas vezes é solicitado como apoio frontal, embora apresente dificuldades em receber entre linhas, deixando-se antecipar frequentemente, revelando problemas em receber orientado. Os próprios resultados sugerem isto mesmo. Contudo, em determinadas circunstâncias, este atleta foi utilizado numa posição mais exterior, para se poder explorar melhor a sua velocidade, nomeadamente em momentos em que os adversários arriscavam na procura de alterar os acontecimentos. Assim, não se estranha o facto de este jogador ter evoluído na perceção e na eficácia dos seus movimentos de rutura, a que se associa a sua maior eficácia na finalização. Ou seja, uma melhor identificação dos *timings* em que poderia tirar partido da sua velocidade na exploração dos espaços traduziu-se em condições mais favoráveis para finalizar. No entanto, estes dados estão fortemente condicionados pelas lesões

e dores de crescimento a que este jogador esteve sujeito, refletindo-se na sua baixa utilização no segundo momento de observação. O quadro de lesões respeitante aos atletas do estudo pode ser consultado em Anexo.

Por sua vez, o jogador 3 revelava capacidade a jogar como avançado, mas destacava-se mais partindo de zonas exteriores, com movimentos interiores com e sem bola. Contudo, apesar de ser um jogador veloz e refinado, cada vez menos explora situações de duelos diretos, algo em que era exímio.

De acordo com os resultados constata-se que o jogador não evoluiu na sua capacidade de desmarcação. Isto pode ser explicado com o facto de ter sido utilizado, por diversas vezes, na zona central, onde não se sentia muito confortável para jogar de costas, pelo que não se estranham os resultados obtidos. Mais ainda, e jogando mais tempo na zona central, tempo esse que é exacerbado pelo pouco tempo de utilização considerado neste trabalho, a forma como um jogador se desmarca em rutura na zona central é totalmente diferente do que quando realiza apenas movimentos interiores, aproveitando os espaços já criados. Na zona central, muitas vezes, tem de ser o próprio jogador a criar esses espaços, arrastando o adversário para depois poder aproveitar o espaço criado. Dado que o jogador em questão passou as últimas três épocas a jogar sempre por fora, como extremo, isto tem repercussões quando solicitado em apoio ou em rutura na zona central.

Por outro lado, pode-se evidenciar a não evolução na capacidade de jogar em apoio, realço este aspeto dado ter ocupado zonas mais interiores nos momentos de observação, com a não melhoria no primeiro toque, pese embora o facto deste se subdividir em várias categorias. Além desta relação negativa, esta manifesta-se igualmente na capacidade de finalização, de assistir e nos duelos observados no segundo momento. Nem tudo será resultante de ter ocupado a zona central, mas será uma consequência de ter repartido o seu tempo entre espaços que lhe são mais familiares e outros cujas suas qualidades o poderão ajudar futuramente, mas que requerem um natural processo de treino para poderem ser potenciadas.

Em relação ao quarto atleta, este caracteriza-se por ser muito forte em situações de 1x1, com uma velocidade de execução e um repertório de dribles

e de fintas assinalável. Mais ainda, destaca-se também pela sua capacidade de condução em provocação, atraindo muitos adversários para a sua volta. Contudo, ainda não é capaz de tirar o proveito necessário deste aspeto. Fisicamente é um jogador muito pequeno comparado com os colegas e restantes adversários, não suportando nenhum duelo corpo a corpo. Este aspeto é importante, pois trata-se de um jogador que poderia eventualmente jogar em zonas interiores, mas não tem abrangência nenhuma quando se trata de defender, assim como o facto de ser pequenino se torna um problema atendendo às suas qualidades individuais.

Desse modo, face às suas características e também à forma como a equipa joga, melhorou naturalmente na sua capacidade de jogar como apoio, quer jogando por fora quer em zonas interiores, como avançado. Contudo, é o único jogador em que a relação jogar como apoio e primeiro toque não se manifesta (o primeiro toque, como referido, subdivide-se em diversas categorias, mas está invariavelmente presente em cada desmarcação em apoio, pelo que esta relação se pode estabelecer), embora a diminuição seja reduzida.

Pese embora a sua menor utilização, em termos relativos é um jogador que arrisca muito mais nos duelos do que os seus colegas, apesar do insucesso manifestado no segundo momento. Este pode justificar-se pelo facto de ser um jogador com muito menos abrangência, sendo muito mais pequeno e débil fisicamente em relação a todos os outros do escalão e, por isso, com menos capacidade em ultrapassar mesmo após conseguir desequilibrar o adversário, assim como com uma menor capacidade de sobreviver na zona central, mas também mediante adversários que não lhe dessem espaço para poder estar de frente para o jogo. Por ser um jogador muito pequeno, entenda-se este termo no seu sentido mais lato, salvo perto da baliza, o que não se veio a verificar, este jogador não rematava em circunstância alguma. Apesar da sua capacidade em isolar os colegas, dado jogar preferencialmente por fora, as suas assistências foram realizadas todas mediante ações de cruzamento. Contudo, no segundo momento não realizou nenhuma ação deste tipo,

podendo-se relacionar o seu insucesso nos duelos diretos com a incapacidade de assistir os seus colegas.

Dada a forma de jogar da equipa, que pretende mediante um futebol apoiado chegar à baliza adversária, não surpreende o facto de todos os jogadores serem mais solicitados em apoio do que em rutura. Assim, e embora o primeiro toque considere diversas subcategorias na sua observação, pelo facto de os jogadores serem muitíssimo mais vezes solicitados em apoio do que em rutura ou outra categoria em análise, poderá estabelecer-se uma relação entre o primeiro toque e a capacidade de um jogador em jogar em apoio, embora não de uma forma consistente. Contudo, exceto o jogador 4, todos os restantes apresentam esta mesma relação.

Ao longo deste capítulo fez-se referência ao tempo de jogo. Este pode ser um fator importante no que toca à explicação dos resultados observados, na medida em que o jogador 1, ao ter iniciado todos os jogos como titular, completando-os sempre, acaba por ser sempre o mais solicitado, conseguindo esbater um possível efeito de maior desorganização na parte final dos jogos, pela necessidade de recuperar no marcador ou por uma postura mais defensiva na tentativa de manter um resultado, o que confere diferentes características ao jogo, solicitando mais os atletas numas características do que noutras. Desta forma, os jogadores que jogam menos tempo estão mais sujeitos a serem influenciados por estes aspetos, sendo o seu desempenho afetado por isso. Dadas as limitações resultantes de um menor número de observações no segundo momento, pela ausência de registos, e consequentemente um menor tempo de jogo, com maior proeminência para os atletas que jogaram menos tempo, este facto poderá explicar a ausência de uma mudança positiva entre os dois momentos analisados.

Como se verificou acima, uma vez mais só o jogador 1 foi capaz de melhorar nos duelos face aos seus adversários. Isto poderá estar relacionado com o facto de ter sido o único jogador a ser capaz de assistir os seus colegas para golo, ainda que com uma taxa inferior. Contudo, os dados permitem estabelecer uma relação entre a diminuição na capacidade de ultrapassar e uma menor capacidade de assistir para golo, com maior incidência para um

menor número de assistências observadas dos restantes jogadores, independentemente se as mesmas tiveram ou não seguimento. No entanto, uma vez mais o fator tempo de utilização poderá ter influência nos resultados observados.

Os jogadores 2 e 3 estiveram inativos algumas semanas, pelo que o seu desempenho no segundo momento poderá estar fortemente relacionado com o tempo de inatividade, condicionando assim o seu processo evolutivo.

A chegada de vários jogadores à equipa, nomeadamente dois que não foram inseridos no estudo, e atendendo à sua preponderância, levou à perda de influência dos jogadores 2 e 4, traduzindo-se num menor tempo de utilização, com eventuais repercussões nos resultados obtidos.

Ao longo de toda a época desportiva não foi realizado nenhum trabalho específico para os jogadores dos diferentes setores que se preocupasse com o seu desenvolvimento individual, o que pode explicar os resultados obtidos, que se traduziram, de uma forma geral, numa menor eficácia nas categorias observadas. A importância deste tipo de trabalho pode depreender-se pela preocupação da sua existência na Academia do Sporting (Moita, 2008), assim como nas palavras de Guilherme Oliveira, quando afirma que a interação do individual vai originar o global, e quando o individual não está tão bem afeta o global (Tamarit, 2013). Este trabalho deve ser sempre realizado sempre em especificidade, em que cada jogador deve treinar a cada momento o que realmente necessita para cumprir as suas funções dentro do jogo da equipa (Tamarit, 2013).

4.7.6. Conclusão

Do primeiro para o segundo momento de observação pode-se afirmar que houve uma evolução dos jogadores em determinados aspetos, havendo porém uma regressão noutros, não seguindo estes a evolução natural que se espera de um processo de treino.

Apenas o jogador 1 evoluiu consistentemente em praticamente todos os aspetos, com exceção na sua capacidade de assistir, contrariando a tendência manifestada pelos seus colegas.

É possível estabelecer-se uma relação entre a capacidade de jogar em apoio dos atletas com a qualidade manifestada no primeiro toque, dado que a forma de jogar da equipa privilegia um jogo de posse, havendo muitíssimas mais solicitações em apoio do que qualquer outra característica, independentemente do primeiro toque se subdividir em diversas subcategorias.

Ainda de acordo com os resultados observados é possível verificar-se uma relação entre a capacidade evidenciada nos duelos perante os adversários com as assistências realizadas.

O tempo de jogo poderá estar relacionado com a ausência de uma mudança positiva observada em quase todos os elementos da amostra, constituindo-se como uma das limitações deste trabalho.

O trabalho de finalização realizado durante todo ano, de forma mais particular no último treino semanal, traduziu-se em melhorias evidenciadas ao nível da eficácia de remate. Contudo, a ausência de um trabalho específico, como continuidade ao trabalho desenvolvido semanalmente, poderá ter limitado a evolução dos jogadores, não permitindo que o desenvolvimento perspectivado tivesse sido alcançado.

4.7.7. Limitações do Estudo

Este trabalho apresenta uma série de constrangimentos que poderão enviesar os resultados obtidos:

1. Problemas físicos com os jogadores, com a ocorrência de lesões, poderão estar na origem quer de um menor número de avaliações decorrentes do primeiro para o segundo momento de avaliação, assim como num desempenho menos eficaz, devido ao período em que estiveram inativos.
2. Material utilizado para a análise, com a existência de diversos jogos incompletos, havendo jogos cuja gravação se reportou apenas a uma das duas partes do jogo, interferindo assim tanto nos valores relativos como absolutos, provavelmente com maior incidência nos sujeitos com menor tempo de jogo.

3. Reduzido número de jogos observados no segundo momento, pela ausência de material de suporte, com implicações diretas nos resultados obtidos, *sub* ou sobrestimando-os.

4.7.8. Sugestões para futuras investigações

Para estudos futuros penso que se poderiam considerar as seguintes sugestões:

1. Validação das características analisadas neste trabalho junto de treinadores de excelência.
2. Quantificação das categorias analisadas para os jogadores de excelência, obtendo-se assim um padrão de desempenho. (Taxa de sucesso).
3. Estudo longitudinal com o acompanhamento dos jogadores no sentido de se registrar a sua evolução.
4. Verificar se existem alterações nos valores de cada categoria de acordo com a valia do adversário.
5. Definição e validação de características subjacentes aos jogadores de excelência para cada uma das posições ocupadas no terreno de jogo.
6. Realização de treino específico e averiguar a sua relação com o desempenho obtido em jogo.

Capítulo 5. Desenvolvimento Profissional

Chegados a este ponto importa fazer um balanço de todo o percurso vivido até este momento, analisando-o, procurando descobrir de que forma interveio no meu crescimento pessoal e enquanto treinador.

Os agentes desportivos devem possuir um vasto leque de competências, no entanto, dado que estas não resultam automaticamente da experiência, verifica-se a necessidade de formação e reflexão sobre a prática (Garganta, 2006). Desse modo, a reflexão sobre a prática reveste-se como um processo natural, mas crucial, no que toca à evolução nas competências para uma ação cada vez mais responsável.

Contudo, este processo não se esgota no momento, na medida em que é *“tão importante compreender para intervir como intervir para compreender”* (Garganta, 2006, p. 4), refletindo-se, por isso, não só no decurso da atividade, mas também nos momentos que a antecedem e após o seu término. No momento, por exemplo, tendo a capacidade de perceber a necessidade de ajustamentos face aos contextos de prática, e caso seja necessário revelando essa mesma capacidade, adaptando o plano pré estabelecido ao que a realidade determina. Antes da prática, com a preparação de um plano de ação o mais estruturado possível, em que se antecipam alguns cenários, que permita uma resposta em tempo útil, e à posteriori, com uma análise ao que se sucedeu, perspetivando-se estratégias futuras face aos constrangimentos observados.

Na medida em que vemos com os conceitos, ninguém reflete sobre o que desconhece, sendo que o processo de reflexão dependerá, portanto, da sede de conhecimento de quem procura refletir sobre a sua prática. E é neste sentido que me enquadro e que sinto que esse processo contribuiu para que toda a atividade levada a cabo se traduzisse, a cada dia, em melhores decisões, num contributo melhor da minha atuação enquanto treinador para que a influência das minhas intervenções fosse cada vez mais positiva e enriquecedora.

Este processo caraterizou-se por uma grande experiência vivida. Por vezes, em virtude das funções desempenhadas pelo treinador principal dentro

da estrutura da escola, acumulando as funções de coordenador técnico, tive de ser eu a assumir o treino com a colaboração de um dos colegas que integrava a equipa técnica. Nesse momento apercebi-me do quão importante é a atividade de um treinador adjunto e de como se torna tão difícil quando se tem de se assumir a posição de alguém que é muito marcante e reconhecido pelos jogadores, como o líder de toda a equipa. A relação próxima com os jogadores deu lugar à exigência que o momento requeria, mas essa proximidade acredito que foi facilitadora no processo de mobilização dos jogadores para os objetivos da sessão, mais ainda pelo que eles se propuseram a alcançar.

No entanto, ao aperceber-me da importância das minhas funções, que por vezes podiam parecer até secundárias, constato que a minha atuação se pautou dentro das características enunciadas por Sabock (1985), entre as quais destaco a lealdade, a motivação, o entusiasmo, a confiança, a predisposição para o trabalho e a partilha de ideias. A lealdade por defender acerrimamente todas as decisões tomadas, tal como se fossem tomadas por mim; a motivação e o entusiasmo, pelo clima positivo, de grande companheirismo e cumplicidade que pude criar com os atletas; a confiança, revelada pelo treinador principal na delegação de tarefas, exercícios e do próprio treino; a predisposição para o trabalho, dado que a todo o momento, mesmo com um horário sobrecarregado, e que pode ser consultado em Anexo, revelei total disponibilidade para trabalhar para a equipa, com a visualização, corte e construção de vídeos para os atletas/equipa; finalmente, a partilha de ideias pelo clima de entreajuda e de partilha fomentado não só pelo treinador como pela própria escola de futebol, em que pude fazer-me ouvir, com a certeza de que participei na tomada de decisões importantes.

Mais ainda, o facto de ter trabalhado anteriormente com o mesmo treinador, conhecendo profundamente a sua forma de estar, tinha por isso o meu papel muito bem definido, algo que penso ter sido muito importante, pois nem sempre os treinadores adjuntos percebem qual o seu papel (Sabock, 1985). Neste sentido, a minha única necessidade pautava-se com o desempenho das minhas tarefas, na tentativa de me tornar uma mais-valia para todos os que delas dependiam.

Este ano apresentou-se-me um novo desafio, pela participação numa equipa de futebol de 11, sendo uma realidade bem diferente do futebol de 7, a única vivida até então. O espaço de jogo cresceu, o número de jogadores e as interações aumentaram e as dificuldades surgiram. A primeira desde logo em ser capaz de retirar do jogo alguma informação, ou seja, perceber o jogo na sua globalidade. Quando se desconhece uma realidade, tudo se torna importante, pelo que *“a nossa ignorância é centrada na incapacidade de aprender o que ignorar. Ela flutua no ar, aguardando uma oportunidade de nos atacar e de nos fazer cientes de tudo ao mesmo tempo”* (Bento, 2006, p. 15). Partindo desta minha maior dificuldade, em vez de me resignar decidi lutar com a ambição de me sentir útil e colaborar num projeto comum. Tal como refere Marinho (2008, p. 45), *“Combater as nossas limitações e desafiar o nosso destino continua a ser o projeto de vida de qualquer guerreiro em busca da verdade e do conhecimento”*.

Só a partir desse conhecimento sobre o jogo poderia começar a entender as necessidades individuais de cada jogador. Desse modo, o estudo realizado e apresentado no capítulo 4 foi extremamente pertinente, pois além de conhecer melhor o jogo e, por isso, o jogador, pude ter uma noção mais clara das suas necessidades, em virtude do que não eram capazes de realizar.

Contudo, ao longo da temporada foram muitos os jogadores lesionados, com repercussões diretas no seu desenvolvimento, assim como em todo o trabalho levado a cabo. Alguns jogadores viveram momentos particularmente difíceis, uns com lesões sistemáticas, outros com problemas graves, havendo um grande sentimento de frustração e, a certa altura, de alguma descrença. Face a isto foi necessário mobilizar todos os jogadores em torno de um objetivo, o de se vencer pelos que não nos podiam ajudar. Vencer, lutar para sermos melhores e, no fim, por sermos os melhores. *“Os momentos mais difíceis são os que fazem brotar o melhor de nós”* (Marinho, 2008, p. 43).

As dificuldades foram muitas, o tempo para refletir muito pouco, em virtude de um ano muito preenchido, mas cada segundo serviu apenas para exacerbar essa mesma necessidade, que reconheço em absoluto. Não considero relevante apenas pelo potencial de conhecimento, mas também, e

acima de tudo, por ser uma forma de estar, de identificação com os erros cometidos e, dessa forma, constituir-se como um meio para definir o rumo a seguir.

O treinador de jovens, ainda que não o seja, tem de ter um comportamento profissional (Buceta, 2001b). Este vínculo, a meu ver, só se pode estabelecer de uma forma, mediante uma dedicação total e comprometida do treinador com a profissão e com o atleta, com a tomada de decisões cujo fim máximo se foque sempre no jogador e ser humano em formação.

Por fim, embora como referência ao atleta, que substituo generosamente por treinador, nada melhor do que entender estas palavras que tão objetivamente caracterizam a minha forma de estar na profissão: *“O caminho que percorre vai conduzindo-o a um patamar de excelência e sabedoria. A peregrinação que resolve levar a cabo, faz dele um outro ser. Sempre que desce o monte atrás da pedra que o traiu, este peregrino é um novo Homem. Um Homem pronto a compreender o que a descida representa. E é a descida que o torna mais lúcido e preparado para a próxima viagem que se avizinha: uma nova caminhada em direção à perfeição”* (Marinho, 2008, p. 52).

Capítulo 6. Conclusão e Síntese

Este ano de estágio, que culminou com a elaboração deste documento, representa um misto de sentimentos. Em primeiro lugar, o sentimento de dever cumprido para com o treinador e todos os jogadores, mas também em relação à instituição. Em segundo lugar, fica um sentimento de alegria, pela afirmação de todos os atletas nos seus clubes, o que representa, em parte, algum do sucesso do trabalho desenvolvido. Contudo, desenganem-se todos os que pensam que este foi um caminho fácil. Foi um percurso exigente, repleto de condicionalismos, cujo segredo residiu num companheirismo invulgar, em que todos deram corpo aos objetivos traçados. *“A vitória foi alcançar sempre um degrau acima do que tinha sido alcançado no dia anterior”* (Marinho, 2008, p. 48).

Estas palavras traduzem, de certa forma, todo o percurso desta equipa e, por isso, o meu percurso também. Ao longo desta época desportiva tive a oportunidade de acompanhar a equipa de sub-14 da Dragon Force Porto, desempenhando a função de treinador adjunto, complementando o trabalho do treinador, entregando-me completamente a todos os elementos que constituíram este grupo.

O contexto Dragon Force é muito rico e reconhecido pela abertura com que os diferentes treinadores partilham os seus conhecimentos e as suas experiências, e este ano foi particularmente rico neste aspeto, com a criação de momentos de convívio entre treinadores. Mais ainda, o contexto particular desta equipa proporcionou-me momentos únicos de crescimento e enriquecimento pessoal, tendo vivido no contacto com treinadores, atletas, sessões de treino, jogos, torneios e viagens, momentos que o tempo jamais irá apagar.

Ao longo do trabalho foram abordados alguns temas cujos propósitos se revelavam pertinentes, em virtude do contexto em que decorreu todo desenvolvimento da prática. Assim, através deste trabalho pode-se destacar o seguinte:

- A atividade do treinador é muito complexa, sendo associadas ao treinador um conjunto de competências muito diverso. Assim, esta não pode ser abandonada a agentes desqualificados.
- A formação de treinadores deve promover a aquisição de conhecimentos, mas também o desenvolvimento do pensamento crítico.
- O futebol de formação não se deve orientar mediante perspectivas focadas no resultado e de curto prazo, em que o ganhar se sobrepõe às necessidades dos próprios atletas. Deve-se, por isso, recusar qualquer lógica apressada na formação de atletas.
- A formação de atletas está intimamente ligada ao seu crescimento pessoal, deixando-se de cingir somente ao seu desenvolvimento enquanto jogadores. Esta deve ser entendida de uma forma global, concretizando-se a formação de um atleta na formação de um homem melhor.
- Todo o processo é dirigido pelo Modelo de Jogo do treinador.
- Os conteúdos do treino são definidos e abordados mediante as necessidades da equipa, considerando-se também o que foi o jogo/contexto anterior e o jogo seguinte.
- De acordo com o estudo experimental realizado constata-se que apenas o jogador 1, dos quatro que constituíram a amostra, evoluiu em relação às categorias analisadas. Daqui ressalta a necessidade e a importância de um trabalho específico que vá de encontro à especificidade das funções desempenhadas pelos jogadores dos diferentes setores e posições.

Como foi referido, foi uma época difícil e desgastante, com um vasto acumular de funções, até porque participava em mais duas equipas de competição a que acrescia ainda o trabalho em várias turmas da escola de futebol, exigindo uma dedicação total a todo o projeto. A responsabilidade para ser cumpridor dos parâmetros de exigência que a organização reclama, mas igualmente com o que exijo de mim para me poder dar aos outros, exigiu-me

um enorme sentido de responsabilidade. No entanto, outras competências foram desenvolvidas, mas acima de tudo reconheço a necessidade da procura de conhecimento e de refletir criticamente sobre a prática, considerando estes aspetos como nucleares e motores do meu crescimento pessoal.

As experiências vividas traduziram-se, por certo, em novas aprendizagens. Contudo, este percurso não acaba de terminar, mais ainda pela pretensão de estar ligado ao treino e, por isso, ter de continuar a procurar dar resposta aos problemas que a prática irá deliberar. Este trabalho assume-se, portanto, como uma etapa que acaba de começar.

Bibliografia

- Almeida, P. (2005, 25 de Julho de 2005). Como se faz um futebolista? *notícias magazine*, pp. 25-35.
- Araújo, J. (2001). Competição, factor de progresso. *O Público*, 9.
- Araújo, J. M. (1994). *Ser Treinador*: Editorial Caminho.
- Barros, G. C., Ribeiro, I. M., Arroyo, M. P. M., Rosado, A. F. B., Sousa, T. M. T., & Pereira, P. F. S. (2010). Autopercepción de las competencias profesionales de los entrenadores de fútbol, en función de la experiencia personal y de la formación académica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 23-36.
- Bento, J. O. (2006). Acerca das novas bandeiras. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20, 11-19.
- Bloom, G. A., & Salmela, J. H. (2000). Personal characteristics of expert team sport coaches. *Journal of Sport Pedagogy*, 6(2), 56-76.
- Buceta, J. M. (2001a). O comportamento do treinador de jovens nas competições. In G. Schembri, J. M. Buceta, L. Cunha, J. Proença, J. G. Cuesta, A. d. P. Brito, M. J. C. Silva & R. Zotko (Eds.), *Seminário internacional treino de jovens - "Melhores treinadores para uma melhor prática"* (pp. 95-106). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Buceta, J. M. (2001b). O comportamento do treinador de jovens no treino. In G. Schembri, J. M. Buceta, L. Cunha, J. Proença, J. G. Cuesta, A. d. P. Brito, M. J. C. Silva & R. Zotko (Eds.), *Seminário internacional treino de jovens - "Melhores treinadores para uma melhor prática"* (pp. 15-28). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Castro, F. (2014). *Do Treino ao Jogo e do Jogo ao Treino*. Porto: Fábio Castro. Dissertação de Mestrado apresentada a FADEUP.
- Costa, J. (2005). *A formação do treinador de futebol: Análise de competências, modelos e necessidades de formação*. Lisboa: João Costa. Dissertação de Mestrado apresentada a FMH-UTL.
- Costa, J. J. F. (2009). *Projecto formação - análise e caracterização da estruturação do departamento desportivo de futebol de dois clubes de elevada dimensão em Portugal*. Porto: Joaquim Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.
- Cramer, D. (1987). Fútbol 1990. *El Entrenador Español (Futbol)*, 33, 32-35.
- Cunha, A., Gaspar, A., Costa, C., Carvalho, F., & Fonseca, S. (2000). O "Bom" treinador. Representações das características dos treinadores segundo atletas da modalidade desportiva colectiva-futebol. *Revista Horizonte*, 16(91), 27-33.
- De Marco, G., Mancini, V., & West, D. (1997). Reflections on change: A qualitative and quantitative analysis of a baseball coach's behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20(2), 135-162.
- Dellal, A., Wong, D. P., Moalla, W., & Chamari, K. (2010). Physical and technical activity of soccer players in the french first league - with special reference to their playing position: Original research article. *International SportMed Journal*, 11(2), 278-290.
- Demers, G., Woodburn, A., & Savard, C. (2006). The development of an undergraduate competency-based coach education program. *The Sport Psychologist*, 20(2), 162-173.
- Duing, B. (1994). O ensino desportivo. In Dinalivro (Ed.), *Manual do educador desportivo: Ciências humanas aplicadas ao desporto* (pp. 269-272). Lisboa.
- Esteves, J. (2009). *A excelência do treinador de futebol: uma análise centrada na percepção de treinadores e de jornalistas desportivos*. Porto: João Esteves. Dissertação de Douturamento apresentada a FADEUP.

- Esteves, J. L. G. (2002). *O ponta de lança do futebol português. Estudo realizado com treinadores de alto rendimento em Portugal*. Porto: João Esteves. Dissertação de Mestrado apresentada a FADEUP.
- Esteves, L. (2011). *Jorge Maciel - Metodologia, treino e ideias sobre futebol*.
- Franks, I. M., & McGarry, T. (1996). The science of match analysis. In T. Reilly (Ed.), *Science and Soccer* (pp. 363-375). London: E. & F.N. Spon.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de apresentada a FADEUP.
- Garganta, J. (2006). Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência? *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, XXI(123), 21-25.
- Gil, S. M., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A., & Irazusta, J. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of young soccer players according to their playing position: Relevance for the selection process. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 438-445.
- Gleick, J. (2003). *Cada vez mais rápido*. Lisboa: Temas e Debates.
- Gomes, D. (2009). *Alguns pressupostos determinantes na formação do jovem futebolista*. Porto: Daniel Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.
- Gomes, M. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização táctica - um estudo de caso*. Porto: Marisa Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.
- Gonçalves, R. F. R. (2005). *Acerca dos perfis de excelência no futebol - Estudo dos constrangimentos da performance referenciados pelos treinadores em relação aos jogadores talentosos*. Porto: Rui Gonçalves. Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.
- 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: José Guilherme Granja de Oliveira. Dissertação de Douturamento apresentada a FADEUP.
- IDP, I. d. D. d. P. (2012). *Programa nacional de formação de treinadores - perfil profissional de treinador grau 2*: Instituto do Desporto e Juventude de Portugal.
- Isberg, L. (1993). *What does it mean to be an elite coach in team sport?* Comunicação apresentada em VIII World Congress of Sport Psychology: an integrated approach.
- Jones, R. (2006). *The sports coach as educator. Re-conceptualising sports coaching*. Londres: Routledge.
- Lago-Peñas, C., Casais, L., Dellal, A., Rey, E., & Diomínguez, E. (2011). Anthropometric and physiological characteristics of young soccer players according to their playing positions: Relevance for competition success. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(12), 3358-3367.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no Futebol: Uma Conceção para a Formação*. Braga: APPACDM.
- Lima, T. (1988). A formação desportiva de jovens. *Revista Horizonte*, V(25), 21-26.
- Lobo, L. (2014). Formação, Mitos e Utopias. Consult. 14 Novembro 2014, 2014, disponível em <http://www.planetadofutebol.com/index.php?search=futebol+de+rua>.
- Lopes, M. (2005). *A construção de um futebol. Que preocupações na relação treino-hábito dentro de uma lógica de periodização táctica/modelização sistémica?* Porto: Miguel Lopes. Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.
- Lourenço, D. J. M. (2005). *O ideal do perfil de treinador de jovens - estudo de caso da associação académica de coimbra - organismo autónomo de futebol*. Coimbra: Daniel Lourenço. Dissertação de Licenciatura apresentada a FCDEF-UC.

- Malina, R. M., Ribeiro, B., Aroso, J., & Cumming, S. P. (2007). Characteristics of youth soccer players aged 13-15 years classified by skill level. *British Journal of Sports Medicine*, 41(5), 290-295.
- Manzano, A. (2006). *Cómo formar al jugador completo*. Madrid: Gymnos.
- Marinho, T. (2008). *Em Defesa do Desporto de Alto Rendimento. Uma Visão a partir da Gestão (pessoal) Desportiva*. Porto: Teresa Marinho. Dissertação de Mestrado apresentada a FADEUP.
- Matkovic, B. R., Misigoj-Durakovic, M., Matkovic, B., Jankovic, S., Ruzic, L., Leko, G., & Kondric, M. (2003). Morphological differences of elite croatian soccer players according to the team position. *International journal Collegium Antropologicum*, 27, 167-174.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos*: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2010). Contributo para uma mudança de paradigma na formação de treinadores: Razões, contextos e finalidades. In J. O. Bento, G. Tani & A. Prista (Eds.), *Desporto e Educação Física em Português* (pp. 84-99). Porto: Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto.
- Moita, M. R. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em futebol. Estudo realizado no sporting clube de portugal – academia sporting/puma*. Porto: Miguel Moita. Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.
- Pacheco, R. (2001). *Ensino do Futebol - O Futebol de 7 um jogo de iniciação ao futebol de 11*: Grafiasa.
- Pereira, J. G. (2008). *Perfil de prestação do médio-defensivo de alto rendimento em futebol - estudo de caso baseado na comparação do comportamento táctico-técnico do jogador com a percepção do treinador*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.
- Portugal, F. d. P. d. (2014). *Regulamento das selecções nacionais*. Lisboa: Federação de Patinagem de Portugal.
- Ramos, Á., Vale, P., Salgado, B., Correia, P., Oliveira, E., Seabra, A., Rebelo, A., & Brito, J. (2010). Physical test performance of elite Portuguese junior soccer players according to positional roles. In *International Research in Science and Soccer* (pp. 7-11): Routledge.
- Ramos, S. (2006). Formar para quê? Formar com quê? *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, XXI(123), 3-13.
- Raposo, A. (2006). A formação desportiva: Um processo a longo prazo - parte i. *Revista Horizonte*, XXI(122), 8.
- Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias. Relatório de Estágio Profissionalizante no Departamento de Scouting do Futebol Clube do Porto, Futebol SAD*. Porto: Pedro Ribeiro. Dissertação de Mestrado apresentada a FADEUP.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (n.d.). *A Formação para ser Treinador*. Research Gate: Relatório de Estágio apresentado a
- Rosado, A., Palma, N., Mesquita, I., & Moreno, M. P. (2007). Percepción de los jugadores de fútbol, de distinto nivel, sobre sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 151-165.
- Sabock, R. J. (1985). *The Coach* (3ª Edição ed.). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Saiz, S. J., Ruano, M. Á. G., Luján, P. B., & Calvo, A. L. (2007). Factores que favorecen el desarrollo de la pericia en entrenadores expertos en baloncesto. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 2(6), 145-149.
- Salmela, J. H. (1995). Learning from the development of expert coaches. *Coaching and Sport Science Journal*, 2(2), 3-13.

- Schembri, G. (2001). O desporto juvenil na Austrália: Possíveis ligações à alta competição. In G. Schembri, J. M. Buceta, L. Cunha, J. Proença, J. G. Cuesta, A. d. P. Brito, M. J. C. Silva & R. Zotko (Eds.), *Seminário internacional treino de jovens - "Melhores treinadores para uma melhor prática"* (pp. 5-14). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Schembri, G., Buceta, J. M., Cunha, L., Proença, J., Cuesta, J. G., Brito, A. d. P., Silva, M. J. C., & Zotko, R. (2001). *Seminário Internacional Treino de Jovens - "Melhores treinadores para uma melhor prática"*: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Sousa, P. A. C. (2000). *Perfil de prestação do ponta de lança de alto rendimento em futebol. Estudo de caso baseado na comparação do comportamento táctico-técnico do jogador com a percepção do treinador*. Porto: Paulo Sousa. Dissertação de Mestrado apresentada a FADEUP.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica*.

Anexos

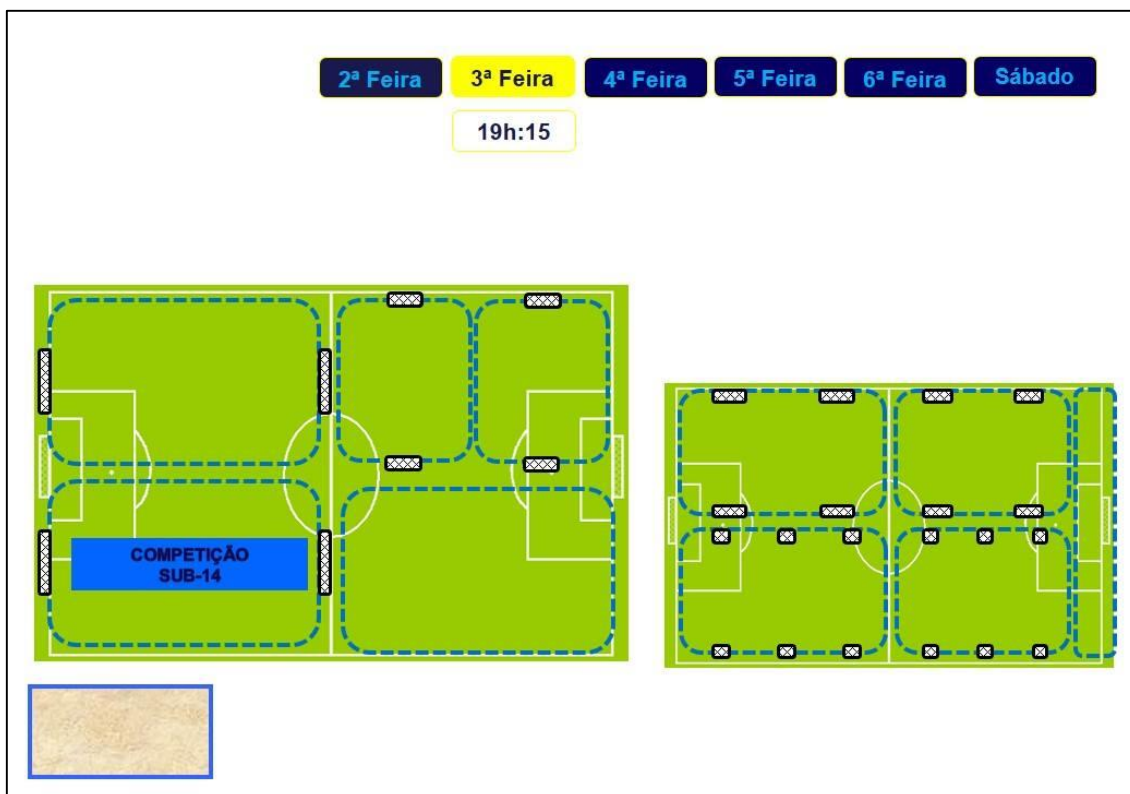


Figura 21- Mapa de Campo

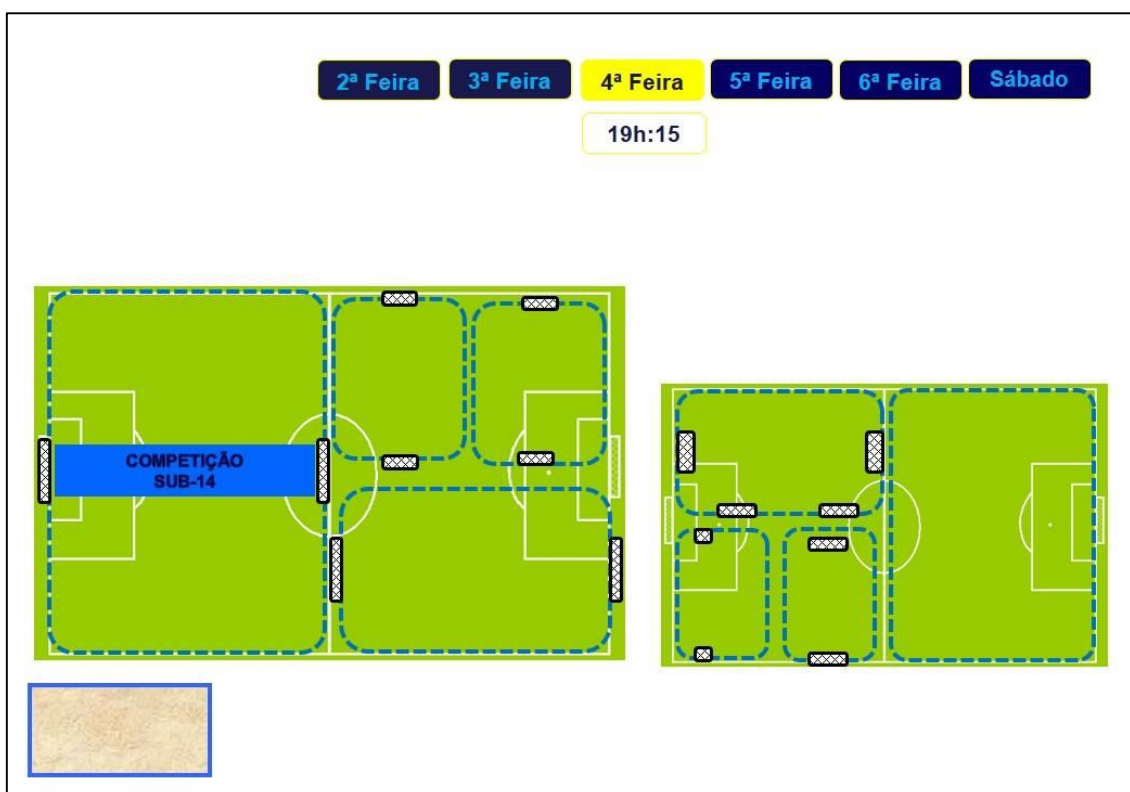


Figura 22- Mapa de Campo

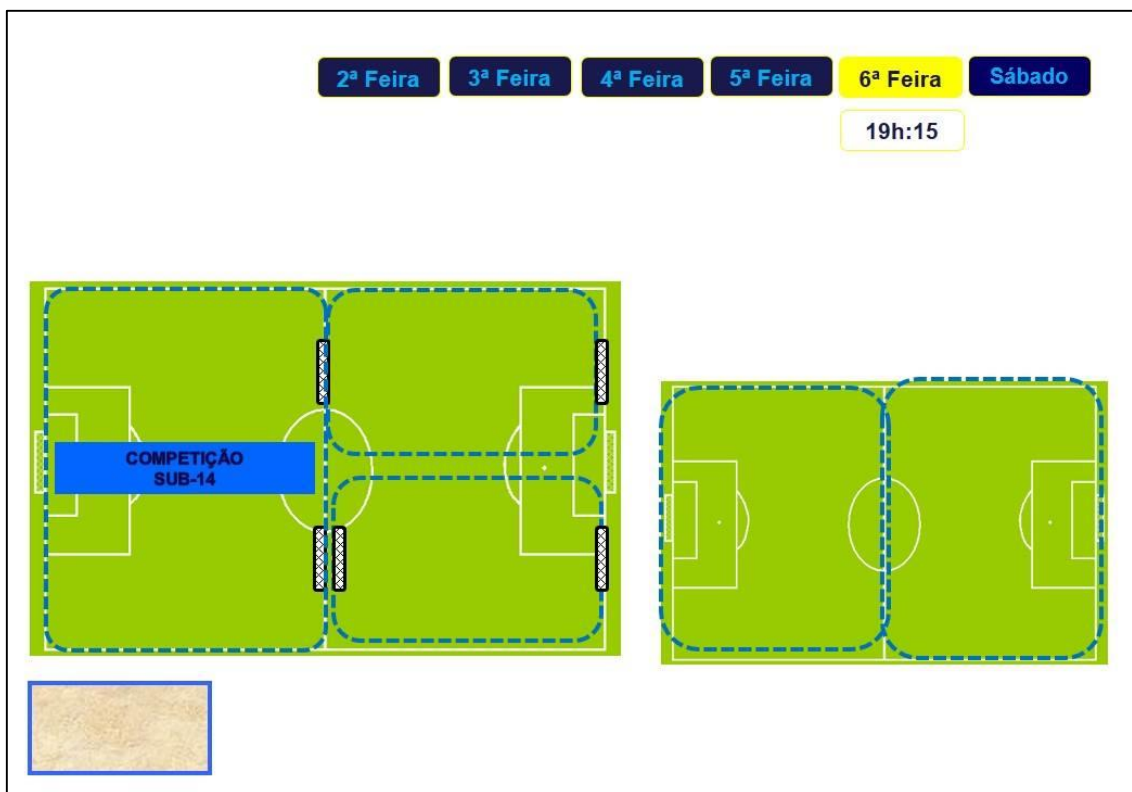


Figura 23- Mapa de Campo

CAMPEONATO

Jornada 22

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Dragon Force	52	20	16	4	0	81	9	+72	+
2	FC Porto	51	20	16	3	1	92	17	+75	+
3	SC Salgueiros 08	46	20	15	1	4	74	19	+55	+
4	Penafiel	36	20	11	3	6	75	28	+47	+
5	Infesta	36	20	11	3	6	73	31	+42	+
6	▲ Desp. Aves	29	20	9	2	9	47	43	+4	+
7	▼ Alfenense	27	20	8	3	9	67	39	+28	+
8	SC Rio Tinto	17	20	5	2	13	22	48	-26	+
9	ADR S.Pedro Fins	13	19	4	1	14	20	79	-59	+
10	FC Romariz	6	20	1	3	16	6	108	-102	+
11	Escola Futebol 115	1	19	0	1	18	4	140	-136	+

Play-off Campeão

VER CLASSIFICAÇÃO DETALHADA

VENCEDOR



Dragon Force

ESTATÍSTICAS DA EDIÇÃO

5,15

49%

12%

39%

GOLOS/JOGO

VITÓRIAS CASA

EMPATES

VITÓRIAS FORA

Estatísticas completas atualizadas!

COMPETIÇÕES RELACIONADAS

 Competições do país

 Competições do Distrito

COMPETIÇÕES SUB-14 (INICIADOS)

 Juniores C S14

Ap. Campeão

2ª Fase - Ap. 5º/8º

2ª Fase - Ap. 9º/12º

2ª Fase - Ap. 13º/16º

	DATA	HORA	CASA	FORA	FASE	
V	2014-10-19	09:00	Dragon Force	4-0 SC Rio Tinto	J2	 
E	2014-10-26	13:00	Penafiel	2-2 Dragon Force	J3	 
E	2014-11-01	15:30	Dragon Force	0-0 FC Porto	J4	 
V	2014-11-09	11:00	Infesta	0-2 Dragon Force	J5	 
E	2014-11-16	09:00	Dragon Force	0-0 Desp. Aves	J6	 
V	2014-11-22	17:00	Dragon Force	6-0 ADR S.Pedro Fins	J7	 
V	2014-11-30	11:00	Alfenense	2-3 Dragon Force	J8	 
V	2014-12-07	09:00	Dragon Force	1-0 Salgueiros 08	J9	 
V	2014-12-14	11:00	Escola Futebol 115	0-10 Dragon Force	J10	 
V	2015-01-03	17:30	Dragon Force	15-0 FC Romariz	J11	 
V	2015-01-18	11:00	SC Rio Tinto	0-3 Dragon Force	J13	 
V	2015-01-25	11:00	Dragon Force	4-0 Penafiel	J14	 
E	2015-01-31	18:30	FC Porto	1-1 Dragon Force	J15	 
V	2015-02-07	18:00	Dragon Force	2-1 Infesta	J16	 
V	2015-02-15	11:00	Desp. Aves	0-2 Dragon Force	J17	 
V	2015-02-21	15:00	ADR S.Pedro Fins	0-2 Dragon Force	J18	 
V	2015-02-28	16:00	Dragon Force	4-2 Alfenense	J19	 
V	2015-03-08	11:00	Salgueiros 08	1-3 Dragon Force	J20	 
V	2015-03-15	11:00	Dragon Force	11-0 Escola Futebol 115	J21	 
V	2015-03-22		FC Romariz	0-6 Dragon Force	J22	 

Figura 25- Resultados da 1ª fase

CAMPEONATO		Jornada 6
CAMPEONATO		
CLASSIFICAÇÃO		
		P J V E D GM GS DG
1	FC Porto	14 6 4 2 0 19 4 +15 +-
2	Dragon Force	10 6 2 4 0 11 6 +5 +-
3	SC Coimbrões	6 6 1 3 2 10 8 +2 +-
4	Valadares Gaia	1 6 0 1 5 6 28 -22 +-
		VER CLASSIFICAÇÃO DETALHADA
RESUMO		
VENCEDOR		 FC Porto
ESTATÍSTICAS DA EDIÇÃO		3,83 25% 42% 33%
		GOLOS/JOGO VITÓRIAS CASA EMPATES VITÓRIAS FORA
		Estatísticas completas atualizadas!

Figura 26- Classificação da 2ª fase

	DATA	HORA	CASA	FORA	FASE	
E	2015-04-19	11:00	FC Porto	1-1 Dragon Force	J1	 
V	2015-04-25	17:30	Dragon Force	4-0 Valadares Gaia	J2	 
E	2015-04-29	20:30	Dragon Force	1-1 SC Coimbrões	J3	 
E	2015-05-10	10:00	Dragon Force	1-1 FC Porto	J4	 
V	2015-05-17	11:00	Valadares Gaia	1-2 Dragon Force	J5	 
E	2015-05-24	11:00	SC Coimbrões	2-2 Dragon Force	J6	 

Figura 27- Resultados da 2ª fase

Tabela 16- Tempo de jogo em cada momento de avaliação

Primeiro Momento		Segundo Momento	
Jogador 1		Jogador 1	
Titular	4	Titular	3
Suplente	0	Suplente	0
Tempo de jogo	270	Tempo de jogo	157
Jogador 2		Jogador 2	
Titular	3	Titular	1
Suplente	1	Suplente	2
Tempo de jogo	178	Tempo de jogo	51
Jogador 3		Jogador 3	
Titular	2	Titular	2
Suplente	1	Suplente	0
Tempo de jogo	176	Tempo de jogo	102
Jogador 4		Jogador 4	
Titular	2	Titular	1
Suplente	2	Suplente	1
Tempo de jogo	103	Tempo de jogo	47

Tabela 17- Lesões dos atletas considerados no estudo

Atleta	Lesão	Início da Intervenção	Fim da Intervenção
Jogador 2	Fratura do Maléolo Lateral Direito	7-02-2015	10-03-2015
Jogador 3	Contusão Óssea Coccígea	2-11-2014	Sem registo
Jogador 3	Fratura da Porção Distal da Tíbia Direita	14-05-2015	Sem registo

2ª Feira			3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira		Sábado	Domingo		
			16:45						16:45		11h:00	Manhã		
			LM	Iniciação B2					LM	Iniciação B2	LM	Intermédio E1	Jogo Sub 14	
			DF Colégio Rosário						DF Colégio Rosário		DF Porto - <u>Vitális Park</u>			
18h:00			18:10		18h:00		17:45		17:45		12h:00		Tarde	
JB	LM	Sub 10 C	LM	Intermédio B2	JB	LM	Sub 10 C	LM	Avançado B2	LM	Intermédio B2	LM	Iniciação B2	Jogo Sub 19-A; Feminino
DF Porto - <u>Vitális Park</u>			DF Colégio Rosário		DF Porto - <u>Vitális Park</u>		DF Colégio Rosário		DF Colégio Rosário		DF Porto - <u>Vitális Park</u>			
19:15			19:10		19:15		18:45		19:15		Tarde			
			LM	Expert B1	VM	LM	Sub 14	LM	Expert B1	VM	LM	Sub 14	Jogo Sub 10 C	
			DF Colégio Rosário		DF Porto - <u>Vitális Park</u>		DF Colégio Rosário		DF Porto - <u>Vitális Park</u>					

Figura 28- Horário da época desportiva