



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

«Do Modelo de Jogo Idealizado ao Jogo Praticado pela equipa»

Estágio Profissionalizante realizado no Leixões Sport Clube

Relatório Final do Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista a obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Oliveira

David Felis Pinto

Porto, setembro de 2016

Ficha de Catalogação

Pinto, D. F. (2016). «*Do Modelo de Jogo Idealizado ao Jogo Praticado*» - *Estágio Profissionalizante realizado no Leixões Sport Clube*. Porto: D. Pinto. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL; OBSERVAÇÃO; MODELO DE JOGO; JOGO; EXERCÍCIO DE TREINO.

Agradecimentos

A consecução deste trabalho assume para mim a concretização de um objetivo pessoal. O balanço realizado no final desta etapa é para mim muito positivo.

Contudo, importa salientar que a contribuição de algumas pessoas enriqueceram em alguma medida o meu ano de estágio e o conteúdo deste presente trabalho.

Assim, é minha intenção demonstrar a minha gratidão para todas essas pessoas que contribuíram de alguma forma para a concretização desta etapa da minha vida.

Por tal, aproveito para endereçar os meus sinceros agradecimentos,

Ao *Leixões Sport Clube*, pela oportunidade que me proporcionou ao receber-me na sua instituição.

Aos Jogadores, pelas novas experiências que me proporcionaram ao longo deste estágio, enriquecendo-me enquanto Treinador de Futebol.

Ao Luís Merêncio, treinador com o qual tive o prazer de realizar o meu período de estágio, e que de tudo fez para me auxiliar nesta minha caminhada de aprendizagem.

Ao Professor Doutor José Guilherme, pela disponibilidade, ajuda, dedicação e compreensão com que sempre tratou a orientação deste trabalho. Por todos os ensinamentos e partilha de conhecimentos ao longo destes anos académicos.

A todos os meus amigos que de alguma forma contribuíram para a consecução desta etapa, mas em especial ao Gabriel Silva, por todas as conversas, discussões que permitiram o alargamento do modo de pensar o Jogo de Futebol.

À minha namorada, Ana, pelo apoio, paciência, incentivo e compreensão que sempre demonstrou durante esta fase da minha vida. Pelas constantes sugestões e contribuições. Um muito Obrigado!

Aos meus Pais e irmão, sem os quais nunca teria sido possível concluir este grande passo na minha formação rumo ao meu sonho. Pelos valores e saberes transmitidos durante estes largos anos. Pelo incentivo, um muito Obrigado!

Índice Geral

Índice de Figuras	IX
Índice de Tabelas	XI
Índice de Anexos	XIII
Lista de Abreviaturas	XV
Resumo	XVII
Abstract	XIX
Resumé	XXI
CAPÍTULO I	1
1. Introdução	1
1.1. Contextualização da prática profissional	1
1.2. Problematização da prática profissional	2
1.3. Expetativas e objetivos para o estágio	3
1.4. Estrutura do relatório	5
CAPÍTULO II	7
2. Contextualização da prática	7
2.1. Contexto Institucional	7
2.1.1. Caracterização da Instituição	7
2.1.1.1. Objetivos Desportivos e Formativos	9
2.1.2. Problemas de natureza logística e funcional	10
2.2. Contexto de Natureza Funcional	11
2.2.1. Caracterização do contexto de realização	11
2.2.2. Caracterização e funcionamento da equipa técnica	12
2.2.3. Caracterização da Competição	15
2.2.3.1. 1ª Divisão Distrital de Sub 19 (Juniões)	15
2.2.3.2. Taça Acácio Lello	16

2.3.	Macro Contexto de Natureza Conceptual	17
2.3.1.	O Jogo de Futebol	17
2.3.2.	A tendência evolutiva da ferramenta central do Treinar	19
2.3.2.1.	O Exercício de Treino	21
2.3.3.	Processo de treino – Um confronto de práticas.....	23
2.3.3.1.	As primeiras pisadas.....	23
2.3.3.2.	Treino Integrado - Uma nova tendência.....	25
2.3.3.3.	Periodização tática – Uma nova forma de estar	27
2.3.3.3.1.	A Tática...uma “Supradimensão”	33
2.3.3.3.2.	O Modelo de jogo como elemento nuclear	34
2.3.3.3.2.1.	A Incorporação de um Jogar Específico – Modelação tática do Jogo	35
2.3.4.	Futebol – Um olhar sobre o jogo	46
2.3.4.1.	Um jogo de momentos.....	46
2.3.4.1.1.	Tempo e espaço, a sua relevância no futebol moderno... 47	
2.3.5.	Treino e Jogo – Uma relação de interdependência.....	48
2.3.5.1.	Necessidade de uma especificidade.....	48
2.3.5.2.	Modelo de Jogo idealizado e Jogo praticado	50
CAPÍTULO III		53
3.	Realização da prática profissional	53
3.1	O Compromisso	53
3.1.1	Objetivos Desportivos.....	54
3.1.2	Objetivos Formativos.....	54
3.2	Conceção.....	59
3.2.1	Tarefa desenvolvida no âmbito do estágio	59
3.2.2.	Modelo de Jogo Idealizado.....	60

3.2.3. Observar e Assistir – Dois conceitos diferentes	71
3.2.3.1. O que Observar?.....	75
3.3. Implementação das atividades.....	78
3.3.1. Problemas confrontados e estratégias de remediação/solução	93
3.4. Resultado do trabalho desenvolvido	102
CAPÍTULO IV.....	131
4. Desenvolvimento Profissional.....	131
CAPÍTULO V.....	137
5. Considerações finais	137
6. Perspetivas para o futuro	143
CAPÍTULO VI.....	145
7. Referências bibliográficas	145
CAPÍTULO VII.....	i
8. Anexos	i

Índice de Figuras

Figura 1 - Canto fechado.....	67
Figura 2 - Canto aberto	68
Figura 3 - Livre lateral	68
Figura 4 - Livre frontal	69
Figura 5 - Canto ofensivo	69
Figura 6 - Livre frontal	70
Figura 7 - Livre lateral	70

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 1º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)	105
Tabela 2 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 2º jogo do 1º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)	108
Tabela 3 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 3º jogo do 1º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)	109
Tabela 4 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 4º jogo do 1º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)	111
Tabela 5 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 5º jogo do 1º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)	113
Tabela 6 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 2º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)	117
Tabela 7 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 2º jogo do 2º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)	119
Tabela 8 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 3º jogo do 2º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)	121
Tabela 9 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 4º jogo do 2º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)	122
Tabela 10 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 5º jogo do 2º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)	124

Tabela 11 - Propensão comportamental média dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva entre o 1º grupo de 5 jogos analisados e o 2º grupo de 5 jogos analisados (valores arredondados às décimas) 128

Índice de Anexos

Anexo 1 – Entrevista ao treinador da equipa de Sub 18 do Leixões Sport Clube acerca do Modelo de Jogo – Organização Ofensiva.....	i
Anexo 2 – Plano Anual de Competições	iv
Anexo 3 – Ficha de Mesociclo Padrão	v
Anexo 4 – Ficha de Microciclo Padrão	vi
Anexo 5 – Ficha de Unidade de Treino Padrão.....	vii
Anexo 6 – Caracterização Individual do Plantel de Sub 18.....	viii
Anexo 7 – Caracterização e evolução das habilidades motoras específicas dos jogadores por posição	ix
Anexo 8 – Tabela Classificativa Final do Campeonato Distrital de Sub 19	xi
Anexo 9 – Tabela Classificativa Final da Taça Acácio Lello	xii

Lista de Abreviaturas

AD – Associação Desportiva

EXT - Extremo

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FC – Futebol Clube

GR – Guarda-redes

h – Hora

IMC – Índice de Massa Corporal

JDC – Jogo(s) Desportivo(s) Coletivo(s)

LAT - Lateral

min – minutos

m - metros

nº - Número

OF – Organização Ofensiva

OD – Organização Defensiva

SC – Sport Clube

TAD – Transição Ataque-Defesa

TDA – Transição Defesa-Ataque

vs - Contra

Resumo

O modelo de jogo, o exercício de treino desportivo, a observação e a capacidade de liderança do treinador assumem-se como fatores fundamentais para a operacionalização do processo de treino. Suportando-nos nesta premissa, construímos os objetivos deste estágio.

O presente relatório tem como intenção primordial dissertar refletidamente acerca das experiências vivenciadas durante o processo de estágio. Para tal propósito, foram solicitadas diferentes temáticas que incorporam as opções e percursos adotados. Refletimos sobre a capacidade de liderança do treinador, o modelo de jogo, o exercício de treino desportivo e a observação. Concomitantemente, realizamos um estudo, com o objetivo de controlo do processo de treino, acerca do Modelo de Jogo Idealizado e o Jogo Praticado.

As considerações finais em relação às vivências experienciadas foram as de que o modelo de jogo, o exercício de treino, a observação e a capacidade de liderança do treinador, na gestão do grupo, assumem um papel central no processo de treino. Em relação ao estudo desenvolvido, constatou-se que o Modelo de Jogo idealizado estava em grande parte em conformidade com o Jogo Praticado. Não obstante, verificou-se que não foi dada a devida atenção, no processo de treino, aos resultados obtidos nas primeiras observações, o que se traduziu num processo de estagnação/regressão do desenvolvimento do jogar específico da equipa.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL; OBSERVAÇÃO; MODELO DE JOGO; JOGO; EXERCÍCIO DE TREINO.

Abstract

The game model, the sport training exercise, observation and the coach's leadership capability are assumed to be fundamental factors for the operationalization of the training process. The objective of the presented internship are based on this premiss.

This report aims to dissert and reflect the professional experiences of an internship process. For this purpose, we reflected on different thematics such as the leadership of the coach, the game model, the sport training exercise and the game observation. Accordingly, we realized a study that aims to control the training process according to the game model promoted by the coach and practiced by the team.

The final considerations in relation to the experiences show that the thematics explored in this document are key elements in the training process. The study allowed to verify that the game model idealized by the coach was largely in line with the practised game by the team. Although, it was also observed that no sufficient attention was paid to the results obtained through the first observations, which resulted in a process of stagnation / regression in the development of the specific playing style of the team.

KEYWORDS: FOOTBALL; OBSERVATION; GAME MODEL; GAME; TRAINING EXERCISE.

Resumé

Le modèle de jeu, l'exercice de l'entraînement sportif, l'observation et la capacité de *leadership* de l'entraîneur sont les facteurs fondamentaux de l'opérationnalisation du processus d'entraînement. Les objectifs du projet de stage présenté dans ce document se basent sur ces prémisses.

Ce rapport a pour objectif de présenter de manière réfléchie les expériences professionnelles vécues durant un stage professionnel. Nous avons exploré et couvert différents thèmes comme le *leadership* exercé par l'entraîneur, le modèle de jeu, l'exercice de l'entraînement sportif, et l'observation du jeu. En accord avec ces thèmes, nous avons réalisé une étude qui a pour objectif de contrôler le processus d'entraînement en accord avec le modèle de jeu promu par l'entraîneur et pratiqué par l'équipe.

Les considérations finales en lien avec les expériences du stage montrent que les thèmes explorés dans ce document ont un rôle central dans le processus d'entraînement. L'étude, quant à elle, a permis de démontrer que le modèle de jeu idéalisé par l'entraîneur est dans sa majorité conforme le jeu pratiqué par l'équipe. Par contre, nous avons constaté qu'un manque de considération suffisante à l'égard des résultats de la première observation a causé une stagnation/régression du développement du style de jeu spécifique de l'équipe.

MOTS CLÉS : FOOTBALL ; OBSERVATION ; MODÈLE DE JEU ; JEU ; EXERCISE D'ENTRAÎNEMENT

CAPÍTULO I

1. Introdução

1.1. Contextualização da prática profissional

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

Este relatório enquadra-se no âmbito do Estágio Profissionalizante respeitante ao 2º ano do Ciclo de Estudos.

Os objetivos principais para a realização deste trabalho consistem em proceder à caracterização, descrição e reflexão sobre o estágio consumado, tendo em consideração as dificuldades enfrentadas e as aprendizagens atingidas.

Foi realizado no Leixões Sport Clube (Leixões SC) e a escolha teve como principal motivo as boas relações que a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto mantém com a instituição em questão. O Leixões SC é conhecido como sendo uma escola de formação de renome, o que para mim se revelou muito proveitoso vivenciar e experienciar um contexto desta natureza, onde a formação adquire um papel muito importante. Sendo que, dado a realidade do nosso país, as principais oportunidades para iniciar uma carreira no mundo do Futebol passam, primariamente, pelo Futebol de formação.

A minha atividade durante o período de estágio não se revelou uma prática comum. Desde cedo as minhas funções passaram de um nível de responsabilidade reduzido (treinador estagiário) para um nível de responsabilidade acrescido (treinador adjunto). Com esta alteração comecei a ganhar um lugar mais preponderante no que diz respeito às funções de planificação e estruturação do processo de treino que, juntamente com a ministração do período inicial dos jogos e treinos, constituíram as minhas tarefas enquanto treinador adjunto. Desta forma, este relatório encerra em si mesmo,

igualmente, um momento de análise e reflexão acerca de todas as práticas realizadas, vivências e experiências com as quais tive o privilégio de me confrontar. Bem como as dificuldades e estratégias adotadas para ultrapassar algumas situações de maior stress e ansiedade, nas quais me foi colocada toda a responsabilidade de comando da equipa (jogos e treinos).

Paralelamente a estas funções, optei por realizar uma tarefa relacionada com o controlo da qualidade do processo de treino, que iremos abordar e explicitar no ponto subsequente.

1.2. Problematização da prática profissional

Atualmente, o Futebol tem enfrentado uma mudança de paradigma. O desenvolvimento dos meios tecnológicos e de outros meios que possam afetar positivamente o jogo de Futebol têm influenciado a natureza e espetacularidade do jogo de Futebol, contribuindo para um jogo cada vez mais previsível e com pouca espetacularidade. Referimo-nos, mais especificamente, aos métodos de observação, que têm transformado o Futebol num jogo cada vez mais baseado no pormenor. As equipas teoricamente mais fracas conseguem aproximar-se, cada vez mais, das equipas teoricamente mais fortes, dado a forte análise e estudo que é realizado dos seus adversários. Resultados exageradamente pesados, que antigamente era habitual assistirmos, hoje teimam em surpreender-nos pela sua escassez.

Desta forma, hoje em dia, é fundamental o treinador acompanhar e compreender esta evolução de paradigma do jogo de Futebol. Qualquer treinador que almeje o sucesso a longo prazo tem que possuir metodologias de trabalho e de treino baseadas em diversas áreas. Dentro destas destacamos a vertente observacional, que na nossa opinião tem sofrido uma evolução de grande escala.

Neste sentido, a atividade prática realizada no âmbito do estágio teve, concomitantemente com as tarefas mencionadas anteriormente, um trabalho direcionado à observação e análise da própria equipa. Este foi realizado com os

meios observacionais à disposição e tinha como objetivo o controlo do processo de treino. Pretendia-se com isto demonstrar a importância da análise da própria equipa. Pensando que fosse pertinente, sensibilizar e promover uma maior preocupação com o nosso próprio jogar e não, apenas e só, focar as nossas análises e preocupações nos nossos adversários.

Neste sentido pensamos ser fundamental o treinador perceber se as suas ideias estão a ser assimiladas e interpretadas da melhor forma pelos seus jogadores. Bem como, se os estímulos e a informação transmitida durante as sessões de treino promovem o desenvolvimento e a melhoria dos princípios e subprincípios de jogo que o treinador pretende para a equipa, isto é, a identificação com o modelo de jogo criado. Para tal torna-se necessário realizar análises constantes à própria equipa, pois o treinador, durante o jogo, não consegue ter uma perceção clara e objetiva de todas as situações decorrentes do mesmo. Deste modo, a filmagem das sessões de treino é, igualmente importante, pois permite-nos analisar os exercícios após a sua realização. Desta forma, conseguimos perceber a sua transferibilidade e adaptabilidade ao modelo de jogo pretendido pelo treinador.

1.3. Expetativas e objetivos para o estágio

Ao iniciar todo este processo, que se adivinhava complexo, as minhas expetativas em relação ao estágio prendiam-se, essencialmente, com a oportunidade de poder vivenciar um contexto totalmente distinto daqueles que, até então, tinha vivenciado quer como treinador adjunto quer como treinador principal.

A possibilidade de poder experienciar e experimentar, na prática, alguns conhecimentos teóricos adquiridos, era para mim um dos pontos mais motivantes do estágio. Deste ponto resultou a minha procura por um contexto no qual me fosse permitido estar ligado diretamente ao processo de treino, e no qual me fosse permitido intervir direta ou indiretamente no trabalho prático, de campo. Assim e após alguns contactos, tomei conhecimento de uma vaga para adjunto

numa equipa técnica de formação, procurando uma pessoa com as ditas funções. Não pretendia um treinador estagiário dono do seu bloco de notas, afastado dos jogadores e do campo, simplesmente, tirando apontamentos. Mas sim alguém com capacidade criativa e interventiva.

Desta forma, o estágio foi consumado através do contacto direto com jogadores e vivenciação de todo o processo operacional do treino. Para além das funções que me eram atribuídas enquanto treinador estagiário, conforme iremos explorar mais à frente, decidi dedicar-me a uma tarefa complementar, a realização de um pequeno estudo. O objetivo seria, então, analisar alguns pressupostos que enquanto treinador muito valorizo. Estes prendiam-se com a verificação da qualidade de todo o processo operacional do treino.

Através da filmagem dos treinos e dos jogos pretendia-se identificar e compreender a adequabilidade dos exercícios de treino, ao modelo de jogo criado pelo treinador, tal como, posteriormente, perceber a magnitude da transferibilidade dos comportamentos dos jogadores do treino para o jogo.

Sendo assim, e tal como referido no ponto anterior, os objetivos do estágio passavam, essencialmente, por estes pontos:

- Estar em contacto direto com os jogadores e equipa técnica;
- Participar no planeamento e organização do processo de treino;
- Ter um papel ativo, durante as sessões de treino, junto dos jogadores;
- Proceder à filmagem de todas as sessões de treino;
- Proceder à filmagem de todos os jogos realizados;
- Identificar o modelo de jogo pretendido pelo treinador para a equipa;
- Analisar os exercícios realizados em treino;
- Analisar os jogos de modo a perceber a transferência dos comportamentos do treino para o jogo.

Desta forma, no presente relatório, pretende-se explicitar o que foi realizado durante este processo, bem como os problemas e os constrangimentos que nos fomos deparando e as soluções adotadas para os resolver.

Obviamente, tal como iremos referir mais adiante, os projetos idealizados e perspectivados para efetuar durante o período de estágio, não se concretizaram na totalidade. Um conjunto de fatores derivados do próprio contexto envolvente e das condições de trabalho fornecidas, não possibilitaram a realização do projeto pretendido inicialmente, tendo que adaptar os meus objetivos à realidade e ao contexto com o qual me vi confrontado.

1.4. Estrutura do relatório

Relativamente à estrutura do relatório, esta foi sustentada no documento “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” facultado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), sendo o mesmo, sempre que permitido e necessário, ajustado ao conteúdo e informação a apresentar.

Desta forma, a estrutura deste trabalho comporta sete capítulos.

O capítulo I é formado pela “Introdução”. Esta pretende enquadrar o relatório no quadro legal da formação, bem como descrever, de forma clara e reduzida, o estado de conhecimento das boas-práticas na área profissional, onde se perceba a problematização do exercício profissional considerado. Objetiva, igualmente, apresentar os objetivos e estrutura do relatório.

O capítulo II, constituído pela “Contextualização da prática”, pretende descrever o contexto institucional e funcional no qual se desenrolou a atividade, bem como o macro contexto de natureza concetual que incorpora todas as temáticas necessárias para a consecução e problematização da Prática Profissional.

O capítulo III é composto pela “Realização da Prática Profissional”. Neste ponto almeja-se a descrição dos objetivos e das atividades realizadas no âmbito do estágio, bem como os problemas e barreiras enfrentadas e soluções adotadas para a resolução dos mesmos. Em simultâneo e numa parte final pretende-se a inclusão do resultado do trabalho desenvolvido.

O capítulo IV é formado pela autorreflexão acerca do “Desenvolvimento Profissional”, no qual se pretende uma reflexão sobre o seu percurso e processo vivenciado durante o período de estágio.

O capítulo V é constituído pelas considerações finais. Neste ponto são abordados os fatores chave que marcaram a atividade desenvolvida durante o estágio, bem como as perspectivas para o futuro em relação ao desenvolvimento profissional e pessoal (desenvolvimento de competências).

O capítulo VI comporta as “Referências Bibliográficas”.

Por último o capítulo VII é composto pelos “Anexos”. Neste são apresentados todos os documentos caracterizadores das atividades desenvolvidas.

CAPÍTULO II

2. Contextualização da prática

2.1. Contexto Institucional

Neste ponto, irá ser exposto toda a informação que seja considerada relevante e pertinente para caracterizar o contexto envolvente, em que foi realizado o estágio no âmbito do Mestrado de Alto Rendimento Desportivo. Iremos caracterizar a instituição, os seus objetivos para o futebol de formação, bem como as condições de trabalho que nos foram proporcionadas. Poderemos ainda, abordar um ou outro problema relacionados com questões de natureza logística e/ou funcional, que possam ter dificultado, em algum momento, o desempenhar das nossas funções enquanto treinadores.

2.1.1. Caracterização da Instituição

O Leixões SC, tendo sido fundado em 28 de Novembro de 1907, situado em Matosinhos, assume-se como um clube histórico de Portugal, dado o seu passado onde já conta com várias presenças na I Liga Portuguesa, bem como em Competições Europeias. A sua instituição engloba várias modalidades para além do Futebol, das quais o Voleibol e a Natação serem as que mais sobressaem.

Ao nível do Futebol, o Leixões SC, conta com alguns marcos relevantes, fazendo dele, como referido anteriormente um clube histórico de Portugal. De entre estas conquistas relevantes, penso ser de toda a pertinência realçar algumas delas:

- A conquista de uma Taça de Portugal diante do Futebol Clube do Porto (FC Porto) na época de 1960-1961, por 2-0;
- A sua presença durante vários anos na Taça UEFA;
- A sua participação na Taça das Taças, na qual conseguiu alcançar a honrosa fase dos quartos-de-final;

- Campeão Nacional da *Liga Vitalis* na época de 2006/2007;
- E possui ainda o feito de ser a única equipa a nível europeu, que estando na terceira divisão conseguiu o acesso à Taça UEFA (facto consumido por ter alcançado a final da Taça de Portugal em 2002, a qual acabou por sair derrotado contra o Sporting Clube de Portugal).

Para além destas conquistas históricas, o clube é ainda reconhecido pela quantidade de massa adepta que, habitualmente, consegue mobilizar. Exemplo disso é a assistência média de 1179 espetadores registada na *Ledman LigaPro* na época desportiva de 2015/2016, com uma taxa de ocupação de 17,34%. Com estes valores, o Leixões SC assumiu-se como o 4º clube da *Ledman LigaPro* com maior assistência média na época de 2015/2016 ("Espectadores", 2016). É notória que esta massa adepta tem vindo a sofrer uma descença, devido à situação atual que o clube atravessa. Facto que se verifica desde a descida do clube da 1ª Liga, na qual se registavam assistências médias a rondar os 4000-5000 espetadores ("Espectadores", 2016). Como podemos verificar, os valores estão muito distantes daqueles que se verificavam à cerca de 10 anos atrás.

Como local de jogo e de treino, a equipa sénior, atualmente, ocupa o “*Estádio do Mar*”, com capacidade para receber 6798 espetadores. No que diz respeito às equipas de formação, os locais de treino não são fixos. O “*Complexo Municipal de Leça da Palmeira*” (Bataria) assume-se como sendo o local de treino para as equipas de futebol de onze, por outro lado, o “*Campo do Bairro dos Pescadores*” é ocupado pelas equipas de futebol de sete e escolinhas.

Em relação aos jogos, estes também não têm um local fixo, pelo que, geralmente, alternam entre os seguintes campos de futebol:

- “*Complexo Municipal de Leça da Palmeira*” (Bataria);
- “*Parque Domingos Soares Lopes*” («Os Lusitanos» Futebol Clube de Santa Cruz);
- “*Estádio Municipal de Pedras Rubras*”;
- “*Complexo Desportivo de Leça do Balio*”;

- “*Complexo Desportivo de Lavra*”.

Contudo, os campos nos quais realizamos mais jogos dividiram-se entre o “*Complexo Municipal de Leça da Palmeira*” (Bataria) e o “*Parque Domingos Soares Lopes*” («Os Lusitanos» Futebol Clube de Santa Cruz).

2.1.1.1. Objetivos Desportivos e Formativos

Os objetivos delineados para a formação do Leixões SC, foram sendo transmitidos de uma forma bastante clara, no decorrer de várias reuniões realizadas durante a época desportiva.

Referindo-nos, especificamente, ao escalão de juniores, de uma forma geral os objetivos eram claros. Estes passavam pela combinação dos resultados desportivos com a formação do jogador e a qualidade de jogo praticado. Contudo, em situações nas quais não era possível combinar estes três aspetos, o objetivo mais importante, que se sobrepunha aos outros, eram os resultados desportivos.

Mais concretamente, os objetivos dividiam-se assim em duas categorias: objetivos desportivos e objetivos formativos. Os objetivos desportivos prendiam-se com os seguintes aspetos:

- o resultado (a vitória), independentemente da qualidade de jogo praticada.

Em relação aos objetivos formativos (muitas vezes passados para segundo plano em relação aos antecedentes, como referido anteriormente), estes prendiam-se com os seguintes aspetos:

- criação de um espírito de equipa (“balneário”) forte;
- melhoria da qualidade de jogo da equipa;
- transmissão dos valores e “mística” leixonense;
- desenvolvimento de certos valores, enquanto ser humano, do jogador;
- desenvolvimento das capacidades táticas-técnicas individuais;

- exponenciação da individualidade de cada jogador.

Como consequência destas metas, surge aqui, igualmente, um objetivo importante, o de promover jogadores para a equipa sénior.

Concluindo, e tal como referido anteriormente, pretendia-se alcançar e combinar o cumprimento de todos estes objetivos, porém, para a continuidade do treinador no clube, o objetivo mais valorizado era, sem dúvida, o resultado desportivo.

2.1.2. Problemas de natureza logística e funcional

Neste ponto iremos identificar alguns pontos, relativos ao contexto envolvente, que possam ter influenciado negativamente a operacionalização do nosso processo de treino.

O contexto envolvente do Leixões SC, atualmente, nem sempre se revela ser muito favorável para o desempenho das funções de Treinador. Dada situação, deve-se ao facto de muitas vezes não se reunirem todas as condições ótimas para se operacionalizar todo o processo de treino. Nesta situação, referimo-nos a questões relacionadas, principalmente, com o material de treino, ou seja, com as condições de treino. Tal situação obriga o treinador, a desenvolver uma característica muito importante, a sua capacidade de adaptação e de constante reajuste às situações com as quais se vê confrontado. Por exemplo, muitas vezes o treinador chega à sessão de treino com o seu planeamento do treino, e quando confrontado com o material que terá à sua disposição (por exemplo: número de bolas, coletes, sinalizadores, etc) tem que reajustar por completo, naquele curto espaço de tempo, todo o trabalho que tinha delineado para a respetiva sessão de treino. Estas situações nem sempre permitem ao treinador trabalhar os conteúdos que pretendia, o que dificulta, em grande parte, todo o planeamento e organização do processo de treino.

Concluindo, estas situações complicam bastante o trabalho do Treinador. Nem sempre este consegue realizar o trabalho nas condições nas quais tinha previsto. É necessário o treinador ser dotado de alguma experiência e de

bastante competência, para conseguir realizar um trabalho de qualidade, sem perda de conteúdo e, conseqüentemente, de aprendizagem para os jogadores.

2.2. Contexto de Natureza Funcional

2.2.1. Caracterização do contexto de realização

Na época desportiva 2015/2016, o coordenador da formação do Leixões SC decidiu implementar uma dinâmica de funcionamento, no escalão de Juniores, diferente da implementada em anos anteriores. A nova dinâmica era baseada em possíveis permutas de jogadores entre as duas equipas existentes no escalão. Ou seja, o coordenador do futebol de formação pretendia que o escalão júnior fosse visto como uma só equipa, ao invés de ser visto como duas equipas diferentes, uma equipa A, que competia no Campeonato Nacional de Sub 19, e uma equipa B, constituída apenas por jogadores com idade de Sub 18, que competia na 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Sub 19.

Com esta nova abordagem, pretendia-se aumentar os níveis motivacionais de todos os jogadores. Sendo possível que qualquer jogador pudesse representar a equipa do Campeonato Nacional, desde que se empenhasse e, obviamente, demonstrasse qualidade no trabalho realizado, quer nos jogos, bem como nos treinos. Sendo que uma das regras que ficou bem patente era a de que jogadores com idade de Sub 19, apenas iriam ao Campeonato Distrital em caso de necessidade (por exemplo, no caso de existirem lesões e a equipa precisar de um jogador, para desempenhar determinada função em determinada posição). Posto isto, revelava-se ser de alguma forma mais complicado definir o número de jogadores que constituíam o plantel de Sub 18 da equipa do Leixões SC. Contudo, irei referir a constituição do plantel numa fase inicial e, posteriormente, referir alguns casos específicos de jogadores que em determinado momento foram trocados de equipa, por opção técnica.

Posto isto, o escalão de juniores contava com a presença de 23 jogadores com idade de Sub 18. Contudo, inicialmente, apenas 20 jogadores (3 guarda-

redes e 17 jogadores de campo) constituíam o plantel de Sub 18. Sendo que, os outros três já integravam a equipa de Sub 19. Aquando do final do campeonato o plantel acabou com 19 jogadores (2 guarda-redes e 17 jogadores de campo). Para tal facto, contribuiu a subida aos Sub 19 de 3 jogadores ainda numa fase precoce da época desportiva, bem como a saída de um jogador do clube. Para colmatar estas saídas deu-se, consequentemente, a entrada de 2 jogadores Sub 18 que se encontravam nos Sub 19, e a entrada de um jogador oriundo do Padroense Futebol Clube. Posteriormente, numa fase já transitória da preparação desportiva, na qual a equipa estava a competir na Taça Acácio Lello, muitos jogadores dos Sub 18 foram promovidos aos Sub 19, com o objetivo de realizar, ainda antes do término da época desportiva, a respetiva transição de escalão. Por outro lado, recebendo nós, igualmente, alguns jogadores provenientes do escalão de Sub 17.

No que diz respeito à caracterização individual de todos os jogadores que fizeram parte, nalgum momento da época desportiva, da equipa de Sub 18, esta é apresentada através da Tabela, apresentada no anexo 6. Esta caracterização engloba aspetos de índole pessoal, tais como, a altura, o peso, o IMC, a posição ocupada em campo, o clube anterior, os aspetos em que se consideram fortes e os aspetos em que consideram que têm de melhorar. É importante referir que para estes dois últimos campos, foram colocadas as frases conforme proferidas pelos atletas.

2.2.2. Caracterização e funcionamento da equipa técnica

A equipa técnica, da equipa de Sub 18 do Leixões SC, na época desportiva de 2015/2016, foi constituída por um treinador principal, um treinador adjunto e um treinador estagiário. Contudo, o treinador adjunto demitiu-se das suas funções ainda numa fase precoce do campeonato (1ª volta), não tendo o clube, contratado alguém para ocupar o seu lugar. Deste modo, eu, enquanto treinador estagiário, tive que agregar a essas mesmas funções, o papel que era desempenhado pelo treinador adjunto. Neste sentido, durante quase toda a época desportiva, a equipa técnica foi constituída por dois elementos.

O treinador principal, natural de Mirandela e Licenciado no 2º Ciclo na Escola Superior de Educação Jean Piaget e Mestrado no 3º Ciclo e Secundário na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, contava com uma vasta experiência no seio do contexto do Leixões SC. De tal modo que, após a saída do treinador do escalão de Sub 19, passou a ser o treinador com mais anos no clube. O seu percurso no clube teve início com uma experiência como treinador principal no escalão de Sub 13, tendo, a partir desse momento, subido progressivamente de escalão até chegar ao escalão de juniores. Antes de iniciar este trajeto, colaborou ainda com alguns clubes, como observador de jogadores. Nesta experiência, é de realçar a sua colaboração com o Sport Clube de Mirandela, clube que milita no Campeonato de Portugal, e no qual ainda colabora quando solicitado.

Em relação ao treinador adjunto, dado ter tido uma passagem curta pelo clube, não penso que se torne relevante realizar uma extensiva caracterização do mesmo. Apenas de referir que assumiu as funções no clube oriundo dos juniores do Clube União Desportiva Levensense.

Por último, o treinador estagiário, sendo a minha pessoa, de referir que era Licenciado em Desporto na FADEUP, estando a realizar o estágio no âmbito do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo.

De seguida, iremos abordar a organização e interação entre os elementos da equipa técnica, ou seja, de que modo o trabalho era organizado entre ambos, bem como a distribuição das respetivas funções.

Neste ponto, parece-me pertinente iniciar a descrição das funções e tarefas atribuídas, considerando apenas a equipa técnica após a saída do treinador adjunto, dado que, como referido anteriormente, este encontrou-se pouco tempo ao serviço do clube. Posto isto, iremos começar esta abordagem com as funções atribuídas ao treinador estagiário/adjunto.

O treinador principal, aquando da primeira reunião comigo (treinador estagiário/adjunto), transmitiu de imediato o que pretendia para o treinador estagiário. Por experiências vivenciadas no passado, referiu que não pretendia

ter um treinador estagiário que estivesse apenas preocupado em tirar apontamentos sobre o trabalho realizado, mas sim uma pessoa capaz de o ajudar no trabalho prático, no trabalho de campo, quer fosse intervindo diretamente ou indiretamente no treino.

Posto isto, numa fase inicial, as minhas funções enquanto treinador estagiário, prendiam-se, essencialmente, com a ministração do período inicial dos treinos e dos jogos, o aquecimento. Acrescendo a estas funções, visto realizar também o papel de treinador adjunto, foi-me dada a liberdade de participar no processo operacional do treino. Ou seja, geralmente, reuníamos para discutir acerca dos princípios e subprincípios de jogo que deveríamos treinar, bem como para criar os respetivos exercícios. Neste ponto, era-me permitido criar exercícios e levá-los para o treino, para os apresentar ao treinador principal, ficando de seguida, ao critério do mesmo, transportar ou não, algumas das ideias exibidas para o treino. Em relação a este aspeto, pelo facto de termos abordagens ao treino bastantes diferentes, que serão aprofundadas mais à frente, existiu sempre da parte do treinador principal alguma reticência em transportar algumas das minhas ideias para o treino. Principalmente, no que diz respeito à conceção dos exercícios.

As funções do treinador principal relacionavam-se, essencialmente, com as questões de gestão de todo o processo de treino. As decisões finais cabiam-lhe sempre a ele, desde os conteúdos a serem treinados até à criação de exercícios, bem como as questões de gestão de grupo.

Em dias de jogo, o treinador principal, via-se muitas vezes sozinho no banco, pois visto não termos nenhum treinador adjunto para as filmagens dos jogos, conforme estava planeado no início, essa função teve de ser delegada por mim. Apesar da vontade do treinador principal ser a de estarmos os dois presentes no banco de suplentes. Contudo, devido a alguns fatores tais como: o tema do trabalho desenvolvido por mim no âmbito do relatório de estágio, tive de optar por em alguns jogos não ir para o banco de suplentes e realizar a respetiva filmagem do jogo. Esta situação revelou-se como sendo a principal razão de não conseguirmos obter um maior número de filmagens dos nossos respetivos jogos.

Habitualmente, quando não presente no banco, durante o tempo de intervalo procurava sempre estar presente no balneário. Nesse momento, eu e o treinador principal tínhamos sempre um pequeno diálogo, de alguns minutos, sobre alguns aspetos de jogo dos quais eu poderia ter tido a perceção “do lado de fora”. Posteriormente, o treinador principal transmitia à equipa os respetivos feedbacks.

De referir, igualmente, que na ausência do treinador principal, estas tarefas eram delegadas por mim, tendo que assumir o controlo do processo. Tal como aconteceu, em alguns treinos e em alguns jogos.

De realçar, também, que numa fase mais avançada da época desportiva, as reuniões que realizávamos, com o objetivo de planear e organizar o processo de treino, tornaram-se cada vez menos numa constante, devido à falta de tempo do treinador principal. Logo, a estratégia adotada, foi a de definir antecipadamente os princípios e subprincípios de jogo que pretendíamos treinar, e cada um pensar e criar exercícios em casa para treinar os conteúdos que tínhamos definido. Depois no dia do treino, encontrávamo-nos cerca de 1h antes da hora do início da sessão, de modo a discutir as propostas de exercícios de cada um, e definir a sessão de treino.

2.2.3. Caracterização da Competição

2.2.3.1. 1ª Divisão Distrital de Sub 19 (Juniões)

Esta competição era dividida em duas séries (série 1 e série 2) constituídas por 16 equipas cada uma. Ou seja, realizava-se um total de 30 jogos até ao final da 1ª fase do campeonato.

Posteriormente, realizava-se uma 2ª fase para os dois primeiros classificados de cada série, com o objetivo de apurar o Campeão Distrital de Sub 19. Esta fase era composta por quatro equipas, realizando-se um total de 6 jogos. O primeiro classificado, no fim da realização destes 6 jogos, sagrava-se campeão distrital de Sub 19 (juniores). As restantes equipas participavam numa Taça que iremos referir no ponto seguinte.

Esta competição caracterizava-se por ser um campeonato com exigências bastante diferentes das exigências com as quais os jogadores eram confrontados nos Campeonatos Nacionais. Estas competições distritais eram, de algum modo, muito enriquecedoras pois expunham os jogadores a novos estímulos.

Os jogos caracterizavam-se por promover um tipo de futebol de natureza mais física e direto, ou seja, as equipas promoviam bastantes duelos de 1vs1 de proeminência física, bem como adotavam estratégias de jogo e abordagens ao jogo sustentadas num futebol direto baseado em passes de longa distância. Estes aspetos, obrigavam os nossos jogadores, apesar de mais novos um ano do que as equipas adversárias, a adaptarem-se ao contexto e procurarem criar soluções para contornar estes problemas. Neste sentido tornava-se bastante enriquecedora a passagem dos nossos jogadores por estes campeonatos.

2.2.3.2. Taça Acácio Lello

Esta Taça dividia-se em 5 séries constituídas por 6 equipas cada uma. Direccionava-se para as equipas que não conseguiram o apuramento para a 2ª fase, tendo como propósito realizar mais jogos e assim promover mais um período competitivo para as equipas e jogadores em causa. Esta Taça funcionava apenas numa volta. Ou seja, realizou-se um total de 5 jogos para definir o vencedor da respetiva mesma.

Em termos da exigência competitiva, estas eram muito semelhantes às encontradas durante o campeonato, pois as equipas envolvidas eram as mesmas.

2.3. Macro Contexto de Natureza Conceptual

2.3.1. O Jogo de Futebol

“No Futebol afigura-se mais importante saber gerir regras de funcionamento,

Ou princípios de ação, do que utilizar técnicas estereotipadas

Ou esquemas táticos rígidos e pré-determinados”

(Garganta & Pinto, 1998, p. 99)

Dado que iremos atuar e refletir acerca do Fenómeno, que é o Futebol, torna-se necessário conhecê-lo e entendê-lo, pois apenas podemos atuar em determinado contexto se o conhecermos e o entendermos. O Futebol, como é sabido, tem um impacto bastante forte na sociedade, sendo capaz de condicionar e motivar comportamentos de uma determinada sociedade. Torna-se assim uma necessidade, caracterizar e refletir acerca deste jogo tão apaixonante, que é o Futebol.

O Futebol, considerado um Jogo Desportivo Coletivo (JDC), pelo facto de se inserir num conjunto de modalidades com características comuns, pode ser caracterizado de acordo com a natureza e características que diferenciam os mesmos. Os JDC, sem descurar a relevância das suas restantes especificidades caracterizam-se pela *“...relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório...”* (Garganta & Pinto, 1998, p. 98). Motivo pelo qual *“os classificam de jogos de oposição”* (Gréhaigne & Guillon cit. por Garganta & Pinto, 1998, p. 98). Esta constante relação de oposição entre as equipas, caracterizadora dos JDC, obriga a uma constante troca de comportamentos e atitude dos jogadores, dependendo da fase em que a equipa se encontra (ataque/defesa) e do objetivo pretendido (Garganta & Pinto, 1998). Todos os JDC são caracterizados por uma fase de ataque, aquando a equipa tem a posse de bola, e por uma fase de defesa, aquando a equipa não detém a

posse de bola. Cabendo assim, *“...aos jogadores de ambas as equipas, individualmente, em pequenos grupos ou coletivamente, assumir comportamentos que induzam o aparecimento de situações favoráveis conducentes à concretização dos objetivos...”* (Garganta & Pinto, 1998, p. 98). Ou seja, sendo o Futebol um jogo de constante interação e cooperação, os jogadores têm necessariamente que procurar soluções e respostas para fazer face à imprevisibilidade de situações e de contexto que caracteriza o Futebol e os JDC, quer seja numa escala individual, grupal ou coletiva.

Inicialmente, o principal problema no ensino do Futebol prende-se com o facto de os jogadores identificarem e perceberem “o que fazer” nas diferentes situações a que o jogo e a sua imprevisibilidade os submetem. A esta vertente denominamos de tática. Como refere Garganta e Pinto (1998, p. 98) *“...o problema primeiro que se coloca ao indivíduo que joga é sempre de natureza tática, isto é, o praticante deve saber o que fazer...”*. Para tal entendimento acerca do jogo, torna-se então obrigatório, da parte do Treinador, definir um conjunto de princípios e subprincípios de jogo que irão servir de referência no momento de tomada de decisão do jogador. Como refere Silva (1997) as equipas de futebol atuam como coletivos organizados de acordo com uma lógica singular, em função de regras, princípios e prescrições, tendo como referência um projeto de jogo coletivo (Oliveira, 2004). Torna-se, portanto, imprescindível uma relação “perfeita” de cooperação e interação entre jogadores, para que todos sem exceção, percebam o que fazer em todas as situações de jogo, pensando todos da mesma forma, de modo a comportarem-se como um todo.

Consequentemente a esta vertente, aparece indissociavelmente uma outra vertente – a técnica – que se prende com os fatores do “como fazer”, que é o seguinte passo a seguir ao saber “o que fazer”. Esta vertente refere-se *“...à gama de recursos motores específicos...”* (Garganta & Pinto, 1998, p. 99) a utilizar de modo a fazer face às necessidades do jogo e assim resolver os problemas com os quais são confrontados. No Futebol a tática e a técnica aparecem assim como interdependentes pois *“...no plano prático, a tática e a técnica são indissociáveis, estando as habilidades motoras específicas sempre em relação com as apreciações (leituras) e as escolhas efetuadas pelos*

jogadores” (Gréhaigne, 1992 cit. por Garganta & Pinto, 1998, p. 99). Por isso, o treino da técnica não se deve restringir ao aspeto “biomecânico” mas deve ter em conta a adequação às situações de jogo, isto é, só fazem sentido quando inseridas num contexto o mais próximo possível da realidade, que é o jogo (Garganta & Pinto, 1998, p. 99).

Concluindo, no Futebol, o processo de treino deve girar em torno da tática, isto é, em torno dos princípios e dos subprincípios de jogo com os quais o treinador se identifica e pretende para a equipa – Modelo de jogo. Como refere Queiroz, 1986; Bauer & Ueberle, 1988; Frade, 1990; Bangsboo, 1993 cit. por Garganta (1996, p. 64) com base em alguns estudos realizados no âmbito do Futebol, complementados com a experiência empírica de diversos especialistas, a ideia de que, na hierarquia da estrutura de rendimento do Futebol os aspetos táticos são nucleares, tem sido cada vez mais manifesta. Segundo Faria (1999, p. 21) *“a construção do conhecimento ao nível do ensino, do treino e da competição em futebol, deve ser feita a partir de perspetivas e matrizes organizacionais que, sem descurar as demais facetas, considerem como núcleo diretor a dimensão tática do jogo”*. Só com esta contextualização de cada situação, é que todas as restantes ações e demais dimensões ganham sentido e corpo. O Modelo de jogo é que irá dar vida à equipa, podendo originar-se, portanto, várias formas de abordar o jogo, dependendo das ideias do Treinador, daí a riqueza deste jogo tão apaixonante que é o Futebol. Ou seja, se colocarmos duas equipas a jogar com o mesmo equipamento, iremos conseguir identificar uma e outra equipa justamente devido aos padrões de jogo que cada equipa irá apresentar, dependendo do Modelo de jogo a partir do qual regem e organizam os seus comportamentos.

2.3.2. A tendência evolutiva da ferramenta central do Treinar

Como é sabido, a tendência evolutiva da Teoria e Metodologia de Treino Desportivo adotado nos JDC tem sido alvo de constantes desenvolvimentos ao nível da sua operacionalização. O treino tem sofrido bastantes evoluções ao longo dos últimos anos. Estes desenvolvimentos devem-se ao crescente

reconhecimento e importância dado ao processo de treino para a elevação do rendimento individual e coletivo de uma equipa. A influência tendencial das Faculdades no processo de formação desta “nova geração de treinadores” também tem contribuído para o confronto de uma vertente mais “tradicional” do treino e uma vertente mais “inovadora”, resultando nestas constantes evoluções e desenvolvimentos, com o objetivo de tornar o processo de treino num processo cada vez mais eficaz de ensino/aprendizagem. Sendo o exercício de treino um dos principais meios de ensino/aprendizagem que o treinador tem à sua disposição torna-se, portanto, pertinente refletir acerca dele e tentar melhorá-lo.

Segundo Castelo (2002) o exercício de treino revela-se como sendo uma das ferramentas mais importantes que o treinador tem à sua disposição, daí se verificar uma preocupação crescente com os mesmos. Esta evolução de abordagens e mentalidades surgem, inevitavelmente, no contexto dos JDC, pois sendo o exercício de treino um meio essencial do dia-a-dia de um treinador e da rotina dos jogadores, temos que ter para com ele uma estima, um sentido crítico e uma investigação constantes e tendentes com o seu real valor e impacto que representa na atividade desportiva, pois é o caminho através do qual se irá desenvolver o processo formativo dos jogadores e das equipas (Castelo, 2002).

Desta forma, mais especificamente no caso do futebol, tem-se verificado uma grande evolução ao nível do processo de treino, isto é, nos conceitos, valores, pensamentos e princípios que sustentam a sua criação e respetiva operacionalização. O treino que na sua abordagem mais “tradicional” era operacionalizado e equacionado tendo como manto orientador a condição física dos jogadores, tem-se cada vez mais afastado do que hoje em dia, a palavra “treinar” significa para a maioria dos treinadores. Atualmente ouvimos muitas expressões como, “treinar em especificidade”, “o exercício de treino deve ser específico e representativo”, “a tática é que comanda todo o processo de treino”, “as restantes componentes do rendimento (física, psicológica, técnica) surgem por arrasto da dimensão tática” etc. Sendo muitas vezes estas expressões mal entendidas e mal interpretadas. Posto isto, penso ser pertinente aprofundar um pouco estas questões e clarificar alguns conceitos que, na minha opinião, se revelam fundamentais para um processo de ensino/aprendizagem (treino) eficaz,

com efeitos duradouros e, conseqüentemente, para uma melhoria no rendimento individual e coletivo da equipa, isto é, uma melhoria no seu “jogar”.

2.3.2.1. O Exercício de Treino

Para iniciarmos esta abordagem, penso ser essencial começarmos por definir o conceito de exercício de treino. Contudo, esta tarefa não se revela muito simples, pois segundo Castelo (2002) existem inúmeras definições de exercício de treino, tantas quantas os autores que se dedicaram e focaram na exploração deste conceito, dificultando assim esta nossa missão inicial. Apesar desta infinidade de conceitos, após alguma pesquisa decidimos selecionar algumas definições que no nosso entender se revelam pertinentes para entender o que realmente está subjacente ao conceito de “exercício de treino”.

De acordo com Castelo (2002, p. 74), seria uma tarefa fácil definir exercício de treino se o considerássemos apenas como sendo “*a unidade lógica de programação (prescrição) do treino desportivo*”, isto é, se considerarmos o exercício de treino apenas como o ato de prescrição, não tendo em consideração todos os aspetos que nele estão inseridos. Contudo, ainda segundo o mesmo autor, quando pensamos acerca da grandeza e dos diversos limites que esta definição implica, a mesma torna-se mais complexa quanto maior for o número de aspetos centrais que procuramos abranger. Ou seja, o exercício de treino não se restringe apenas e só ao facto de prescrevermos um determinado exercício de treino, revela ser muito mais do que apenas o ato prescritivo. Há que pensar acerca de um conjunto de características e aspetos essenciais em torno do exercício para uma prescrição e operacionalização adequada e potenciadora da performance dos jogadores e, respetivamente, da equipa. Por exemplo, no futebol, o modelo de jogo deve ser a base para a criação dos exercícios de treino. Estes devem procurar fazer emergir os princípios e subprincípios de jogo que o treinador pretende ver acontecerem. É a principal ferramenta de treino que o treinador dispõe, de modo a tentar fazer emergir uma forma de jogar específica na equipa.

Concluindo, os exercícios de treino auxiliam a atividade do treinador, na emergência de um jogar específico – Modelo de jogo, bem como na resolução de certos problemas específicos com os quais se podem confrontar, por exemplo, dependendo dos adversários a defrontar, estes podem promover problemas diferentes à equipa e, conseqüentemente, exigências diferentes de jogo para jogo.

De seguida, abordando o exercício de treino de uma forma mais generalizada. Podemos referir que o *“exercício de treino pode ser definido como uma repetição sistemática de uma ação motora cujo seu principal objetivo prende-se com a mobilização de diferentes partes do corpo, realizados simultânea ou sucessivamente, estruturados e planeados segundo um determinado objetivo que se pretende alcançar”* (Teodurescu cit. por Castelo, 2002, p. 74). *“Cada movimento e o exercício, no seu conjunto, devem ter, entre outras especificidades: direção, amplitude, velocidade, duração, ritmo e tempo de duração”* (Teodurescu cit. por Castelo, 2002, p. 74). De acordo com Bompa (cit. por Queiroz, 1986) num contexto de treino, o exercício, não é mais do que uma atividade motora constantemente repetida, representando o principal meio de execução no treino, tendo como principal objetivo a potenciação do rendimento individual e/ou coletivo. Finalizando e reforçando este conceito consensual de exercício de treino, Oliveira (1991) refere que o mesmo representa a principal ferramenta que o treinador tem à sua disposição, para criar adaptações específicas nos jogadores e na equipa, prendendo-se com a repetição sistemática de determinado comportamento, dirigido por objetivos específicos que se almeja atingir.

Desta forma, como podemos verificar, através das conceções descritas anteriormente, o exercício de treino desportivo revela ser a principal ferramenta da qual o treinador dispõe e através da qual pode elevar quer o rendimento individual quer o rendimento coletivo da equipa. Resumidamente, o exercício de treino parece assim, de uma forma geral, estar intimamente relacionado com a repetição contextualizada de uma dada atividade motora, regida e regulamentada por um objetivo e propósito específico de acordo com a modalidade desportiva em questão.

Assim sendo, a preocupação do treinador para a criação de exercícios adequados que permitam a exponenciação individual e coletiva deve ser grande. Como é sabido, cada treinador tem a sua própria metodologia de treino, não existindo apenas um único método de treino através do qual se possa alcançar o sucesso. Temos como exemplos vários treinadores que alcançaram grandes vitórias e grandes títulos, todos eles com métodos de treino distintos. Atualmente podemos referir dois grandes nomes na qual esta diferença de concepções e abordagens ao jogo de futebol é flagrante, que é o caso de Diego Simeone, atual técnico do Atlético de Madrid, e Pep Guardiola, atual técnico do Manchester City. Contudo, e apesar da variabilidade de metodologias existentes, o olhar do treinador sobre o exercício e o respetivo processo de treino tem sofrido alterações nos últimos anos, de acordo com uma tendência evolutiva a qual iremos abordar em contraste com o “treinar tradicional”.

2.3.3. Processo de treino – Um confronto de práticas

2.3.3.1. As primeiras pisadas

Os JDC, nos seus tempos primórdios, sofreram uma grande influência dos métodos de treino praticados no atletismo (Alvarez del Villar, 1987), o chamado treino convencional.

Esta metodologia, de uma forma geral, era caracterizada por dirigir os exercícios e respetivo planeamento tendo em conta a dimensão física de uma forma isolada. Isto é, a grande preocupação, da parte dos treinadores, prendia-se com a reprodução de situações de treino muito semelhantes às da competição, contudo, tendo em equação apenas a especificidade da dimensão física, desprimorando e deixando à margem as outras componentes do rendimento (técnica, tática, psicológica, cognitiva), ou seja, o treino das diversas componentes era realizado de uma forma isolada. Como exemplo deste trabalho, basta recordarmos os ditos períodos preparatórios aos quais os jogadores eram submetidos. As cargas caracterizavam-se por serem muito violentas e a base do treino girava em volta de *“corridas em montes ou praias;*

circuitos de trabalho de força”, que nunca mais eram repetidos ao longo da época desportiva, com exceção das paragens que ocorreriam ao longo da mesma (Carvalho, 2001, p. 37). Segundo o mesmo autor existiria uma valorização do trabalho em volume em detrimento da intensidade. Daí esta metodologia se caracterizar também pelo grande desequilíbrio entre o binómio carga/recuperação, sendo a componente tático-técnica treinada e trabalhada com níveis de fadiga muito elevados (Carvalho, 2001).

Concluindo, o treino era baseado em grandes cargas físicas desprimorando a componente tático-técnica (Modelo de jogo) e a recuperação, submetendo os jogadores a elevados índices de fadiga. Deste modo, os períodos preparatórios eram caracterizados por um grande número de lesões.

Consequentemente, segundo esta perspetiva, o atleta devia ser dotado de uma forte preparação física de base para depois se preocupar em adquirir outras competências. Esta convicção perdurou durante muitos anos, até começar-se a pôr em causa algumas ideias sobre as quais esta metodologia assentava. O problema que surgia de imediato prendia-se com a especificidade e representatividade do treino que era desenvolvido. Neste contexto surgem diversos problemas que põem em causa esta linha de pensamento convencional. Deste modo, o primeiro senão que podemos colocar relaciona-se com o facto do trabalho físico ser apresentado de uma forma descontextualizada das outras componentes de rendimento (tática, técnica, psicológica e cognitiva), como referido anteriormente. Sendo assim, podemos questionar acerca da transferibilidade dos esforços a que os jogadores eram submetidos no treino para o jogo, visto que este não tem em consideração todos os constrangimentos que caracterizam o jogo de futebol.

Para além disso, será que todos os jogadores devem ser submetidos ao mesmo tipo de treino? Todos têm a mesma função no decorrer do jogo? Será que a especificidade do esforço fisiológico é igual para todos? Como podemos verificar surgem de imediato uma infinidade de questões que põem desde logo esta linha de pensamento em causa. Segundo Reilly, 1996 cit. por Cruz (2005, p. 17) *“a taxa de trabalho realizado durante uma partida de futebol é determinada*

em grande parte pela posição ocupada, pelo jogador, dentro da equipa”. Como refere (Brito, 2012) as exigências físicas do jogo de Futebol são multifatoriais. Deste modo, a preocupação dos treinadores deve focar-se não só no trabalho coletivo mas, também, na identificação das necessidades ou deficiências individuais que podem ser melhoradas pelo treino, assegurando a especificidade do treino para todos os jogadores da equipa (Brito, 2012). Posto isto, estamos aptos a referir que as exigências físicas presentes num jogo de Futebol assumem uma natureza diferente, dependendo da posição que o jogador ocupa no terreno de jogo. Neste sentido, podemos verificar que surgem de imediato uma infinidade de questões às quais esta linha de pensamento não responde. Desta forma, e com o objetivo de dar respostas a todas estas questões surge, então, uma nova realidade - o treino integrado, que iremos abordar de seguida.

2.3.3.2. Treino Integrado - Uma nova tendência

O denominado, treino integrado, surge com o intuito de dar resposta às lacunas existentes no processo de treino convencional e, assim, tornar o mesmo mais específico e representativo daquilo que é a competição. Esta metodologia distingue-se da subsequente pelo facto de querer integrar todas as componentes do rendimento, isto é, estas serem trabalhadas e treinadas de uma forma integrada, ou seja, não se trabalha a parte física, depois a parte técnica e depois a parte tática de forma isolada, tudo é treinado como uma só dimensão. Desta forma, em conjunto com o treino técnico e/ou tático com bola, poder-se-ão desenvolver capacidades físicas, como, por exemplo, a capacidade aeróbia, a coordenação, etc.

Deste modo, podemos definir Treino Integrado como sendo a junção dos fatores físicos, técnicos, táticos, psicológicos, etc, condicionantes da prestação desportiva de uma equipa, existindo a predominância de uma componente do rendimento sobre as outras, dependendo do objetivo da sessão de treino (Chirosa Ríos cit. por Novais, 2003). Segundo Antón cit. por Novais (2003) o Treino Integrado promove a preparação integral do atleta em todas as componentes do rendimento, isto é, a nível físico, psicológico e tático-técnico.

Esta preparação é desenvolvida num contexto no qual intervêm na competição, ou seja, permite que haja um desenvolvimento das capacidades e qualidades dos atletas em contextos semelhantes aos que enfrentarão na competição. Este tipo de treino tem, portanto, como característica fundamental incorporar na mesma sessão de treino os aspetos físicos, com os seus parâmetros de volume e intensidade, os aspetos psicológicos e os aspetos tático-técnicos, com os devidos ajustes espaço temporais em relação aos colegas e oponentes (Chirosa Ríos e Chirosa Ríos, s d cit. por Novais, 2003).

Apesar desta nova conceção de treino ir de encontro à especificidade presente no jogo, conjugando o trabalho das diversas componentes do rendimento, esta parece-nos, por vezes, algo abstrata. Esta abstração concretiza-se no sentido de que o trabalho que é desenvolvido não se insere, permanentemente, sob uma forma de jogar específica, podendo-se, por exemplo, estar a treinar os jogadores sob contextos que são específicos da modalidade de futebol mas que não são específicos do modelo de jogo da equipa, correndo-se o risco de não haver qualquer transferência desse trabalho realizado no treino para a competição. Por exemplo, uma equipa que privilegie essencialmente o jogo através de situações constantes de transições, terá que ver englobado no seu treino, muitas situações de jogo nas quais estes comportamentos acontecem muitas vezes, de forma a criar adaptações específicas deste tipo de esforço nos jogadores e dotá-los das capacidades quer tático-técnicas, quer físicas/fisiológicas necessárias para dar resposta às exigências deste tipo de jogo no dia da competição. Não faria sentido uma equipa que sustenta o seu jogo neste tipo de comportamentos promover, no treino, na maioria das situações, contextos nos quais privilegiam o ataque organizado, no qual as exigências fisiológicas e tático-técnicas são completamente distintas do tipo de jogo referido anteriormente.

Posto isto, existiu a necessidade do aparecimento de uma nova metodologia de treino que se preocupasse com a ideia de jogo da equipa, na qual todo o processo de treino deveria girar em torno do modelo de jogo da mesma, ou seja, todo o planeamento e organização do processo de treino caminharia no sentido de atingir um jogar específico (modelo de jogo). Todas as

dimensões do rendimento (física, tática, técnica, psicológica etc.) seriam desenvolvidas a partir das referências principais desse modelo de jogo. Desta forma, o modelo de jogo funcionaria como um guia para todo o processo de treino, não caindo no erro de trabalhar no abstrato, mas sim, constantemente, com o objetivo de atingir o respetivo modelo de jogo e assim um jogar específico, uma realidade objetiva.

Concluindo, o processo de treino não cairia num trabalho abstrato, pois seria constantemente desenvolvido e organizado com o objetivo de atingir uma meta objetiva – O Modelo de Jogo.

Assim, surgiu uma nova conceção de treino que iremos abordar e explorar de seguida a “Periodização Tática”.

2.3.3.3. Periodização tática – Uma nova forma de estar

Esta metodologia de treino surge com o intuito de compreender e interpretar um fenómeno complexo – o jogar – sem existir a necessidade de o dividir analiticamente (Freitas, 2005).

Esta conceção de treino vê a sua concretização na forma de interpretação, conhecimento e modelização do jogo, a qual não promove o isolamento das dimensões que nela interagem (tática, técnica, física ou psicológica) isto é, entende e percebe o jogo como um fenómeno que vai para além da soma das partes (Freitas, 2005). *“O paradigma do treino que privilegia a associação das dimensões fundamentais (tática, técnica, psicológica e física) treinadas em separado parece estar a ser substituído por aquele que contempla a “complexidade do jogo sem a mutilar”* (Frade, 1985; Guilherme Oliveira, 1991; Garganta, 1997; Faria, 1999; Castelo, 2000; Mourinho, 2002 cit. por Freitas, 2005, p. 29), ou seja, para um treino no qual as diversas dimensões não são divididas e decompostas com o objetivo de serem trabalhadas de forma isolada e analítica. Caminhamos para um processo de treino no qual as diferentes dimensões são trabalhadas em simultâneo.

Segundo Frade (1985), a inquietação do treinador, desde o primeiro dia, deve ir ao encontro da forma de jogar que pretende para a equipa, isto é, colocar a equipa a jogar conforme quer, em função de um Modelo de Jogo, previamente definido e que é criado através do processo de treino. Reforçando esta ideia Castelo et al. (1998) refere que o que se deve procurar treinar, desde o primeiro dia, é a organização de jogo da equipa, o que implica que todos os exercícios de treino, desde a parte inicial do treino (aquecimento) até ao último exercício, deva promover o trabalho organizacional da equipa.

Neste sentido, o primeiro fator que se prende com este conceito de Periodização Tática, refere-se desde logo à criação de um Modelo de Jogo. Como refere Freitas (2005) é impensável pensar-se em Periodização Tática sem refletir e definir um modelo de jogo. Desta forma, antes de iniciar qualquer periodização e planificação do processo de treino é, primariamente, necessário definir o modelo de jogo que se pretende para a equipa (Faria, 1999).

Para além deste primeiro pressuposto, a criação de um modelo de jogo, a Periodização Tática é caracterizada por diversos princípios metodológicos, bem como por uma matriz concetual, que iremos explorar de seguida.

Iniciando esta abordagem pela exploração de alguns conceitos referentes à matriz concetual desta metodologia de treino. Referimo-nos a:

- Escalas da equipa: esta metodologia de treino promove um trabalho em diversas escalas da equipa. Dentro destas escalas podemos referir-nos à escala coletiva, intersetorial, setorial, grupal e individual (Oliveira, 2004). O objetivo de “reduzir o jogo” (treinar em escalas mais reduzidas) prende-se principalmente com o facto de permitir o aparecimento dos comportamentos desejados com maior densidade (propensão), bem como treinar aspetos de índole mais micro do nosso jogar (subprincípios e subprincípios dos subprincípios de jogo);
- Momentos de jogo: estes são apresentados em 4 momentos distintos. Essa exposição evidencia um cariz fundamentalmente Didático, permitindo ao treinador direcionar a sua intervenção de forma mais facilitada e objetiva. Os 4 momentos apresentados são a organização

ofensiva; a transição ataque-defesa; a organização defensiva e a transição defesa-ataque. (Oliveira, 2004);

- Organização dos princípios de jogo: estes podem ser divididos em grandes princípios de jogo (padrões gerais que caracterizam a equipa), subprincípios de jogo (padrões de jogo intermédios que dão vida aos padrões gerais) e subprincípios dos subprincípios de jogo (padrões de jogo micro), referentes aos pormenores que dão imprevisibilidade à previsibilidade (Oliveira, 2004).

De seguida explorando os princípios diretores desta metodologia de treino. Referimo-nos, concretamente, ao:

- Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade:

Este princípio baseia-se na alternância horizontal (nos diferentes dias da semana de treinos) das sub-dinâmicas de esforço, relativas aos diversos momentos de jogo, bem como aos princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios de jogo, caracterizadores do modelo de jogo pretendido pelo treinador, não sobrecarregando as mesmas estruturas musculares com a mesma dominância, em dias consecutivos. Trata-se da distribuição lógica dos variados esforços ao longo da semana de treinos, permitindo a recuperação dos tecidos musculares mais sobrecarregados no dia subsequente. Esta distribuição concretiza-se no estabelecimento de um Morfociclo Padrão no qual os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios de jogo serão distribuídos, temporalmente, seguindo uma determinada alternância, permitindo que seja respeitado o binómio esforço/recuperação (Maciel, 2011). Desta forma, designa-se alternância horizontal pelo simples facto da distribuição ser realizada numa lógica temporal (ciclo da semana), isto é, de um dia para o outro e não no mesmo dia (sessão de treino) (Maciel, 2011). E revela ser em especificidade pois é realizado e direcionado tendo sempre no seu horizonte uma linha condutora – O Modelo de Jogo (B. Oliveira et al. 2006 cit. por Maciel, 2011). Todo o processo operacional do treino é planeado e organizado de acordo com o jogar específico que o treinador pretende para a equipa.

- Princípio da Progressão Complexa:

Este princípio é relativo à hierarquização dos princípios de jogo em cada momento e ao carácter crescente de complexidade subjacente a cada exercício proposto, para que sejam vivenciados e experienciados do mais simples para o mais complexo (Pivetti, 2012). Conforme refere Faria cit. por Sousa (2007, p. 45) *“a melhor forma de se transmitirem as ideias é diminuindo a complexidade relacional entre os elementos, logo não é, necessariamente, através da forma global de organização (11 vs 11 onde a complexidade de relação é maior) ”*. Uma das formas de concretização desta ideia são os jogos condicionados, sendo que têm de ser entendidos e percebidos como objetos fractais de um jogar (Maciel, 2011). Ou seja, apesar de poderem serem representados através de uma escala menor, têm de representar sempre o todo, que é o jogar pretendido. Pressupõe-se que é ao nível da manipulação do número de jogadores presentes no exercício e o espaço por ele definido, bem como todos os constrangimentos/regras colocadas pelo treinador que nos permite intervir respeitando este princípio metodológico (Lopes, 2007 cit. por Maciel, 2011).

A chave para a operacionalização desta orientação metodológica prende-se com o entendimento de manipular a complexidade sem empobrecer o jogar. Ou seja, trata-se de uma redução consciente, na qual manipulamos as diferentes escalas da equipa com o objetivo de reduzir a complexidade do grande princípio que se pretende transmitir, com situações de menor complexidade em que se envolve um menor número de jogadores e um espaço mais reduzido, de modo a treinar as partes (subprincípios) do grande princípio de jogo em causa. Importa referir que a progressão complexa, apenas pode ser considerada progressão para uma complexidade maior, se as situações de menor complexidade forem superadas, e deste modo traduzirem-se num comportamento habitual (Sousa, 2007).

Em simultâneo, importa perceber e realçar que qualquer regime que se assuma numa unidade de treino implica desgaste mental (Maciel, 2011)..Esta fadiga é tanto maior, dependendo do número de jogadores a intervir e/ou pelo espaço de exercitação mas também pelos constrangimentos que são colocados

em cada exercício. Neste sentido, importa realçar, tal como já referido em pontos anteriores, a importância de se ter em conta este desgaste mental no planeamento do processo de treino, promovendo uma distribuição lógica dos princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios ao longo do Morfociclo Padrão. De modo a procurar ter sempre os jogadores predispostos para o processo de aprendizagem. No seguimento desta ideia o segundo dia aquisitivo será aquele em que se poderá apresentar situações de maior complexidade, visto ser o dia em que predomina o trabalho dos grandes princípios (maior número de jogadores, espaço maior etc), podendo até mesmo atingir níveis muito semelhantes aqueles encontrados em jogo (Oliveira et al, 2006 cit. por Sousa, 2007) .

- Princípio das propensões:

Segundo Gaiteiro (2006) a “repetição sistemática” é o fator possibilitador da automatização e, conseqüentemente permite a emergência do papel do subconsciente enquanto parte ativa e fundamental para o jogar que se almeja. Neste sentido, com base no que foi referido anteriormente, como ponto de partida devemos associar o princípio da propensão à “repetição sistemática”, enunciada por Gaiteiro (2006), do conteúdo e, conseqüente, comportamento que pretendemos salientar.

A “repetição sistemática”, independentemente da escala em que ocorre, promove hábitos relativos ao modelo de jogo que o treinador pretende para a equipa. Os hábitos adquiridos têm como base a criação de imagens mentais, derivadas das experiências e vivências, conscientes e inconscientes, que ao ficarem registadas na memória, vão servir para fazer face a determinados problemas com os quais os jogadores já se tenham confrontado (Damásio, 2000 cit. por Sousa, 2007). Este processo não tem como objetivo castrar a ação dos mesmos (Pivetti, 2012). Pretende criar nos jogadores inúmeras imagens mentais que lhe servirão para perceberem, interpretar e deste modo auxiliarem a sua tomada de decisão sobre o que fazer. De acordo com Pivetti (2012) o objetivo passa por libertar os jogadores através de interações determinadas e sustentadas por regras pré-definidas. Segundo o mesmo autor é este processo

que permitirá a modelação do jogar que se pretende, fazendo deste modo emergir os comportamentos que se desejam.

A repetição é fundamental mas tem de ocorrer numa lógica de respeito pelo princípio de jogo a treinar e pelos pressupostos do dia em que esse trabalho é realizado, de modo a que o que se manifestar seja condizente com o que se pretende (Pivetti, 2012). Ou seja, não nos referimos a uma repetição descontextualizada e isolada daquilo que são os contextos de jogo, com os quais a equipa se irá confrontar no momento da competição.

A concretização deste princípio metodológico dá-se na quantidade de vezes (propensão) com que um determinado comportamento desejado pelo treinador acontece, num determinado período de tempo. Como refere Pivetti (2012) o princípio das propensões determina a criação de exercícios, que promovam uma elevada densidade dos comportamentos que se pretende salientar.

É com base nestes 3 princípios metodológicos que a Periodização Tática se concretiza. Quando formos capazes de dominar e transferir estes conhecimentos teóricos para o processo de treino estaremos, portanto, numa boa situação de estruturar e direccionar o processo de treino com base nesta metodologia de treino. Ou seja, treinar em função daquilo que queremos e pretendemos – Modelo de Jogo que pretendemos criar.

Em suma, a Periodização Tática surge com o objetivo de corrigir esta abstração que se vivenciava no processo de treino, mais concretamente no treino integrado, treinando-se sempre com uma determinada meta a atingir – Um jogar específico (Modelo de Jogo). Desta forma, com este Modelo de periodização todo o processo de treino, desde a criação dos exercícios até aos conteúdos a serem treinados, passam a ser subordinados ao jogar que o treinador pretende para a sua equipa – Especificidade.

2.3.3.3.1. A Tática...uma “Supradimensão”

Na Periodização Tática o entendimento de Tática assume uma interpretação diferente da usual. A maioria das metodologias de treino associam a dimensão tática à organização estrutural e à estratégia adotada para o jogo.

Na Periodização Tática a dimensão Tática incorpora outra interpretação. Assume-se como sendo *“a dimensão mais complexa que se manifesta pela interação de uma organização intencionalizada das outras dimensões”*¹. Pois apenas toma sentido quando interligada com as restantes dimensões que lhe estão subjacente (técnica, física e psicológica) (Maciel, 2011). Ou seja, assume-se como uma supradimensão às quais as restantes dimensões estão subordinadas (B. Oliveira et al. 2006 cit. por Maciel, 2011). Neste sentido todas as dimensões funcionam numa relação de interdependência, ou seja, nenhuma existe de forma isolada.

Em suma, todo o planeamento e organização do processo operacional do treino, desde conteúdos a trabalhar até às sub-dinâmicas de esforço presentes em cada sessão de treino, estão subordinados a esta supradimensão que é a Tática. Todavia, esta dimensão Tática apenas toma sentido se contextualizada pelas restantes dimensões que lhe estão inerentes (dimensão técnica, física e psicológica). Deste modo, existe uma relação de globalidade entre as mesmas, na qual a Tática assume um papel principal e preponderante na condução do processo de treino e consequente alcance de um jogar específico – Modelo de Jogo.

¹ Material fornecido nas aulas do Professor José Guilherme Oliveira referente à apresentação de “Periodização Tática? Quais os objetivos?”

2.3.3.3.2. O Modelo de jogo como elemento nuclear

“A enorme complexidade que o jogo de Futebol comporta é tecida pelos acontecimentos, interações e acasos que ocorrem entre os sistemas em presença. No entanto, se os eventos e comportamentos fossem exclusivamente casuais e aleatórios, estaríamos impossibilitados de impor o nosso saber, a nossa vontade. Sem uma certa rotina, regularidade e predictibilidade, o jogo importaria-nos uma série infindável de escolhas aleatórias, cada uma delas com consequências também aleatórias e tornar-nos-ia prisioneiros impotentes da sorte”

(Araújo & Garganta, 2002, p. 161)

Atualmente muito se tem debatido acerca do que deve ou não “comandar” todo o processo de treino. Se existem prioridades diferentes de acordo com o período competitivo em questão ou se existe um elemento que deve sempre estar subjacente à planificação de todo o processo de treino. Segundo Queiroz, 1986; Pinto e Garganta, 1989; Castelo, 1994; Garganta, 1997 cit. por Araújo e Garganta (2002, p. 161) *“...as temáticas relacionadas com os denominados Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Jogador, têm vindo a adquirir uma importância crescente”*. Todos sabemos, por exemplo, que tem sido difícil acabar com aquele estigma de que no período preparatório se deve dar um maior ênfase à componente física, de modo a preparar fisicamente os jogadores para a época toda, desprimorando a parte do Modelo de Jogo. Contudo, numa fase inicial do processo, o importante prende-se com o facto de habilitar os jogadores de referenciais (princípios de jogo), de modo a que todos saibam o que fazer e como atuar em cada momento de jogo e face a cada situação que lhes apareça no decorrer do jogo. Estes referenciais, que irão permitir aos jogadores estabelecerem e moderarem as variadas interações entre eles, revela-se como sendo uma das preocupações primárias do treinador, tendo como objetivo dotar os jogadores de um conhecimento específico, de modo a que todos os jogadores saibam o que fazer em cada momento de jogo, dando uma resposta adequada ao contexto com o qual são confrontados (Gonçalves, 2011). As restantes

dimensões deverão, portanto, surgirem subjacentes a esta dimensão tática que se concretiza no Modelo de Jogo específico da equipa.

Desta forma, como refere Oliveira (1991) a operacionalização das restantes componentes do rendimento (técnica, física, psicológica e cognitiva) deverão aparecer em consonância com as exigências específicas requeridas pelo Modelo de Jogo criado. Ou seja, a dimensão tática revela-se como uma supradimensão, sendo que todas as outras dimensões do rendimento surgem naturalmente subjugadas à mesma, não havendo descontextualização de cada uma delas de forma isolada e desprovido de sentido. Sendo assim, os aspetos táticos, técnicos, físicos e psicológicos tomam sentido no treino como “um só” de acordo com as ideias de jogo do treinador e dos princípios de jogo que o mesmo pretende ver implementados na sua equipa. Posto isto, a nossa primeira e contínua preocupação deve ser sempre treinarmos o nosso “jogar específico” relativo ao Modelo de Jogo que estamos a criar. Como referem Araújo e Garganta (2002, p. 161) *“a modelação tática no futebol apresenta-se, hoje em dia, como um dos fatores que mais parece condicionar a prestação dos jogadores e das equipas”*. Consequentemente iremos de seguida explorar este conceito de Modelação tática do Jogo.

2.3.3.3.2.1. A Incorporação de um Jogar Específico – Modelação tática do Jogo

Para iniciar uma carreira profissional, qualquer treinador, tem obrigatoriamente que ter **ideias de jogo**², isto é, ter a sua própria **conceção de jogo**³. Pois é a sua conceção de jogo que servirá de base para a modelação das suas ideias de jogo, em consonância com os objetivos pretendidos para a sua equipa, isto é, para a elaboração de todo o Modelo de Jogo da mesma.

² *“Idea de «juego» que el Entrenador posee”* (Tamarit, 2007, p. 41)

³ *“Idea clara...Específica y singular, la cual vendrá determinada por su historia (Entrenador) futbolística, por el tipo de «fútbol» que vio y vivió”* (Tamarit, 2007, p. 38)

A modelação pode assim, ser entendida como *“a ação de elaboração e de construção intencional, por composição de símbolos, de modelos suscetíveis de tornar inteligível um fenómeno complexo”* (Garganta, 1996, p. 75). Ou seja, procura-se, através da criação dos exercícios de treino e consequentemente do estabelecimento de uma metodologia de treino, simplificar e facilitar a transmissão das ideias de jogo do treinador (modelo de jogo) aos jogadores. Revela ser, desta forma, um processo no qual se relaciona o exercício de treino com as características próprias que caracterizam a competição (Castelo, 1996). Procura-se perceber quais as características do contexto competitivo em questão, de modo, a criar no exercício de treino um contexto muito semelhante ao que se verifica no momento da competição. Deste modo, quanto maior for a aproximação entre as situações vivenciadas e experienciadas em treino e o jogo mais qualitativos e eficientes serão os resultados atingidos (Queiroz, 1986).

Este processo de modelação engloba, portanto, que o treino seja o mais representativo possível do jogo (Silva, 1997). Por representatividade entende-se a criação de um ambiente que traduza as especificidades informacionais das características do jogo de Futebol, ou seja, os exercícios de treino devem representar parcial ou totalmente o contexto informacional de jogo presente no dia da competição (Brunswik, 1956 cit. por Pacheco, 2015). Seguindo esta linha de pensamento, no âmbito do jogo de Futebol, o exercício de treino deve ser criado de modo a procurar representar o contexto específico do jogo de Futebol com o qual os jogadores serão confrontados no dia da competição.

Em suma, torna-se imprescindível que seja feita uma análise dos comportamentos dos jogadores e dos problemas colocados pelo contexto competitivo, de modo a conhecer a natureza competitiva do jogo e assim operacionalizar o treino com base nestas nuances que o jogo apresenta, e adequando-o às características e ações dos nossos jogadores (Silva, 1997). De acordo com o mesmo autor, também deve ser dada a devida atenção à natureza e características do adversário pois influenciará, em grande parte, os comportamentos e ações da nossa equipa no momento da competição.

Trata-se, concomitantemente, da existência de duas facetas caracterizadoras do jogo de futebol. Uma das facetas prende-se com aquela na qual podemos intervir e na qual podemos diminuir o seu grau de imprevisibilidade e desordem, através precisamente do modelo de jogo, estabelecendo um conjunto de princípios e regras reguladoras dos comportamentos dos jogadores (Silva, 1997). Por outro lado somos confrontados com uma faceta mais oscilante e instável, que depende do adversário e da criatividade e interpretação que os jogadores fazem das diversas situações com as quais são confrontados nos diversos momentos de jogo (Silva, 1997). Posto isto, o papel do treinador deve ser direccionado para a diminuição destas características que são a imprevisibilidade e o caos que caracterizam o jogo de futebol. Porém, sem nunca perdendo totalmente estas particularidades, correndo o risco de tornar o jogo numa realidade “mecanizada” onde a criatividade individual e coletiva tende a ser perecível, acabando por deixar de existir.

Desta forma, o treinador deve procurar motivar e promover a criatividade individual dos seus jogadores de modo a que, não só, ponham os seus conhecimentos ao serviço do respetivo Modelo de Jogo, bem como enriqueçam as suas experiências e saberes com base nesse mesmo Modelo. Em suma, a exponenciação do Modelo de Jogo está dependente desta influência individual dos seus intervenientes, que se irá repercutir no rendimento individual e consequentemente no rendimento coletivo, permitindo a sua elevação a um patamar superior (Oliveira, 2004). Portanto, o treinador deve ter o cuidado de clarificar, de forma cuidada, as suas ideias de jogo, através do respetivo modelo de jogo. Com o intuito dos jogadores conseguirem interpretar e influenciarem de forma positiva esse mesmo modelo exponenciando-o ao máximo.

O Modelo de Jogo assume-se assim como o elemento central que o treinador deve ter à sua disposição para operacionalização de todo o processo de treino da sua equipa (Oliveira, 2004). Como refere Gonçalves (2011) os treinadores utilizavam um modelo de jogo como principal “ferramenta” para organização e planificação do processo de treino e de jogo, com o objetivo de moldar os comportamentos e ações dos jogadores e, consequentemente, da equipa. Segundo Silva (1997) o modo como os praticantes dos JDC, neste caso

específico o futebol, interpretam e intervêm no contexto no qual estão inseridos, está subordinado a uma linha orientadora superior - Um Modelo de Jogo.

Modelo de jogo pode então ser definido como “...a *organização dos diferentes elementos constituintes do jogo...*” (Gonçalves, 2011, p. 60) em que o próprio treinador é que deve ser responsável pela sua elaboração “...*devido à sua responsabilidade e ao seu conhecimento técnico*” (Gonçalves, 2011, p. 60). Segundo Castelo (1996) Modelo de Jogo pode também ser definido como sendo um guia, um mapa algo reflexivo. Pois assenta num processo intelectual de ideias e pensamentos, que apresenta as linhas gerais, explanadas de uma forma acessível à compreensão das diversas situações e interpretações das inúmeras variáveis presentes em si mesma. É uma representação global dos princípios gerais e subprincípios, e variáveis aos mesmos associados, que o treinador pretende para a sua equipa, organizados e explorados de forma a facilitar a compreensão dos intervenientes que irão “dar vida” a esse mesmo Modelo.

Desta forma, é objetivo do Modelo estabelecer um mapa de interações entre os elementos de uma equipa, de um sistema (Castelo, 1994). Trata-se, portanto, de um mapa de intermediação de interações e relações entre os jogadores da mesma equipa, levando consequentemente ao aparecimento de comportamentos coletivos e individuais próprios, preconizados pela respetiva ideia de jogo do Treinador. É concebido como sendo um guia para justificar e sustentar a operacionalização do treino, de forma a influenciar os jogadores (elementos do sistema) a caminharem todos na mesma direção. Deste modo, modelo é na sua essência a organização das ideias de jogo do treinador e posteriormente o mapa para iniciar o processo de treino de forma estruturada, lógica e coerente (Oliveira, 2004). Em suma, a função do modelo não é mais do que, fazer emergir uma profunda identificação com o que é preconizado, com o objetivo de atingir um “jogar específico” que se repercute a nível individual e a nível coletivo, dotando assim os jogadores e consequentemente a equipa de um sistema informacional específico.

Segundo a Psicologia Ecológica de Gibson (cit. por Oliveira, 2004, p. 152) especificidade define-se “*como um conceito qualificador de uma relação entre*

variáveis”. “Essas variáveis representam a informação específica de determinado contexto. Assim, as variáveis só são consideradas específicas se as suas relações informacionais e, conseqüentemente, de envolvimento se puderem predizer umas às outras” (Beek et al. cit. por Oliveira, 2004, p. 152). Isto é, no futebol, os jogadores e treinador representam as variáveis que irão proporcionar uma informação específica àquele contexto. Através do processo de treino, irão começar a estabelecer interações de tal ordem, que irão constituir uma certa linguagem específica entre eles, que só tem sentido naquela equipa, com aqueles jogadores e com aquele treinador. Ou seja, é referente a uma identidade própria específica daquela equipa. Trata-se portanto, da criação de um sistema informacional, que é específico porque é resultado da interação entre os diversos conhecimentos específicos daqueles jogadores e treinador e é dinâmico porque está em constante transformação e criação, nunca chega a atingir um patamar de conclusão. Trata-se assim, como de uma “pequena sociedade” (equipa) que tem uma linguagem específica que só os agentes (jogadores/treinador) incluídos nessa sociedade percebem, entendem e interpretam, como se verifica nos diversos idiomas existentes no Mundo. Concluindo, o treinador deve ter sempre como objetivo, no seu horizonte, o modelo de jogo da sua equipa, de forma a ir criando este sistema informacional baseado nas suas ideias de jogo e jogadores à sua disposição.

Deste modo, o treinador deve procurar, através do treino, a vivenciação constantes destas ideias pertencentes ao modelo de jogo específico da equipa. Tendo o objetivo de dotar os jogadores de **conhecimentos específicos**⁴, alargando o seu leque de experiências, que proporcionem o estabelecimento de interações entre jogadores em diferentes escalas, quer grupal, setorial ou individualmente, levando a equipa a comportar-se como um todo. Isto é, fazer com que todos os jogadores pensem da mesma forma, sincronizadamente, dependendo do momento de jogo e da situação com a qual são confrontados (Cano Moreno, 2009). Contribuindo para o desenvolvimento e fortalecimento do

⁴ “É o conhecimento necessário para a realização de determinada ação, dentro de um domínio particular que engloba a interação do conhecimento declarativo, com o conhecimento processual, com as memórias e as emoções a eles associadas e que está configurado sob a forma de imagens mentais” (Oliveira, 2004, p. 90)

sistema informacional específico da equipa. O treinador deve, concomitantemente, ser o responsável pelo envolvimento dos jogadores no processo, sentirem-se como parte integrante do projeto. Como refere Cano Moreno (2009) os jogadores devem perceber o porquê das suas ações, promovendo não só a vertente de repetição do treino mas também a vertente psicológica. Ou seja, encaminhar os jogadores a pensarem sobre o porquê das suas ações, tentando assim, de alguma forma, descodificar o Modelo de Jogo da equipa na qual estão envolvidos, com o objetivo de tornar as ideias de jogo muito mais claras e objetivas e, conseqüentemente, mais fáceis de interpretar. Segundo Cano Moreno (2009) o Modelo de Jogo é, desta forma, responsável por criar contextos que permitam a exponenciação coletiva. Quer dizer, a criação de condições e contextos favoráveis que exponenciem as características específicas dos jogadores e conseqüentemente elevem o rendimento coletivo a uma escala superior.

Em suma, o Modelo de Jogo tem como objetivo colocar as capacidades individuais ao serviço do coletivo, e vice-versa, de modo a maximizar quer o sentido individual quer o sentido coletivo da equipa, criando contextos favoráveis às características da mesma, e encontrando-se assim, constantemente num processo de transformação e desenvolvimento (Cano Moreno, 2009). Este, ao contrário do que se possa pensar, não é uma realidade fechada, pelo contrário, está recetível a constantes modificações (Cano Moreno, 2009), nunca chegando a um patamar de conclusão. Está dependente de inúmeros fatores que podem contribuir para essas diversas alterações, tais como, saídas/entradas de novos jogadores, próximo adversário a defrontar etc. Posto isto, em nenhum momento se pode “...considerar al modelo como un entidade concluída y clausurada” (Cano Moreno, 2009, p. 131). Torna-se, portanto, fundamental que o Treinador esteja constantemente atento aos fatores que podem influenciar positiva ou negativamente a planificação e operacionalização do processo de treino.

Deste modo, é necessário que o treinador mostre coerência no momento de operacionalizar o seu processo de treino, ou seja, é necessário que o que preconiza no seu Modelo de Jogo e conseqüentemente transmite aos seus jogadores seja desenvolvido e treinado, de modo, a que os jogadores percebam

as ações e comportamentos que devem privilegiar em cada momento de jogo e face a cada situação que lhes apareça em jogo. Caso se verifique um desajustamento entre o Modelo de Jogo preconizado e as ações que os jogadores e a equipa desenvolvem em treino e/ou competição, esta situação levará a “...um desajustamento indesejável entre o discurso do treinador e o percurso da equipa” (Araújo & Garganta, 2002, p. 162). Este desajustamento e incoerência do treinador, na operacionalização do seu Modelo de jogo, apenas dificulta o aparecimento de uma identidade, de uma cultura própria de jogo da equipa. Como refere Cano Moreno (2009) o Modelo de jogo tem como objetivo ser um mapa geral que servirá de guia para o aparecimento de um jogar específico, de uma identidade própria, e não dificultar esse aparecimento de identidade. Ou seja, não pode ser interpretado pelos jogadores como algo confuso e sem uma lógica processual coerente.

Para promover a emergência de um jogar específico torna-se necessário, portanto, estabelecer objetivos dentro da nossa própria forma de atuar e operacionalizar o treino (Cano Moreno, 2009). Estes objetivos, não são mais do que, os comportamentos e organização que pretendemos para a nossa equipa quando esta se encontra em competição (Cano Moreno, 2009). Ou seja, estamos a falar da determinação de princípios de jogo que sirvam de referências para as ações e comportamentos dos jogadores em campo, de modo a criar alguma estabilidade e previsibilidade dentro da grande instabilidade e imprevisibilidade que caracteriza o jogo de futebol.

Em suma, os princípios de jogo são a base para a regulação e modelação das ações e respetivas interações entre jogadores em competição. Tratam-se de padrões de ação que os jogadores irão tentar pôr em prática no dia da competição (Cano Moreno, 2009). Referem-se às ideias que o treinador tem para a equipa em relação à forma de jogar específica que pretende para a mesma. É usado como um padrão de comportamento que os jogadores devem tentar seguir, para a resolução dos problemas encontrados, dependendo do contexto e da situação com a qual se confrontam em jogo. Fazendo com que todos os jogadores saibam o que fazer e pensem todos da mesma forma no momento da competição.

Contudo, pela imprevisibilidade e caos que caracteriza o jogo de futebol os jogadores podem ter de solucionar os problemas que surgem de outra forma que não esteja preconizada nos princípios de jogo, visto estes servirem de referência e não serem regras limitadoras que restrinjam a criatividade e liberdade de cada jogador (Cano Moreno, 2009). O seu principal objetivo não é, portanto, limitar a ação dos jogadores mas sim proporcionar direção aos comportamentos, influenciando a tomada de decisão dos jogadores, mas sem nunca restringir a criatividade individual (Mateo & Valle, 2007). A liberdade individual de cada jogador deve estar sempre presente, procurando até, promovê-la ao máximo, pois é essa criatividade individual que irá enriquecer ainda mais o nosso modelo de jogo, as nossas ideias de jogo. O treinador não pode nunca ser visto como um elemento castrador, mas sim como um elemento promotor das suas ideias, concomitantemente, com a criatividade dos jogadores que tem à sua disposição. Esta conjugação irá permitir maximizar os níveis de rendimento individual e coletivo.

Posto isto, o treinador deve, então, iniciar a sua abordagem pela elaboração, antes de mais, do modelo de jogo que pretende para a sua equipa. Esta criação é dependente de inúmeros fatores, tais como, as características dos jogadores que temos à disposição, a realidade do clube, o histórico do clube, os objetivos do clube para a época em questão etc., e a conceção de jogo/ideias de jogo do treinador, que se revela como sendo a base da pirâmide.

Desta forma, o treinador necessita de ter sempre em consideração o contexto no qual está inserido e os recursos que tem à sua disposição. Pois em muitas situações, o contexto envolvente pode não ser propício à maximização das suas ideias e pensamentos. O treinador precisa, por um lado, de procurar explorar o que de positivo o contexto lhe proporciona e, por outro lado, ter a capacidade de se adaptar aos aspetos menos positivos, com o intuito de conseguir dar uma resposta eficiente e eficaz a todas as adversidades com as quais será confrontado ao longo da época desportiva. Contudo, neste processo adaptativo, o treinador não deve nunca, perder de vista as suas ideias e valores, isto é, o seu plano axiológico. Esta capacidade adaptativa, que o treinador tem

de demonstrar, revela assim ser uma característica muito importante no caminho para o sucesso.

Concluindo, o treinador deve ser um conhecedor do meio envolvente no qual se enquadra e analisar quais as forças e fraquezas presentes no mesmo. Pois para obter o máximo rendimento dos seus jogadores, estes devem estar identificados com as exigências do contexto e envolvidos no respetivo projeto. Ou seja, todos os desafios que o treinador coloca à equipa devem ser passíveis de se atingir, indicando a direção a seguir para os alcançar. Desta forma, para obter os efeitos pretendidos através do processo de treino, as ideias de jogo do treinador devem ser “realistas” e adequarem-se às capacidades individuais dos jogadores que estão à sua disposição, de modo a que os mesmos consigam interpretar e interiorizar os princípios e subprincípios de jogo que o treinador pretende para a equipa (Cano Moreno, 2009). Caso contrário, poder-nos-emos deparar com efeitos não desejados, podendo mesmo estar a potenciar efeitos negativos nos jogadores. Isto é, a diminuir o rendimento individual dos mesmos e, consequentemente, a afetar negativamente o rendimento posterior da equipa em competição (Cano Moreno, 2009). Concluindo, em vez de estarmos a exponenciar o rendimento dos jogadores que temos à disposição podemos estar a caminhar em sentido contrário. Deste modo, torna-se importante que cada treinador pense acerca do jogo que pretende para a sua equipa organizando-o, de modo a fazer sentido, criando princípios e subprincípios de jogo de acordo com a sua conceção de jogo e respetivos fatores que poderão influenciar todo esse processo de criação.

Em suma, aquando da elaboração do modelo de jogo para a sua equipa o treinador deve então, ter em atenção vários aspetos que se relacionam (Oliveira, 2004). *“A conceção de jogo do treinador, as capacidades e as características dos jogadores, os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional”* (Oliveira, 2004, p. 150) revelam ser os aspetos que o treinador necessita de considerar no momento da elaboração do modelo de jogo da equipa. De seguida, iremos explorar de forma sucinta cada um destes aspetos.

A concepção de jogo do treinador, como já referido anteriormente, prende-se com as suas ideias e interpretação própria que faz do jogo, baseadas nas suas experiências, organizando o seu pensamento, de modo a dar-lhe “vida” através de um Modelo para posterior operacionalização e gestão do processo de treino (Oliveira, 2004).

No que respeita às capacidades e características dos jogadores, este é um ponto muito importante, pois são eles que irão dar “corpo” ao nosso Modelo de jogo. A principal preocupação do treinador deve passar pelo facto de perceber que tipo de jogadores tem sob o seu comando, de acordo com o escalão no qual está inserido, as experiências vivenciadas de cada jogador, as suas qualidades tático-técnicas, o nível competitivo etc., (Oliveira, 2004). Pois, por exemplo, treinar jogadores de 1ª divisão não é igual a treinar jogadores de divisões inferiores, bem como treinar na formação se torna diferente do que treinar a nível sénior, sendo necessário uma adaptação na abordagem ao treino, da parte do treinador, em cada caso. Ou seja, não alterando o seu modelo e as suas ideias mas sim moldar e encontrar diferentes estratégias na abordagem ao treino de forma a exponenciar o rendimento dos jogadores que tem à sua disposição, quer sejam eles crianças, jovens ou adultos e, concomitantemente, caminhando em direção ao Modelo preconizado (Oliveira, 2004). Por exemplo, a linguagem usada no treino com jogadores de formação não pode ser a mesma do que com jogadores de nível sénior, tendo que existir, da parte do treinador, uma adaptação da linguagem específica a usar, ou seja, a abordagem ao treino que deve ser promovida é totalmente distinta dependendo dos intervenientes.

Em relação aos princípios de jogo, estes, são responsáveis por promover uma identidade própria à equipa, em cada momento de jogo (Oliveira, 2004). Estes *“podem ser decompostos em subprincípios e estes, por sua vez, também até atingirem uma escala mínima”* (Oliveira, 2004, p. 151). Contudo, *“nessa decomposição não pode deixar de haver fratalidade, isto é, os subprincípios ou os subprincípios dos subprincípios deverão sempre representar o todo”* (Oliveira, 2004, p. 151). Quer isto dizer, cada subprincípio, ou subprincípio do subprincípio de jogo deverá ser sempre representativo do princípio de jogo, do todo. Um exemplo claro para esclarecer esta noção de fratalidade, é o exemplo de uma

fatia de bolo. Esta mesma fatia de bolo é representativa do bolo inteiro, isto é, representa um fratal do bolo, pois naquela fatia estão presentes todos os constituintes que caracterizam o todo, que é o bolo na sua globalidade. Consequentemente, ao comer uma fatia do bolo vamos posteriormente, estar capazes de identificar a que bolo a respetiva fatia pertence. Este aspeto revela-se muito importante na criação e operacionalização do Modelo de jogo (Oliveira, 2004). Esta fratalidade deve promover de forma harmoniosa a relação dos diversos princípios de jogo de modo a levar a equipa a criar uma identidade de jogo própria, ou seja, conseguir identificar a equipa em questão, apenas pelos comportamentos e interações expostas em campo, durante a competição (Oliveira, 2004). Concluindo, é fundamental que o treinador aquando do estabelecimento dos diversos princípios e subprincípios de jogo para cada momento de jogo, tenha em consideração o “todo” para as “partes” fazerem sentido e vice-versa, organizando os princípios de jogo de cada momento de forma lógica e a encaixarem-se “uns nos outros”. Isto é, se atacamos de uma determinada forma é porque queremos defender de uma determinada forma e vice-versa, tudo tem que se encaixar de modo a fazer sentido e fluir com naturalidade.

As organizações estruturais referem-se *“às disposições iniciais dos jogadores em campo”* (Oliveira, 2004, p. 152).

Por último, a organização funcional prende-se com a interação de um conjunto de fatores, referidos anteriormente. Esta organização é o resultado da interação das ideias de jogo do treinador (conceção de jogo), isto é princípios e subprincípios de jogo, com a interpretação que os jogadores fazem dos mesmos (Oliveira, 2004). Em suma, a organização funcional está dependente do modo como os jogadores interpretam e põem em prática as ideias de jogo que o treinador transmite e operacionaliza no processo de treino. Assim, a organização funcional, ao contrário das organizações estruturais, está em permanente modificação, devido à infinidade de fatores que a constituem (Oliveira, 2004). Pois cada jogador vai interpretar e pôr em prática as ideias do treinador de forma diferente, acrescentando o aparecimento de comportamentos e interações

diferentes consoante os jogadores que estão em campo, mas sempre guiados por um mapa – o Sistema Informacional que a equipa vai criando.

2.3.4. Futebol – Um olhar sobre o jogo

2.3.4.1. Um jogo de momentos

O Futebol moderno vê a sua concretização numa componente tática e estratégica cada vez mais vincada. Atualmente, números significativos de pessoas associam um jogo de futebol, frequentemente, a um espetáculo algo “aborrecido”. Tal situação deve-se à evolução que se deu nas metodologias de treino, nas quais as observações dos adversários passaram a ocupar um lugar privilegiado (Caixinha, 2004 cit. por Ventura, 2013). Os métodos de observação também sofreram grandes avanços, o que conferiu aos Treinadores uma ferramenta de trabalho indispensável, podendo analisar ao pormenor todas as situações de jogo decorrentes, durante uma partida de futebol, sejam elas relativas à equipa adversária ou à própria equipa (Ventura, 2013). Tal situação levou a que as equipas tenham um conhecimento muito aprofundado dos seus adversários. Desta forma, verifica-se uma tendência para a redução do grau de espetacularidade de alguns jogos, nos quais existem poucas situações de golo, poucos remates, etc, como se verifica tendencialmente no Futebol Europeu. Em contraste podemos referir-nos ao Futebol Sul-Americano, sendo tendencialmente um jogo caracterizado por um grau de espetacularidade elevado, com muitas situações de perigo/golo, com muitos remates etc.

Neste sentido, o pormenor e o aproveitamento de todos os espaços para tentar desequilibrar a equipa adversária revelam-se de toda a importância. Estes abrem-se e fecham-se num ápice, daí o jogo de futebol se caracterizar por um jogo de momentos. Ou as equipas aproveitam o momento em que os espaços se abrem ou perdem uma oportunidade de desequilibrar a equipa adversária e assim chegar ao golo. Desta forma, importa referir que a eficácia com que cada equipa aproveita estes momentos é que determina o constante alcance do sucesso (vitória).

2.3.4.1.1. Tempo e espaço, a sua relevância no futebol moderno

Dado o que foi referido anteriormente, acerca da componente estratégica cada vez mais vincada nos jogos de Futebol, a necessidade de aproveitar o pormenor, ou seja, a oportunidade e o *timing* certo para se tentar alcançar o golo, revela ser um elemento diferenciador entre o alcance da vitória ou da derrota.

Nesta vertente o tempo e o espaço assumem-se como variáveis fundamentais, neste aproveitamento da oportunidade/*timing* certo para tentar desequilibrar a defesa adversária e alcançar o consequente golo (Silva, 1997). O futebol assume-se como sendo um jogo de espaços. Todo o jogo gira em torno da procura do espaço vazio passível de ser aproveitado para criar dificuldades à equipa adversária. Os espaços abrem-se e fecham-se em poucos segundos. Neste sentido os jogadores têm de estar treinados de modo a identificar rapidamente a abertura destes espaços para executar de forma rápida e eficaz o seu aproveitamento. Ou seja, cada vez mais o futebol é baseado nestas situações nas quais os jogadores têm de ter a capacidade de identificar a abertura do espaço e o seu aproveitamento no *timing* certo (Silva, 1997).

Desta forma, ao longo de um jogo de futebol estes espaços vão aparecendo. A diferença mora na qualidade de interpretação que os diferentes jogadores fazem acerca do jogo. Neste sentido, alguns irão conseguir identificar muitas vezes estas oportunidades para desequilibrar a defensiva adversária, enquanto outros não conseguirão ter esta capacidade de identificar estas oportunidades e *timing's* adequados para desequilibrar a equipa adversária. Como referido anteriormente, os espaços na defesa adversária acabam por surgir, torna-se necessário ter a capacidade de os identificar e aproveitar com eficácia. Dado estes fatores, o futebol moderno vê cada vez mais a sua essência centrada no aproveitamento destes poucos espaços que se possam abrir durante o jogo. O momento em que a defesa adversária abre um espaço revela-se como uma oportunidade e um *timing* certo, para a outra equipa penetrar a defesa e tentar criar uma situação de finalização e obter o consequente golo. Dadas estas situações esporádicas e espontâneas de aberturas de espaços e, resultantes

janelas de oportunidades para se conseguir entrar na organização defensiva da equipa adversária, podemos aferir que o futebol é caracterizado por estes pormenores e momentos, que podem ou não ser aproveitados pelas equipas de acordo com a eficácia que os jogadores demonstram na interpretação do jogo e na execução das suas ações.

2.3.5. Treino e Jogo – Uma relação de interdependência

Todos nós, numa fase mais avançada ou ainda no nosso de tempo de miúdos, já devemos ter ouvido algum treinador proferir a seguinte frase “Jogas como treinas”. Apesar de parecer uma frase banal está subjacente na sua essência todo o verdadeiro valor do processo de treino. É realmente uma verdade que o processo de treino é o construtor e modelador de uma determinada forma de jogar (Oliveira, 2004), logo se treinas mal, geralmente, não conseguirás atingir níveis de performance desportiva elevados. Neste sentido, jogo e treino assumem uma relação de interdependência, nenhum consegue maximizar os seus resultados sem o outro (Silva, 1997). O treino necessita do jogo, pois é onde os jogadores são postos à prova e, consequentemente, no qual os aspetos negativos e positivos sobressaem, de modo a serem melhorados e/ou desenvolvidos nos treinos subsequentes. Por outro lado, o jogo necessita do treino, pois é através do treino que os comportamentos e ações tomadas pelos jogadores no jogo são melhorados e desenvolvidos de forma a torná-las mais eficientes e eficazes.

2.3.5.1. Necessidade de uma especificidade

Dado o referido anteriormente, torna-se fundamental a existência de especificidade no processo de treino, de modo a promover uma relação ótima entre o treino e o jogo. Isto é, conseguir que os comportamentos treinados e adotados pelos jogadores em treino se concretizem no dia da competição, no jogo. Como refere Oliveira (2004) as componentes que sustentam a operacionalização de todo o processo de treino são o Modelo de Jogo, os

Momentos de Jogo e a Especificidade. A sua concretização é alcançada através dos exercícios de treino eleitos pelo treinador e pelo seu feedback nos mesmos (Oliveira, 2004).

A Especificidade é definida como um *“conceito qualificador de uma relação entre variáveis”* (Gibson cit. por Oliveira, 2004, p. 152). Segundo Oliveira (2004, p. 152) *“essas variáveis representam a informação específica de determinado contexto”*. Desta forma, *“as variáveis apenas podem ser consideradas específicas se as suas relações informacionais e, conseqüentemente de envolvimento se puderem predizer umas às outras”* (Oliveira, 2004, p. 152).

Neste sentido este conceito de especificidade deve condicionar e direcionar tudo aquilo que deve ser realizado no processo de treino (Oliveira, 2004). Os exercícios de treino e a intervenção do treinador nos mesmos devem estar ambos constantemente presentes. Pois a intervenção do treinador no exercício, pode ou não levar a que um exercício potencialmente adequado, ao Modelo de Jogo, se torne específico ou não (Oliveira, 2004). Deste modo, para procurar que a transferência dos comportamentos treinados em treino para o jogo tenham uma elevada transferência, o treinador deve procurar criar situações de treino, nas quais leve os jogadores a executar e realizar os comportamentos que pretende. Complementando constantemente com uma intervenção adequada, corrigindo sempre que necessário aspetos que pense serem relevantes para o alcançar do objetivo final (Campos, 2008). Como refere o mesmo autor, a intervenção do treinador deve ser direcionada para os comportamentos pretendidos no exercício, caso contrário, poderemos correr o risco de desviar o foco dos jogadores para outros fatores, promovendo um efeito contrário ao desejado (Campos, 2008).

Os exercícios para além de específicos, relativamente ao Modelo de Jogo criado, como referido anteriormente, devem ser representativos daquilo que é o jogo de Futebol. Por representatividade entende-se a criação de um ambiente que traduza as especificidades informacionais das características do jogo de Futebol, ou seja, os exercícios de treino devem representar parcial ou totalmente

o contexto informacional de jogo presente no dia da competição (Brunswik, 1956 cit. por Pacheco, 2015). Tal como refere Brunswik, 1956 cit. por Pacheco (2015, p. 25), *“no âmbito da psicologia experimental, reportando-se à estruturação das condições dos testes laboratoriais, para que estes representassem o ambiente específico da tarefa em questão...”*. Seguindo esta linha de pensamento, no âmbito do jogo de Futebol, o exercício de treino deve ser criado de modo a procurar representar o contexto específico do jogo de Futebol com o qual os jogadores serão confrontados no dia da competição. Desta forma, é possível um exercício revelar ser específico e não representativo ou vice-versa (Oliveira, 2004). Vejamos o seguinte exemplo: Uma situação de jogo 10x0. Esta situação poderá em virtude dos constrangimentos que o treinador poderá colocar revelar-se específica, contudo, não se revela representativa, pois não representa o contexto informacional com o qual os jogadores se irão confrontar no dia da competição (ausência de adversários). Deste modo, o treinador aquando da criação dos seus exercícios de treino deve ter em atenção a inclusão de todas estas características. Assim, os jogadores irão vivenciar, no treino, situações e problemas muito semelhantes com os quais serão confrontados no jogo, de modo a criar imagens mentais da melhor forma de resolver os problemas presentes, e assim ultrapassar os constrangimentos com que se deparam (Oliveira, 2004). Com o objetivo de potenciar ao máximo a transferência dos comportamentos realizados em treino para o dia do jogo (competição).

2.3.5.2. Modelo de Jogo idealizado e Jogo praticado

Tal como referido anteriormente, o processo de treino assume-se como a ferramenta que o treinador tem à sua disposição, de modo a construir uma determinada forma de jogar.

Esta construção de uma determinada forma de jogar, isto é, modelo de jogo, está subordinada às ideias que o treinador tem acerca do jogo de Futebol. As suas ideias em relação ao jogo e ao treino irão determinar o modelo de jogo que pretende para a equipa. Dependendo dos Treinadores, ainda existem alguns fatores externos que poderão influenciar os princípios e subprincípios de jogo

caracterizadores do modelo de jogo da equipa. Como referido em capítulos anteriores, de entre esses fatores estão presentes a cultura do clube, a entrada e saída de novos jogadores, as condições de trabalho, entre outras.

Após esta primeira abordagem, da elaboração do modelo de jogo, surge posteriormente uma fase mais controversa, que é a da operacionalização do modelo de jogo em treino. Nesta operacionalização temos subjacente a transmissão das ideias pretendidas para a equipa e a operacionalização de todo o processo de treino, de modo a fazer emergir a forma de jogar pretendida (identidade de jogo).

Neste momento da preparação desportiva, existem inúmeras metodologias de treino, tal como já abordamos anteriormente, das quais podemos destacar a metodologia convencional, o treino integrado e a periodização tática. A utilização de uma ou outra metodologia depende das ideias com as quais o(s) treinador(es) que direciona(m) o processo mais se identifica(m). O principal objetivo do processo de treino prende-se com o facto de ver uma transferência máxima, de todas as ideias e comportamentos que são treinados e assimilados no treino para o jogo. Aqui surge o principal problema, quando muitos treinadores reconhecem que aquilo que treinam raramente se concretiza em jogo.

CAPÍTULO III

3. Realização da prática profissional

“Una teoria no es el conocimiento; permite el conocimiento. Una teoria no es una llegada; es la posibilidad de una partida. Una teoria no es una solución, es la posibilidad de tratar un problema”

(E. Morin cit. por Tamarit, 2007, p. 35)

Neste Capítulo pretende-se clarificar a essência da prática profissional, realizada no âmbito do estágio no Leixões SC bem como, igualmente, refletir acerca da mesma.

Seguidamente, serão portanto, apresentados os pontos essenciais acerca da atividade realizada, bem como os meios e estratégias que foram utilizados para alcançar estes mesmos pontos. Serão, simultaneamente, abordadas as expectativas e ideias idealizadas, tal como o que foi preconizado e realizado na realidade.

Explorar-se-á da mesma forma, alguns conceitos importantes relacionados com a tarefa a desenvolver, bem como algumas dificuldades e problemas que foram surgindo durante a realização desta mesma tarefa.

3.1 O Compromisso

Como forma de abordar este capítulo, parece-nos pertinente iniciar com o enquadramento dos objetivos e metas definidas.

O treinador deve procurar estabelecer um compromisso com a equipa, de forma a todos os jogadores se sentirem envolvidos num projeto coletivo. Este deverá ser delineado por um ou mais objetivos, que sirvam de guia para a equipa e que promovam uma interação e um trabalho coletivo, de modo a todos ambicionarem alcançar os objetivos propostos, que são comuns à equipa.

Deste modo, após uma avaliação e análise dos jogadores à nossa disposição e contexto envolvente, uma das nossas principais preocupações prendeu-se com o estabelecimento deste compromisso. Isto é, de objetivos a atingir para a época desportiva 2015/2016.

Assim, definimos objetivos de diversa natureza, ou seja, objetivos desportivos e objetivos formativos. Nos objetivos formativos engloba-se não só a escala individual, bem como a coletiva, pois parece-nos importante definir um leque de objetivos para as diferentes escalas existentes numa equipa de futebol. Tendo assim o jogador uma motivação, não só coletiva, bem como individual.

3.1.1 Objetivos Desportivos

No que diz respeito aos objetivos desportivos, estes foram baseados na avaliação inicial feita aos jogadores e ao meio envolvente. O objetivo proposto e assumido pela equipa técnica era o de atingirmos a 2ª Fase do Campeonato Distrital da 1ª Divisão de Sub 19. Este objetivo foi transmitido aos jogadores nas semanas iniciais de trabalho e assumido por eles como um compromisso.

3.1.2 Objetivos Formativos

A nível individual, optamos por realizar diversas avaliações ao longo da época desportiva, de forma a perceber a evolução individual de cada jogador. Estas avaliações, por opção do treinador, foram realizadas apenas em relação às habilidades motoras específicas mais relevantes de acordo com a posição ocupada em campo.

Estas avaliações foram realizadas em dois momentos diferentes: 1º momento – início de época desportiva; 2º momento – final de época desportiva.

As avaliações foram realizadas pela equipa técnica com base em critérios de avaliação que vamos explorar de seguida. De realçar que estes critérios foram estipulados e resultantes de “conversas” e partilha de ideias entre os membros da equipa técnica, tendo em consideração o contexto envolvente.

Os resultados eram classificados de insuficiente, suficiente, bom e muito bom. Dependendo da habilidade motora específica avaliada, os critérios de avaliação utilizados foram os seguintes:

Pontapé de Baliza:

- Insuficiente: não consegue executar o pontapé de baliza.
- Suficiente: consegue realizar o pontapé de baliza.
- Bom: consegue realizar o pontapé de baliza, com a intensidade adequada.
- Muito bom: consegue realizar o pontapé de baliza, direcionando-o e aplicando a intensidade adequada.

Entre os postes:

- Insuficiente: não consegue posicionar-se relativamente às dimensões da baliza, nem da zona em que se encontra a bola.
- Suficiente: consegue posicionar-se em relação às dimensões da baliza, embora não consiga posicionar-se de acordo com a zona da bola.
- Bom: consegue posicionar-se em relação às dimensões da baliza e à zona em que se encontra a bola.
- Muito bom: consegue posicionar-se em relação às dimensões da baliza e à zona em que se encontra a bola. Tendo ainda sucesso nas suas intervenções.

Momento de saída dos postes da baliza:

- Insuficiente: não realiza a saída dos postes da baliza.
- Suficiente: realiza a saída dos postes da baliza.
- Bom: realiza a saída dos postes da baliza, conseguindo interpretar o momento de saída dos postes da baliza.
- Muito bom: realiza a saída dos postes da baliza. Consegue interpretar o momento de saída dos postes de baliza, adequando a sua ação à situação ocorrente (com sucesso)

Passe:

- Insuficiente: não executa o passe.
- Suficiente: executa o passe.
- Bom: executa o passe com a intensidade adequada à situação ocorrente.
- Muito bom: executa o passe com a direção e intensidade adequada à situação ocorrente.

Utilização do pé não preferido:

- Insuficiente: não utiliza o pé não preferido.
 - Suficiente: utiliza o pé não preferido, esporadicamente, para realizar ações simples (passe curto, condução de bola sem oposição)
 - Bom: utiliza o pé não preferido para realizar ações de dificuldade superior (passe longo, drible e remate)
- Muito bom: utiliza o pé não preferido com a mesma qualidade e frequência que utiliza o pé forte.

Desarme:

- Insuficiente: não consegue realizar o desarme.
- Suficiente: denota dificuldades na realização do desarme, obtendo sucesso nas suas ações esporadicamente.
- Bom: consegue realizar o desarme com sucesso, embora denotando dificuldades na interpretação das situações.
- Muito bom: consegue realizar o desarme com sucesso, interpretando com qualidade a situação com que é confrontado (se é possível ficar com bola ou não).

Cabeceamento:

- Insuficiente: não executa o cabeceamento.
- Suficiente: executa o cabeceamento.

- Bom: executa o cabeceamento com a intensidade adequada à situação ocorrente.
- Muito bom: executa o cabeceamento com a direção e intensidade adequada à situação ocorrente.

Cruzamento:

- Insuficiente: não executa o cruzamento.
- Suficiente: excuta o cruzamento.
- Bom: executa o cruzamento com a intensidade adequada à situação ocorrente.
- Muito bom: executa o cruzamento com a direção e intensidade adequada à situação ocorrente.

Receção:

- Insuficiente: não executa a receção.
- Suficiente: executa a receção com dificuldades.
- Bom: executa a receção com qualidade, embora sem a orientação adequada ao contexto.
- Muito bom: executa a receção com qualidade, de diversas formas e orientações, de acordo com o contexto com que é confrontado.

Remate:

- Insuficiente: não executa o remate.
- Suficiente: executa o remate.
- Bom: executa o remate com a intensidade adequada à situação ocorrente.
- Muito bom: executa o remate com a direção e intensidade adequada à situação ocorrente.

Drible:

- Insuficiente: não executa o drible.

- Suficiente: executa o drible, ultrapassando por poucas vezes o adversário.
- Bom: executa o drible, ultrapassando o adversário, embora deixando esporadicamente a bola jogável para a próxima ação.
- Muito bom: executa o drible, ultrapassando o adversário e deixando a bola jogável para a próxima ação.

Com estas avaliações pretendeu-se, apenas e só, perceber a evolução de todos os jogadores, ao longo da época desportiva, no que diz respeito às habilidades motoras específicas. Percebendo, desta forma, se existiu um desenvolvimento de todos eles.

Pela observação das Tabelas apresentadas no anexo 7, vimos a evolução que cada jogador obteve, verificando que alguns jogadores evoluíram positivamente, em relação a algumas habilidades motoras específicas, e outros jogadores que não evidenciaram qualquer evolução a esse nível.

Numa fase inicial, de pré-época, em que o tempo de treino era mais extenso realizávamos, igualmente, alguns treinos específicos organizados e planeados por posição. Estes, habitualmente, não eram de carácter obrigatório. Eram direccionados para os jogadores que tivessem uma vontade intrínseca de melhorar uma determinada característica (por exemplo a técnica de remate para os avançados). Este tipo de treino era realizado, geralmente, no final das sessões de treino. A equipa técnica tinha, contudo, o cuidado de não sobrecarregar os jogadores com esse tipo de trabalho, sendo que apenas o realizavam com a “autorização” da equipa técnica.

Numa escala coletiva, o nosso objetivo passava por conseguir criar uma união e um espírito de equipa muito forte dentro do balneário, visto a entrada de muitos jogadores “de fora” na equipa. O segundo objetivo relacionava-se com a implementação das nossas ideias de jogo na equipa. Ou seja, conseguir transmitir o modelo de jogo idealizado, e tendo o mesmo como guia de todo o processo de treino, construir um “jogar” específico e de qualidade. Para tal, era utilizado a visualização dos vídeos dos jogos (os que nos foi permitido realizar a

filmagem), de modo a perceber o desenvolvimento da qualidade de jogo da equipa.

3.2 Conceção

Nas últimas décadas, o Futebol tem sido submetido a um desenvolvimento muito intenso, quer ao nível do treino desportivo, quer nas próprias exigências que o jogo crescentemente promove. O sucesso cada vez mais está dependente do pormenor. A importância do pormenor é bem patente nas equipas de topo, onde a diferença entre a vitória (sucesso) e a derrota (fracasso), se decide inúmeras vezes em comportamentos e situações de jogo às quais os treinadores, frequentemente, não dão a devida atenção.

Desta forma, a atenção que o treinador deve dar à sua equipa deve ser máxima, quer ao nível do processo de treino, quer ao nível da competição. A tendência de se preocupar apenas e só com a observação do adversário, já não se revela suficiente para alcançar um patamar constante de vitórias e sucessos. Neste sentido, pensamos ser de toda a pertinência a tarefa desenvolvida, durante o período de estágio, prender-se com estes aspetos.

3.2.1 Tarefa desenvolvida no âmbito do estágio

Dadas as questões anteriormente apontadas, a tarefa desenvolvida no âmbito do estágio, foi relacionada com a análise ao jogar da própria equipa.

Inicialmente, a minha expectativa seria relacionar a análise do treino em complementaridade com a análise do jogo (dia da competição). Posto isto, o objetivo seria perceber a magnitude de transferência dos comportamentos promovidos em treino para o jogo, sustentada numa análise pormenorizada de todo o processo de treino, desde os exercícios realizados até ao modo como a informação era transmitida. Perceber através de uma série de indicadores se os exercícios eram adequados ao modelo de jogo do treinador e, conseqüentemente, ver os resultados no próprio jogo.

Contudo, e devido a uma série de impedimentos relacionados com o contexto envolvente, não foi possível realizar esta análise pormenorizada de todo o processo de treino conforme desejado. Deste modo, optou-se por perceber se o modelo de jogo idealizado pelo treinador para a equipa, se aproximava na realidade do jogo praticado pela mesma. Deixando assim, de parte, como complemento ao estudo, a análise aos exercícios de treino. Esta análise seria efetuada no que diz respeito ao momento da organização ofensiva, segundo indicadores que iremos identificar, e pormenorizar, mais à frente.

Sendo assim, iremos de seguida, iniciar por caracterizar o modelo de jogo da equipa de Sub 18 do Leixões SC.

3.2.2. Modelo de Jogo Idealizado

Tal como referido em capítulos anteriores, o Modelo de Jogo revela ser muito importante na condução de todo o processo de treino. Este demonstra ser das principais ferramentas que o Treinador deve procurar ter à sua disposição, de modo a sustentar a operacionalização de todo o processo de treino da sua equipa.

Desta forma, é através da criação de um modelo de jogo que o treinador deve procurar iniciar a sua abordagem. Pois é com base nesse mesmo modelo de jogo, que irá procurar transmitir os referenciais necessários (princípios e subprincípios de jogo) aos jogadores, de modo a fornecer aos mesmos, como que um mapa que irá servir de guia para as suas tomadas de decisão e consequentes comportamentos. Contudo, como reforçado anteriormente aquando da abordagem deste tema, torna-se muito importante não retirar criatividade aos jogadores, ou seja, permitir que dentro de uma certa previsibilidade (modelo de jogo) os mesmos tenham liberdade para dar aso a uma dada imprevisibilidade, pois é essa imprevisibilidade e interpretação própria que cada jogador irá fazer dos princípios e subprincípios de jogo que o treinador transmite, que irá exponenciar o jogar da equipa para outra dimensão.

Em suma, o objetivo do modelo não é mais do que, fazer emergir uma profunda identificação com o que é preconizado, com o objetivo de atingir um “jogar específico” que se repercute a nível individual e a nível coletivo, dotando assim os jogadores e consequentemente a equipa de um sistema informacional específico. Sendo que, o treinador está ciente, que ao contrário do que se possa pensar, o modelo de jogo não é uma realidade fechada, pelo contrário, encontra-se recetível a constantes modificações, nunca chegando a um patamar de conclusão.

Sendo assim, uma das primeiras funções que procuramos realizar quando assumimos a equipa de Sub 18 do Leixões SC, foi avaliar os recursos à nossa disposição bem como o contexto envolvente, de forma a criarmos um modelo de jogo específico para a nossa equipa. Tendo, claramente, a plena consciência de que poderíamos ter que adaptar a nossa conceção de jogo aos jogadores que iríamos ter sob o nosso comando, bem como, ao contexto do clube no qual estávamos envolvidos.

Referindo-nos, especificamente, ao contexto no qual estivemos envolvidos e com o qual nos confrontamos durante o período de estágio, no Leixões SC, instituição esta reconhecida por augurar dos mais reconhecidos jogadores da região, este torna-se mais motivador para os treinadores. Geralmente, tendo à sua disposição bons executantes, permite aos Treinadores ter uma abordagem mais liberta no que diz respeito à constituição do modelo de jogo específico da equipa. Sendo assim, uma das primeiras preocupações da equipa técnica na qual estivemos inseridos prendeu-se, exatamente, com estas questões relativas ao modelo de jogo. Neste sentido, iniciámos a prática delineando de imediato estas questões.

A terminologia usada para fracionar o jogo de Futebol em momentos é diversa, contudo o treinador com o qual trabalhei durante o meu período de estágio, usava uma nomenclatura diferente da usual, que exploraremos mais à frente. Este dividia o jogo em 5 momentos:

1º Momento – Organização Ofensiva (OF);

2º Momento – Transição Ataque-Defesa (TAD);

3º Momento – Organização Defensiva (OD);

4º Momento – Transição Defesa-Ataque (TDA);

5º Momento – Bolas Paradas.

De seguida, iremos então apresentar o modelo de jogo idealizado para a equipa de Sub 18 do Leixões SC, bem como fazer uma breve caracterização dos 5 momentos de jogo. De forma a iniciar esta abordagem, comecemos por caracterizar cada um dos momentos de modo a clarificar e perceber o que caracteriza cada um deles.

Organização Ofensiva: Caracteriza-se pelos comportamentos e interações que a equipa adota e promove quando possui a posse de bola, com o objetivo de construir situações ofensivas e concretizá-las em golo (Oliveira, 2004).

Transição Ataque-Defesa: É representado pelos comportamentos que se devem assumir durante os segundos após perder a posse de bola. Estes instantes após a perda da bola revelam ser fundamentais, uma vez que ambas as equipas se encontram momentaneamente desequilibradas para as funções que devem assumir e, por consequência, tentam aproveitar as desorganizações adversárias (Oliveira, 2004).

Organização Defensiva: Reporta-se aos comportamentos que a equipa assume quando não tem a posse de bola, com o objetivo de se organizar de maneira a que a equipa adversária não consiga construir e preparar ocasiões de golo, e de concretizar as mesmas (Oliveira, 2004).

Transição Defesa-Ataque: É determinado pelos comportamentos que se devem apresentar durante os segundos imediatos após se ganhar a posse de bola. Estes instantes revelam ser fundamentais, tal como na TAD, pois as equipas encontram-se momentaneamente desequilibradas para as novas funções, passando portanto o objetivo, por aproveitar este momentâneo desequilíbrio do adversário para tentar criar situações de golo e marcar golo (Oliveira, 2004).

Bolas Paradas: Reporta-se a todas as situações de bola parada, isto é, livres diretos e indiretos (laterais e frontais), cantos, penáltis, pontapés de baliza e lançamentos laterais. Estes momentos assumem cada vez mais importância na decisão do resultado final, sendo muitas das vezes através destes pormenores que se alcança a vitória em detrimento da derrota e vice-versa.

Após esta breve caracterização acerca dos diversos momentos de jogo, iremos agora caracterizar cada um deles segundo o Modelo de Jogo preconizado para a equipa. Decidimos (equipa técnica) estabelecer um conjunto de Princípios e Subprincípios para cada momento de jogo, com o objetivo de servirem de guia para os comportamentos dos jogadores adotados durante a competição. Contudo, sem nunca desprimorar a criatividade individual de cada jogador, de forma a procurar manter a imprevisibilidade de comportamentos e ações que caracteriza o jogo de futebol.

Neste sentido, iremos identificar os principais princípios e subprincípios caracterizadores de cada momento de jogo.

Organização Ofensiva

Princípio de jogo

- Posse e circulação da bola, de forma objetiva, privilegiando zonas exteriores e em profundidade.

Subprincípios de jogo

- Saídas em construção;
- Jogo posicional (com grande atenção para os laterais e extremos);
- Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária;
- Variações de corredores laterais;
- Circulação rápida e objetiva da posse de bola;
- Passe e receção orientada;
- Mobilidade dos jogadores (principalmente trocas posicionais entre extremo e lateral);

Objetivo: Criar instabilidade na defensiva adversária de modo a encontrar espaços passíveis de serem aproveitados para entrar na defesa adversária, e criar situações de finalização, com o objetivo de alcançar o objetivo principal – o golo.

Transição Ataque-Defesa

Princípio de jogo

- Reação forte à perda da bola, nos segundos imediatos à perda da mesma, pelos jogadores próximos à bola, condicionando o comportamento do portador da bola, e dos jogadores circundantes, de modo a fechar possíveis linhas de passe, passíveis de serem aproveitadas, pela equipa adversária, para sair da zona de pressão.

Subprincípios

- Mudança de atitude (atacante – defensiva);
- Ocupação dos espaços;

Objetivo: Condicionar de imediato os comportamentos da equipa adversária, tentando recuperar de imediato a posse de bola ou caso não seja possível, entrar em organização defensiva de forma equilibrada e organizada, sem abrir espaços entre linhas.

Organização Defensiva

Princípio de jogo

- Defesa à zona pressionante

Subprincípios de jogo

- Fecho dos espaços interiores como prioridade, direcionando o adversário a jogar pelos corredores laterais;
- Criação de zonas pressionantes nos corredores laterais;
- Atitude agressiva e pressionante;
- Jogadores a direcionar os apoios, relativamente à zona da bola;
- Espaço entre setores reduzido (equipa compacta), de modo a não permitir o jogo entre linhas;
- Bloco médio-baixo;
- Criação de indicadores de pressão;
- Desarme direcionado para ficar com bola, sempre que possível.

Objetivo: Condicionar, direcionar e pressionar a equipa adversária, de modo a tentar recuperar a posse de bola e, consequentemente impedir que alcancem o principal objetivo do jogo – o golo.

Transição Defesa-Ataque

Princípio de jogo

- Retirar a bola da zona de pressão, de modo a aproveitar o desequilíbrio da equipa adversária, aproveitando de imediato os espaços abertos (profundidade e largura), ou iniciar o processo de organização ofensiva de forma organizada e equilibrada.

Subprincípios de jogo

- Jogo posicional;
- Passe e receção direcionados;
- Interpretação do jogo, de modo a perceber quando aproveitar de imediato os espaços deixados pela equipa adversária (ataque rápido) ou manter a posse de bola e entrar em organização ofensiva;
- Mudança de atitude (defensiva – atacante).

Objetivo: Aproveitar o desequilíbrio da equipa adversária sempre que possível, para aproveitar os espaços abertos ou entrar em organização ofensiva de forma organizada e equilibrada.

Bolas Paradas

Princípio de jogo

- Defesa zonal

Subprincípios

- Posicionamento dos apoios;
- Atitude “ativa”;
- Ataque à bola.

Nas situações de bola parada tínhamos definido diferentes estruturas defensivas, dependendo da zona onde se realiza a bola parada e o pé com que o batedor iria realizar a mesma. De seguida iremos explicitar, através de algumas figuras, de modo a facilitar a visualização da informação, os comportamentos pretendidos para as diversas situações de bola parada.

Situações de bola parada defensivas

Canto

- “Fechado”⁵ / “Aberto”⁶

Através da observação das Figuras 1 e 2, podemos ver a estrutura defensiva da equipa adotada quando se encontra em momento defensivo num canto “fechado” ou num canto “aberto”, respetivamente.

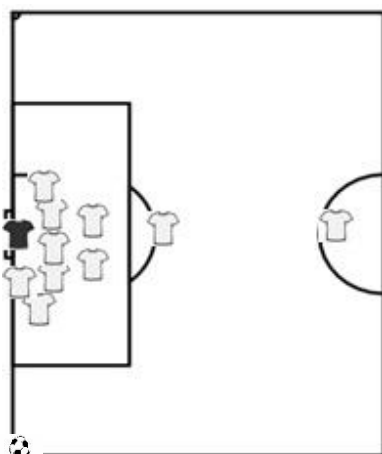


Figura 1 - Canto fechado

⁵ Terminologia usada e definida pela equipa técnica, com o objetivo de facilitar a transmissão de informação para os jogadores. É referente aos cantos em que a bola descreve uma trajetória em direção à baliza.

⁶ Terminologia usada e definida pela equipa técnica, com o objetivo de facilitar a transmissão de informação para os jogadores. É referente aos cantos em que a bola descreve uma trajetória contrária à direção para a baliza.

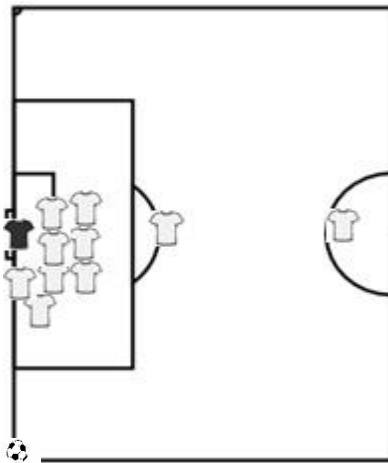


Figura 2 - Canto aberto

Livre Lateral / Frontal

Nas Figuras 3 e 4, apresentadas a seguir, podemos ver a disposição dos jogadores quando estão em situação de defesa de um livre lateral ou de um livre frontal, respetivamente.

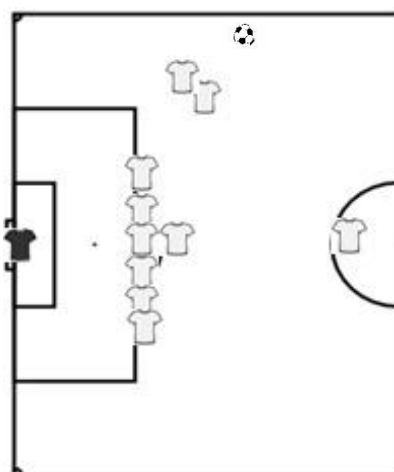


Figura 3 - Livre lateral

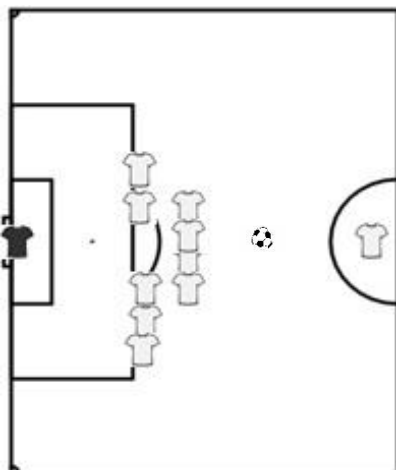


Figura 4 - Livre frontal

Situações de bola parada ofensivas

Canto⁷

Através da visualização da Figura 5, apresentada a seguir, podemos observar os posicionamentos finais pretendidos dos jogadores, para os cantos ofensivos.

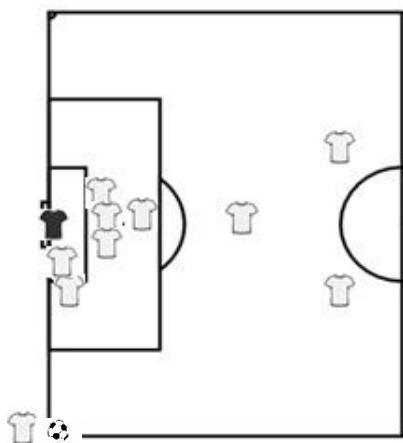


Figura 5 - Canto ofensivo

⁷ Nas situações ofensivas, a equipa técnica pretendia que o canto fosse “fechado”. Esta escolha foi baseada nas características individuais dos jogadores à nossa disposição. Visto o facto de não possuímos jogadores muito fortes no momento de disputa e cabeceamento.

Livre Lateral / Livre Frontal

Com a visualização das Figuras 6 e 7, apresentadas a seguir, podemos observar os posicionamentos pretendidos dos jogadores, para os livres frontais e para os livres laterais, respetivamente.



Figura 6 - Livre frontal



Figura 7 - Livre lateral

Objetivo: Impedir que a equipa alcance o golo, através de uma atitude agressiva e ativa na ocupação dos espaços e no ataque à bola.

3.2.3. Observar e Assistir – Dois conceitos diferentes

*“Se conheceres os demais e te conheceres a ti mesmo, nem em cem batalhas
correrás perigo”;*

*“Se não conheceres os demais, porém te conheceres a ti mesmo, perderás
uma batalha e ganharás outra”;*

*“Se não conheceres os demais nem te conheceres a ti mesmo, correrás perigo
em cada batalha”.*

(Sun Tzu cit. por Pires & Cunha, 2015, p. 27)

Dispondo hoje em dia de uma infinidade de meios e técnicas de observação, a análise e observação do jogo de futebol assume um papel cada vez mais vincado no trabalho dos treinadores e das suas respetivas equipas (Garganta, 1998). A evolução dos meios observacionais que o treinador passou a ter à sua disposição, derivados dos avanços tecnológicos, permitiu que o trabalho nesta vertente ganhasse um lugar cada vez mais indispensável na preparação das equipas para a competição (Da Costa et al., 2010).

Esta evolução verificou-se essencialmente ao nível dos processos de recolha e tratamento dos dados, a qual se deve, em grande escala, à utilização do computador (Garganta, 1998). A observação, apesar do seu grau de subjetividade, foi e continua a assumir-se como uma das principais vias a que o ser humano se tem socorrido para buscar conhecimento, bem como um preponderante orientador para a ação (Silva, 1997). É através deste processo de observação que o Homem recolhe os mais variados tipos de informação e estímulos que lhe possibilitam a constante interação com o meio envolvente.

O contexto imprevisível e instável que caracteriza os JDC, embora promova um carácter original e interessante às situações, torna mais dificultada a tarefa do observador (Garganta, 1998). O facto de existirem diferentes variáveis que se encontram em constante interação, dificulta a recolha de dados acerca da performance dos jogadores, bem como torna muito mais complexa a tarefa de

perceber a parcela de participação dessas variáveis no rendimento desportivo (Garganta, 1998).

Sabendo hoje, que o futebol é caracterizado por uma grande densidade de competições e jogos, este processo revela ser uma das principais ferramentas que o Treinador tem ao seu dispor para fazer face a estas exigências. Com as equipas de topo a realizarem jogos, de três em três dias, durante grande parte da época desportiva, torna-se fundamental os cuidados que a equipa técnica tem de ter com o processo de recuperação dos jogadores. Como refere Ventura (2013), com o constante desenvolvimento das exigências do futebol, o tempo que as equipas dispõem para treinar é sempre mais reduzido do que a necessidade que as equipas têm para o fazer. Neste sentido, a grande questão que se coloca é a seguinte: Quando e de que forma podemos e devemos treinar? Os Treinadores, dado o tempo reduzido que possuem para preparar as suas equipas, viram-se “obrigados” a complementar o trabalho de campo com outro tipo de trabalho, o trabalho de observação e análise do jogo. Dado este fator, os treinadores têm sido levados a direcionar a sua formação e área de intervenção para horizontes que vão para além do simples treino dos conteúdos táticos propriamente ditos (Ventura, 2013).

Esta observação é realizada com o intuito de transmitir aos jogadores informações acerca dos seus adversários (Da Costa et al., 2010). É através dos processos de observação e análise do jogo que os treinadores têm acesso a uma série de informações relativas à interpretação e conhecimento das diversas dimensões do rendimento desportivo (tática, física e técnica) dos seus adversários e das suas equipas (Ventura, 2013). Sabendo que o Futebol é um fenómeno imprevisível, importa referir que é possível antecipar as ações e tendências do jogo dos nossos adversários (Da Costa et al., 2010). Seja com o objetivo de *“prever o rendimento dos adversários”* (Franks, Hodges & McGarry, 1998 cit. por Ventura, 2013, p. 16), *“ou pela necessidade de conhecê-los melhor e treinar especificamente em função deles”* (Ventura, 2013, p. 16). Para tal, temos que dotar os nossos jogadores de informações acerca de comportamentos e ações padrão caracterizadoras do jogo do nosso adversário. Estas informações podem abranger quer a escala coletiva (princípios e

subprincípios de jogo), quer a escala individual (ações/comportamentos individuais caracterizadores de um dado jogador em específico).

O objetivo passa por planear o processo de treino com base nas observações e análises realizadas acerca da equipa adversária, bem como nas observações e análises da nossa equipa. Como refere Talaga, 1985; Olsen, 1988 cit. por Garganta (1998, p. 7), estas informações decorrentes do processo de observação e análise, “...quando sistematizadas, permitem configurar modelos de atividade de jogo, que possibilitam, não só construir métodos de treino mais eficazes e estratégias de trabalho mais profícuas, mas também indiciar tendências evolutivas”. Contudo a observação não se estende apenas ao adversário. No Futebol moderno é notório a crescente preocupação em observar a própria equipa, de modo a perceber quais os seus erros e assim planear o trabalho semanal também com base nestas observações (Ventura, 2013). Para tal a utilização do vídeo revela ser fundamental. Atualmente, este é um dos recursos mais utilizados pelos treinadores (Ventura, 2013).

Posto isto, revela ser de toda a importância mostrar através de vídeos e/ou imagens da própria equipa, os momentos menos bons (erros), bem como os momentos bons aos jogadores. Com a visualização das respetivas situações, os jogadores conseguem criar imagens mentais que os irão ajudar a ter uma noção mais esclarecedora e definida do que fazer quando confrontados com uma situação semelhante. Da mesma forma que a visualização de vídeos/imagens em relação ao adversário também se revela importante, no sentido de dotar os jogadores de uma noção mais objetiva da informação que o treinador pretende transmitir. Como é sabido, uma imagem vale por mil palavras (Robertson, 2002 cit. por Ventura, 2013, p. 46). Tal ideia é corroborada por Ventura (2013) ao afirmar que é crucial recorrer a um processo de seleção de imagens que mostrem os comportamentos padrão do adversário, para mostrar aos jogadores. Ainda segundo o mesmo autor, revela-se mais simples para os jogadores, a perceção e interpretação da informação transmitida através da visualização de imagens, do que apenas através da informação verbal do treinador. Dando um exemplo prático, segundo Rui Jorge cit. por Ventura (2013, p. 37), ex-internacional português, na altura em que era jogador do Sporting SC e tinha

como treinador Fernando Santos, *“especialmente no início da época, realizavam a análise de jogo da equipa leonina em vídeo, e desta forma, analisavam as situações em que não tinham estado tão bem, ou seja, dissecavam os erros que cometiam”*. Por outro lado, analisavam igualmente, *“as situações que tinham ocorrido bem e que era necessário potencializar”* (Pacheco, 2005 cit. por Ventura, 2013, p. 37). Outro exemplo prático prende-se com a equipa técnica de José Mourinho, quando Rui Faria cit. por Ventura (2013, p. 47) afirma que *“os jogadores realizam os exercícios com informação que resulta desse visionamento e do que são as estratégias para o jogo. É um processo muito exaustivo e que permite aos jogadores terem um conhecimento profundo do opositor.”* Segundo o mesmo autor, o vídeo é ainda, numa fase posterior, disponibilizado diretamente aos jogadores.

Concluindo, o conteúdo da observação de um jogo de Futebol pode variar dependendo das exigências do treinador. Contudo, geralmente, a observação e análise do jogo refere-se a todos os aspetos que possam influenciar positiva ou negativamente o desenrolar do jogo, sejam eles fatores internos (jogadores; estrutura utilizada pela equipa adversária; dinâmicas utilizadas; etc.), sejam eles fatores externos (condições climatéricas; meio envolvente; etc.). Numa segunda fase e após a análise e observação do jogo estar concluída, importa selecionar as informações mais importantes a serem transmitidas aos jogadores. Para tal a utilização do vídeo revela ser uma das fontes mais utilizadas pelos treinadores. Pois a visualização de imagens, da parte dos jogadores, revela ser mais facilitadora para a assimilação das informações que o treinador pretende transmitir, do que a assimilação apenas através da transmissão verbal da informação. De realçar que é fundamental realizar esta análise não só à equipa adversária mas também à própria equipa, de modo a tomar em consideração, no processo de treino, a estratégia para o próximo jogo (com base nas análises realizadas ao adversário), bem como os problemas da própria equipa que devem ser melhorados, e os pontos fortes que devem ser potencializados. Em suma este processo denota ser um processo exaustivo mas com vantagens valiosas para enfrentar os jogos mais preparados e alertados para as possíveis

adversidades que poderão surgir. Assume-se como uma ferramenta, através da qual se tenta minimizar o carácter imprevisível que caracteriza o jogo de Futebol.

Após esta breve exploração sobre a observação e análise do jogo, estamos capazes de supor que o ato de observar não se revela uma tarefa fácil. Desta forma podemos partilhar a ideia de que observar e analisar um jogo de Futebol denota ser bastante diferente do que assistir a um jogo de Futebol.

Assistir pressupõe desfrutar do espetáculo ao qual se está a presenciar, isento de quaisquer influências que possam surgir de determinada abordagem ao jogo. Significa usufruir de todas as emoções e sensações que o jogo nos transmite, sem a preocupação inerente que está inevitavelmente ligada ao processo de observação. Como podemos ver através da pesquisa do conceito de assistir este significa “estar presente”; “presenciar” (Porto Editora, 2011) . Por outro lado quando se fala em observação, ao ato de observar propriamente dito, estamos desde logo restringidos a um conjunto de indicadores e pressupostos que direcionam a nossa observação para um determinado sentido. O conceito de observar está relacionado com o “olhar com atenção”; “examinar”; “reparar em”; “notar” (Porto Editora, 2011) .

Em suma, e com base na origem e significado das palavras vimos que o conceito de observação está inevitavelmente mais identificado com o ato de observar com atenção, examinar e analisar. Enquanto que o conceito de assistir se prende essencialmente com a presença física, o fato de estar presente e poder desfrutar de todas as emoções que o espetáculo ou jogo nos transmite, sem quaisquer pressupostos e indicadores que direcionem a nossa atenção. Deste modo penso que é importante sermos exigentes e coerentes na utilização destes dois conceitos.

3.2.3.1. O que Observar?

O conteúdo da observação de um jogo de Futebol é variado, dependendo das ideias do treinador em relação ao jogo de Futebol e em relação ao treino. Segundo Moutinho, 1993 cit. por Ventura (2013) no processo de observação do

jogo todos os indicadores de rendimento expressados na competição devem ser alvos de observação. Rocha, 1996 cit. por Ventura (2013) reforça a ideia de que durante a competição, se devem reunir informações sobre as particularidades evidenciadas pela equipa adversária, bem como sobre alguns comportamentos e qualidades individuais realçadas pelos jogadores. Com o objetivo de assegurar que as informações recolhidas são direcionadas e objetivas para o que é pretendido, os indicadores e pressupostos da observação devem ser, indubitavelmente, estabelecidos e definidos antecipadamente, isto é, antes do processo de observação (Hughes & Franks, 2004 cit. por Ventura, 2013). Parece deste modo, fundamental estabelecer *a priori* o que se quer observar durante o jogo, e como serão numa segunda fase, as informações e dados recolhidos usados no processo de treino, tendo como objetivo a melhoria do rendimento desportivo (Carling et al., 2005 cit. por Ventura, 2013).

Neste sentido, existem Treinadores que pedem a observação de determinados aspetos, que no seu entender revelam ser o mais importante naquele momento, e outros Treinadores que pretendem a observação de outros indicadores, que no seu ponto de vista são mais relevantes. Desta forma, esta observação está sempre dependente das ideias de jogo do treinador e do seu modelo de jogo. Segundo Garganta (2001), para se conseguir um conhecimento adequado acerca das características específicas da equipa adversária, deveremos ter em atenção os diversos momentos constituintes do jogo, que se prendem com:

- O desenvolvimento da fase ofensiva (Organização Ofensiva);
- O desenvolvimento da TAD;
- O desenvolvimento da fase defensiva (Organização Defensiva);
- O desenvolvimento da TDA;
- Esquemas táticos (bolas paradas).

Contudo pensamos que a observação deve ter em consideração outros aspetos de índole mais individual e de alguns fatores externos que podem condicionar a abordagem ao jogo da equipa adversária. Tal como refere Castelo, 2000, 2003, 2004 cit. por Ventura (2013, p. 57) uma observação e análise da

equipa deverá incidir igualmente sobre determinados aspetos tais como, *“atitudes e comportamentos sociopsicológicos dos jogadores e da equipa em situações de adversidade, tipo de relacionamento com os opositores e com a equipa de arbitragem”* e ainda o meio e as condições em que a competição se vai realizar. Aspetos relacionados com as substituições geralmente efetuadas e os seus efeitos nas dinâmicas da equipa, a postura da equipa dependente do resultado do jogo, e a identificação e caracterização dos jogadores de referência assumem-se, igualmente, como aspetos muito relevantes no momento da observação de uma equipa (Ventura, 2013).

Em suma, de acordo com as ideias partilhadas, os objetivos da observação e análise do jogo procuram encontrar padrões comportamentais relativos a cada momento de jogo, de modo a perceber de que modo podem conseguir aproveitar os seus pontos mais débeis e atenuar os seus pontos mais fortes. Paralelamente a esta análise, procura-se identificar e caracterizar todos os aspetos envolventes ao jogo que possam influenciar o seu desenrolar, por exemplo a postura da equipa em jogos em casa – fora, as condições climatéricas, o desenrolar do resultado de jogo etc. Importa referir que em relação à observação e análise da própria equipa, os objetivos também se prendem com estes fatores. Sofrendo alterações nos objetivos, de acordo com o que o treinador pretende analisar e observar.

No âmbito do trabalho desenvolvido durante o meu período de estágio, este como referido anteriormente, prendia-se com a análise da nossa própria equipa. Perceber se as ideias presentes no modelo de jogo idealizado pelo treinador para a sua equipa, estavam presentes no dia da competição (jogo). Neste sentido, pretendia-se demonstrar se as ideias estavam a ser assimiladas da melhor forma pelos jogadores.

Desta forma, estabeleceram-se 3 indicadores sobre os quais iria incidir o processo de observação. De relembrar que este processo de observação apenas ocorreria em relação à OF da equipa.

Após uma entrevista, ao treinador, acerca do seu modelo de jogo referente ao momento da organização ofensiva, os indicadores definidos para o processo de observação foram os seguintes:

- Num primeiro sub-momento, contabilizar a quantidade de saídas curtas vs saídas longas (a partir do guarda-redes);
- Num segundo sub-momento, contabilizar a quantidade de vezes que o extremo e lateral se encontram no mesmo corredor aquando da receção de bola de um ou outro elemento;
- Por último e num terceiro e quarto sub-momento, contabilizar a quantidade de passes nas costas da defesa adversária que existiram, e contabilizar o número de ações que originaram somente perigo e o número de ações que originaram golo.

A opção por estes indicadores foi tomada com base nos aspetos que consideramos mais relevantes no momento da OF da equipa. Bem como com o objetivo de escolher um indicador para cada momento distinto dos sub-momentos que caracterizam este momento de jogo.

3.3. Implementação das atividades

“...Os resultados desportivos, ao invés de dependerem de forças misteriosas, deverão ser construídos com base num trabalho devidamente programado, assumindo-se o treinador não como um mestre do improviso, mas como um elemento permanentemente disponível para utilizar todo o seu saber, intuição e arte, em função dos objetivos a atingir.”

(Garganta, 1993, p. 259)

O sucesso desportivo de um Treinador assenta em diversos fatores. Atualmente pensamos que, uma planificação e estruturação eficaz de todo o processo de treino, e restantes componentes envolventes revela ser um desses

fatores. O sucesso, principalmente, no alto nível, cada vez mais se encontra dependente do pormenor. A diferença entre uma vitória e uma derrota é, frequentemente, decidida num detalhe. Desta forma, os treinadores procuram cada vez mais, tornar o jogo de futebol em algo “controlável”. Através das suas inúmeras planificações, periodizações, observações etc, esperam diminuir ao máximo a imprevisibilidade que caracteriza o jogo de Futebol. Sendo assim, no início da época desportiva, um grande número de treinadores opta por elaborar uma periodização de toda a época desportiva, dividindo a mesma em diversos momentos. Esta divisão tem como grande objetivo, maximizar o rendimento desportivo alcançando grandes níveis de rendimento em períodos-chave. Bem como segundo Garganta (1993, p. 259) “...*ajuda a organizar o processo de treino e a fixar de modo mais efetivo o conteúdo da preparação, segundo os objetivos e o tempo a gerir*”.

A periodização assume-se, desta forma, como uma ferramenta fundamental no controlo e desenvolvimento de todo o processo de treino (Barbanti cit. por Campos, 2007). Segundo Marques cit. por Campos (2007) periodizar significa estabelecer metas temporais exatas que permitam, aos treinadores, estruturar e organizar o treino de forma lógica e eficaz para cada sessão de treino. “*A esta divisão em fases com estrutura diferenciada, relacionadas não apenas com a duração e demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios do treino desportivo, dá-se o nome de Periodização*” (Garganta, 1993, pp. 260-261). Como referido anteriormente, com esta periodização, os treinadores pretendem conseguir retirar o máximo de rendimento dos seus atletas em determinados momentos competitivos. Isto é, procuram que os seus jogadores estejam no máximo das suas capacidades em determinados momentos da época, previamente definidos. Porém, surge um problema no que diz respeito à natureza das diversas modalidades existentes. Quando confrontados com modalidades individuais, como é o caso do atletismo, é possível planear o nosso processo de treino de modo a preparar o atleta para um determinado momento chave da época, em que o atleta tem que atingir o seu rendimento máximo, referimo-nos a picos de forma (Garganta, 1991). Por outro

lado, quando nos referimos a modalidades coletivas, como é o caso do futebol, tal situação já não se verifica transferível, pois o treinador necessita de ter os seus jogadores com níveis de performance elevados durante o maior período de tempo possível, visto todas as semanas serem confrontados com 1 ou 2 jogos, nos quais têm que atingir níveis de desempenho elevados, para conseguir alcançarem os seus objetivos. Desta forma, resta ao treinador procurar controlar o estado de forma dos jogadores, dado a inevitabilidade da existência de momentos altos e de momentos baixos durante a época desportiva (Garganta, 1991). Ou seja, dependendo da natureza da modalidade a abordagem que devemos procurar no planeamento e periodização de todo o processo de treino revela ser completamente distinto. Em relação aos aspetos nucleares que se inserem nestas periodizações, estes podem ser variáveis de treinador para treinador, dependendo das suas crenças e ideias que têm em relação ao jogo e ao treino.

No Futebol contemporâneo, a tendência evolutiva do processo de treino tem provocado uma alteração de padrão. Enquanto nas últimas décadas, as periodizações tinham como principal orientador de todo o processo de treino a componente física, sendo tudo delineado e organizado em função da forma física do jogador. No Futebol moderno, a Tática passou a ser assumida como uma dimensão fundamental em todo o processo de treino (Oliveira, 2004), sendo à volta desta mesma dimensão, que muitos treinadores, planeiam e organizam todo o processo de treino e consequentes periodizações.

Apesar da abordagem poder revelar-se diferenciadora, geralmente, os treinadores procuram, com as periodizações e planificações, descrever o que será a sua atividade durante toda a época desportiva (Garganta, 1991).

No âmbito da equipa do Leixões SC Sub 18, como forma de controlarmos e avaliarmos o nosso processo de treino, optamos por realizar uma periodização anual, periodizações mensais (mesociclo) e periodizações semanais (microciclo).

O nosso trabalho era sustentado numa periodização mensal, prevendo os conteúdos de treino (organização defensiva, organização ofensiva, transições,

bolas paradas e ações técnico-táticas individualizadas) a abordar em cada sessão de treino. Estes conteúdos eram definidos com base em dois aspetos: o grau de dificuldade dos adversários que iríamos defrontar nesse mês e as necessidades da nossa equipa. Posto isto, planeávamos a semana de treinos consequente, definindo os princípios e subprincípios de jogo que quereríamos treinar, bem como, os respetivos exercícios.

É de realçar que nenhuma destas periodizações era fixa. Estas planificações poderiam sofrer alterações, dependendo de inúmeros fatores tais como, por exemplo: a resposta da equipa aos estímulos do último treino.

Vejamos o seguinte. Para todas as sessões de treino, a equipa técnica definia um leque de objetivos a atingir. Por exemplo, no que diz respeito à OD, o fecho dos espaços interiores, direcionar o adversário para zonas exteriores. Neste caso, se no fim da sessão de treino, a equipa técnica reparasse que a equipa sentiu bastantes dificuldades em perceber e interpretar a informação transmitida, bem como em realizar os exercícios apresentados, no dia seguinte, já não faria sentido progredir para outro patamar que podíamos (equipa técnica) *à priori* já ter definido. Posto isto, a posição tomada pela equipa técnica, seria a de modificar o que já estava previamente definido, para continuar a trabalhar estes objetivos até termos a certeza que eram percebidos e assimilados pela equipa.

No que diz respeito ao planeamento anual, este apenas se prendia com o calendário competitivo da equipa. Ou seja, o estabelecimento deste planeamento, para a equipa técnica, apenas tinha um grande objetivo:

- identificar de imediato as paragens de campeonato, de modo a realizar a gestão do processo de treino tendo, igualmente, esse aspeto em consideração.

Deste modo, todas as semanas, posteriormente ao jogo, a equipa técnica reunia-se para definir os princípios e subprincípios de jogo que deveriam ser treinados durante a semana, bem como os respetivos exercícios. Tendo como base, a periodização do mesociclo já efetuada para o período em questão. Para tal, tinha-se em conta a prestação da equipa no último jogo e o adversário da semana seguinte.

De realçar, igualmente, em relação ao planeamento dos diversos mesociclos que, geralmente, o planeamento de novo mesociclo era realizado na 3ª semana de treinos do mesociclo em questão. Desta forma, promovia-se sempre uma interligação entre todas as semanas de treino, nunca deixando acabar por completo o período delimitado para um mesociclo, para iniciar o posterior. No nosso entender, esta forma de periodizar o treino revelava ser a mais adequada. Isto porque, dado o futebol ser um fenómeno imprevisível, não fazia sentido planearmos uma época desportiva inteira. Aliás, o treinador principal quando confrontado com essa questão teve uma resposta simples “...não faz sentido, nem sequer consigo periodizar todos os treinos para toda a época desportiva...”, pois ao longo da época existem inúmeros fatores que influenciam os princípios e subprincípios de jogo que se querem treinar em cada sessão de treino. Sendo assim, sustentávamos o controlo do processo de treino em mesociclos, microciclos e suas respetivas unidades de treino (Tamarit, 2013).

Operacionalização

A época desportiva dos Sub 18 do Leixões SC teve oficialmente início a 17/08/2015. Antes da abertura oficial da época desportiva, a equipa técnica reuniu-se para definir o planeamento anual, bem como o primeiro mesociclo e consequente microciclo da época, e para delinear de que forma seria feita a divisão da época desportiva. Por opção do treinador principal, decidimos dividir os momentos competitivos em 3 períodos:

- Período Preparatório;
- Período Competitivo;
- Período Transitório.

Esta divisão foi efetuada com base nas ideias e crenças do treinador principal, sendo o método com o qual ele se familiarizava e gostava de trabalhar.

Uma das primeiras reflexões efetuadas prendeu-se exatamente com esta divisão da época em 3 momentos desportivos. Dado o facto de a minha conceção de jogo e de treino ser algo diferente da restante equipa técnica.

De acordo com as minhas crenças e ideias acerca do treino não me parece fazer sentido realizar esta divisão da época desportiva. Visto o futebol ser uma modalidade na qual se exige que a equipa mantenha um rendimento desportivo constante durante toda a época desportiva, não tendo que atingir um pico de forma em determinado período-chave. A preocupação do treinador deve passar por procurar, sim, ter a sua equipa sempre apta a nível físico de modo a retirar o máximo da sua prestação desportiva em todos os treinos e jogos. Tal situação permite que os jogadores estejam sempre predispostos e recuperados para os treinos, com o objetivo de os preparar, igualmente, a nível organizativo (tático), técnico e psicológico. Esta gestão do binómio esforço/recuperação ao longo de toda a época desportiva parece revelar-se, desta forma, fundamental.

Enquanto treinador de futebol, identificado com uma metodologia sustentada, na maioria da sua essência, na Periodização Tática, penso fazer mais sentido não fazer qualquer divisão da época desportiva, no sentido de submeter os jogadores a esforços físicos mais exigentes no início (período preparatório) para, teoricamente, os jogadores apresentarem uma melhoria da capacidade física no período competitivo. Acrescendo a isto, referir, igualmente, o trabalho que se realiza neste período inicial, submetendo os jogadores a esforços físicos que não se revelam ser específicos, pois em nada são passíveis de transferência para as exigências físicas necessárias para o dia da competição (jogo). Temos como exemplos deste trabalho, as constantes corridas contínuas à volta do campo, as idas para o mato, etc.

No meu ponto de vista, baseado na Periodização Tática, como referido anteriormente, a preocupação do treinador deve passar por se preocupar desde logo na construção do jogar específico da sua equipa, sustentado num modelo de jogo. Com esta metodologia, a intensidade e o tipo de esforço que é procurado promover em cada sessão de treino, revela ser específico e representativo das exigências às quais os jogadores serão submetidos no dia da competição. Ou seja, os jogadores desenvolvem as capacidades físicas necessárias para o jogo, treinando com o “jogo”, não significando que se treine sempre 11x11.

Em suma, como referido em capítulos anteriores, com esta abordagem ao treino, não existe qualquer divisão em termos de preparação para a época desportiva. A preocupação centra-se na construção de um jogar específico, de acordo com o modelo de jogo idealizado pelo treinador (Freitas, 2005). A vertente física, essa, é adquirida através do treino em situações muito semelhantes às quais os jogadores serão confrontados no dia da competição. Neste sentido, não se tratam as diversas dimensões do “jogar” de forma isolada (Freitas, 2005). O controlo da fadiga é realizado através do treino, com uma alternância horizontal em especificidade da distribuição das sub-dinâmicas de esforço durante a semana de treinos, através de uma distribuição lógica dos princípios e subprincípios de jogo a treinar (Maciel, 2011). O treinador procura, igualmente, através da inclusão e manipulação de constrangimentos (tempos de descanso e de exercício, espaço de jogo, número de jogadores, regras dos exercícios, material utilizado e o grau de emotividade) nos exercícios realizados, controlar o binómio esforço/recuperação em cada sessão de treino, de forma a nunca sobrecarregar as mesmas do mesmo modo em dias consecutivos (Pardo, 1998:12 cit. por Sá, 2001). Desta forma, pensaria ser mais adequado ter uma abordagem ao treino nestes moldes, contudo, visto a última decisão ser do treinador principal, a estrutura adotada para a época desportiva 2015/2016 foi a referida anteriormente. Ou seja, a divisão da época desportiva em 3 momentos distintos (período preparatório; período competitivo; período transitório).

De realçar, que apesar desta desconcordância em termos de abordagem ao treino nestes aspetos, o treinador principal demonstrou sempre bastante abertura na discussão deste tema e de outras ideias que se revelavam diferentes às defendidas por ele.

Período Preparatório

Neste período inicial da época desportiva, a equipa treinava todos os dias, de segunda-feira até sexta-feira. Geralmente, os treinos realizavam-se ao fim da tarde (17h30) e tinham a duração de 1h30. Contudo, dependendo da disponibilidade das instalações e da disponibilidade dos jogadores ou de alguns

deles, em permanecerem no treino mais algum tempo, o treino podia alongar-se até as 2h de duração. Este período “extra”, por assim dizer, nem sempre era direcionado para a equipa toda (coletivo), muitas das vezes era aproveitado para trabalhar aspetos de forro mais individualizado.

Durante este período, o treinador principal, organizava a sessão de treino, geralmente, dividindo-a em três momentos:

- 1º Momento: uma fase direcionada para um trabalho mais físico, onde se englobava o aquecimento, com o objetivo de dar mais “carga”, de modo aos jogadores desenvolverem e melhorarem as suas capacidades físicas para o período subsequente (período competitivo). A alternância deste trabalho, com um trabalho coordenativo também era nota dominante neste momento;

De seguida, fica um exemplo de uma 1ª parte de uma sessão de treino relativa a este período de preparação desportiva.

Após os jogadores chegarem ao campo, por exemplo, o treinador estipulava uma corrida à volta do campo durante cerca de 7 min, com o objetivo apenas de mobilização. De seguida, um dos exercícios que costumava realizar eram as corridas intervaladas. Este exercício era realizado à volta do campo de onze, no qual os jogadores tinham de realizar sprint ao longo da linha lateral, e corrida lenta ao longo da linha de fundo (atrás da baliza). Cerca de 30 min era, habitualmente, o tempo que durava esta fase inicial do treino. Como é de calcular, havia alguma preocupação da equipa técnica em alternar este tipo de trabalho com o trabalho coordenativo, de modo a não realizar o mesmo trabalho dois dias consecutivos e sobrecarregar assim os jogadores. Bem como, também existia uma grande sensibilidade, da parte da equipa técnica, em relação ao feedback dos jogadores no que diz respeito a níveis de fadiga.

- 2º Momento: neste momento, caracterizado por ser um momento aquisitivo, o treinador procurava transmitir e treinar alguns princípios e subprincípios de jogo, que considerava importantes para a construção do jogar da equipa. Nesta fase inicial, visto ainda não termos jogos oficiais, a escolha pelos princípios e subprincípios

de jogo a treinar era feita, principalmente, com base em aspetos de organização coletiva.

Seguidamente, como forma de esclarecimento, apresento o exemplo de alguns exercícios realizados para este momento.

Os períodos de treino aquisitivos (transmissão e treino de princípios e subprincípios de jogo), eram realizados, na sua maioria, através de interações em escala coletiva, e esporadicamente, intersetorial. O treinador, não tinha por hábito (embora algumas vezes o fizesse), realizar exercícios em diversas escalas, principalmente, no que diz respeito às escalas individual e setorial. Um exercício frequentemente utilizado, era por exemplo o 10x6 em meio-campo, no qual o objetivo passava, essencialmente, por trabalhar o aspeto da organização da equipa, quer ofensivamente, quer defensivamente. A preocupação do treinador centrava-se na ocupação dos espaços, tendo como referenciais a zona da bola e o adversário. Este momento, normalmente, variava a sua duração entre cerca de 30/40 min.

- 3º Momento: por último, o treinador tinha por hábito encerrar a sessão de treino com o jogo formal (11vs11 ou não, dependendo do nº de jogadores presentes na sessão de treino). Não transmitia qualquer regra, nem punha qualquer constrangimento no terreno de jogo. Era como se se tratasse de um momento de recriação para os jogadores.

Concluindo, como exemplo do trabalho realizado para este último momento é o jogo formal 11vs11 em campo inteiro, podendo variar as dimensões do campo, dependendo do nº de jogadores disponíveis. Geralmente, o jogo 11vs11 era realizado em campo inteiro, ou com uma das balizas colocadas à entrada de uma das grandes áreas. Mas também, realizamos muitas vezes, por exemplo, o jogo 8vs8/7vs7 ou até mesmo 9vs9 em meio-campo.

Em suma, esta era a estrutura típica de uma unidade de treino realizada durante cerca de um mês (duração do período preparatório).

Esta abordagem à preparação da equipa, no período em questão (período preparatório) gerava alguma discussão entre mim e o treinador principal. Estas

pequenas conversas eram originadas por alguma discordância sobre a forma como se devia desenvolver o processo de treino.

A primeira divergência prendia-se com o trabalho realizado no primeiro momento do treino. Conforme referido anteriormente, enquanto treinador identificado com os pressupostos que sustentam a Periodização Tática, a minha perspetiva era a de que o trabalho físico realizado completamente descontextualizado, daquilo que são as verdadeiras exigências da competição, não fazia sentido. A minha opinião relativa ao período preparatório no geral é a de que o treinador deve aproveitar o pouco tempo de que dispõe para iniciar, desde o primeiro dia, a construção do jogar específico da sua equipa (Freitas, 2005). Ou seja, o processo de treino deve girar em torno da dimensão tática, surgindo de seguida, por arrasto, as restantes dimensões, como é o caso da dimensão física (Oliveira, 2004). Neste sentido importa realçar que nenhuma dimensão existe de forma isolada, sendo a emergência da dimensão tática resulta da interação das variadas dimensões (Maciel, 2011). Nesta situação a dimensão física seria específica à forma de jogar da equipa e às exigências que o jogo de futebol necessita, não sendo realizado um trabalho descontextualizado para melhorar e potenciar esta dimensão.

Contudo e apesar de explanar as minhas ideias ao treinador principal, este por ser titular da última palavra decidiu seguir as suas convicções e ideias, e realizar o trabalho atrás mencionado.

Outro aspeto que suscitou uma reflexão foi o facto do treinador ter como hábito de treino, a realização de jogo no fim de cada sessão de treino.

Apesar de perceber esta opção e escolha do treinador, pela experiência e vivência que possuo enquanto jogador de futebol federado, não concordo com este tipo de abordagem.

Para além dos efeitos fisiológicos que podem afetar negativamente os jogadores, dependendo do tempo de jogo que se proporciona, penso que o tempo de treino deveria, maioritariamente, ser aproveitado para se melhorar e consolidar princípios e subprincípios de jogo da nossa forma de jogar, visto o

tempo de treino, já por si só, ser bastante reduzido. Ou seja, muitas vezes, o treinador interrompia um determinado exercício de treino que estava a ser bastante proveitoso para se trabalhar determinado conteúdo de treino, para realizar este tipo de jogo sem qualquer constrangimento. O objetivo apenas passava por promover algum tempo mais liberto, sem qualquer restrição aos jogadores. Concluindo, com a realização deste 3º momento de treino, a parte aquisitiva do treino, muitas vezes, tinha apenas 30 ou 40 min. Após várias conversas, sobre este tema, com o treinador principal. Este como justificação para realizar este tipo de trabalho, referia a sua experiência enquanto jogador de futebol, na qual gostava de acabar o treino com esta parte mais “lúdica”, no qual jogavam o jogo pelo jogo, sem imposição de qualquer constrangimento. Desta forma, este 3º momento do treino foi mantido durante toda a época desportiva. Obviamente, existindo exceções de alguns dias nos quais não foi possível realizar este trabalho devido, geralmente, à escassez de tempo.

Período Competitivo

Após o final do período preparatório e iniciando o período competitivo, o trabalho realizado sofreu algumas alterações, essencialmente, no conteúdo da fase inicial da sessão de treino. Os restantes momentos (segundo e terceiro) de treino, caracterizados anteriormente, não sofreram grandes alterações no que ao conteúdo de treino diz respeito. Em relação à densidade de treinos, esta também sofreu alterações. Começamos a treinar de segunda a quinta-feira, dando a folga à sexta-feira, visto os jogos de campeonato realizarem-se ao sábado.

Desta forma, na fase inicial do treino deixou de estar presente aquele foco para a vertente física, sendo agora apenas realizado um aquecimento prévio, de forma a mobilizar as estruturas que iriam ser solicitadas na parte subsequente do treino. Este aquecimento durava cerca de 15/20 min no máximo. Nesta fase de preparação, o objetivo passava por possuir mais tempo na segunda fase do treino, isto é, na parte aquisitiva (construção do nosso próprio jogar).

Esta fase inicial de aquecimento, geralmente, não se alterava muito. A opção passava por cada dia ter um aquecimento pré-definido. Esta escolha, da parte do treinador, era sustentada no facto de não querer gastar demasiado tempo de treino com esta fase inicial. Pois uma das nossas grandes limitações, que falaremos mais à frente, prendia-se com o facto de possuir bastantes jogadores que não conseguiam chegar a horas ao treino, o que nos reduzia o tempo de trabalho disponível.

Desta forma, irei, seguidamente, apresentar os exercícios padrão utilizados para cada dia, para esta fase de aquecimento:

- Segunda-feira: este treino era dividido em dois grupos. De um lado ficavam os jogadores que tinham jogado no fim-de-semana anterior, e do outro ficavam os jogadores que não tinham sido utilizados ou que tinham sido pouco utilizados. Os jogadores que tinham jogado realizavam duas séries de 7/10 min de corrida lenta à volta do campo. Entre séries realizavam alguns exercícios de alongamentos. O outro grupo de jogadores realizava duas pequenas séries de intervalados, de aproximadamente, 3/5 min cada uma. Entre séries realizavam, igualmente, alongamentos.
- Terça-feira: neste dia, habitualmente, realizávamos um aquecimento formal, dispondo os jogadores em duas ou 3 filas, dependendo do número de jogadores. Os exercícios consistiam em simples mobilizações de todos os grupos musculares que iriam ser mais solicitados na sessão de treino. A opção por este tipo de aquecimento neste dia deve-se ao facto de, posteriormente, ser realizado de imediato exercícios coordenativos com algum trabalho de finalização, daí esta necessidade de mobilizar antes de efetuar de seguida o seguinte exercício.

- Quarta-feira: neste dia da semana, como aquecimento padrão, tínhamos estipulado o passe em losango. Este exercício era realizado com 2 jogadores por posição e com duas bolas. Ao mesmo tempo que os jogadores realizavam os passes, era igualmente, realizado algum trabalho de mobilização dos membros superiores e inferiores.
- Quinta-feira: nesta sessão de treino, o aquecimento era realizado através de meínhos, geralmente, de 6x2. Contudo, dependendo do nº de jogadores presentes, a estrutura podia-se alterar. Aqui, da mesma forma que no passe em losango, realizava-se um trabalho complementar de mobilização dos membros superiores e inferiores, efetuando, para tal, algumas paragens.

Durante a descrição do trabalho realizado neste ponto, apesar de ser uma função que era delegada por mim, como já referido, o treinador principal pretendia ter sempre presente uma certa estrutura com determinado tipo de exercício. Nesta abordagem, tínhamos ideias diferentes, surgindo daqui várias reflexões acerca deste ponto.

Uma das primeiras reflexões prendia-se, imediatamente, com o trabalho realizado no primeiro dia de treino (segunda-feira). A discordância residia no facto de ser realizado um aquecimento com vista à recuperação, bem como o restante treino. Dados os jogos serem realizados ao sábado (15h), os jogadores chegavam ao primeiro treino da semana com, aproximadamente, 48/50h de descanso. Desta forma, a pergunta que fica no ar é a seguinte: Se o treino de segunda-feira não poderia ser aproveitado para treinar mais conteúdos relacionados com a nossa forma de jogar e assim aproveitar mais um treino para consolidar a nossa forma de jogar, visto o tempo de treino já ser escasso. Ao invés de utilizar um treino com aspetos relacionados apenas e só com aspetos de recuperação. No qual o trabalho realizado prendia-se, essencialmente,

com pequenos jogos como futevólei para os jogadores que tinham sido utilizados, enquanto os restantes faziam jogo formal (numa fase inicial este jogo era realizado contra os jogadores da equipa de Sub 19 que também não tinham sido utilizados. Contudo, com a mudança de treinador nos Sub 19, esta relação de interligação entre os Sub 18 e os Sub 19 foi deixando de existir. Para esta situação, também contribuiu o facto da equipa de Sub 19 ter alterado o seu campo de treinos para outro espaço).

Uma segunda reflexão relaciona-se com alguma discórdia existente, no que diz respeito aos aquecimentos sem bola. O treinador principal revelava ser bastante defensor deste tipo de aquecimentos, daí pedir, normalmente, a inclusão de exercícios sem bola no aquecimento. De acordo com a minha conceção do treino e do jogo, a minha postura direciona-se para um aquecimento que estivesse relacionado com os princípios e subprincípios de jogo que se iriam treinar numa fase posterior do treino, ou seja, procurar que exista uma ligação entre os dois momentos. Sempre que possível, obviamente, promover aquecimentos com bola. Por exemplo, se no treino a minha preocupação fosse incidir sobre a organização defensiva, mais especificamente, no princípio do fecho dos espaços interiores, porque não englobar isso no aquecimento? Através de meínhos direcionados para esse objetivo, por exemplo. Vejamos a seguinte situação: um meínho 4x2, com a seguinte regra muito simples: quem está a defender fica mais uma vez a defender sempre que deixar entrar passe no meio deles. Desta forma, obriga os jogadores a realizar a cobertura defensiva e tentar condicionar, constantemente, a bola para o espaço exterior, esperando pelo “timing” certo para efetuar a pressão e o desarme.

Ao longo da época desportiva, e após ganhar alguma confiança na relação com o treinador principal, fui tentando transmitir alguma das minhas ideias, no que diz respeito a este tema. Contudo, e por tão enraizados que estavam os hábitos de treino, quer da parte do treinador, quer da parte dos jogadores, foi-se revelando algo difícil alterar algumas destas práticas.

Por último, e referindo-me aos 2 últimos momentos do treino, o conteúdo e estrutura dos mesmos era muito semelhante ao que se verificava no período preparatório. Alguma da diferença existente residia no facto de tentarmos reduzir o tempo proporcionado ao 3 momento (habitualmente, jogo formal), de modo a termos mais tempo para o segundo momento do treino (parte aquisitiva). Pois nesta fase, a nossa principal preocupação prendia-se com a consolidação do nosso jogar. A transmissão e assimilação dos diversos princípios e subprincípios de jogo (modelo de jogo) revelava ser o nosso objetivo principal durante este período de preparação desportiva.

Desta forma, não irei apresentar exemplos de exercícios para estes dois momentos, correndo o risco de me tornar repetitivo, visto o trabalho realizado ser igual, em termos de estrutura e conteúdos de treino do que se verificava no período preparatório.

Período Transitório

Nesta fase da época, o treino adotava um cariz mais lúdico e libertador. Após algumas conversas com o treinador principal, acerca do trabalho a realizar neste período, este justificou-me a escolha por treinos com este cariz devido à falta de predisposição dos jogadores para continuarem num contexto mais rígido de aprendizagem e consolidação dos conteúdos trabalhados ao longo de toda a época desportiva. A falta de um objetivo desafiante e o cansaço psicológico com que os jogadores chegam a este período, revelam-se como as principais razões para a tomada de decisão do treinador por este trabalho.

Desta forma, os treinos eram baseados, na sua maioria, num aquecimento prévio e, posteriormente, em torneios e/ou jogo. Os torneios podiam ser realizados em diversos formatos, dependendo do nº de jogadores presentes na sessão de treino.

Este período foi, igualmente, aproveitado para fazer a transição de escalão. Tendo inclusive realizado o penúltimo e último jogo da Taça Acácio Lello

com os jogadores do escalão de Sub 17. O principal objetivo era começar a preparar a próxima época. Tomar conhecimento dos jogadores constituintes da equipa, para a próxima época, bem como permitir que alguns jogadores referenciados pudessem vir treinar, de modo a perceber se podiam ou não vir a ser mais-valias para o plantel para a época seguinte.

Concluindo, os objetivos principais deste período prendiam-se com a preparação da equipa para a época subsequente, através da observação dos recursos existentes na equipa, bem como através da inclusão de possíveis reforços que poderiam trazer maior qualidade ao plantel. Em termos de treino, os conteúdos dos mesmos já não seguiam os padrões, referidos anteriormente, para o período competitivo. Os conteúdos de treino nesta fase tinham como principal objetivo manter os jogadores motivados para a realização dos últimos jogos da época, referentes à Taça Acácio Lello. Desta forma, os treinos eram baseados em jogos reduzidos em regime de torneio e/ou em jogo.

Tal alteração na estrutura organizativa das sessões de treino era justificada, pelo treinador, pela falta de predisposição dos jogadores em conseguirem estar focados e motivados para o processo de ensino e aprendizagem, devido ao desgaste mental e/ou físico dos jogadores ao qual foram submetidos durante a época desportiva. Após várias conversas com o treinador acerca destas questões, este referiu-me várias vezes que por experiência empírica, quando abordou este período de maneira diferente os jogadores não demonstravam qualquer predisposição para o processo de ensino e aprendizagem, daí ter alterado a sua abordagem para esta estrutura.

3.3.1. Problemas confrontados e estratégias de remediação/solução

Após a exploração dos métodos de trabalho utilizados, e no sentido de perceber as dificuldades e os problemas com os quais nos fomos confrontando durante a época desportiva, optamos por fazer uma autorreflexão acerca dos acontecimentos e eventos, que possam de alguma forma ter contribuído positiva

ou negativamente para o processo de treino/competição. Neste sentido, iremos explorar, neste ponto, todas as situações que pensamos serem de toda a pertinência e relevância a sua exploração. De modo a facilitar a compreensão e contextualização da informação que irá ser apresentada, optamos por fazer esta análise retrospectiva seguindo a divisão de performance desportiva que foi realizada durante a época desportiva, isto é, referindo as dificuldades e problemas encontrados durante o período preparatório, período competitivo e período transitório. Pretende-se, igualmente, perceber de que modo a equipa técnica se conseguiu adaptar e reajustar às adversidades, bem como que estratégias adotou para resolver os constrangimentos com os quais se deparou.

Período Preparatório

Neste período inicial, deparamo-nos com uma situação que não é propriamente comum no contexto de um clube como o Leixões SC. Logo no primeiro treino da época fomos confrontados com inúmeros atletas a treinar à experiência, cerca de 14 jogadores. Acrescendo a tal situação, e servindo de agravante, o facto de termos poucos jogadores que transitaram da época passada, cerca de 11 atletas, sendo que dois deles iniciaram a época desportiva na equipa dos Sub 19. Tal contexto, em relação aos jogadores à experiência, deixou-nos logo de algum modo surpresos. O nosso primeiro pensamento foi de imediato, o de que iríamos ter que formar uma nova equipa, usando os poucos jogadores que transitaram da época passada como espinha dorsal. De referir, que tal situação, já nos tinha sido diagnosticada pelo treinador principal (visto ele transitar do ano anterior), contudo, não esperávamos que o problema fosse desta magnitude. A primeira questão que, no meu caso, me surgiu logo ao pensamento foi: como é que um clube com a dimensão do Leixões SC chega ao escalão de juniores e tem de fazer uma equipa nova?

Posto isto, e devido a estes acontecimentos, vimo-nos obrigados a reajustar o planeamento dos conteúdos de treino, para a primeira semana de trabalho. Esta semana de trabalho, teve de ser focada, essencialmente, em jogo, de modo à equipa técnica puder fazer uma avaliação dos jogadores que estavam à

experiência, e no sentido de conhecer os jogadores que transitavam da época anterior, à exceção do treinador principal que já os conhecia. Com um período preparatório curto, com a duração de aproximadamente um mês, a equipa técnica tinha alguma urgência em definir o plantel de modo a poder iniciar o seu processo de treino com vista à construção de um jogar específico.

Deste modo, e após discussão entre os elementos da equipa técnica, optamos por dar resposta a todos os jogadores à experiência no fim do último treino da primeira semana, de maneira a iniciarmos na segunda semana a preparação para o período competitivo, com o plantel definido. De realçar que destes 14 jogadores à experiência apenas três integraram o plantel, sendo que um deles decidiu sair da equipa após um espaço curto de tempo, depois de perceber que não ia ter grande espaço na equipa, derivado aos poucos minutos de jogo, até então realizados. Desta forma, iniciamos a segunda semana de treinos com um total de cerca de 14 jogadores.

O número reduzido de atletas à nossa disposição foi desde logo, um problema com o qual tivemos que nos confrontar ao longo de toda a época desportiva. Apesar de passados dois ou três treinos, termos chamado a maioria dos jogadores com idade Sub 18, que se encontravam a treinar com os Sub 19, para a equipa de Sub 18 de forma a formarmos um plantel com pelo menos 20 jogadores.

Estas situações revelaram ser a “raiz” de um dos problemas que iniciou neste período e se arrastou ao longo de toda a época desportiva, que foi o número reduzido de jogadores ao nosso dispor. Tendo muitas vezes, devido a lesões e outros problemas de foro externo, treinos em que dispusemos de 13/14 jogadores.

Período Competitivo

Com o início deste período, a coincidir com o início das aulas, os atrasos e algumas ausências de jogadores em determinados dias, começaram a ser um problema que revelava ser uma grande condicionante para o trabalho

desenvolvido. Esta condicionante prendia-se pela redução do tempo de treino. Habitualmente, no horário de treino estavam estabelecidas sessões de treino de uma hora e meia, contudo com estes constrangimentos, frequentemente, a sessão ficava reduzida a uma hora de treino.

Numa fase inicial, a equipa técnica, mais propriamente, o treinador principal, teve uma conversa com os jogadores acerca destas situações. Transmitiu-lhes a ideia, de que, se almejamos alcançar os nossos objetivos e consequentemente queremos evoluir e sermos melhores a cada dia, estas situações não podiam acontecer. À exceção de alguns jogadores que tinham entregue justificação para de algum modo chegarem alguns minutos atrasados e outros por não conseguirem marcar presença nalgum treino da semana, os restantes jogadores assimilaram o feedback que lhes foi transmitido e começaram a evidenciar um maior sentido de responsabilidade em relação ao cumprimento dos horários. De realçar, que esta conversa aconteceu pois a equipa técnica deu-se conta que nem todos os atrasos eram fruto de fatores externos (escola e pais a trabalhar), mas sim de algum desleixo, daí a escolha por conversar de imediato com os atletas acerca destes aspetos. Durante esta fase competitiva e enquanto a equipa esteve a lutar pelos seus objetivos, esta situação em relação aos horários não se revelou ser mais uma condicionante relevante para o desenrolar de todo o processo de treino.

Apenas penso ser pertinente realçar que numa fase final do campeonato, no qual os jogadores já assumiam que era algo difícil alcançarmos o segundo lugar (visto estarmos a oito pontos de distância do segundo lugar, faltando 4 ou 5 jogos) e consequente apuramento para a segunda fase do campeonato, os atletas incorporaram algumas atitudes menos positivas em relação ao empenho demonstrado, sendo uma delas, relacionada com o cumprimento dos horários. Nesta situação a equipa técnica, com o objetivo de acabar de imediato com estas atitudes por se revelarem reincidentes, optou por transmitir aos atletas que quem chegasse fora de horas simplesmente não iria treinar. Tal situação levou a que nalguns treinos treinássemos com 8 ou 9 jogadores. Contudo, a equipa assimilou a mensagem e após esses treinos voltou a assumir os horários com responsabilidade.

Outra preocupação da equipa técnica prendia-se com o facto de não possuímos treinador de guarda-redes nesta fase da época, dado que o treinador responsável por esse trabalho abandonou o clube ainda antes do início do período competitivo. O clube nada fez para encontrar uma pessoa para essas funções, sendo que passamos a época desportiva sem treinador de guarda-redes.

Esta situação obrigava a equipa técnica a uma maior atenção no momento de planeamento da sessão de treino, pois tínhamos de conseguir integrar, na maioria das vezes, os guarda-redes no trabalho que se iria desenvolver. O que não se revelava uma tarefa fácil, pois em muitas situações queríamos treinar determinado princípio de jogo no qual os guarda-redes não eram necessários, contudo, e como forma de não aumentar os níveis de desmotivação dos guarda-redes pela situação já verificada, integrávamo-los sempre nos exercícios da equipa. Por vezes, desempenhando o papel de “apoios”.

Claramente, que esta situação não se revelava, em nada, favorável para os guarda-redes, sendo que, por vezes, demonstravam alguma desmotivação e descontentamento por não terem um treino mais específico. Contudo, isto foi um aspeto ao qual a equipa técnica esteve sempre atenta e sensível, permitindo algumas vezes, que eles próprios (os dois guarda-redes), quando demonstravam esse interesse, fizessem um treino específico, à parte da restante equipa, no qual eram eles próprios que criavam e delineavam os exercícios a realizar. Este era um método, que no nosso entender serviu para manter os guarda-redes com níveis motivacionais sempre razoáveis e focados naquilo que era as suas funções.

Acrescendo a estes problemas que afetavam diretamente o planeamento do processo de treino, tínhamos que nos confrontar, frequentemente, com outro problema bastante limitador, a falta de material disponível (cones, sinalizadores, bolas e coletes, principalmente) para a sessão de treino. Este constrangimento revelou ser um grande problema para a equipa técnica, pois apesar de nos conseguirmos reajustar e adaptar na maioria das situações, existiam momentos do treino em que necessitávamos de determinado material disponível para

treinar determinado princípio ou subprincípio de jogo, e devido à falta desse mesmo material víamo-nos obrigados a não poder treinar e trabalhar aquilo que pretendíamos.

Por exemplo, à sexta-feira em que, habitualmente, promovíamos algumas situações de finalização (remate), muitas das vezes, tínhamos 4 ou 5 bolas para o treino. Neste caso, obviamente, tínhamos de adaptar o conteúdo e a organização do treino, pois tornava-se impensável fazer um exercício para treinar remate (finalização) com 4 bolas, correndo o risco do exercício estar constantemente parado e sem fluidez devido à falta de bolas para a realização do mesmo. Acrescendo a esta situação, contribuía também o facto do campo de treinos integrar uma pista de atletismo à sua volta, o que aumentava exponencialmente o tempo perdido para ir buscar as bolas.

Tal como a falta de coletes influenciava negativamente a fluidez e funcionamento dos exercícios, devido à “confusão” que se instalava no reconhecimento das equipas. Nesses dias a equipa técnica tinha o cuidado em aproveitar as variadas cores das camisolas que os jogadores traziam para o treino, de forma a formar equipas e conseguir promover a intensidade e fluidez no exercício que desejava.

Estes são alguns exemplos de situações diárias, com as quais nos confrontávamos frequentemente. Proporcionou-nos um desenvolvimento da nossa capacidade adaptativa, bem como da nossa criatividade, sendo muitas vezes, o treinador bastante criativo para conseguir solucionar de forma eficaz estes problemas que lhe surgem no dia-a-dia.

Posto os problemas mais relacionados com a operacionalização e organização do processo de treino, existiram alguns problemas com a equipa, de ordem mais tática. Com a quantidade de jogadores à nossa disposição, vimo-nos, constantemente, forçados a colocar jogadores em posições que não eram o seu habitat natural. A concretização desta situação prendeu-se bastante com a posição de médio-defensivo, na qual não tínhamos no plantel, nenhum jogador que fizesse essa posição.

A equipa técnica que já discutia esta situação no período preparatório tomou inicialmente a opção de adaptar uma defesa-central na posição de médio defensivo. Esta escolha foi tomada com base nas características do jogador em questão e pelo facto de já ter vivenciado esta posição em épocas anteriores. Tratava-se do capitão de equipa, que era dotado de um bom conhecimento tático, o que o ajudava a adaptar-se rapidamente a uma nova posição, e tinha uma capacidade técnica evoluída, o que de acordo com o nosso modelo de jogo também era necessário para aquela posição.

Apesar desta adaptação e dos resultados positivos no período preparatório, tínhamos acabado os jogos sempre com a sensação de que nos faltava algo no setor intermédio, pois permitíamos muito espaço ao adversário para impor o seu jogo, sentindo por vezes enormes dificuldades em controlar o jogo por não conseguirmos superiorizarmo-nos no setor intermédio. Neste sentido, e após inúmeras conversas entre os elementos da equipa técnica, concluímos que seria melhor invertermos o triângulo do meio-campo, passando a jogar com dois médios defensivos. Esta situação era baseada no facto de sermos da opinião que não tínhamos um jogador com abrangência suficiente para desempenhar aquela função. Com esta opção, da equipa técnica, notaram-se as melhorias nos jogos subsequentes. Conseguimos, geralmente, passar a ter mais controlo do jogo do que os adversários, com mais posse de bola e mais segurança na 1ª fase de construção, tendo dois jogadores no setor intermédio disponíveis para esse momento.

Outra dificuldade que também fomos conseguindo diminuir foi a ocupação daquele espaço, pois com dois médios-defensivos cada um tinha apenas a preocupação de ocupar metade do campo, sendo que quando um deles se incorporasse no processo ofensivo o outro fechava o espaço na zona central. Na nossa opinião, esta solução revelou-se ser uma forma eficaz de colmatar os problemas que a equipa sentia naquele setor e com aquela posição, conseguindo trazer à equipa mais estabilidade e maior segurança nos seus processos quer defensivos quer ofensivos. Sendo que era o pretendido pela equipa técnica.

Sendo assim, jogamos a maioria da época desportiva num sistema de GR-4-3-3 com o triângulo invertido.

Após conseguirmos estabilizar a equipa em termos de resultados e na qualidade do futebol praticado, surge então outro imprevisto: a perda de 3 pontos na secretaria. Tal situação foi-nos comunicada ao acabar a primeira volta, num momento em que nos encontrávamos a 5 pontos do segundo classificado. Numa fase do campeonato em que não nos era permitido a perda de muitos pontos para ainda sonhar em alcançarmos o segundo lugar, é de imaginar o quanto nos foi difícil receber esta notícia. Tivemos que recuperar os jogadores de forma a não desistirem de acreditar que ainda era possível alcançar o nosso objetivo, apesar de com esta situação passarmos a estar a 8 pontos de distância do segundo classificado.

Foram realizadas várias conversas com a equipa, com objetivo de os motivar e transmitir-lhes a ideia de que tínhamos, igualmente, de cumprir o nosso trabalho apesar de todas as dificuldades com as quais nos confrontávamos, de forma a chegarmos ao fim do campeonato e, independentemente da classificação, sairmos com a sensação de “dever cumprido”. Para tal tentamos, também, transmitir a ideia de que a retirada dos pontos poderia não ser definitiva, daí existir mais uma razão para cumprirmos o nosso trabalho da melhor forma até ao fim do campeonato, e depois logo veríamos o que aconteceria.

Pensamos que o trabalho de diálogo realizado com os jogadores teve um impacto positivo. Os mesmos demonstraram sempre empenho e vontade em alcançar o objetivo, enquanto este era matematicamente atingível.

Agora penso ser importante referir o caso de um jogador que nos foi dificultando bastante a gestão do processo de treino, pois influenciava negativamente o comportamento de alguns dos colegas. Tratava-se de um jogador que estava diagnosticado com alguns problemas de foro psicológico e medicado na amenização dos seus problemas, tendo sido semanalmente acompanhado pela psicóloga do Leixões SC. Tínhamos de nos adaptar e perceber que aquele jogador precisava de uma abordagem, muitas das vezes, diferente daquela que tínhamos com os restantes elementos do plantel. O

jogador em questão era caracterizado por diversas alterações de humor, tendo a equipa técnica que ter a sensibilidade de perceber estas mudanças de estado e, desta forma, ajustar as suas intervenções. Nos dias “maus”, alguns jogadores deixavam-se influenciar negativamente por esses comportamentos, prejudicando a dinâmica e fluidez da sessão de treino. Nestas situações a equipa técnica optava por colocar o(s) atleta(s) em questão a correr à volta do campo e nalgumas situações as consequências estendiam-se à convocatória para o jogo da semana em causa, sendo o(s) atleta(s) envolvidos excluídos da convocatória. Outras vezes, os atletas acabavam por serem convocados mas a equipa técnica já tinha definido que não realizariam qualquer minuto de jogo. Esta segunda opção era tomada pelo simples facto da equipa técnica se ter apercebido que a simples exclusão da convocatória de alguns atletas não se revelava suficiente, pois estes encaravam o castigo como que “uma coisa boa”, como se de um fim-de-semana livre se tratasse. Assim a equipa técnica obrigava-os a estar com a equipa e marcar presença no jogo.

Contudo, a equipa técnica conseguiu levar este jogador em questão até quase ao final da época desportiva. Pois no último mês, o atleta em questão foi expulso do clube por ordem do Presidente, devido a uma reincidência de comportamentos extra-treino inadmissíveis. De realçar que o jogador antes desta expulsão, esteve várias vezes em risco de ir embora. Tal não tinha acontecido por forças da equipa em questão, que gostavam de o ter no grupo e de tudo fizeram para o manter no seio deles. Da mesma forma, a equipa técnica de tudo fez para tentar ajudar o atleta.

Referindo agora um problema não envolvente o processo de treino, este revelou ser uma limitação bastante grande para o trabalho desenvolvido pela equipa técnica. O problema em questão prendia-se com o facto da equipa técnica ser constituída apenas por dois elementos. Esta situação levava a que nos jogos, frequentemente, o treinador principal via-se obrigado a ir para o banco de suplentes sozinho, não sendo da sua vontade que tal situação acontecesse. Contudo, devido à necessidade de filmagem de alguns jogos, da minha parte, para a realização do meu relatório de estágio e para a observação da equipa para posterior análise e observação, tal situação era incontornável. Neste

sentido esta revelou-se uma limitação com a qual tivemos de nos confrontar durante toda a época desportiva.

Período Transitório

Este período revelou-se bastante difícil para os jogadores, bem como para a equipa técnica, pois esta teve de se confrontar com uma atitude bastante negativa da parte dos jogadores. Esta atitude de desmotivação derivada da frustração por não ter conseguido alcançar o objetivo principal a que nos tínhamos proposto, o de alcançar a segunda fase do campeonato.

Neste momento a equipa técnica optou por promover bastante diálogo com os jogadores, com o objetivo de lhes mostrar que tinham de estar orgulhosos pelo trabalho que realizaram no campeonato (terceiro lugar), apesar de todos os constrangimentos e situações menos positivas que tivemos de ultrapassar. A partir deste momento, também lhes quisemos transmitir que os últimos jogos são a imagem que fica. Portanto, se levássemos esta competição (Taça Acácio Lello) como se de uma “brincadeira” se tratasse, não iríamos ter sucesso e esta seria a última imagem que iríamos deixar. Posto isto, e após lhes fazer entender que tínhamos de ganhar esta Taça para acabarmos da melhor maneira, estabelecemos um novo objetivo: Ganhar a Taça Acácio Lello.

Com esta conversa e o estabelecimento de um novo objetivo, os jogadores recuperaram gradualmente os seus níveis motivacionais, dando uma resposta de grande qualidade nos jogos efetuados nesta competição. O resultado de todo este trabalho, da parte da equipa técnica, em recuperar os níveis motivacionais dos atletas resultou na conquista da Taça Acácio Lello, objetivo com o qual jogadores e equipa técnica se tinham comprometido.

3.4. Resultado do trabalho desenvolvido

Após uma exploração mais aprofundada do trabalho realizado durante a época desportiva, bem como as soluções e estratégias adotadas para dar

resposta aos vários problemas que se foram colocando ao longo do nosso percurso, vamos agora iniciar a exploração da tarefa desenvolvida no âmbito do estágio, que tinha como grande objetivo ser um elemento de controlo do processo de treino. O propósito passava por termos a percepção, se os subprincípios de jogo transmitidos para o momento da organização ofensiva, estavam a ser assimilados pelos jogadores.

Neste sentido, durante a época desportiva, foi realizada a observação de dez jogos, cinco deles referentes a um período inicial de preparação da equipa (primeiras jornadas) e cinco deles referentes a um período final de preparação da equipa (últimas jornadas).

Com esta observação pretendia-se, como referido anteriormente, perceber se os comportamentos e ações dos jogadores iam de encontro às ideias que o treinador pretendia para a equipa. Independentemente dos resultados, o meu objetivo passava por transmitir ao treinador a informação adquirida, de modo a promover alguma alteração no processo de treino e nos conteúdos a serem abordados, no sentido de melhorar algum subprincípio de jogo, que pudesse não estar a ser realizado com a consistência e eficácia desejada.

Sendo assim, o foco da observação centrava-se em três subprincípios que se revelavam fundamentais, na ideia de jogo do treinador, para o momento da organização ofensiva da equipa. Os três subprincípios de jogo eram os seguintes:

- Construção a partir do guarda-redes de forma curta;
- Jogo posicional em diferentes linhas entre Lateral e Extremo;
- Sempre que possível privilegiar o aproveitamento do espaço deixado nas costas da linha defensiva adversária.

A escolha por estes subprincípios de jogo prendeu-se com as ideias que o treinador tinha para este momento de jogo, a Organização Ofensiva.

O treinador privilegiava um início da construção da Organização Ofensiva de forma curta, pois pretendia que a equipa valorizasse o facto de terem a bola

na sua posse, transmitindo a ideia de que na maioria das vezes que optassem pelo passe longo, o mais provável seria perder a posse de bola.

A escolha pelo jogo posicional, do Extremo e do Lateral, tinha como objetivo promover mais linhas de passe ao portador da bola, querendo ver os jogadores circundantes ao portador da bola colocados, de preferência sempre em diagonais.

O último subprincípio de jogo, este foi baseado, principalmente, tendo em conta as características dos jogadores do plantel, mais especificamente na posição de Extremos. Os jogadores que atuavam nesta posição, geralmente, eram dotados de grande velocidade e capacidade explosiva, bem como eram muito fortes nos duelos 1vs1. Neste sentido, o processo ofensivo da equipa baseava-se, maioritariamente, em tentar aproveitar e potenciar estas características, através da exploração do espaço nas costas da linha defensiva adversária.

Desta forma, estabeleceu-se uma grelha de observação, na qual se anotavam as seguintes situações:

- quantidade de saídas curtas e quantidade de saídas longas (a partir do guarda-redes);
- quantidade de vezes que o extremo e lateral se encontravam na mesma linha ou linhas diferentes aquando da receção de bola de um ou outro elemento;
- quantidade de passes nas costas da linha defensiva adversária e, dentro destes, contabilizar quantos originaram somente em perigo e quantos originaram em golo.

Posteriormente, os resultados foram analisados e colocados em 2 Tabelas (1 e 6). Nas quais foram colocadas as percentagens, relativas à propensão com que cada subprincípio de jogo se concretizava ou não. De forma a facilitar a leitura e interpretação dos resultados, da parte do leitor, foram colocadas Tabelas individualizadas ao longo da descrição dos resultados, como podemos observar na Tabela 2, com o objetivo de evitar que o leitor esteja

constantemente a ter que regressar a páginas anteriores para visualizar os resultados.

Tabela 1 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 1º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)

Jogos	Resultado	Construção a partir do GR (%)		Jogo posicional EXT/LAT (%)		Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária (%)		
		Saída curta	Saída longa	Mesma linha	Linhas diferentes	Sem perigo	Com perigo	Golo
SC Arcozelo vs Leixões SC	1-0	47.8%	52.2%	43.6%	56.4%	70.6%	29.4%	0%
Vila FC vs Leixões SC	0-4	71.4%	28.6%	26.6%	73.4%	77.5%	15%	7.5%
Leixões SC vs Foz	4-0	55.6%	44.4%	51.4%	48.6%	59.3%	25.9%	14.8%
AD Grijó vs Leixões SC	0-1	65%	35%	32.4%	67.6%	81.3%	12.5%	6.3%
Avintes vs Leixões SC	1-11	12.5%	87.5%	45.5%	54.5%	48.4%	32.3%	19.3%
Média dos 5 jogos		50.5%	49.5%	39.9%	60.1%	67.4%	23%	9.6%

Passemos de seguida à interpretação dos resultados obtidos após observação dos respetivos jogos. Deste modo, iremos realizar uma análise e interpretação, numa primeira fase, individual dos resultados obtidos em cada subprincípio de jogo e, posteriormente, faremos uma análise e interpretação global dos cinco jogos e de todos os subprincípios de jogo analisados.

Para tal iremos definir uma escala para a propensão com que os comportamentos desejados acontecem. Neste sentido, a escala definida é a seguinte:

- 0-24.99% - Propensão de nível muito fraco (cor vermelha);

- 25 – 49.99% - Propensão de nível fraco (cor amarela);
- 50 – 74.99% - Propensão de nível bom (cor verde claro);
- 75 – 100% - Propensão de nível muito bom (cor verde escura).

Esta escala é referente apenas e só ao subprincípio de jogo da construção a partir do guarda-redes e ao subprincípio do jogo posicional entre lateral e extremo.

A escolha por uma escala diferente para o subprincípio de jogo do aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária, prendeu-se com o facto de perceber que a escala tinha de ser adaptada de acordo com a dificuldade em alcançar sucesso na realização dos comportamentos desejados. Reconhecendo que este subprincípio revelava uma dificuldade maior de concretização, a escala foi adaptada. Desta forma, a escala definida e utilizada para o subprincípio de jogo do aproveitamento da profundidade nas costas da defensiva adversária foi a seguinte:

- 0 – 33.3% - Propensão de nível fraco (cor vermelha);
- 33.4 – 66.3% - Propensão de nível bom (cor verde claro);
- 66.4 – 100% - Propensão de nível muito bom (cor verde escuro).

Referindo-nos ao primeiro jogo, entre o SC Arcozelo e o Leixões SC, podemos verificar que no que diz respeito ao subprincípio de jogo de construção a partir do guarda-redes, 47.8% foram realizadas através de passe curto e 52.2% foram realizadas através de passe longo. Estes números indicam-nos que, o pretendido pelo treinador não se concretizou com a propensão desejada, acontecendo mais vezes o comportamento não desejado do que o comportamento desejado. Ou seja, de acordo com a escala estabelecida a propensão do comportamento encontra-se numa escala de nível fraco.

Esta situação pode ter sofrido a influência de fatores intrínsecos ao jogo, como é o caso de termos chegado a uma fase terminal do jogo em desvantagem no marcador, sendo que como consequência o guarda-redes, com o objetivo de colocar a bola o mais rapidamente possível perto da baliza adversária, começou

a colocar mais bolas de forma longa, o que neste caso, pensamos que se possa ter repercutido nas percentagens finais.

No que diz respeito ao jogo posicional entre extremo e lateral, os resultados revelaram-se mais positivos. Com uma percentagem de 56.4% para as situações em que o extremo e lateral se encontraram em linhas diferentes e uma percentagem de 43.6% para as situações de jogo em que se encontraram na mesma linha. Estes números demonstram que os comportamentos pretendidos aconteceram mais vezes do que os comportamentos não pretendidos, sendo classificados numa escala de nível bom. Contudo, estamos cientes que estes números ainda são passíveis de melhoria. O objetivo passa por elevar a percentagem das vezes que acontece o comportamento pretendido, pois a diferença entre ambos ainda não se revela significativa.

Em relação ao aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária, podemos verificar que num total de 17 bolas colocadas nas costas da linha defensiva adversária, 70.6% delas não criaram qualquer perigo, 29.4% delas criaram perigo⁸ e 0% originaram em golo. Com a observação destes resultados podemos inferir que este momento ainda carece de qualidade e eficácia, sendo que apenas 29.4% das situações levaram perigo à baliza adversária e nenhuma originou golo. Sendo assim, a classificação em relação ao aproveitamento deste subprincípio de jogo é de nível fraco.

Neste jogo, pela análise dos resultados obtidos podemos concluir que os comportamentos que o treinador pretendia para a equipa não aconteceram com a regularidade e qualidade desejada, o que se refletiu no resultado final do jogo, acabando por sermos derrotados por 1-0. Tal situação pode ter sido agravada pelo nervosismo e ansiedade presente nos jogadores por ser o primeiro jogo do campeonato, visto a equipa ser composta por muitos jogadores novos que vieram de outros clubes de menor dimensão.

⁸ Expressão subjetiva relacionada com a interpretação própria da equipa técnica. Visto o trabalho ser direcionado apenas para uma avaliação interna de controlo do processo de treino, a equipa técnica chegou a consenso acerca da utilização desta terminologia.

Explorando o segundo jogo, que opôs o Vila FC vs Leixões SC, os resultados podem ser observados na Tabela 2, representada a seguir.

Tabela 2 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 2º jogo do 1º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)

Jogos	Resultado	Construção a partir do GR (%)		Jogo posicional EXT/LAT (%)		Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária (%)		
		Saída curta	Saída longa	Mesma linha	Linhas diferentes	Sem perigo	Com perigo	Golo
Vila FC vs Leixões SC	0-4	71.4%	28.6%	26.6%	73.4%	77.5%	15%	7.5%

Através da análise dos resultados observado na Tabela 2 podemos verificar que para o primeiro subprincípio de jogo, referente às construções a partir do guarda-redes, teve uma melhoria muito significativa em relação ao jogo precedente, sendo que 71.4% das vezes a saída foi realizada de forma curta, e 28.6% das vezes a saída foi realizada de forma longa. Estes números demonstram que o comportamento pretendido pelo treinador aconteceu muitas vezes em relação ao comportamento não pretendido. Desta forma, a propensão do comportamento desejado foi classificada numa escala de nível bom. De referir ainda, que esta melhoria nos resultados pode ter sido influenciada pela menor oposição imposta pelo adversário, permitindo à equipa iniciar o processo ofensivo, a partir do guarda-redes, maioritariamente, de forma curta.

Relativamente ao jogo posicional entre extremo e lateral, os resultados também sofreram uma melhoria, mantendo-se numa escala de nível bom, mas com uma percentagem de 73.4% para as vezes em que extremo e lateral se encontraram em linhas diferentes, sendo bastante mais elevada do que a percentagem do jogo precedente. No nosso entender a principal causa que pode ter influenciado estes resultados foi a fraca oposição da equipa adversária, o que nos permitiu ter a bola durante mais tempo e poder organizar o nosso processo

ofensivo com mais espaço e critério, ou seja, respeitando os subprincípios definidos para esse momento de jogo.

No que concerne ao aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária, as 40 tentativas de aproveitamento deste momento podem traduzir uma melhoria na consciência e assimilação deste subprincípio em comparação com as escassas 17 tentativas do último jogo. Contudo, a eficácia deste momento ainda se encontra abaixo do nível esperado, com as fracas percentagens de 15% para as tentativas que criaram perigo e 7.5% que originaram golo, enquanto que 77.5% das situações não criaram sequer perigo. Somando os valores das situações que criaram perigo e das situações que originaram golo chegamos a uma percentagem de 22.5% que é classificada numa escala de nível fraco. Esta percentagem demonstra que existe intenção dos jogadores em executarem o que é pretendido pelo treinador. Contudo, a qualidade e sucesso que têm na execução ainda é de nível fraco, o que se reflete nas percentagens obtidas. Estes resultados na nossa opinião apenas revelam ainda a carência de treino para este subprincípio, visto ainda nos encontrarmos numa fase precoce da época desportiva. Não nos parece ter havido a influência de um determinado fator para estes números bastante negativos.

Fazendo referência ao jogo que colocou frente-a-frente as equipas do Leixões SC vs FC Foz apresentado na Tabela 3 representada a seguir.

Tabela 3 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 3º jogo do 1º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)

Jogos	Resultado	Construção a partir do GR (%)		Jogo posicional EXT/LAT (%)		Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária (%)		
		Saída curta	Saída longa	Mesma linha	Linhas diferentes	Sem perigo	Com perigo	Golo
Leixões SC vs Foz	4-0	55.6%	44.4%	51.4%	48.6%	59.3%	25.9%	14.8%

Os resultados obtidos revelaram ser menos positivos nos subprincípios de jogo da construção a partir do guarda-redes e do jogo posicional entre o extremo e o lateral, e bastante mais positivo em relação à eficácia com que o aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária foi alcançado. Em relação às construções a partir do guarda-redes, verificou-se que em 55.6% das situações o guarda-redes optou por iniciar a construção de forma curta e em 44.4% optou por iniciar a construção de forma longa. Com base nestes resultados classificamos a propensão dos comportamentos pretendidos numa escala de nível bom, pois o comportamento pretendido aconteceu mais vezes do que o comportamento não pretendido. Contudo, verificou-se uma descida em relação ao jogo anterior. Esta descida pode ter derivado do facto do guarda-redes utilizado ter sido o guarda-redes, habitualmente, suplente. Bem como um dos jogadores utilizados na posição de defesa central também ter sido um jogador que não costuma ser a primeira opção. Tais alterações podem ter induzido numa redução dos índices de confiança e segurança da equipa, numa 1ª fase de construção, em sair de forma curta.

No que diz respeito ao jogo posicional entre o extremo e o lateral, os resultados já não se verificaram tão elevados, apresentando uma percentagem de 48.6% para as situações em que ambos os jogadores não se encontravam na mesma linha e 51.4% para as situações em que se encontravam na mesma linha. Desta forma, a propensão do comportamento pretendido diminuiu para uma escala de nível fraco, acontecendo mais vezes o comportamento não desejável do que o comportamento desejável. Tal situação parece-nos poder ter sido influenciada pelo aumento da exigência neste jogo. A equipa adversária demonstrava condicionar a nossa construção do processo ofensivo de uma forma mais agressiva o que resultou numa maior dificuldade da nossa parte, principalmente na 1ª parte, em cumprirmos este subprincípio. Outro fator que também pode ter influenciado este resultado é a alteração de um dos extremos.

Em relação ao aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária, notou-se uma grande melhoria no que diz respeito à eficácia com que foi realizado este aproveitamento. Com uma percentagem de 25.9% para as situações que criaram perigo, 14.8% para as situações que

originaram golo e 59.3% para as situações que não criaram qualquer perigo. Neste sentido, podemos inferir, através da soma das situações que criaram perigo (25.9%) com as situações que originaram golo (14.8%), que alcançamos uma percentagem de 40.7% que é classificada numa escala de nível bom. Estes números mostram como a qualidade de execução, eficácia e aproveitamento deste subprincípio de jogo aumentou bastante em relação ao último jogo, apesar do número total de tentativas de exploração deste momento ter sido de 27 tentativas, ligeiramente inferior ao verificado no jogo precedente. Para estes resultados parece-nos fundamental o efeito das dimensões do terreno de jogo. Dado o campo (Complexo da Bateria) apresentar as dimensões máximas as equipas, geralmente, denotam alguma dificuldade em conseguir fechar os espaços vazios. No caso da equipa do FC Foz, derivado da habituação ao campo de pequenas dimensões quando jogam em casa, foi notória a dificuldade que demonstraram em fechar espaços quer em profundidade quer entre linhas, o que nos permitiu explorar o espaço deixado nas costas da linha defensiva adversária. Este aproveitamento podia ser realizado através de um passe entre linhas para depois solicitar esse espaço ou de uma forma mais direta.

No que se refere ao jogo subsequente entre a Associação Desportiva Grijó vs Leixões SC representado na Tabela 4, apresentada de seguida.

Tabela 4 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 4º jogo do 1º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)

Jogos	Resultado	Construção a partir do GR (%)		Jogo posicional EXT/LAT (%)		Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária (%)		
		Saída curta	Saída longa	Mesma linha	Linhas diferentes	Sem perigo	Com perigo	Golo
AD Grijó vs Leixões SC	0-1	65%	35%	32.4%	67.6%	81.3%	12.5%	6.3%

O subprincípio referente às saídas pelo guarda-redes teve uma propensão de comportamentos desejáveis bastante positiva com uma

percentagem de 65%, colocando-se numa escala de nível bom. Por outro lado, as saídas promovendo o passe longo tiveram uma percentagem de 35%.

No que diz respeito ao jogo posicional entre extremo e lateral, a propensão com que aconteceu o comportamento pretendido foi, igualmente, bastante positiva, colocando-se numa escala de nível bom, com uma percentagem de 67.6%. Por outro lado a percentagem de situações em que extremo e lateral estiveram na mesma linha fixou-se nos 32.4%. Neste capítulo verificou-se uma melhoria bastante grande em relação ao último jogo. Apesar das variadas alterações efetuadas na equipa, os jogadores habitualmente menos utilizados tiveram uma resposta muito boa em relação à concretização deste subprincípio. Estes demonstraram estar identificados e envolvidos no processo de treino, mostrando que todos os jogadores estão cientes das ideias que o treinador pretende para a equipa.

Em relação ao aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária, os resultados não foram muito elevados, o que se refletiu no número de golos alcançado pela equipa, conseguindo apenas 1 golo e vencendo assim pela margem mínima. As percentagens referentes ao aproveitamento deste subprincípio de jogo foram de 81.3% para as situações que não criaram qualquer perigo, 12.5% para as situações que criaram perigo e 6.3% para as situações que originaram golo. Os 18.75% resultantes da soma dos 12.5% com os 6.25% demonstram como o aproveitamento e qualidade de execução deste subprincípio de jogo, neste dia, foi muito reduzida, classificando-se numa escala de nível fraco. Em simultâneo, as intenções em cumprir este subprincípio de jogo também foram reduzidas, com apenas 16 tentativas em tentar tirar proveito do espaço deixado nas costas da linha defensiva adversária. Este jogo, pelo facto de ter sido contra o último classificado da tabela classificativa, a equipa técnica decidiu promover algumas alterações na equipa, dando oportunidade a alguns jogadores menos utilizados. Neste sentido, os resultados podem ter sido negativamente influenciados por estas alterações, visto estas terem sido promovidas principalmente no setor intermédio, com a inclusão de um jogador muito pouco utilizado, e no setor avançado, com a inclusão de um jogador proveniente dos Sub 19, não estando perfeitamente

identificado com as ideias pretendidas pela equipa técnica, e um jogador também muito pouco utilizado.

Por último, fazendo referência ao jogo Avintes vs Leixões Sport Clube apresentado na Tabela 5.

Tabela 5 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 5º jogo do 1º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)

Jogos	Resultado	Construção a partir do GR (%)		Jogo posicional EXT/LAT (%)		Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária (%)		
		Saída curta	Saída longa	Mesma linha	Linhas diferentes	Sem perigo	Com perigo	Golo
Avintes vs Leixões SC	1-11	12.5%	87.5%	45.5%	54.5%	48.4%	32.3%	19.3%

No que se relaciona com o subprincípio de jogo de saída a partir do guarda-redes, os resultados obtidos foram muito negativos, originando uma percentagem de 12.5% para as saídas de forma curta, e uma percentagem de 87.5% para as saídas promovendo o passe longo. Com estes resultados a propensão do comportamento desejado posiciona-se numa escala de nível muito fraco. Tendo acontecido apenas de forma esporádica o comportamento pretendido. Esta situação, no nosso entender, foi grandemente influenciada pelo facto de defrontarmos uma equipa de nível muito inferior à nossa, sendo que qualquer passe longo procurando as costas da linha defensiva adversária era passível de criar perigo. Sendo assim, o nosso guarda-redes, tendo notado as fragilidades da defensiva adversária optava constantemente por tentar colocar bolas longas nas costas da defesa adversária. Tendo conseguido, deste modo, uma assistência para golo através da situação de passe longo. Esta percentagem tão elevada de saídas a partir do guarda-redes de forma longa pode ter, igualmente, sofrido alguma influência pelo facto de um dos defesas centrais utilizados neste jogo, não ser um jogador muito utilizado, o que pode ter

afetado os níveis de confiança e segurança do guarda-redes em iniciar a construção de forma curta.

No que diz respeito ao jogo posicional entre extremo e lateral, a percentagem colocou-se nos 54.5% para as situações em que se encontraram em linhas diferentes, e nos 45.5% para as situações em que se encontraram na mesma linha. Apesar destas percentagens serem de valores mais baixos das que obtivemos no último jogo, o comportamento desejado aconteceu mais vezes do que o comportamento não desejado. Desta forma a propensão do comportamento pretendido, tal como no jogo anterior, posicionou-se numa escala de nível bom. Esta manutenção dos valores numa escala de nível bom, mas com uma pequena diminuição da percentagem do comportamento desejado, na nossa opinião pode derivar das facilidades com que os jogadores se depararam no jogo, independentemente dos jogadores utilizados. O facto de os jogadores sentirem que a oposição da equipa adversária estava a ser muito pouca, chegando aos golos sem grandes dificuldades, estes começaram a perder o foco nos objetivos delineados em relação ao cumprimento dos subprincípios e começaram a querer resolver muitas das situações de jogo individualmente, dado que tinham algum sucesso desta forma. Ou seja, toda a gente queria marcar golo. Em suma, o facto de não sentirem necessidade em respeitar os subprincípios de jogo para terem sucesso, penso que se revelou um fator preponderante nesta pequena variação nos resultados verificados.

Por último em relação ao subprincípio de jogo do aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária, as percentagens melhoraram bastante. Estas podem ter sofrido alguma influência, como referido anteriormente, do facto da equipa adversária se revelar muito inferior à nossa equipa, atuando com alguns jogadores de escalão inferior (juvenis). As percentagens fixaram-se nos 48.4% para as situações que não originaram perigo, nos 32.3% e 19.3% para as situações que originaram perigo e para as situações que originaram golo, respetivamente. Com a soma da percentagem das situações que criaram perigo (32.3%) e das situações que originaram golo (19.3%), podemos verificar que a qualidade e aproveitamento deste subprincípio de jogo melhorou bastante em relação às últimas partidas, alcançando uma

percentagem de 51.6%, classificada numa escala de nível bom e muito próxima da escala de nível muito bom. Bem como, as intenções em cumprir este subprincípio de jogo também foram bastante boas, com 31 tentativas. Sendo o 2º jogo, dos 5 jogos observados, com maior número de tentativas de aproveitamento do espaço deixado nas costas da linha defensiva adversária. Tal como já foi referido anteriormente, as claras facilidades que a equipa adversária nos concedeu (sendo a equipa mais fraca do campeonato na nossa opinião) parece ter influenciado em grande escala os resultados apresentados para este jogo.

De uma forma geral, pela observação dos resultados obtidos, vimos que os subprincípios de jogo pretendidos pelo treinador, para o momento da organização ofensiva, estão a ser cumpridos de forma positiva, nestes 5 jogos analisados. Contudo, as percentagens obtidas, ainda demonstram alguma falta de consistência na realização destes subprincípios de jogo, bem como na qualidade e eficácia de realização. De realçar que os valores obtidos podem ser influenciados por alguns fatores, dos quais alguns deles já foram referidos anteriormente. Os fatores passíveis de influenciar os resultados obtidos foram os seguintes:

- os jogadores utilizados, podendo existir jogadores que interpretem melhor as ideias transmitidas pelo treinador do que outros;
- a forma de abordagem ao jogo, da parte do adversário. Podendo, muitas vezes, existir equipas que consigam condicionar melhor os comportamentos da nossa equipa;
- as condições meteorológicas;
- o resultado de jogo, nalgumas situações, pode levar os jogadores a adotar comportamentos que não são desejados pelo treinador;
- a qualidade da equipa adversária.

A fim de tentar melhorar a consistência e qualidade de execução e aproveitamento dos subprincípios de jogo analisados anteriormente, estes resultados foram transmitidos ao treinador. O intuito passava por se tentar

promover algumas alterações, no processo de treino, que fossem de encontro à melhoria destes subprincípios de jogo, principalmente, na melhoria da eficácia do aproveitamento do espaço deixado nas costas da linha defensiva adversária, visto ter sido neste capítulo que a equipa demonstrou menor qualidade, eficácia e consistência.

O treinador demonstrou-se interessado a receber estas informações. Contudo, fui denotando que não foram introduzidas, no processo de treino, alterações significativas com o objetivo de combater as lacunas observadas em estudo. A importância dada ao subprincípio de jogo do aproveitamento do espaço deixado nas costas da linha defensiva adversária foi, a mesma que foi dada antes de ter na sua posse esta análise. Deste modo, e com o intuito de explorar a evolução da equipa nestes 3 subprincípios de jogo, decidimos numa segunda fase, observar mais 5 jogos, para verificar que alterações se tinham dado em relação a estes primeiros 5 jogos já observados.

O método de observação utilizado foi o mesmo que se utilizou na observação dos 5 primeiros jogos. Os resultados obtidos, após observação dos respetivos jogos, foram os presentes na Tabela 6, que iremos analisar e explorar de seguida.

Tabela 6 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 2º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)

Jogos	Resultado	Construção a partir do GR (%)		Jogo posicional EXT/LAT (%)		Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária (%)		
		Saída curta	Saída longa	Mesma linha	Linhas diferentes	Sem perigo	Com perigo	Golo
Vila FC vs Leixões SC	0-2	77.8%	22.2%	33.3%	66.7%	87.5%	12.5%	0%
Leixões SC vs Padroense B	1-3	29.2%	70.8%	64.7%	35.3%	81%	14.3%	4.7%
FC Foz vs Leixões SC	0-3	55.2%	44.8%	38.2%	61.8%	56.3%	37.5%	6.3%
Boavista B vs Leixões SC	1-1	31.3%	68.8%	62.5%	37.5%	77.8%	22.2%	0%
Leixões SC vs Oliveira do Douro	0-1	62.5%	37.5%	40.4%	59.6%	93.3%	6.7%	0%
Média dos 5 jogos		51.2%	48.8%	47.8%	52.2%	79.2%	18.6%	2.2%

Em relação ao primeiro jogo, que opôs o Vila FC vs Leixões SC, podemos inferir através da observação dos resultados, que as ideias pretendidas pelo treinador foram respeitadas e realizadas com sucesso. À exceção do momento de aproveitamento do espaço deixado nas costas da linha defensiva adversária, que revelou ter sido um dos principais problemas neste jogo.

No que concerne as saídas a partir do guarda-redes, este optou por sair curto em 77.8% das vezes, tendo sido classificada numa escala de nível muito bom. Dado a equipa adversária se apresentar com um bloco defensivo baixo, no momento da organização defensiva, essa situação permitiu à nossa equipa iniciar muitas vezes o processo ofensivo de forma curta e cómoda, sem sofrer grande pressão da equipa oponente. Desta forma, penso que esta abordagem ao jogo da parte da equipa adversária pode ter influenciado, de alguma forma, os resultados obtidos.

Fazendo referência ao jogo posicional entre extremo e lateral, a percentagem de vezes que ambos não se encontravam nas mesmas linhas foi de 66.7%, o que se insere numa escala de nível bom.

Como podemos verificar, as percentagens obtidas para estes dois subprincípios de jogo revelaram o respeito pelas ideias do treinador pelos jogadores, como referido anteriormente.

Por último em relação ao aproveitamento do espaço nas costas da linha defensiva adversária, as percentagens fixaram-se em 87.5% das tentativas que não geraram qualquer perigo e em 12.5% das tentativas que originaram perigo, sendo que 0% para as situações que originaram golo. Tendo por base estes valores, e as escassas tentativas de exploração do espaço deixado nas costas da defensiva adversária, apenas 8, podemos ver que este momento foi muito pouco solicitado durante esta partida, e quando realizado, com uma taxa de eficácia muito reduzida, conforme demonstra a fraca percentagem de 12.5%. Estes resultados bastante negativos em relação a este momento, parecem-nos derivar do facto da equipa adversária ter optado por uma abordagem ao jogo muito conservadora, como referido anteriormente, promovendo a organização defensiva num bloco baixo, diminuindo ao máximo o espaço disponível nas costas da sua linha defensiva.

Fazendo referência ao segundo jogo que opôs o Leixões SC vs Padroense B que podemos ver representado na Tabela 7.

Tabela 7 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 2º jogo do 2º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)

Jogos	Resultado	Construção a partir do GR (%)		Jogo posicional EXT/LAT (%)		Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária (%)		
		Saída curta	Saída longa	Mesma linha	Linhas diferentes	Sem perigo	Com perigo	Golo
Leixões SC vs Padroense B	3-1	29.2%	70.8%	64.7%	35.3%	81%	14.3%	4.7%

Podemos verificar que no que diz respeito ao subprincípio de jogo de construção a partir do guarda-redes, 29.2% foram realizadas através de passe curto e 70.8% foram realizadas através de passe longo. Estes números indicam-nos que o pretendido pelo treinador não se concretizou com a propensão desejada, acontecendo mais vezes o comportamento não desejado do que o comportamento desejado. Ou seja, de acordo com a escala estabelecida a propensão do comportamento encontra-se numa escala de nível fraco, estando muito próxima do nível muito fraco. Esta situação pode ter sofrido a influência de diversos fatores tais como, o facto de ter estado cedo em desvantagem no marcador, e tal situação se ter prolongado para a 2ª parte. Os jogadores na procura de dar a volta ao resultado estavam mais preocupados em chegar à baliza adversária o mais rapidamente possível, sem se preocuparem pela forma mais adequada de chegar lá. Outro fator prendia-se com o facto do adversário revelar estar num patamar superior aos adversários precedentes, conseguindo condicionar mais vezes o nosso jogo e criar-nos mais dificuldades.

No que diz respeito ao jogo posicional entre extremo e lateral, os resultados revelaram-se, igualmente, negativos. Com uma percentagem de 35.3% para as situações em que o extremo e lateral se encontraram em linhas diferentes e uma percentagem de 64.7% para as situações de jogo em que se

encontraram na mesma linha. Estes números demonstram que os comportamentos não pretendidos aconteceram mais vezes do que os comportamentos pretendidos, sendo classificados com uma escala de nível fraco. Neste capítulo, os resultados revelaram-se mais negativos do que nos jogos anteriores. Estes resultados parecem-nos passíveis de terem sofrido alguma influência, para além da alteração de um dos extremos utilizados em relação ao jogo anterior, do facto da estrutura (GR-3-5-2) se revelar diferente da maioria das equipas que defrontamos e a oposição da equipa adversária se estabelecer num nível muito superior comparado aos adversários precedentes. No que se refere à estrutura da equipa adversária, a nossa equipa demonstrou bastantes dificuldades em lidar com esta abordagem diferente ao jogo, o que se refletiu no resultado ao intervalo (0-1). O facto de entrarmos a perder e esta situação se arrastar até à segunda parte, penso que também pôde influenciar em alguma escala os resultados obtidos, pois os jogadores começam a preocupar-se em dar a volta à desvantagem, não olhando, ao modo como chegam à baliza mas sim chegarem lá pelo caminho mais rápido e fácil.

Em relação ao aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária, podemos verificar que num total de 21 bolas colocadas nas costas da linha defensiva adversária, 81% delas não criaram qualquer perigo, 14.3% delas criaram perigo e 4.7% originaram em golo. Com a observação destes resultados podemos inferir que este momento ainda carece de qualidade, sendo que apenas 14.3% das situações levaram perigo à baliza adversária e 4.7% originaram golo. Sendo assim, através da soma destas duas percentagens, atingimos um valor de 19%, inserindo-se numa classificação, em relação ao aproveitamento deste subprincípio de jogo, de nível fraco. Parece-nos passível da concretização deste subprincípio poder ter sofrido alguma influência do facto de a equipa ter estado em desvantagem durante grande parte da partida. Pois tal situação pode originar uma diminuição da qualidade e eficácia dos comportamentos dos jogadores, derivada das emoções que partilham relacionadas com a ânsia de querer dar a volta ao marcador.

No que concerne ao jogo entre o FC Foz vs Leixões SC representado na Tabela 8, apresentada a seguir.

Tabela 8 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 3º jogo do 2º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)

Jogos	Resultado	Construção a partir do GR (%)		Jogo posicional EXT/LAT (%)		Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária (%)		
		Saída curta	Saída longa	Mesma linha	Linhas diferentes	Sem perigo	Com perigo	Golo
FC Foz vs Leixões SC	0-3	55.2%	44.8%	38.2%	61.8%	56.3%	37.5%	6.3%

Podemos verificar que no que diz respeito ao subprincípio de jogo de construção a partir do guarda-redes, de todas as construções, 55.2% foram realizadas através de passe curto e 44.8% foram realizadas através de passe longo. Estes números indicam-nos que o pretendido pelo treinador se concretizou mais vezes do que o comportamento não desejado. Ou seja, de acordo com a escala estabelecida a propensão do comportamento encontra-se numa escala de nível bom. Estes resultados revelaram ser bastante positivos, pois apesar das reduzidas dimensões do campo do FC Foz, a equipa teve sempre a preocupação de tentar iniciar a construção do processo ofensivo de forma curta.

No que diz respeito ao jogo posicional entre extremo e lateral, os resultados revelaram-se mais positivos do que no jogo precedente. Com uma percentagem de 61.8% para as situações em que o extremo e lateral se encontraram em linhas diferentes e uma percentagem de 38.2% para as situações de jogo em que se encontraram na mesma linha. Estes números demonstram que os comportamentos pretendidos aconteceram mais vezes do que os comportamentos não pretendidos, sendo classificados numa escala de nível bom. Pressupomos que esta melhoria tenha sofrido alguma influência

devido às modificações efetuadas nos jogadores utilizados na posição de extremos.

Em relação ao aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária, podemos verificar que num total de 16 bolas colocadas nas costas da linha defensiva adversária, 56.25% delas não criaram qualquer perigo, 37.5% delas criaram perigo e 6.25% originaram em golo. Com a observação destes resultados podemos inferir que este momento melhorou bastante em relação ao último jogo, apesar das dimensões do campo serem reduzidas, havendo menos espaço disponível em profundidade para ser aproveitado. Através da soma das percentagens das situações que criaram perigo e das situações que originaram golo, podemos classificar a eficácia deste comportamento numa escala de nível bom (43.75%). Ao contrário do que era esperado, devido às reduzidas dimensões do campo, conseguimos ter bastante sucesso na concretização deste subprincípio. Tal situação derivou da qualidade que a equipa demonstrou nesta fase e em alguns momentos pelo facto da equipa adversária ter subido o seu bloco defensivo (visto estarem em desvantagem), deixando mais espaço nas costas da linha defensiva o que nos permitiu tirar alguma vantagem dessa situação.

Analisando o jogo entre o Boavista FC B vs Leixões SC apresentado na Tabela 9.

Tabela 9 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 4º jogo do 2º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)

Jogos	Resultado	Construção a partir do GR (%)		Jogo posicional EXT/LAT (%)		Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária (%)		
		Saída curta	Saída longa	Mesma linha	Linhas diferentes	Sem perigo	Com perigo	Golo
Boavista B vs Leixões SC	1-1	31.3%	68.8%	62.5%	37.5%	77.8%	22.2%	0%

Podemos verificar que no que diz respeito ao subprincípio de jogo de construção a partir do guarda-redes, 31.3% foram realizadas através de passe curto e 68.8% foram realizadas através de passe longo. Estes números indicam-nos que o pretendido pelo treinador não se concretizou com a propensão desejada, acontecendo mais vezes o comportamento não desejado do que o comportamento desejado. Ou seja, de acordo com a escala estabelecida, a propensão do comportamento desejado encontra-se numa escala de nível fraco, estando muito próxima do nível muito fraco. Neste caso, estes resultados podem ter sido influenciados pelas dimensões do campo de jogo, que eram muito reduzidas. Acrescendo a esta situação o facto do adversário ser uma equipa muito forte (1º classificado do campeonato naquele momento), condicionando muitas vezes a nossa primeira fase de construção. O que não nos permitia iniciar a construção do momento ofensivo de forma curta, tantas vezes quantas as que desejávamos.

No que diz respeito ao jogo posicional entre extremo e lateral, os resultados revelaram-se, igualmente, negativos. Com uma percentagem de 37.5% para as situações em que o extremo e lateral se encontraram em linhas diferentes e uma percentagem de 62.5% para as situações de jogo em que se encontraram na mesma linha. Estes números demonstram que os comportamentos não pretendidos aconteceram mais vezes do que os comportamentos pretendidos, sendo classificados numa escala de nível fraco. Neste jogo alguns fatores parecem ter influenciado os resultados apresentados. As reduzidas dimensões do campo e a qualidade da equipa adversária (1º classificado da tabela classificativa) pensamos terem sido fatores condicionantes para a concretização deste subprincípio de jogo.

Em relação ao aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária, podemos verificar que num total de 9 bolas colocadas nas costas da linha defensiva adversária, número muito reduzido, 77.8% delas não criaram qualquer perigo, 22.2% delas criaram perigo e 0% originaram em golo. Com a observação destes resultados podemos inferir que, neste jogo, este momento careceu de qualidade sendo que apenas 22.2% das situações levaram perigo à baliza adversária e 0% originaram golo. Desta forma, a classificação em

relação ao aproveitamento deste subprincípio de jogo, estabeleceu-se numa escala de nível fraco. Neste capítulo os fatores referidos anteriormente, também nos parecem ter influenciado estes resultados, pois com as dimensões do terreno de jogo a revelarem-se muito reduzidas (diminuindo o espaço deixado nas costas da defesa adversária), acrescentado à forte oposição da equipa adversária, a nossa equipa revelou bastante dificuldade em encontrar espaços para organizar o seu processo ofensivo e criar dificuldades à equipa adversária.

Em suma, a observação dos resultados obtidos neste jogo demonstram de alguma forma, terem sido influenciados pelas dimensões muito reduzidas do campo de jogo. Por outro lado, o facto da equipa adversária se revelar de qualidade igual ou superior à nossa também pode ter contribuído para o menor sucesso e respeito pelos subprincípios de jogo definidos. Desta forma, podemos inferir que contra equipas ditas “mais fortes”, ainda revelamos algumas dificuldades em cumprir com os subprincípios de jogo definidos pelo treinador, para o momento da organização ofensiva.

Referindo-nos ao último jogo, que opôs o Leixões SpC vs Oliveira do Douro apresentado na Tabela 10.

Tabela 10 - Propensão comportamental dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva no 5º jogo do 2º grupo de 5 jogos observados (valores arredondados às décimas)

Jogos	Resultado	Construção a partir do GR (%)		Jogo posicional EXT/LAT (%)		Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária (%)		
		Saída curta	Saída longa	Mesma linha	Linhas diferentes	Sem perigo	Com perigo	Golo
Leixões SC vs Oliveira do Douro	0-1	62.5%	37.5%	40.4%	59.6%	93.3%	6.7%	0%

Podemos verificar que no que diz respeito ao subprincípio de jogo de construção a partir do guarda-redes, 62.5% foram realizadas através de passe curto e 37.5% foram realizadas através de passe longo. Estes números indicam-nos que o pretendido pelo treinador se concretizou com uma propensão

adequada, acontecendo mais vezes o comportamento desejado do que o comportamento não desejado. Ou seja, de acordo com a escala estabelecida a propensão do comportamento desejado encontra-se numa escala de nível bom. Esta melhoria dos resultados pode ter sido influenciada pelo facto da qualidade da equipa adversária se revelar menor do que a verificada no último jogo, não condicionando muito a primeira fase de construção da equipa, visto optarem por um bloco defensivo baixo.

No que diz respeito ao jogo posicional entre extremo e lateral, os resultados revelaram-se positivos. Com uma percentagem de 59.6% para as situações em que o extremo e lateral se encontraram em linhas diferentes e uma percentagem de 40.4% para as situações de jogo em que se encontraram na mesma linha. Estes números demonstram que os comportamentos pretendidos aconteceram mais vezes do que os comportamentos não pretendidos, sendo a propensão do comportamento pretendido classificada com uma escala de nível bom. Para além da qualidade e oposição inferior imposta pela equipa adversária, como referido anteriormente, a alteração de um dos extremos pode ter contribuído de forma positiva para estes resultados, visto este demonstrar maior competência na interpretação deste subprincípio de jogo.

Em relação ao aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária, podemos verificar que num total de 15 bolas colocadas nas costas da linha defensiva adversária, 93.3% delas não criaram qualquer perigo, 6.67% delas criaram perigo e 0% originaram em golo. Com a observação destes resultados podemos inferir que o principal problema neste jogo prendeu-se com este subprincípio de jogo, com um índice de aproveitamento quase nulo. Prova destes resultados foi o facto de não alcançarmos qualquer golo, demonstrando a falta de eficácia e qualidade imprimida neste sub-momento de jogo. Neste sentido, a eficácia e qualidade deste subprincípio de jogo classificou-se numa escala de nível fraco. Penso ser de toda a pertinência realçar que neste jogo, os níveis motivacionais e de compromisso da equipa revelaram estar bastante ausentes, dado o facto de ser a última jornada do campeonato e de já não termos qualquer aspiração em alcançar um dos 2 primeiros lugares da tabela classificativa, que dariam acesso à 2ª fase de apuramento de campeão.

Desta forma, penso que os resultados podem ter sido influenciados por esta situação contextual em que se realizou este jogo, o que se verificou principalmente no último subprincípio de jogo onde os resultados foram muito negativos. Espelhando-se, igualmente, no resultado final de jogo, no qual acabamos por sair derrotados por 1-0 com uma equipa muito inferior à nossa em termos de qualidade individual.

De uma forma geral, em relação a estes 5 jogos observados e analisados penso que os subprincípios de jogo pretendidos pelo treinador, para o momento da organização ofensiva da equipa, foram cumpridos com sucesso na maioria dos jogos.

Contudo, verificou-se, em relação aos 5 primeiros jogos analisados e observados, uma diminuição dos resultados obtidos. Tal situação pode ter sido influenciada pelo facto de termos defrontado adversários de nível superior aos defrontados nos primeiros 5 jogos, como é o caso do Padroense B e do Boavista B. Acrescendo a esta situação, o facto dos níveis motivacionais e de compromisso da equipa se estabelecerem num patamar inferior ao verificado no início da competição, também pode ter influenciado em alguma escala a disponibilidade e predisposição dos jogadores em respeitarem os subprincípios de jogo estabelecidos, bem como em receberem a informação e o feedback transmitido pelo treinador.

Outro fator, que também sustenta os resultados obtidos na observação destes 5 jogos é o facto de não ter sido tomado em consideração no processo de treino, as observações realizadas nos jogos iniciais. Neste sentido, o resultado, ao invés de estarmos perante uma melhoria na concretização destes subprincípios de jogo referentes ao momento da organização ofensiva, estamos perante, em alguns casos, a ausência de desenvolvimento mas, igualmente, a diminuir o aproveitamento e a eficácia na realização destes subprincípios de jogo. O caso do aproveitamento do espaço deixado nas costas da linha defensiva adversária é o caso mais flagrante, verificando-se uma diminuição do aproveitamento e eficácia deste subprincípio de jogo, nos primeiros 5 jogos observados para os subsequentes 5 jogos. Em relação aos outros subprincípios

de jogo, as alterações não são tão significativas, todavia, é notória a diminuição do compromisso no cumprimento destes subprincípios de jogo relativos ao momento da organização ofensiva da equipa. Estes dados são passíveis de confirmação através da observação da Tabela 11, que demonstra as percentagens médias da propensão com que aconteceram os comportamentos, no conjunto dos primeiros 5 jogos analisados em comparação com os segundos 5 jogos analisados. Para o cálculo das médias e de modo a perceber se as diferenças entre as mesmas (médias do 1º grupo de 5 jogos em relação às médias do 2ª grupo de 5 jogos) eram estatisticamente significativas, utilizamos os seguintes procedimentos estatísticos, com recurso ao programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences):

- Estatística descritiva: média;
- T-Test medidas independentes.

Através da observação da Tabela 11 e após análise dos resultados, podemos concluir que, para um intervalo de confiança de 95% ($p=0,05$), nenhuma das diferenças se revelou ser estatisticamente significativa. Sendo que o valor de p , registado para a comparação das médias, entre os grupos diferentes, se revelou ser sempre superior ao valor de referência utilizado ($p=0,05$), logo a diferença não é considerada estatisticamente significativa. Para os diversos subprincípios de jogo considerados, os valores registados de p foram os seguintes: Saída curta – $p=0,959$; Saída longa – $p=0,960$; Mesma linha – $p=0,349$; Linhas diferentes – $p=0,349$; Sem perigo – $p=0,216$; Com perigo – $p=0,527$; Golo – $p=0,078$. Apesar das diferenças verificadas não se revelarem significativas, como referido anteriormente, podemos verificar que a tendência registada é a de estar perante uma redução dos valores, em relação aos comportamentos desejados, do 1º grupo de 5 jogos analisados para o 2º grupo de 5 jogos analisados.

Tabela 11 - Propensão comportamental média dos acontecimentos dos subprincípios da organização ofensiva entre o 1º grupo de 5 jogos analisados e o 2º grupo de 5 jogos analisados (valores arredondados às décimas) e valores de p

Jogos	Construção a partir do GR (média %)		Jogo posicional EXT/LAT (média %)		Aproveitamento da profundidade nas costas da linha defensiva adversária (média %)		
	Saída curta	Saída longa	Mesma linha	Linhas diferentes	Sem perigo	Com perigo	Golo
1º Grupo de 5 jogos analisados	50.5%	49.5%	39.9%	60.1%	67.4%	23%	9.6%
2º Grupo de 5 jogos analisados	51.2%	48.8%	47.8%	52.2%	79.2%	18.6%	2.2%
Valor de p (p=0.05)	0.959	0.960	0.349	0.349	0.216	0.527	0.078

Concluindo, tal situação demonstra como o trabalho realizado no processo de treino tem um impacto muito grande. A diminuição da atenção de certos subprincípios de jogo pode traduzir-se num retrocesso da equipa nesse momento de jogo. Torna-se fundamental que os resultados obtidos através deste tipo de controlo do processo de treino sejam tomados em consideração para alterar o mesmo. Como temos vindo a referir ao longo do presente trabalho, a importância dada ao jogar da própria equipa é fundamental. Revela-se muito importante o treinador ter a perceção dos problemas da própria equipa (através por exemplo deste tipo de análise) para treinar consoante esses problemas que a equipa demonstra. O problema que se revelou no âmbito do estágio foi que a importância dada aos conteúdos de treino não era proporcional à magnitude das dificuldades que a equipa sentia em relação a determinados subprincípios. Ou seja, o processo de treino revelava ser algo monótono e não direcionado para os problemas, independentemente das dificuldades que a equipa apresentava. Neste sentido, através da visualização dos resultados obtidos pela análise e comparação dos diversos jogos, verificou-se que do 1º grupo de 5 jogos para o 2º grupo de 5 jogos não houve uma evolução positiva no que diz respeito à concretização dos respetivos subprincípios, parecendo-nos mesmo ter existido

um processo de estagnação/regressão. Apenas se tendo verificado uma pequena melhoria no primeiro subprincípio, contudo muito reduzida.

Em suma, com base nestes resultados, parece-nos de toda a importância o treinador dar muita atenção à análise da própria equipa, de modo a perceber em que tipos de conteúdos deve insistir com maior preponderância, no processo de treino, de forma a combater as dificuldades que a equipa apresenta. Caso contrário, arriscamo-nos a não promover uma evolução positiva no jogar da própria equipa ou até promover uma regressão na sua evolução.

Por outro lado, é igualmente importante os jogadores estarem predispostos e motivados a assumir um compromisso com a equipa técnica, de modo a realizarem e interpretarem da melhor forma, as ideias de jogo propostas e transmitidas pelo treinador. É notório a importância do papel do treinador em fazer todos os jogadores sentirem-se como parte ativa de um projeto coletivo – construção de um jogar próprio, de modo a estabelecerem um nível de compromisso e de empenho de tal ordem que permita ao treinador possuir todos os jogadores motivados e predispostos a receber a informação transmitida, bem como a treinar com o objetivo de assimilar essa mesma informação.

CAPÍTULO IV

4. Desenvolvimento Profissional

Este estágio revelou-se muito enriquecedor para o meu desenvolvimento enquanto Treinador de Futebol. Proporcionou-me um conjunto de experiências e vivências que me ajudaram a melhorar algumas competências, bem como desenvolver novas competências e capacidades que até ao momento não tinha tido a necessidade de promover.

A primeira experiência, desde logo, dita como “nova” para mim foi lidar com um escalão de juniores. Até ao momento, a minha experiência tinha sido direcionada para escalões com idades inferiores, lidando com jogadores entre os 9-12 anos. Neste momento, a minha capacidade de adaptação foi, imediatamente, posta à prova. A linguagem utilizada com os jogadores quer em treino ou noutra contexto, formal ou informal, teve que ser adaptada. Numa fase inicial, revelou-se uma tarefa um pouco complicada pois os 2 anos de vivência em escalões de sub10 e sub12 criaram em mim hábitos e rotinas de linguagem que eram desadequados para usar, naquele contexto, com jogadores juniores. Contudo, observando a linguagem utilizada e o tipo de feedback utilizado pelo treinador principal, fui adaptando a minha linguagem e conseguindo enquadrar-me no respetivo contexto.

Outra dificuldade com a qual me defrontei, mas que já esperava, derivado da minha experiência enquanto jogador federado de futebol era o facto de conseguir adquirir o respeito e atenção dos jogadores, não sendo visto apenas como um “estagiário”. Desta forma e como já esperava esta dita “barreira”, na conquista do respeito e reconhecimento de competência da parte dos jogadores, adotei algumas estratégias com o objetivo de ir conquistando os jogadores passo a passo.

Primeiramente, o meu principal objetivo passava por, numa fase inicial, não dar muita confiança aos jogadores, contudo, sem nunca desprimorar alguma ajuda de que pudessem necessitar. Depois, numa segunda fase, através da transmissão de alguns feedbacks, em treino, nos quais eles verificavam que os

ajudava a melhorar o seu rendimento em determinado aspeto. E pela realização de alguns trabalhos de vídeo e power points, sendo eu próprio a fazer a apresentação dos mesmos, bem como o esclarecimento de qualquer dúvida que eles tivessem. Com todos estes pequenos passos que fui realizando, os jogadores começaram a reconhecer-me competência, bem como começaram a identificar em mim alguma influência nas tomadas de decisão, dado as tarefas que o treinador principal me atribuía.

A partir deste momento, fui podendo estabelecer uma relação mais próxima com os jogadores, pois eles já demonstravam capacidade para perceber os limites que podiam ou não ultrapassar. Esta relação com eles foi facilitada a partir do momento que souberam que era jogador de futebol federado, recorrendo muitas vezes a mim para alguns problemas ou queixas que poderiam ter e pensariam, à partida, que eu teria maior capacidade compreensiva por perceber a posição em que se encontram. Cabendo-me a mim perceber a informação e o feedback, dos jogadores, que era importante transmitir ao treinador principal, servindo como de elo de ligação entre jogadores e treinador principal.

Relativamente a este assunto, os exemplos mais predominantes eram os descontentamentos de alguns jogadores por não serem utilizados tantas vezes quantas as que desejavam. Neste capítulo, a minha atuação tinha de ir no sentido de não permitir que os jogadores em questão desmoralizassem e diminuíssem o seu rendimento em treino. O objetivo passava por fazer-lhes perceber que o facto de revelarem insatisfação era “bom sinal” pois demonstrava a vontade que tinham em jogar e ajudar a equipa. Contudo, esse descontentamento e insatisfação nunca poderiam espelhar-se na sua atitude e empenho no treino, pois nesse caso as suas hipóteses de ter uma oportunidade para jogar diminuía exponencialmente. De forma, a diminuir as suas frustrações e aumentar a sua atenção ao que lhe estava a transmitir, ia dando exemplos práticos da minha vivência enquanto jogador, fazendo-lhes perceber que percebia a sua frustração mas que as nossas escolhas e opções nunca eram tomadas com o objetivo de prejudicar algum jogador. Geralmente, através desta abordagem conseguíamos manter o jogador motivado e focado no seu trabalho,

o que se revelava muito positivo, acabando os mesmos por terem as suas oportunidades.

Na minha opinião, a minha relação com os jogadores foi um dos aspetos mais positivos que adquiri este ano, o que demonstra, de certa forma, o resultado positivo da minha adaptação a escalões de idades superiores.

Fazendo referência à minha relação com o treinador principal, este demonstrou ser bastante recetivo pondo-me, desde logo, “à vontade”. Contudo, neste capítulo também tive que saber, mais uma vez, adaptar-me, visto as ideias em termos de metodologias de treino e em relação a algumas ideias de jogo revelarem-se bastante distintas. Sendo a última decisão do treinador principal tive de adotar uma postura na qual demonstrava as minhas ideias de forma respeitosa e gradual. Simultaneamente, tinha que demonstrar disponibilidade e empenho no auxílio prestado durante o treino, apesar de muitas vezes, não concordar ou não me identificar com o trabalho planeado e, conseqüentemente, realizado. Esta situação, para mim, foi muito proveitosa, pois enquanto treinadores adjuntos vimo-nos, frequentemente, confrontados com situações desta índole, tendo que estar preparados para nos adaptarmos a qualquer situação e qualquer treinador. A saída da nossa zona de conforto torna-se numa necessidade imperial para desenvolvermos capacidades complementares às que já possuímos, como foi o meu caso. Permitiu-me, ainda, vivenciar situações de treino diferentes, bem como problemas completamente distintos com os quais, até então, nunca tinha sido confrontado.

O facto de ter estado inserido numa equipa de Futebol de 11, também foi uma “novidade” para mim, tendo apenas estado inserido em equipas de Futebol de 7. Esta situação permitiu-me desenvolver capacidades de planeamento e pensamento completamente distintas das que são exigidas para uma equipa de Futebol de 7. A gestão de um grupo de 20 ou mais jogadores revela-se completamente distinta da gestão de um grupo de 10/12 jogadores. A primeira adaptação mental que tive de realizar prendeu-se com o planeamento das sessões de treino. Este exercício revelou-se muito enriquecedor para mim. O exercício mental exigido para ajustar as minhas ideias, ao número de jogadores

e às interações entre eles, em relação a alguns exercícios, foi muito proveitosa. Numa fase inicial, sentia dificuldades em conseguir englobar todos os jogadores no planeamento da sessão de treino, pois muitas vezes tinham de ficar de fora 2 ou 3 jogadores e, nesse momento, demonstrava alguma dificuldade em perceber o que seria o mais adequado eles realizarem, visto muitas vezes, o treinador principal delegar-me as funções de ficar a realizar um trabalho específico com os jogadores que não estavam a participar no exercício em questão.

A decisão pelo trabalho realizado, com estes jogadores, era deixada ao meu critério. Pensando no que poderia ser feito, geralmente, com 3 ou 4 jogadores, cheguei à conclusão que poderia ser muito vantajoso e afetar o rendimento dos jogadores de forma positiva, se promovesse um trabalho coordenativo, de força e resistência muscular com uma vertente predominantemente preventiva de lesões. Após transmissão das minhas intenções, ao treinador principal, este concordou totalmente e deu-me inteira liberdade para criar os exercícios que pretendia.

Esta situação permitiu-me desenvolver competências numa área na qual não me sentia muito à vontade, uma vertente mais direcionada para a preparação física do jogador, mas sempre com uma perspetiva de prevenção de lesões com o objetivo de dotar o atleta de níveis de força e resistência que lhe permitiriam melhorar os seus índices de performance desportiva. Esta minha função obrigou-me a algumas pesquisas e leituras sobre determinados assuntos, principalmente, acerca do trabalho preventivo que deve ser realizado com jogadores de futebol. Devido ao reduzido material para a realização deste tipo de trabalho, a minha capacidade criativa teve de ser ainda maior, tendo que realizar os exercícios no campo e, quase sem material. Deste modo, os exercícios eram baseados em exercícios funcionais, com apenas o peso corporal a servir de carga. Um exemplo efetuado, frequentemente, e que demonstra o tipo de trabalho que era realizado, era o simples movimento de agachamento.

Esta nova experiência permitiu-me adquirir um conjunto de competências em relação a este tipo de trabalho, que penso que serão muito vantajosas para

futuros desafios e projetos que possa vir a abraçar. Visto, atualmente, devido à pouca experiência que temos e à impossibilidade de liderar uma equipa de nível sénior a curto prazo, a área de trabalho ligada à preparação física do atleta pode assumir-se como uma porta de entrada para futuros voos.

O treinador principal, ao presenciar a minha evolução, enquanto treinador, no que diz respeito à administração das funções que me eram atribuídas no treino e, no que diz respeito à minha relação com os jogadores, este, por vezes, por impedimentos pessoais e profissionais não conseguia estar presente nas sessões de treino, delegando para mim as funções de comando do processo de treino.

Para mim, nas primeiras vezes que aconteceu, não foi fácil estar sozinho perante um grupo de 20 jogadores. Tendo que organizar toda a sessão de treino de modo a conseguir que fosse gerida apenas com um treinador presente, neste caso eu. Após a passagem por estas situações, posso afirmar que estas experiências foram das mais enriquecedoras para a minha atividade enquanto treinador, tendo que atuar, nesses dias, como se fosse eu o gestor de todo o processo operacional do treino e das restantes questões relativas aos jogadores. Obrigou-me a perder o receio e a ansiedade de enfrentar os jogadores, tendo que dialogar com eles quer para a explicação dos exercícios que iríamos realizar em treino, quer para transmitir outras informações externas ao treino. De realçar, igualmente, que esta situação se verificou em alguns dias de jogo, nos quais o treinador principal não pôde estar presente.

Este conjunto de vivências permitiu-me um crescimento exponencial, enquanto treinador, estando capaz de afirmar que após estas experiências vivenciadas no seio do Leixões SC, sinto-me capaz de desempenhar as funções de treinador principal em equipas de futebol de 11, nas quais tenha conjuntos alargados de jogadores.

Concluindo, este ano de estágio no Leixões SC, penso que foi muito positivo para o meu desenvolvimento enquanto treinador. Como referido anteriormente, permitiu-me melhorar capacidades, bem como desenvolver novas competências. Após esta experiência, num contexto, caracterizado por alguma

instabilidade, penso estar preparado para futuros desafios e projetos, quer seja para assumir funções de treinador adjunto, quer para assumir funções de treinador principal. Prova do reconhecimento do trabalho realizado foi o convite do treinador principal em seguir com ele para o Boavista FC, como seu adjunto. Proposta que aceitei com bastante apraz e satisfação, pois revelou ser o culminar de uma época desportiva de trabalho, recompensada pelo trabalho e empenho demonstrado durante o ano.

CAPÍTULO V

5. Considerações finais

Após o término desta etapa, fica a sensação de que foram adquiridas e desenvolvidas competências, a nível profissional, que permitem encarar futuros projetos com maior confiança e segurança.

O contacto direto com jogadores e equipa técnica permitiu-me estar sempre perto do acontecimento, o que me proporcionou a vivenciação e experienciação de determinadas situações que enriqueceram o meu leque de conhecimentos. Estes poderão ser úteis em contextos com alguma instabilidade, muito semelhantes ao meio envolvente no Leixões SC.

Situações relacionadas com o modo como gerir o plantel, como se relacionar com diretores e coordenadores, como gerir a falta de recursos, como se adaptar. No fundo, aprendeu-se, para além das tarefas relacionadas com o processo de treino, que um treinador tem, cada vez mais, que demonstrar uma capacidade muitíssima importante – ser antes de tudo um gestor. Quando nos referimos à palavra gestor, indicamos todo o sentido que nela está contida, ou seja, gestor de todos os aspetos que possam influenciar positiva ou negativamente a sua atividade enquanto treinador. Aludimos a aspetos relativos a diretores e outras pessoas internas ao clube, a jogadores, a pais, a condições de trabalho, a outros treinadores, etc. O treinador tem de estar capaz de fazer face a qualquer instabilidade e problema que se possa revelar neste sentido, mantendo a sua equipa estável e focada nos objetivos e metas definidas.

Deste modo, é possível revelar alguns pontos conclusivos, em relação aos aspetos referidos anteriormente, que se obtiveram através da realização deste estágio, isto é, através de experiências empíricas. Referimo-nos, nomeadamente:

- à capacidade adaptativa – a ideia que fica retida desta experiência é que sem uma capacidade adaptativa, da parte da equipa técnica, teria sido impossível concluir o processo com a sensação de dever cumprido. Referimo-

nos a aspetos relativos a todos os constrangimentos, como é o caso da falta de material e do número reduzido de jogadores;

- à capacidade de liderança – é cada vez mais generalizada a ideia de que um treinador tem de ser um líder. No caso vivenciado no Leixões SC, revelou-se um ponto fundamental para, muitas vezes, o treinador ter a capacidade de dialogar com os jogadores de modo a apaziguar as suas “revoltas” com algumas situações desagradáveis vivenciadas por eles. De modo a manter, constantemente, a equipa focada e envolvida nos seus objetivos, preservando a mesma de problemas que pudessem desviar as suas atenções daquilo que eram as nossas metas e, conseqüentemente, afetar o seu rendimento desportivo;

- à coerência e a transparência – característica que se revelou muito importante na gestão dos jogadores, bem como dos pais. As escolhas feitas pelo treinador devem, indubitavelmente, reger-se por estas duas características. Penso que este é um dos pontos que permitiu ao treinador ter a equipa sempre identificada com o processo, pois acreditavam no trabalho desenvolvido e nas indicações transmitidas. Todos os jogadores demonstravam empenho e vontade de trabalhar, pois percebiam que a equipa técnica valorizava a sua dedicação e evolução nos treinos. Na hora da competição, a equipa técnica mantinha a coerência com a informação transmitida, dando a oportunidade aos jogadores que se esforçavam e abordavam os treinos de forma séria. Em relação aos pais, estes revelam ser muitas vezes um problema no nosso futebol de formação. Contudo, derivado a estes valores que a equipa técnica sempre procurou cumprir, os argumentos para possíveis reclamações e manifestações de desagrado, revelaram ser praticamente inexistentes. Sendo uma excelente forma do treinador também se resguardar de possíveis problemas e situações mais desagradáveis;

- ao respeito – outro valor, que no meu entender, se revelou fundamental na nossa atividade durante o período de estágio, foi o respeito com que se tratavam as pessoas interinas ao clube. Confrontado, algumas vezes, com situações menos agradáveis derivadas de pessoas pertencentes à estrutura do clube, este conseguiu sempre ultrapassá-las de forma respeitosa.

Complementando estas conclusões, cabe-nos referir, de igual modo, a importância do processo de treino na transmissão das ideias de jogo do treinador para os jogadores. Demonstrando, deste modo que a simples transmissão verbal da informação, sem transferência para os conteúdos trabalhados no treino, neste caso, resultaram numa involução da equipa. Tal situação foi demonstrada, com a observação de 10 jogos, fazendo a comparação dos 5 primeiros jogos com os 5 subsequentes.

Neste sentido, importa referir alguns pontos conclusivos que pensamos serem fundamentais para o controlo do processo de treino e para a melhoria da qualidade do mesmo. Com o objetivo de criar na equipa uma constante melhoria e evolução no seu jogar. Referimo-nos, nomeadamente:

- à importância da observação da própria equipa – é de alguma forma de consenso geral, que a observação dos adversários assume um papel de maior relevo no trabalho realizado pelos treinadores. Porém, penso que seja, não menos importante, a preponderância que os treinadores devem prestar à observação da sua equipa. Temos que procurar perceber e interpretar as respostas dos jogadores aos estímulos provocados em treino. Ou seja, se os mesmos estão a assimilar as ideias de jogo do treinador. Sendo a nossa equipa, um aspeto sobre o qual temos influência, ao contrário do que se verifica com o jogar do adversário, penso que devemos dar máxima atenção à nossa equipa e ao nosso jogar. Como podemos concluir, pelos resultados obtidos no trabalho desenvolvido, a equipa entrou num processo de involução, influenciando a performance desportiva da equipa. Após a comparação dos primeiros 5 jogos com os 5 jogos subsequentes, é notório o facto de que não existiu qualquer melhoria e evolução, no que diz respeito ao cumprimento e eficácia com que os jogadores realizavam os subprincípios de jogo pretendidos pelo treinador, para o momento da organização ofensiva. Desta forma, podemos concluir, pelos resultados obtidos no trabalho desenvolvido, que a equipa entrou num processo de regressão, influenciando a performance desportiva da equipa negativamente;

- à análise dos exercícios de treino realizados – a análise da nossa equipa e do respetivo processo de treino leva-nos, indubitavelmente, para o campo da

análise dos exercícios de treino realizados. De forma a promover uma grande transferência dos comportamentos realizados em treino para o jogo, o processo de treino deve ser o mais adequado possível. Tendo o processo de treino, como elemento central, o exercício de treino, penso ser de toda a pertinência e importância analisar os exercícios realizados, bem como as respostas dos jogadores aos mesmos. Isto porque, muitas vezes, podemos estar a realizar um determinado exercício para atingir um objetivo específico e, quando nos damos conta, o exercício não se revela totalmente potenciador dos comportamentos que pretendemos ver acontecerem;

- ao transporte dos resultados obtidos nas análises, para o planeamento do processo de treino – este ponto revela-se fundamental, pois se não tomarmos em consideração as análises que realizamos à nossa própria equipa, quer em treino quer em jogo, no planeamento do processo de treino, as vantagens que podem advir desse tipo de trabalho ficam sem efeito. Como pudemos verificar, pelo trabalho desenvolvido no âmbito do estágio, sobre a análise da própria equipa, verificamos algumas lacunas em relação ao respeito por determinados subprincípios. Dado a informação transmitida não ter sido tomada em consideração pelo treinador, no processo de treino, a tendência verificada para o cumprimento desses determinados subprincípios foi de estagnação e de regressão, existindo até uma involução na propensão com que determinados comportamentos desejados apareciam. Neste sentido, podemos concluir que somente a transmissão verbal não se revelou suficiente para criar uma melhoria e evolução no jogar da equipa;

- ao modo como a informação é transmitida, concomitantemente com a forma como a equipa é estruturada – apesar de existir um consenso geral, de que um processo de treino de qualidade é fundamental para se atingir o jogar que pretendemos. Também é sabido, que alguns treinadores conseguem, apenas e só, através da transmissão das suas ideias de forma verbal fazer com que a equipa consiga apresentar de algum modo os comportamentos desejados

durante o jogo. Tal situação deve-se à capacidade de auto-organização⁹ caracterizadora das equipas. Ou seja, referimo-nos ao facto do treinador conseguir estruturar a equipa de modo a exponenciar a individualidade de cada jogador, permitindo que os jogadores consigam estabelecer, de forma autónoma e organizada, interações entre eles que se desenrolem da melhor forma possível afetando positivamente o jogo. Sendo assim, podemos afirmar que o modo como o treinador transmite as suas ideias de jogo e o modo como estrutura a equipa revelam ser aspetos importantes para fazer emergir uma determinada forma de jogar na equipa;

- ao feedback – este ponto, através da experiência vivenciada no período de estágio, revelou ser fundamental. Podendo ser o feedback transmitido pelo treinador, frequentemente, o elemento potenciador para elevar um exercício para um patamar superior. Bem como muitas vezes fazer com que o exercício seja específico ou não. Podemos estar perante exercícios adequados à forma de jogar que o treinador pretende para a equipa, mas derivado de uma intervenção inadequada e desajustada, o exercício tornar-se desadequado às ideias que o treinador pretende ver emergir naquele exercício.

Concluindo, entende-se que o treinador não se possa centrar apenas em aspetos relacionados com o processo de treino. Deve procurar complementar o seu conhecimento e sustentá-lo numa capacidade de liderança e de gestão muito fortes, de modo a estar capaz de fazer face a todos os problemas e constrangimentos que possam influenciar negativamente o seu processo de treino. O treinador deve, então, conduzir os jogadores e a equipa de forma a estarem todos envolvidos num projeto, no qual todos caminhem e persigam em direção aos mesmos objetivos. É sabido que se o treinador não consegue influenciar os seus jogadores, com o objetivo de os fazer acreditar no seu trabalho e no seu projeto, a concretização de todos os objetivos e metas definidas ficam num horizonte mais longínquo. Temos como grande exemplo, atualmente, a equipa do Atlético de Madrid liderada pelo treinador Diego

⁹ “Processo em que os comportamentos comunicam espontaneamente entre si e cooperam subitamente num comportamento comum, coordenado e concertado” (Stacey, 1995 cit. por Maciel, 2011, p. 204)

Simeone, que apesar de ter recursos à sua disposição inferiores às restantes grandes potências da Europa, nestes últimos anos tem conseguido competir com estas equipas e muitas vezes vencê-las. Tal deve-se à sua capacidade de liderança, do modo como consegue influenciar os seus jogadores e fazê-los acreditar que o caminho dele é o indicado e é o que lhes trará mais sucesso.

6. Perspetivas para o futuro

Neste ponto do trabalho, pretendo refletir acerca das minhas perspetivas para o futuro profissional no contexto do Futebol. Desde cedo a minha ligação a este mundo se estabeleceu, primeiro como jogador de futebol federado e mais tardiamente como treinador de futebol. Dado a minha carreira enquanto treinador de futebol se revelar ainda precoce, as minhas principais prioridades passam por vivenciar e experienciar o máximo de contextos diferenciados no seio do Futebol, de modo a enriquecer o meu leque de competências e capacidades enquanto treinador de futebol.

No que diz respeito ao estágio profissional, realizado no âmbito do Leixões SC, penso ter sido uma experiência muito enriquecedora, pois obrigou-me a inúmeros momentos reflexivos, quer acerca do processo de treino que estava a ser desenvolvido, quer acerca da minha atividade. Proporcionou-me vivenciar novas formas de abordagem ao treino e ao jogo, aprendendo a respeitar todas as opiniões e ideias apresentadas. Estas situações permitiram a partilha de perspetivas e pensamentos diferentes, o que no meu entender também se revelou um aspeto muito enriquecedor. O meu foco durante estas oportunidades que me são facultadas no seio do futebol prendem-se com o facto de perceber os aspetos e fatores que se tornam mais relevantes no processo de treino, bem como as características e capacidades que o treinador deve evocar de modo a se conseguir diferenciar dos restantes treinadores, e estar mais perto do caminho do sucesso.

Desta forma, após a realização deste estágio depreendi-me com um treinador que focava muitas vezes a importância do grupo e do coletivo, ou seja, da gestão do grupo. Sendo um dos fatores que na minha opinião se revelou decisivo, concomitantemente com a qualidade do processo de treino, para o sucesso da equipa. Neste sentido este estágio incrementou em mim essa sensibilização no que diz respeito a estas temáticas.

Para tal, os meus objetivos futuros prendem-se com o desenvolvimento desta capacidade de liderança do treinador, que penso ser fundamental para se almejar o caminho do sucesso e, consequentemente, voos mais altos. Ou seja,

para além da contínua aquisição de saberes e conhecimentos ao nível do treino que busco constantemente, o foco para estes aspetos direcionados para a capacidade de liderança do treinador e consequentes efeitos na gestão do grupo, assumem em mim uma prioridade que antes da realização deste estágio não tinha vincada.

Em suma, quero aproveitar as minhas futuras experiências no Boavista FC, visto a formação ser a porta de saída mais provável para os jovens treinadores, para continuar a minha busca de saberes e conhecimentos em relação a estes aspetos, de modo a estar preparado para quando novas oportunidades em contextos mais ambicionados e desejados surgirem. Posto isto, tenho a forte convicção de que o trabalho acaba sempre por ser recompensado, importa não me desviar do caminho que tracei e delinee para atingir os meus objetivos. Nos percalços que enfrentarei durante esta longa caminhada, torna-se imperial nunca abdicar dos valores pelos quais me rejo e que me foram transmitidos e incutidos pelos meus pais.

CAPÍTULO VI

7. Referências bibliográficas

- Alvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo* (3ª ed.). Madrid: Gymnos.
- Araújo, M., & Garganta, J. (2002). Do modelo de jogo do treinador ao jogo praticado pela equipa: Um estudo sobre o contra-ataque, em futebol de alto rendimento. In J. Garganta, A. A. Suarez & C. L. Peñas (Eds.), *A investigação em futebol: Estudos ibéricos* (pp. 161-168). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação física da Universidade do Porto.
- Brito, J. (2012). *Training for playing. Insights into injury prevention in football*. Porto: João Brito. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Campos, C. (2008). *A justificação da periodização táctica como uma fenomenotécnica: A singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital* (1ª ed.). Pontevedra: MCSports.
- Campos, V. J. A. (2007). *Periodização no futebol: Estudo sobre as orientações conceptuais e metodológicas utilizadas pelos treinadores no processo de treino*. Porto: Vladimiro Campos. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cano Moreno, O. P. (2009). *El modelo de juego del F. C. Barcelona: Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad*. Barcelona: MC Sports.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior: A recuperação é..muitíssimo mais que "recuperar"*. Braga: Liminho, Indústrias Gráficas.
- Castelo, J. (1994). *Futebol modelo técnico-táctico do jogo: Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo: Como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta*

- compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa.* S.l.: Jorge Castelo.
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo: A unidade logica de programacao e estruturacao do treino desportivo.* Lisboa: FMH.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P. M.-H., Carvalho, J., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do treino desportivo* (2ª ed.). Lisboa: FMH
- Cruz, S. F. B. d. (2005). *Avaliação da capacidade física em futebolistas profissionais: Análise em função da posição específica.* Porto: Sérgio Cruz. Dissertação de Mestrado apresentada a FCDEF-UP.
- Da Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Revista de Educação Física/UEM*, 21(3), 443-455.
- Espectadores. (2016). *Liga Portugal* Consult. 1/08/2016, disponível em <http://www.ligaportugal.pt/pt/liga/estatisticas/espectadores/clube/20152016>
- Faria, R. (1999). *Periodização tática: Um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol.* Porto: Rui Faria. Dissertação de Licenciatura apresentada a FCDEF-UP.
- Frade, V. (1985). *Alta competição no futebol: Que exigências de tipo metodológico.* Porto: Universidade do Porto. Instituto Superior de Educação Física.
- Freitas, S. d. (2005). *A especificidade que está na concentração tática que está na especificidade... no que deve ser uma operacionalização da periodização tática.* Porto: Simão Freitas.
- Gaiteiro, B. R. V. N. (2006). *A ciência oculta do sucesso! : Mourinho aos olhos da ciência.* Porto: Bruno Gaiteiro. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino. *Horizonte: Revista de educação física e desporto*, VII(42), 196-200.
- Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: Das generalidades às especificidades. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *A*

- ciência do desporto a cultura e o homem* (pp. 259-270). Porto: Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos. *Horizonte: Revista de educação física e desporto*, XIV(83), 7-14.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 95-135). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
- Gonçalves, R. (2011). Conceptualização do modelo de jogo no futebol: Um estudo efectuado com treinadores com o curso de nível IV. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 11(Supl. 4), 60.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar: O bom futebol e quem o joga (pelo futebol adentro é perda de tempo!)*. Porto: Chiado editora.
- Mateo, J., & Valle, J. (2007). *El trabajo dignifica...y cien mentiras más*. Madrid: LID Editorial Empresarial.
- Novais, B. B. (2003). *Treino integrado: Efeitos da corrida contínua e de exercícios com bola no treino da capacidade aeróbia de jovens basquetebolistas do sexo masculino*. Porto: Bruno Novais. Dissertação de Licenciatura apresentada a FCDEF-UP.
- Oliveira, J. G. G. d. (1991). *Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol": Um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: José Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada a FCDEF-UP.
- Oliveira, J. G. G. d. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto: José Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a FCDEF-UP.

- Pacheco, R. P. M. (2015). *Representatividade do exercício de treino e aprendizagem tática em futebol: Estudo de caso realizado na associação juvenil escola de futebol Hernâni Gonçalves*. Porto: Rui Pacheco. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pires, G., & Cunha, A. (2015). Sun Tzu e a Arte da Guerra. *Treino Científico*(22), 27-28.
- Pivetti, B. M. F. (2012). *Periodização tática: O futebol-arte alicerçado em critérios*. São Paulo: PHorte editora.
- Porto Editora. (2011). *Dicionário da língua portuguesa*. Porto: Porto Editora.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Sá, P. J. R. A. (2001). *Exercícios complexos de treino: Influência das variáveis espaço, tempo e número de jogadores na intensidade do esforço de um exercício de treino*. Porto: Pedro João Ramos Amorim Sá. Dissertação de Mestrado apresentada a FCDEF-UP.
- Silva, J. M. G. d. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Júlio Silva. Dissertação de Doutoramento apresentada a FCDEF-UP.
- Sousa, T. M. T. d. (2007). *Paredes ou pontes: A solidão ou a boa companhia: A vitalidade do(s) princípio(s) metodológico(s) da "periodização tática"*. Porto: Tiago Sousa. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Tamarit, X. (2007). *Qué es la "periodización tática": Vivenciar el juego para condicionar el juego*. Tuy: Mcsports.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización tática vs periodización tática*. S. l.: MBF.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar: O scouting como ferramenta do treinador*. Carcavelos: PrimeBooks.

CAPÍTULO VII

8. Anexos

Anexo 1 – Entrevista ao treinador da equipa de Sub 18 do Leixões Sport Clube acerca do Modelo de Jogo – Organização Ofensiva

A Organização Ofensiva caracteriza-se por ser o momento em que a equipa está em posse de bola.

De seguida, irei colocar-te várias perguntas com o objetivo de perceber os comportamentos que pretendes que a tua equipa adote no momento em que a mesma detém a posse de bola.

- 1)** Qual a forma de ataque que a tua equipa privilegia? (Ataque rápido, contra-ataque ou ataque organizado)

- 2)** Quando a construção do ataque inicia no GR, privilegia uma saída curta ou uma saída longa? Ou define outro tipo de princípio para este momento?

- 3)** Quando a tua equipa está com bola que tipo de circulação/ comportamento pretendes que a tua equipa adote? Pretendes muitos passes e toques por jogador até chegar à baliza? Pretendes que ela faça muitas variações de corredores? Pretendes muita variação de passe e intensidade na circulação?

- 4)** Pretendes que a tua equipa beneficie o ataque por zonas interiores ou por zonas exteriores, privilegiando a finalização através de cruzamentos para a área?

- 5)** Quantos jogadores, habitualmente, pretendes ver envolvidos no processo ofensivo?

- 6)** Privilegas alguma dinâmica específica (trocas posicionais) entre jogadores quando a equipa se encontra com bola?

- 7)** Que tipo de passe queres que a tua equipa privilegie quando está em organização ofensiva? (curto, médio ou longo)

8) Nas diversas formas de atacar, o momento ofensivo é precedido de um momento defensivo, de recuperação da bola. Em que zona do campo queres, preferencialmente, que a tua equipa recupere a bola?

9) Que comportamento pretendes da tua equipa aquando dessa recuperação da posse bola?

10) Dependendo das zonas do campo em que a recuperação é feita, qual o comportamento que queres que a tua equipa privilegie? Que tente sempre sair em contra-ataque ou que se organize para um ataque organizado?

11) Neste mesmo momento, quais os jogadores que pretende que a sua equipa incorpore, preferencialmente?

12) No momento de finalização, quais são as zonas de finalização que pretendes que os teus jogadores ocupem?

Anexo 2 – Plano Anual de Competições

Dia	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1						15ª Jornada			27ª Jornada		
2											
3											
4											4ª Jornada
5					11ª Jornada			24ª Jornada			
6							19ª Jornada				
7				7ª Jornada	12ª Jornada						
8							20ª Jornada		28ª Jornada		
9			3ª Jornada								
10					13ª Jornada			25ª Jornada			
11							21ª Jornada			1ª Jornada	
12				8ª Jornada							
13						16ª Jornada			29ª Jornada		
14			4ª Jornada								
15											
16											
17											
18											
19		1ª Jornada			14ª Jornada			26ª Jornada			
20							22ª Jornada				
21				9ª Jornada						2ª Jornada	
22											
23						17ª Jornada			30ª Jornada		
24			5ª Jornada								
25											
26		2ª Jornada									
27											
28				10ª Jornada			23ª Jornada				
29										3ª Jornada	
30						18ª Jornada					
31			6ª Jornada								

Torneio
Internacional
"Soccer
Championship"

Pausa de Páscoa

Pausa de Natal

Férias

Anexo 3 – Ficha de Mesociclo Padrão

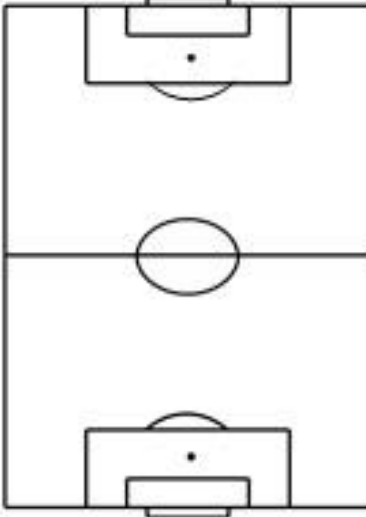
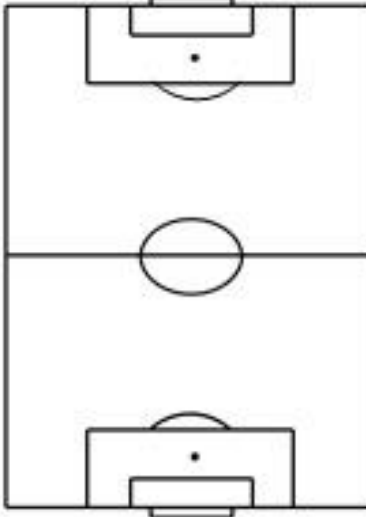
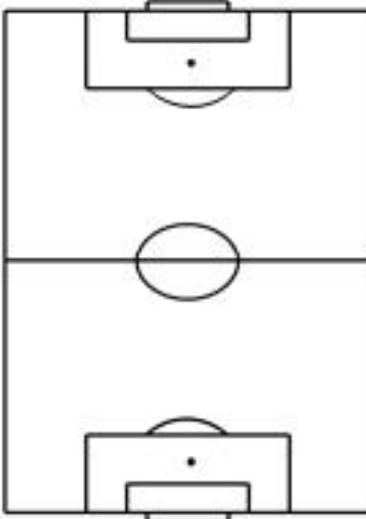
Dia	Objetivos (Momento de Jogo)	Conteúdos (Princípios e Subprincípios de Jogo)
1 (Dia semanal)		
2 ()		
3 ()		
4 ()		
5 ()		
6 ()		
7 ()		
8 ()		
9 ()		
10 ()		
11 ()		
12 ()		
13 ()		
14 ()		
15 ()		
16 ()		
17 ()		
18 ()		
19 ()		
20 ()		
21 ()		
22 ()		
23 ()		
24 ()		
25 ()		
26 ()		
27 ()		
28 ()		
29 ()		
30 ()		
31 ()		

Anexo 4 – Ficha de Microciclo Padrão

Dia	Objetivos (Momento de Jogo)	Conteúdo (Princípios e Subprincípios de Jogo)
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		

Anexo 5 – Ficha de Unidade de Treino Padrão

 PLANO DE TREINO – SUB 18	
Treinadores:	
Treino n°:	
Data:	
Objetivos:	
Feedback:	
Material:	
Notas:	

1	2
	
3	4
	

LEIXÕES SPORT CLUBE

Anexo 6 – Caracterização Individual do Plantel de Sub 18

Nome	Altura	Peso	IMC	Posição	Clube anterior	Pontos em que se considera forte	Pontos que considera que tem de melhorar
Jogador 1	1,86m	72,4kg	20,93	GR	Leixões SC	"Voar"	Jogo de pés; Saídas a cruzamentos; Situações de 1x1
Jogador 2	1,81m	91kg	27,78	GR	Leixões SC	Saídas a cruzamentos;	Dentro dos postes (bolas no chão)
Jogador 3	1,73m	78kg	26,06	GR	Leixões SC	Sair da baliza nos cantos defensivos	Um pouco de tudo
Jogador 4	1,72m	60,5kg	20,45	DD	Leixões SC	Atacar	Defender (fechar mais dentro)
Jogador 5	1,77m	70kg	22,34	DD	Gondomar SC	Cruzamentos	Defender (1vs1)
Jogador 6	1,75m	60kg	19,59	DE	Leixões SC	Cruzamentos	Defender (bola nas costas)
Jogador 7	1,85m	73,5kg	21,48	DC	Associação Naval 1º Maio	Antecipação	Receção orientada
Jogador 8	1,83m	71,5kg	21,35	DC	Leixões SC	Passe; Posicionamento	Cabeceamento
Jogador 9	1,85m	72,5kg	21,18	DC	Varzim SC	Rápido	Resistência
Jogador 10	1,78m	73kg	23,04	DC	Salgueiros	Dobras	Mais calma com a bola nos pés
Jogador 11	1,82m	70kg	21,13	MC	Trofense	Passe	Posicionamento defensivo
Jogador 12	1,78m	67kg	21,15	MD	Leixões SC	Velocidade	Receção e passe
Jogador 13	1,75m	66kg	21,55	MC	FC Famalicão	1vs1 ofensivo; Passe	Resistência
Jogador 14	1,74m	66kg	21,8	MC/AV	FC Famalicão	Segurar a bola de costas	Jogo de cabeça
Jogador 15	1,73m	65kg	21,7	MC	Leixões SC	Visão de jogo	Desarme
Jogador 16	1,80m	72kg	22,2	ED	Leixões SC	Cruzamento; Remate	Agressividade
Jogador 17	1,75m	63kg	20,57	EE	Varzim SC	Drible; Velocidade	Ler o jogo; Inteligência; Decisões
Jogador 18	1,78m	71,5kg	22,57	ED	Leixões SC	Empenhamento; 1vs1 ofensivo	Desmarcação; Entender melhor o jogo
Jogador 19	1,77m	81kg	25,85	AV	Leixões SC	Bom posicionamento	Técnica
Jogador 20	1,68m	60,8kg	21,54	EE	Leixões SC	Controlo de bola; Velocidade	Finalização

Anexo 7 – Caracterização e evolução das habilidades motoras específicas dos jogadores por posição

Início da época desportiva

GUARDA-REDES	AVALIAÇÃO HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS				
	Pontapé de Baliza	Entre os postes	Saídas	Passe	Utilização do pé fraco
Jogador 1	S	S	S	S	S
Jogador 2	B	B	MB	B	MB
Jogador 3	B	B	B	B	S

DEFESAS	AVALIAÇÃO HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS				
	Passe	Desarme	Cabeceamento	Cruzamento	Utilização do pé fraco
Jogador 4	B	S	S	B	S
Jogador 5	S	B	S	I	I
Jogador 6	B	B	MB	S	B
Jogador 7	B	MB	B	S	S
Jogador 8	S	B	B	S	I
Jogador 9	B	B	B	B	I
Jogador 10	S	S	S	S	I
Jogador 11	B	S	B	B	B
Jogador 12	B	MB	B	MB	S

MÉDIOS	AVALIAÇÃO HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS			
	Passe	Receção	Remate	Utilização do pé fraco
Jogador 13	B	S	S	I
Jogador 14	MB	B	S	S
Jogador 15	MB	B	B	I
Jogador 16	B	B	B	S
Jogador 17	MB	B	B	S

AVANÇADOS/EXTREMOS	AVALIAÇÃO HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS				
	Remate	Cabeceamento	Cruzamento	Drible	Utilização do pé fraco
Jogador 18	MB	I	MB	B	S
Jogador 19	B	S	B	B	B
Jogador 20	S	S	B	B	S
Jogador 21	B	S	B	B	MB
Jogador 22	S	S	S	S	S
Jogador 23	B	MB	MB	B	B
Jogador 24	B	B	S	S	S

MB - Muito bom

B - Bom

S - Suficiente

I - Insuficiente

Fim da época desportiva

GUARDA-REDES	AVALIAÇÃO HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS				
	Pontapé de Baliza	Entre os postes	Saídas	Passe	Utilização do pé fraco
Jogador 1	B	B	S	B	S
Jogador 2	MB	MB	MB	MB	MB
Jogador 3	MB	MB	MB	B	B

DEFESAS	AVALIAÇÃO HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS				
	Passe	Desarme	Cabeceamento	Cruzamento	Utilização do pé fraco
Jogador 4	B	B	S	B	S
Jogador 5	S	B	S	I	I
Jogador 6	MB	MB	MB	S	B
Jogador 7	B	MB	MB	S	S
Jogador 8	S	B	B	S	I
Jogador 9	B	B	B	B	I
Jogador 10	B	B	S	B	I
Jogador 11	B	S	B	B	B
Jogador 12	MB	MB	B	MB	S

MÉDIOS	AVALIAÇÃO HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS			
	Passe	Recepção	Remate	Utilização do pé fraco
Jogador 13	MB	B	B	S
Jogador 14	MB	B	B	B
Jogador 15	MB	MB	MB	S
Jogador 16	B	B	MB	B
Jogador 17	MB	MB	B	S

AVANÇADOS/EXTREMOS	AVALIAÇÃO HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS				
	Remate	Cabeceamento	Cruzamento	Drible	Utilização do pé fraco
Jogador 18	MB	I	MB	B	S
Jogador 19	B	S	MB	B	B
Jogador 20	B	S	B	MB	S
Jogador 21	MB	S	B	MB	MB
Jogador 22	S	S	S	S	S
Jogador 23	MB	MB	MB	MB	B
Jogador 24	MB	B	B	B	B

MB - Muito bom
B - Bom
S - Suficiente
I - Insuficiente

Anexo 8 – Tabela Classificativa Final do Campeonato Distrital de Sub 19

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Boavista B	76	30	24	4	2	108	25	+83	+
2	SC Salgueiros	73	30	23	4	3	85	33	+52	+
3	Nogueirense FC	63	30	19	6	5	101	26	+75	+
4	Leixões B	62	30	20	2	8	77	25	+52	+
5	Rio Ave B	61	30	18	7	5	98	40	+58	+
6	SC Coimbrões	54	30	16	6	8	64	45	+19	+
7	▲ Pasteleira	45	30	14	3	13	58	70	-12	+
8	▼ Padroense B	44	30	13	5	12	58	45	+13	+
9	Oliv. Douro	40	30	11	7	12	48	48	0	+
10	▲ FC Foz	34	30	11	1	18	55	79	-24	+
11	▲ Valadares Gaia	32	30	9	5	16	49	58	-9	+
12	▼ Arcozelo	32	30	9	5	16	47	69	-22	+
13	AD Grijó	19	30	5	4	21	35	76	-41	+
14	Vila FC	18	30	4	6	20	22	79	-57	+
15	Avintes	16	30	3	7	20	34	103	-69	+
16	Leverense	14	30	4	2	24	23	141	-118	+

Anexo 9 – Tabela Classificativa Final da Taça Acácio Lello

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Leixões B	11	5	3	2	0	14	7	+7	+
2	Folgosa da Maia	8	5	2	2	1	21	15	+6	+
3	Padroense B	8	5	2	2	1	10	8	+2	+
4	Rio Ave B	8	5	2	2	1	7	6	+1	+
5	Nogueirense FC	4	5	1	1	3	10	12	-2	+
6	Ermesinde 1936	1	5	0	1	4	4	18	-14	+