



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



# **Do Treino à Competição | A realidade da equipa de Juvenis B do Sporting Clube de Portugal**

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

**Orientador:** Professor Tiago Filipe Modesto Matos

## **Júri:**

Presidente

Professor Doutor Nuno Miguel da Silva Januário

Vogais

Professor Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Professor Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela

**Fábio Rafael Duarte Santos**

2019

Relatório de Estágio em Futebol  
apresentado à Faculdade de  
Motricidade Humana, como requisito  
para a obtenção do grau de Mestre em  
Treino Desportivo, sob a orientação do  
Professor Tiago Filipe Modesto Matos.

## **Agradecimentos**

Quero agradecer a todos os envolvidos nesta etapa da minha vida académica que aqui termina: ao Sporting Clube de Portugal, grande instituição que me permitiu o privilégio de aprender e crescer como pessoa e profissional com o Leão ao peito, ao Professor Paulo Leitão pelos ensinamentos e por ser a pessoa que diretamente me recebeu no clube; a todos os meus jogadores e equipa técnica com quem tive o privilégio de trabalhar.

Aos meus amigos e companheiros de turma/estágio que durante este processo me permitiram a partilha de conhecimento, experiências e dúvidas que com toda a certeza me tornaram mais competente, sendo todos eles pessoas do mais alto nível e profissionais de grande qualidade – ao Diogo Botas, à Joana Tilly, ao João Reis e ao Miguel Saraiva o meu maior agradecimento e continuaremos o nosso caminho sempre nos apoiando.

Ao Professor Ricardo Duarte, por mais uma vez ter participado na minha formação académica e ter contribuído com muito do seu conhecimento o qual eu estou imensamente agradecido. Ao Professor Tiago Matos, pela imensa ajuda na reta final desta etapa, que foi essencial para a conclusão da mesma, um grande obrigado.

Às pessoas sem as quais nada disto alguma vez teria sido possível, aos meus Pais pelas oportunidades concedidas ao longo da vida e pelo apoio sempre demonstrado. À minha namorada, agradeço pela paciência, pela motivação e por acreditar em mim, sempre mais do que eu próprio. A todas estas pessoas, o meu agradecimento será eterno e tudo o que faço é por vocês.

A todas as pessoas mencionadas, o meu muito obrigado por tudo.

## **Resumo**

O presente relatório teve como objetivo retratar aquilo que foi o trabalho diário ao longo do meu estágio desenvolvido na equipa de s16 do Sporting Clube de Portugal, na época 2015/2016.

De forma a fazer um enquadramento científico daquilo que é o ponto de partida em termos de conhecimento, dos conceitos teóricos e das práticas de outros profissionais que passaram por situações idênticas à minha realidade de estágio, efetuei uma pesquisa bibliográfica sobre temas que achei relevantes para o presente relatório. Essa revisão bibliográfica teve um enfoque sobre o conceito de modelo de jogo, desde a construção de ideia de jogo por parte do treinador até à aplicação prática. Posteriormente abordei a análise de jogo e concluí com aquilo que é o Treinador, o seu papel enquanto líder e os tipos de abordagem que deve ter perante a prática. Assim, suportado por essa informação científica fiz uma exposição daquilo que foram as tarefas do dia-a-dia, a preparação, aplicação e a análise de tudo que influencia a prática, bem como da prática em si. Posteriormente procedi também ao estudo de investigação, tentando saber a influência dos golos obtidos e concedidos através de situações bola parada no total de golos ao longo da época.

Apresento também aquilo que foi a nossa atividade de relação com a comunidade que intitulámos - “Dia do Sporting na semana de imersão”, apresentada aos alunos do primeiro ano de Mestrado na Faculdade de Motricidade Humana.

**Palavras-chave:** Futebol; Futebol Formação; Modelação; Modelos de Jogo; Liderança; Análise de Jogo; Treinador; Esquemas Táticos; Sporting Clube de Portugal.

## **Abstract**

This report aims to portray the daily work during my internship, developed in the U16 team of Sporting Clube de Portugal, along the 2015/2016 season.

In order to bring together the different aspects that we should control in sports practice, the bibliographic research allowed me to make a scientific framework of what the starting point is in terms of knowledge, theoretical concepts and practices of other professionals who went through identical situations to my internship. This bibliographic review had a focus on the concept of game model, from the construction of the idea of game model by the coach until the practical application of it. Later I approached the analysis of the game and it concludes with what is a Coach, his role as a leader and the types of approach that he should have before the practice. Thus, supported by this scientific information, I gave an exposition of what the daily tasks were, the preparation, application and analysis of everything that influences the practice, as well as the practice itself. Later I proceeded to a research study, trying to know the influence of the goals obtained and granted from set pieces in the total of goals throughout the season.

Lastly I present an activity of relationship with the community entitled - "Sporting Day in immersion's week", that was organized for the 1<sup>st</sup> year Master's Degree students in FMH (Fakulty of Human Kinetics).

**Key Words:** Football; Youth Football; Game Model; Leadership; Match Analysis; Coach; Set Pieces; Sporting Clube de Portugal.

# Índice

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
Abstract.....	V
Índice de Figuras .....	VI
Índice de Tabelas .....	VII

## CAPITULO I

### 1.INTRODUÇÃO

1.1 Enquadramento geral de estágio e seus objetivos .....	2
1.2 O Clube .....	2
1.3 A Academia .....	2
1.4 Finalidade do Relatório .....	3

## CAPITULO II

### 2.REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Modelação – De Jogo e de Treino.....	5
2.1.1 Modelo de Jogo .....	6
2.2 Representatividade da Prática – Do Modelo de Jogo ao Treino e do Treino ao Jogo .....	9
2.3 Análise de Jogo .....	10
2.4 Treinador – O seu papel e as suas competências.....	14
2.4.1 Liderança .....	15

## CAPITULO III

### 3.ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO

3.1 Conceção .....	21
3.1.1 Contexto Competitivo .....	21
3.1.2 Plantel .....	22
3.1.3 Equipa Técnica .....	23

3.1.4 Definição de Objetivos .....	24
3.1.5 Modelo de Jogo .....	26
3.2 Condução e Operacionalização .....	36
3.2.1 Microciclo Padrão .....	36
3.3 Avaliação.....	39
3.3.1 Conteúdos de Treino .....	39
3.3.2 Análise de Jogo .....	43
3.3.3 Avaliação dos Objetivos .....	45

## CAPITULO IV

### 4.INOVAÇÃO E INVESTIGAÇÃO NO FUTEBOL

4.1 Introdução .....	48
4.2 Fundamentação Teórica.....	48
4.3 Fundamentação Prática .....	50
4.4 Procedimento e Definições Operacionais .....	51
4.4.1 Metodologia.....	51
4.4.2 Instrumentos .....	55
4.4.3 Amostra.....	55
4.4.4 Variáveis .....	55
4.4.5 Hipóteses.....	56
4.4.6 Análise Estatística .....	56
4.5 Resultados .....	57
4.6 Discussão dos Resultados.....	62
4.7 Conclusão .....	63

## CAPITULO IV

### 5.RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

5.1 Preparação e dinamização de uma aula para alunos de Mestrado – “Dia do Sporting na semana de imersão” .....	66
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

5.1.1 Introdução.....	66
5.1.2 Objetivos da Intervenção .....	67
5.1.3 Público-alvo .....	68
5.1.4 Análise SWOT .....	68
5.1.5 Oradores .....	69
5.1.6 Áreas de intervenção / Temas da Palestra .....	69
5.1.7 Planeamento (Condução da apresentação) .....	70
5.1.8 Programa .....	72
5.1.9 Reflexão e Discussão Sobre o Evento .....	72
5.1.10 Discussão Global do Evento .....	74
6.CONCLUSÃO E PERSPETIVAS PARA O FUTURO.....	79
REFERÊNCIAS.....	82

## **Índice de Figuras**

FIGURA 1 - FASES DO JOGO.....	7
FIGURA 2 - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS E ESPECÍFICOS DO JOGO.....	8
FIGURA 3 - EQUIPAS CONSTITUINTES DA DIVISÃO DE HONRA DO CAMPEONATO DISTRITAL DA ASSOCIAÇÃO DE LISBOA 2015/2016.....	21
FIGURA 4- CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA SUB16.....	23
FIGURA 5 -SISTEMA TÁTICO PRIMÁRIO.....	26
FIGURA 6 - SISTEMA TÁTICO ALTERNATIVO.....	27
FIGURA 7 - SAÍDAS NA 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO.....	29
FIGURA 8 - TEMPO DE TREINO (MINUTOS) POR CONTEÚDO.....	41
FIGURA 9 - PERCENTAGEM DE TEMPO DESPENDIDO EM TREINO POR CONTEÚDO.....	42
FIGURA 10 - EXEMPLO DE ANÁLISE QUANTITATIVA PARA APRESENTAÇÃO À EQUIPA.....	43
FIGURA 11 - EXEMPLOS DE IMAGENS, UTILIZADAS EM ANÁLISE QUALITATIVA, APRESENTADAS À EQUIPA.....	44
FIGURA 12- GOLOS SOFRIDOS.....	57
FIGURA 13- GOLOS MARCADOS.....	57
FIGURA 14 - ESQUEMAS TÁTICOS VS. TEMPO TOTAL DE TRABALHO.....	58
FIGURA 15 - GOLOS MARCADOS E SOFRIDOS ATRAVÉS DE UMA SITUAÇÃO DE ESQUEMA TÁTICO POR JOGO.....	59
FIGURA 16 - TEMPO DE TRABALHO DOS ESQUEMAS TÁTICOS POR UNIDADE DE TREINO.....	60
FIGURA 17 - TEMPO DE TRABALHO DOS ESQUEMAS TÁTICOS POR MICROCICLO VS. GOLOS OBTIDOS POR JORNADA.....	61
FIGURA 18 - TEMPO DE TRABALHO DOS ESQUEMAS TÁTICOS POR MICROCICLO VS. GOLOS CONCEDIDOS POR JORNADA.....	61
FIGURA 19 - VALORES MÉDIOS ATRIBUÍDOS POR QUESTÃO - QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO.....	74
FIGURA 20 - VALORES MÉDIOS ATRIBUÍDOS POR CATEGORIA - QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO....	74

## **Índice de Tabelas**

TABELA 1 - CONSTITUIÇÃO DO PLANTEL DA EQUIPA DE S16 DO SPORTING CLUBE DE PORTUGAL - ÉPOCA 2015/2016.....	22
TABELA 2 - PLANEAMENTO SEMANAL GERAL.....	36
TABELA 3 - TEMPO DE TREINO POR CONTEÚDOS.....	40
TABELA 4 - TEMPO DESPENDIDO (MINUTOS) EM TREINO POR TIPO DE EXERCÍCIO.....	42
TABELA 5- GOLOS SOFRIDOS.....	57
TABELA 6- GOLOS MARCADOS.....	57
TABELA 7 - TEMPO (MINUTOS), DESPENDIDO NA PRÁTICA DOS ESQUEMAS TÁTICOS, EM TREINO. ...	58
TABELA 8 - GOLOS MARCADOS E SOFRIDOS EM CADA JOGO VS. TEMPO DE TRABALHO DOS ESQUEMAS TÁTICOS EM CADA MICROCICLO.....	60
TABELA 9 - ANÁLISE SWOT DO EVENTO.....	68
TABELA 10 - TABELA DO EVENTO.....	72

## **CAPITULO I**

### **1. INTRODUÇÃO**

## **1.1 Enquadramento geral de estágio e seus objetivos**

Inserido no Mestrado em Treino Desportivo o estágio encontra-se como última etapa, tendo como objetivo a consolidação de conhecimentos através da vivência daquilo que é a realidade do Futebol. Na minha situação tive a felicidade de poder realizar o meu estágio no Sporting Clube de Portugal.

## **1.2 O Clube**

Fundado em 1906 por José Alvalade, o qual profetizou o desejo de transformar o Sporting num grande clube, tão grande como os maiores da Europa. Hoje passado mais de um século de história conseguimos ver que essa profecia foi mais do que acertada, sendo o Sporting Clube de Portugal um clube que carrega diariamente os princípios e os valores que os seus fundadores mencionaram sempre com um espírito ambicioso e uma mentalidade vencedora.

Muito para além do Futebol, o Sporting Clube de Portugal é uma instituição representada nas mais variadas modalidades sendo uma das maiores potências desportivas nacionais com cerca de 20 mil títulos conquistados, sendo também um reconhecido emblema em competições internacionais com várias conquistas Europeias, presenças e vitórias Olímpicas e uma enorme história assente nas suas principais palavras, **Esforço, Dedicção, Devoção e Glória**.

Mais especificamente no Futebol, o Sporting Clube de Portugal tem-se distinguido como um dos grandes clubes do nosso país tendo ganho 47 troféus no futebol profissional, dos quais 22 são de Campeão Nacional e 1 Taça das Taças. A nível do Futebol de Formação são mais de 45 os títulos de campeão nacional desde o escalão de Infantis ao escalão de Juniores.

## **1.3 A Academia**

O local de estágio foi na academia Sporting, onde as equipas do Sporting Clube de Portugal (acima do escalão de sub13) realizam todos os seus treinos e competições (com exceção da equipa A que joga no estádio José Alvalade). A academia Sporting é uma das mais prestigiadas academias do mundo, a qual possuía na altura 3 campos de relva natural, 3 campos de relva sintética e um recinto coberto também com relva sintética. Para além dos

campos existem todas as infraestruturas envolvidas tais como os balneários de apoio aos campos, 2 ginásios totalmente equipados e centro médico. Para além das áreas de treino e espaços complementares de apoio existe também o auditório e sala de formação onde podem ser efetuadas palestras e sessões teóricas, bem como um edifício central composto por 91 quartos e espaços de alimentação, lazer e trabalho para os jogadores e restantes profissionais.

## **1.4 Finalidade do Relatório**

Este relatório tem por finalidade ser o elemento final a contribuir para o término do Mestrado de Treino Desportivo, para tal propus-me a descrever aquilo que foi o meu processo de estágio no Sporting Clube de Portugal, confrontando as expectativas com aquilo com que foi a realidade.

## **CAPITULO II**

### **2. REVISÃO DE LITERATURA**

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) têm tido uma grande evolução ao longo do tempo de uma forma geral, e o Futebol não sendo exceção tem sido uma das modalidades onde essas alterações têm sido mais mediatizadas e debatidas devido à importância que o mesmo tem na sociedade, praticamente em todo o mundo. Tendo em conta essa evolução, existe uma obrigatoriedade no surgimento de alguns pressupostos fundamentais. A análise às características do jogo, a verificação das tendências da evolução do mesmo, bem como a influência que essas mesmas características têm vindo a exercer sobre a orientação do processo de treino, são aspetos determinantes na elevação do nível do jogo e para a constante evolução da modalidade em si (Garganta & Pinto, 1998)

Sendo assim e segundo Metzler (1987), as ações de jogo são realizadas num contexto marcado pela aleatoriedade, através de diversas situações caracterizadas pela oposição e cooperação. Dentro disto os jogadores são levados a tentar resolver os problemas que lhes são propostos. A questão fundamental da modalidade abordada pode-se então resumir por, situações de oposição colocadas pelos adversários, devendo os jogadores coordenar as suas ações tendo como objetivo recuperar, manter e fazer progredir o objeto de jogo (bola), com o objetivo final de criar situação de finalização e marcar golo (Gréhaigne, 1992).

## **2.1 Modelação – De Jogo e de Treino**

O processo de treino desportivo tem como objetivo fundamental o desenvolvimento da prestação desportiva em situação de treino e sua comparação na competição (Marques, 1990), pelo que pode dizer-se que o modelo de prestação competitiva constitui um pressuposto fundamental no modelo de treino (Tschiene, 1995).

Convém então clarificarmos o conceito de modelo:

O sentido original da palavra modelo é o de *paradeigma*, que exprime o que se deve copiar, ou o que se impõe necessariamente, do mesmo modo que o molde ou a matriz impõem à matéria uma forma pré-determinada (Garganta, 1997).

Pode-se assim dizer, segundo Durand (1992), que um modelo:

- 1) Se assemelha à realidade que é suposto representar, embora não se deva confundir-lo com a realidade em si;
- 2) É pertinente na medida em que incorpora a dinâmica do fenómeno sobre o qual pretendemos agir;
- 3) Tem um estatuto intermédio entre o objeto real e uma teoria científica e é frequentemente uma etapa intermédia na busca do saber.

Segundo Garganta (1997), o ensino e o treino dos JDC processa-se a partir de planeamentos e programações fortemente influenciados por modelos: de jogo, de preparação e de jogador. Verifica-se que o processo de modelação do treino e da competição nos JDC, tem vindo a adquirir uma importância crescente na procura de um maior sucesso por parte dos jogadores e das equipas (Garganta & Pinto, 1998).

A determinação e caracterização do modelo de jogo deve conduzir à elaboração de um quadro de referências que permita direccionar, de uma forma coerente, o processo de preparação e de treino. Ao contrário do que acontece noutras modalidades desportivas de dominante energética, ou de carácter mais técnico, nos jogos desportivos, a prestação é fundamentalmente condicionada pela componente tática (Schnabel, 1988).

Então pelo que conseguimos verificar da referência acima, um treinador ao preparar a sua equipa deverá antes de mais, estabelecer as suas prioridades táticas, que deseja ver na sua equipa e a partir daí preparar o seu processo de treino – Modelação do processo de treino.

Se pretendemos compreender um sistema complicado podemos simplificá-lo; se queremos entender um sistema complexo devemos modelá-lo (Le Moigne, 1990).

### **2.1.1 Modelo de Jogo**

A equipa é um sistema, uma vez que as ações dos jogadores são integradas numa determinada estrutura, segundo um determinado modelo, de acordo com certos princípios e regras (Teodorescu, 1977). A relação entre as equipas configura os contornos do jogo que pode ser considerado um sistema constituído por outros sistemas que procuram alcançar determinadas finalidades (Gréhaigne, 1989). Portanto daqui depreendemos que a total

definição desses mesmos sistemas que constituem o sistema equipa são de importância máxima para o trabalho do treinador na aproximação do processo de treino à realidade do jogo.

Na criação de um modelo de jogo para uma equipa, deve-se ter em consideração alguns aspetos interatuantes, tais como a conceção de jogo do treinador (Queiroz, 1986), as capacidades e as características dos jogadores, os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional (Castelo, 1996).

As diferentes dimensões constituintes do modelo de jogo serão portanto os diferentes momentos de jogo. Segundo Santos (2006), um momento do jogo é uma sequência de ações do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum e que se baseia na sua organização do jogo. Então, segundo Queiroz (1983), a análise sistemática do jogo deriva da simplificação da sua estrutura complexa e tem como objetivo fazer a análise estrutural do jogo, como tal, o autor categoriza as diferentes estruturas do jogo nos seguintes conceitos:

#### a) Fases de Jogo

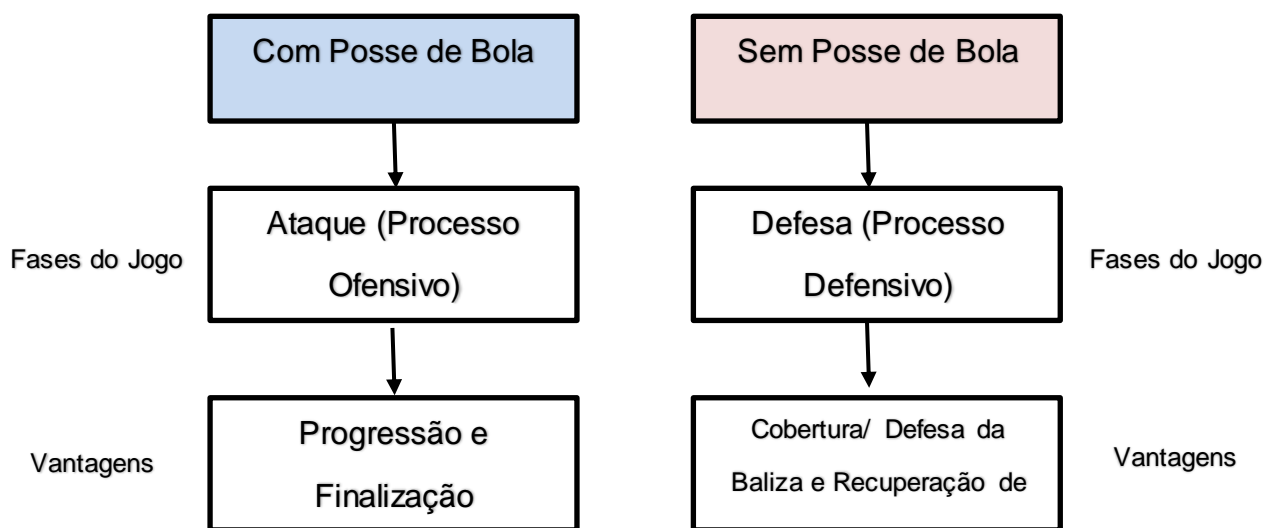


Figura 1 - Fases do Jogo

## Ataque

Fase III - Construção de ações ofensivas;

Fase II - Criação de situações de finalização;

Fase I - Finalização;

## Defesa

Fase III - Impedir a construção de ações ofensivas;

Fase II - Impedir a criação de situações de finalização;

Fase I - Impedir a finalização.

## b) Fatores

Os fatores são ações individuais ou coletivas que os jogadores aplicam e que sustentam as diferentes fases acima mencionadas. Segundo o mesmo autor (Queiroz, 1983), os fatores são:

Ações Individuais

Ações Coletivas Elementares

Ações Coletivas Complexas

## c) Princípios de Jogo

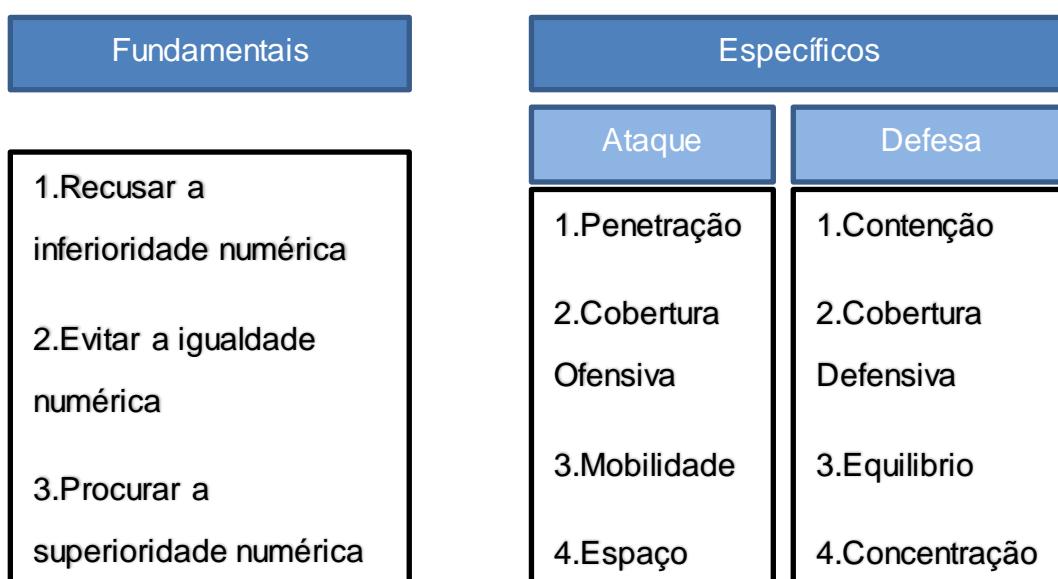


Figura 2 - Princípios Fundamentais e Específicos do jogo

## **2.2 Representatividade da Prática – Do Modelo de Jogo ao Treino e do Treino ao Jogo**

O típico problema dos treinadores é o como estruturar o treino da melhor forma para otimizar a aquisição das competências previstas de forma a melhor preparar a competição (Cobley, 2005).

Segundo Baker, Côté & Abernethy, (2003), a habilidade de um treinador preparar um ambiente que otimize a aprendizagem é um dos aspetos mais importantes no desenvolvimento de um atleta. Um planeamento meticuloso sobre a prática é um dos estandartes dos treinadores de elite. Os treinadores mais experientes passam mais tempo a planear as sessões e são mais precisos nos seus objetivos e critérios para a prática, quando comparados com treinadores menos experientes (Voss, Greene, Post & Penner, 1983). No Futebol é frequente dizer-se que devemos treinar consoante aquilo que é o nosso jogo, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Tal relação é sustentada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que entende que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo (estrutura de movimento, estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.) no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições obtidas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997). Portanto aqui, a importância da coerência entre aquilo que é o modelo de jogo que o treinador idealiza para a sua equipa e a estruturação dos conteúdos de treino, de forma a potenciar o surgimento dos comportamentos pretendidos em jogo, é fulcral.

Assim, torna-se essencial saber que tipo de abordagens estão os treinadores a colocar em prática nos treinos, de forma a direcionar os seus atletas á otimização através dos meios mais indicados, que segundo estudos na área nos dizem que a prática deliberada deveria ser a prioridade na elaboração e estruturação dos treinos.

Um estudo levado a cabo por Ford, Yates & Williams, (2010), analisou os tipos de prática em que grupos de jovens Futebolistas participaram. A prática foi dividida em dois grandes campos, formas não jogadas (atividades isoladas onde não está presente competição, tais como trabalhos físicos, aquecimento, trabalho de habilidades técnicas, etc.) e as formas jogadas (atividades estruturadas semelhantes á competição, tal como: jogos de posse de

bola; jogos reduzidos; etc.). Os autores do estudo avançam que as formas jogadas apelam a uma maior solicitação de capacidades ao nível da perceção e cognição, bem como ao nível da tomada de decisão e das capacidades técnicas. No entanto os atletas passaram, independentemente dos grupos, cerca de 65% do tempo em formas não jogadas e apenas 35% em formas jogadas, o que contraria as conclusões sobre a melhor forma de otimizar a obtenção das capacidades consideradas essenciais á modalidade.

Será importante então verificar se o *transfer* entre a ciência e a prática está a ser realmente feito, de forma a conseguirmos cada vez mais fazer uma melhor transferência daquilo que é o conteúdo de treino e aquilo que são os desafios encontrados na competição.

## **2.3 Análise de Jogo**

A análise de jogo tem vindo a assumir um papel muito importante como ferramenta para melhor entendermos os constrangimentos que nos levam até ao sucesso nos jogos desportivos (Carling, Reilly & Williams, 2009). No futebol, a performance em jogo pode ser definida como uma interação de diversos fatores, tais como, fatores técnicos, táticos, mentais (Carling, Reilly & Williams, 2009) bem como fatores fisiológicos (Drust, Atkinson & Reilly, 2007).

Existem diferentes tipos de análise passíveis de serem realizadas: numa revisão sistemática efetuada por Sarmiento et al., (2014), é-nos mostrado os diferentes tipos de análise mencionadas na literatura:

- Análise descritiva - O objetivo comum deste tipo de análise é descrever o padrão de atividade dos jogadores;
- Análise comparativa - Essencialmente compara e analisa as diferentes posições em jogo e a relação entre as diferentes funções específicas de cada posição em campo. Segundo Sarmiento et al., (2014), os resultados apresentados na literatura mostram que a exigência física e técnica são diferentes dependendo da posição específica em campo que o jogador ocupa;
- Análise preditiva - Apesar de menos frequente, os estudos de predição estão cada vez a ser mais publicados (Lago-Peñas & Lago-Ballesteros, 2011); (Lago-Peñas, Lago-Ballesteros, Dellal & Gómez, 2010); (Lago-Peñas, Rey, Lago-Ballesteros, Casáis & Domínguez, 2011); (Tenga, Holme, Ronglan & Bahr, 2010). O objetivo comum deste tipo de

análise é determinar as formas mais efetivas de jogar, através da recolha dos dados qualitativos multidimensionais ao invés da recolha de dados de frequência unidimensionais - a qualidade de descrever e de se prever um jogo de futebol aumentou consideravelmente (Tenga, Holme, Ronglan & Bahr, 2010). Através da normalização de dados recolhidos e posteriormente utilização de técnicas de regressão linear, os resultados podem-nos dar uma informação extra. Por exemplo, utilizando uma análise de dados (Lago-Peñas, Lago-Ballesteros, Dellal & Gómez, 2010) tentaram identificar que estatísticas relacionadas com o jogo de futebol nos permitem prever a vitória, o empate ou a derrota em jogo. Após analisarem 380 jogos da Primeira liga espanhola, inferiram que as variáveis de maior poder discriminatório foram o nº total de remates, nº de remates à baliza, cruzamentos, cruzamentos efetuados pelo adversário e percentagem de posse de bola. De forma similar, (Lago-Peñas, Rey, Lago-Ballesteros, Casáis & Domínguez, 2011) concluíram que essas mesmas variáveis classificaram corretamente em 79.7% as equipas vencedoras, equipas que empataram e as equipas derrotadas. Neste estudo as variáveis que tiveram maior valor discriminatório foram os remates à baliza, cruzamentos, posse de bola, o facto de o jogo ser em casa ou fora e a qualidade da equipa opositora.

A observação e análise do jogo possibilita-nos então a identificação das variáveis que condicionam a *performance* das equipas e dos jogadores, influenciando de forma decisiva o desenvolvimento do processo de treino (Borrie, Jonsson & Magnusson, 2002); (Garganta, 2007); (Lago, 2009) e a gestão das equipas durante a competição (Garganta, 2007), visto que, a partir da análise de prestações obtidas em competições anteriores, se antecipam e recriam cenários previsíveis no futuro (McGarry, Anderson, Wallace, Hughes & Franks, 2002).

O estudo do jogo a partir da observação do comportamento das equipas e dos jogadores não é algo recente, caracterizando-se por um processo que tem evoluído (Garganta, 2001) e que tem acompanhado o enorme desenvolvimento da *performance* desportiva (Kunh, 2005). Apesar de serem referenciadas diversas denominações na literatura (e.g., *game observation*, *match analysis*, *notational analysis*), a mais aceite neste âmbito é análise de jogo, considerando que engloba diversas fases do processo, nomeadamente: i) observação dos acontecimentos; ii) notação dos dados; e iii) interpretação (Hughes, 1996). A evolução da análise de *performance* evoluiu de forma evidente com a introdução e desenvolvimento de sistemas tecnológicos, através da escrita de programas informáticos, aumentando o conjunto de dados explorados e possibilitando diferentes modos de apresentação da

informação. Infelizmente, a maioria dos treinadores foram excluídos deste processo de análise, sobretudo devido à sua resistência perante as novas tecnologias (Hughes, 2004); (Prudente, 2006).

De forma sintética, Garganta (2001), apresenta uma cronologia relativamente à evolução dos métodos utilizados na análise do jogo:

- i) Sistemas de notação manual com recurso à designada técnica de papel e lápis;
- ii) Combinação de notação manual com relato oral para dictafone;
- iii) Utilização do computador *a posteriori* da observação, para registo, armazenamento e tratamento dos dados;
- iv) Utilização do computador para registo dos dados em simultâneo com a observação, em direto ou em diferido;
- v) Introdução dos dados no computador através do reconhecimento de categorias veiculadas pela voz, corresponde a um sistema em desenvolvimento na altura, sendo considerado pelos especialistas que a utilização do CD-ROM poderia aumentar a capacidade da memória para armazenamento dos dados;
- vi) Por fim, o sistema mais evoluído da época, *Amisco*, que permitia digitalizar semi automaticamente as ações realizadas pelos jogadores e pelas equipas, seguindo o jogo em tempo real e visualizando todo o terreno de jogo com a ajuda de 8, 10 ou 12 câmaras fixas, sendo, no entanto, limitado o seu uso no campo científico.

Pelo apresentado, podemos constatar que o desenvolvimento tecnológico nos últimos anos foi se afastando do tradicional registo de “papel e lápis” e “sistemas notacionais”, proporcionando importantes benefícios em especial no que diz respeito ao conforto e economia de tempo. Este desenvolvimento possibilitou, desde logo, o evitar de erros derivados de uma visualização analógica, no qual era necessário efetuar manualmente toda uma série de operações que, no mínimo, nos colocava expostos a um elevado risco de imprecisões; em segundo lugar, a consideração de uma unidade métrica de vídeo cada vez mais minuciosa e precisa, como o *frame*; em terceiro lugar, a transformação de ficheiros de registo vídeo e notação, permitindo uma partilha altamente funcional e versátil de acordo com a estrutura sintática dos respetivos programas informáticos (Anguera & Blanco-Villaseñor, 2006).

Todavia, a evolução tecnológica não se traduz necessariamente num aumento da eficácia da observação nem dos conhecimentos sobre determinada realidade. Contudo, pode

aumentar significativamente a qualidade e a celeridade do processo de “observação” e “análise” desde que se faça o uso adequado em contexto de jogo (Garganta, 2001).

Neste contexto, importa referenciar que o objetivo da análise do jogo passa por identificar os fatores e eventos críticos que condicionam a *performance* das equipas e dos jogadores (Borrie, Jonsson & Magnusson, 2002), permitindo que os treinadores otimizem o processo de treino e a gestão das equipas na competição (Garganta, 2007); (Lago, 2009). Desta forma, a análise do jogo permite tirar ilações relativamente a um passado, para perspetivar uma intervenção futura (McGarry, Anderson, Wallace, Hughes & Franks, 2002). No entanto, devido ao caráter aleatório e imprevisível do jogo (Lames, 2003), o processo que conduz aos objetivos anteriormente descritos envolve dificuldades. Assim, através da análise do jogo, os investigadores e treinadores têm procurado detetar regularidades e invariâncias nos comportamentos das equipas e jogadores. Deste esforço, resulta a deteção de padrões ou modelos de atuação das equipas, a partir dos quais o jogo se desenvolve (McGarry, Anderson, Wallace, Hughes & Franks, 2002); (Garganta, 2007).

O primeiro aspeto a saber com exatidão é o que queremos observar. A observação permite-nos descrever objetivamente a realidade para podermos analisá-la, de modo que a delimitação dos objetivos – condutas, episódios, atividades ou situações a avaliar – não tem outra função que não a de restringir essa parcela da realidade que nos interessa (Anguera, 2003).

De acordo com (Anguera, 1999), a observação depende da interação de três elementos fundamentais: (i) perceção (P); (ii) interpretação (I); (iii) conhecimento prévio (Cp).

i) **Perceção** - entendida como o suporte físico da observação, representa a seleção primária dos fragmentos de um dado contexto, que se coordenam entre si, formando aquilo que entendemos por imagem do movimento e com o qual nos é permitido saber o que sucede, num dado instante, sendo limitada por vários fatores em particular pela atenção e pela capacidade de processar informação;

ii) **Interpretação** - corresponde ao “significado” do que foi percebido, expresso no conteúdo, em função dos objetivos e dos contextos em que se desenrola a observação, tratando-se de uma representação cognitiva que implica uma seleção secundária, obviamente vinculada às características do observador ou, mais concretamente, à objetividade e distanciamento efetivo da situação;

iii) **Conhecimento prévio** - atua de forma diferente em função da amplitude e intensidade das observações, sendo muito útil se a finalidade é tornar-se base objetiva de apoio, ou referência, facilitando a interpretação do que foi percebido, podendo, no entanto, transformar-se num grave risco se o conhecimento assumir uma forma tão determinante e restrita que retrai toda a dimensão interpretativa do que se observa.

Tendo em conta que o treino dos jogos desportivos coletivos se deve basear, em grande parte, nas informações obtidas durante o jogo (Garganta, 1998), visto que depende fundamentalmente do estudo e da análise do rendimento evidenciado no mesmo, a sua observação deve ser cuidada, por ser através dela que se pode inferir sobre o que se deve melhorar e potenciar no treino (Carling, Williams & Reilly, 2006).

Num estudo efetuado (Carling, Williams & Reilly, 2006), consideraram que, normalmente, a avaliação da *performance* assenta na observação que o próprio treinador efetua num jogo ou, na melhor das hipóteses, numa série de jogos. Contudo, os treinadores apenas conseguem recordar menos de metade dos acontecimentos importantes que ocorrem durante um jogo, uma vez que são influenciados por uma série de fatores tais como: o ambiente da visualização – os treinadores, tal como os espectadores, tendem a seguir a bola e a esquecer a informação e as ações que decorrem fora dos locais onde se encontra a bola, acrescendo que o seu posicionamento no campo não favorece a sua visão); ii) as limitações da memória humana – a memória humana é limitada, sendo impossível relembrar todas as ações simples que ocorrem durante um jogo, devendo sublinhar-se, igualmente, o facto de os treinadores recordarem sobretudo os momentos chave do jogo, o que lhes dá uma impressão distorcida da realidade; iii) os pontos de vista e preconceitos – alguns treinadores apenas veem aquilo que esperavam ver; iv) os efeitos das emoções, tais como o *stress* e a raiva, que afetam a concentração e podem distorcer a impressão de um treinador sobre o jogo.

## **2.4 Treinador – O seu papel e as suas competências**

Definir o que é o Treinador parece, ao início, um processo fácil, no entanto quando começamos a aprofundar bem o conceito, com todas as suas envolvências, começamos a perceber que a simplicidade inicial que era sugerida, afinal está muito longe da complexidade

que na verdade é ser Treinador. É uma figura que, para além das capacidades de domínio da sua modalidade a nível técnico e tático, tem de dispor de um imenso leque de competências organizacionais e sociais, pois a sua função vai muito para além do desporto em si. Sabendo então que as questões Psicossociais são chave nos JDC, pois a necessidade constante de controlo de grupos e toda a sua envolvência “obrigam” o treinador a dominar questões da psicologia caso queira otimizar as suas probabilidades de sucesso neste ambiente. Por exemplo, o processo de *coaching* no desporto tem recebido bastante atenção tanto de uma forma empírica como através de literatura desportiva científica (Côté & Gilbert, 2009). Segundo certos investigadores, as competências relacionadas com o treino, a competição e com a gestão são os três grandes domínios em que o treinador deve ser competente (Côté & Gilbert, 2009). Os treinadores têm preocupações com fatores tais como, treino físico, técnico, tático e psicológico, bem como uma constante tentativa de uma manutenção de uma dinâmica social favorável dentro da equipa.

Uma relação de sucesso entre o treinador e seus atletas baseia-se numa ajuda mútua entre si para que os treinadores consigam fazer surgir o talento desses mesmos atletas (Jowett & Poczwardowski, 2007).

### **2.4.1 Liderança**

*" A minha liderança toda a gente a sente, mas ninguém a vê" (José Mourinho, 2003)*

A liderança é um dos maiores objetos de estudo no âmbito da Psicologia do Desporto (Murray, 1991); (Dasil, 2004). Sendo um tema de grande interesse pelas implicações que tem, tanto nos desportos coletivos como nos individuais, uma vez que as relações que se estabelecem entre o treinador e atleta (s) ou no seio de uma equipa são fundamentais na obtenção do rendimento desportivo (Serpa, 1990). Entre outros aspetos, (Alves, 2000), realça a importância deste processo como elemento fundamental para o desenvolvimento de um bom clima organizacional, que por sua vez é determinante no grau de satisfação das relações interpessoais e na eficácia do desempenho das suas tarefas.

O contexto desportivo é um dos poucos onde assistimos à influência exercida pelos líderes na ação das respetivas equipas/atleta, sendo verdadeiramente notável o facto de tantos

indivíduos (crianças, jovens e adultos) se submeterem, de um modo voluntário, à ação de uma única pessoa: o treinador (Cruz & Gomes, 1996).

A definição de liderança não é tarefa fácil (Dosil, 2004). Segundo Murray (1991), alguns autores definem a liderança como um processo de condutas, pelo meio do qual, um indivíduo influencia outros para que se realize o que ele quer. Na opinião desse mesmo autor, ao contrário desta visão redutora, a liderança deve ser percebida como uma espécie de contrato psicológico que é estabelecido entre os líderes (treinadores) e os seguidores (atletas), onde os primeiros são autorizados, quer no plano formal ou informal, a decidir pelos segundos, sendo reconhecido o direito que eles têm em decidir por eles e dizer o que tem de fazer. Desta forma, (Leitão, Serpa & Bártolo, 1995); (Alves, 2000), consideram que a definição que melhor se pode aplicar ao desporto é a de (Barrow, 1977) - processo comportamental que visa influenciar os sujeitos e/ou grupos de modo a que se atinjam os objetivos determinados anteriormente.

Tal como acontece em outras áreas de estudo, uma das discussões principais que segundo Dosil (2004) têm gerado alguma controvérsia acerca da liderança, é o facto de se esta é uma característica inata ou adquirida. Certos autores dizem que o ser líder faz parte da personalidade do indivíduo, já outros garantem que o contexto e o processo de aprendizagem podem transformar o sujeito. Estes diferentes pontos de vista deram origem a 3 diferentes perspetivas (Serpa, 1990):

### Traço/Característica

Centra-se no estudo das características da personalidade dos líderes, na tentativa de encontrar os aspetos comuns que relacionem a liderança com qualquer situação, ou seja, esta abordagem considera a capacidade de liderança uma característica inata.

### Conduta/Comportamento

Centra-se no estudo das condutas e comportamentos dos líderes e na sua influência sobre os grupos, sendo a liderança uma habilidade adquirida e produto de uma aprendizagem.

Dois tipos de líder podem ser equacionados (Noce, 2002):

- 1) Autocrático - toma todas as iniciativas e decisões sobre a organização, os objetivos e as tarefas do grupo;
- 2) Democrático - estimula a discussão e a participação do grupo nas decisões a tomar.

### Interacional/Situacional

Esta abordagem parte do princípio de que existe uma interação entre o sujeito e o contexto situacional. De acordo com Dosil (2004), podemos definir dois tipos de orientação:

- 1) Líder orientado para o sujeito (relação) - incide a sua atuação nos aspetos comunicativos do grupo, nas relações entre os seus membros e na procura do equilíbrio no seio do grupo (cada um deve sentir-se bem com o papel que desempenha);
- 2) Líder orientado para a tarefa - centra-se no cumprimento dos objetivos propostos e no máximo rendimento, deixando para segundo plano as relações interpessoais entre os membros do grupo.

### Liderança Eficaz

Um das preocupações fundamentais nesta área de estudo da Psicologia do Desporto é conseguir que os treinadores se convertam em líderes eficazes e contribuam para o desenvolvimento do atleta/equipa (Dosil, 2004). No entanto, uma questão se levanta: o que é um líder eficaz?

De acordo com vários autores (Martens, 1987; Alves, 2000; Dosil, 2004), qualquer tipo de liderança, para ser efetivo, deve apresentar um equilíbrio entre quatro componentes:

### Qualidade do Líder

Como já foi mencionado anteriormente, os modelos baseados nas qualidades inatas do sujeito como líder tem vindo a ser abandonados, reconhecendo-se cada vez mais a importância do contexto e o efeito das aprendizagens adquiridas ao longo da vida. Apesar de não existirem um conjunto bem definido de traços da personalidade que garantam a condição de líder com êxito (Mendo & Ortiz, 2003), os estudos realizados indicam que é

necessário que determinadas características estejam, no mínimo, presentes (Alves, 2000). Apesar de algumas já terem sido referidas anteriormente, Martens (1987), sintetiza essas qualidades da seguinte forma:

- Inteligência;
- Firmeza;
- Otimismo;
- Motivação intrínseca;
- Empatia;
- Habilidades de Comunicação;
- Autocontrole;
- Confiança nos outros;
- Persistência;
- Flexibilidade;
- Empenhamento, dedicação e responsabilidade;
- Estimam e Ajudam os outros;
- Identificam e corrigem problemas.

### Estilos de Liderança

Segundo Alves (2000), os líderes excelentes para atingirem as suas metas e otimizar o rendimento do grupo, utilizam estilos de atuação próprios que se designam por estilos de liderança. Em função das características da situação e dos liderados, o mesmo sujeito pode utilizar distintos estilos de liderança (Mendo & Ortiz, 2003), sendo os mais adotados o **autocrático** e o **democrático**.

### Características dos Liderados

As características dos liderados (atletas) também são fundamentais para determinar a eficácia do processo de liderança (Weinberg & Gould, 1995). Alguns estudos demonstram que os liderados diferem naquilo que esperam do líder. Se uns se mostram mais disponíveis para aceitar responsabilidades e autonomia, outros sentem-se melhor quando são totalmente orientados (Alves, 2000).

### Fatores Situacionais

Um líder deve ser sensível à especificidade da situação e do envolvimento (Weinberg & Gould, 1995), sendo a premissa básica desta afirmação: diferentes situações, requerem diferentes atuações de liderança (Martens, 1987). Desta forma, podemos considerar que o líder eficaz é aquele que utiliza um estilo adequado a cada contexto (Alves, 2000).

## **CAPITULO III**

# **3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO**

## 3.1 Conceção

### 3.1.1 Contexto Competitivo

Na respetiva época de estágio (2015/2016), estivemos inseridos na Divisão de Honra de Sub-17 do Campeonato Distrital da Associação de Lisboa, sendo esta composta pelas seguintes 16 Equipas:

<i>Sporting CP B</i>			
<i>Belenenses B</i>			
<i>SL Benfica B</i>			
<i>Sacavenense B</i>			
<i>Estoril B</i>			
<i>Sintrense</i>			
<i>CAC</i>			
<i>Torreense</i>			
<i>1º Dezembro</i>			
<i>Atlético CP</i>			
<i>Futebol Benfica</i>			
<i>Casa Pia</i>			
<i>Carregado</i>			
<i>Tires</i>			
<i>Lourinhanense</i>			
<i>Tenente Valdez</i>			

Figura 3 - Equipas constituintes da divisão de Honra do campeonato Distrital da Associação de Lisboa 2015/2016

### 3.1.2 Plantel

O plantel era constituído por atletas nascidos no ano 2000, havendo um misto de atletas residentes na academia e atletas não residentes.

*Tabela 1 - Constituição do plantel da equipa de s16 do Sporting Clube de Portugal - Época 2015/2016*

Tiago Simões	Guarda Redes
Filipe Semedo	Guarda Redes
João Bacalhau	Guarda Redes
Luís Silva	Defesa Direito
Lisandro Tipote	Defesa Direito
David Moreira	Defesa Direito
Tiago Djálo	Defesa Central
Dinis Iaseanu	Defesa Central
Rodrigo Vaza	Defesa Central
João Silva	Defesa Central
Gonçalo Costa	Defesa Esquerdo
Ivo Cláudio	Defesa Esquerdo
Diogo Carvalha	Médio Centro
Bavikson Biai	Médio Centro
David Teixeira	Médio Centro
João Monteiro	Médio Centro
Vicente Mateus	Médio Centro
Bernardo Sousa	Médio Centro
Edmilson Santos	Médio Centro
Sérgio Velosa	Médio Ala
Bernardo Prego	Médio Ala
Nélson Lima	Médio Ala
Daniel Liberal	Médio Ala
Francisco Oliveira	Médio Ala
Diogo Brás	Médio Ala
Ricardo Veloso	Avançado
Tiago Rodrigues	Avançado
Paulo Rodrigues	Avançado

### 3.1.3 Equipa Técnica

A equipa técnica da qual fiz parte na época 2015/2016 era composta pelo treinador principal Paulo Nunes, pelo treinador adjunto Daniel Gomes, pelo treinador de Guarda-Redes Hélder Narciso e pelo preparador físico Filipe Antunes.

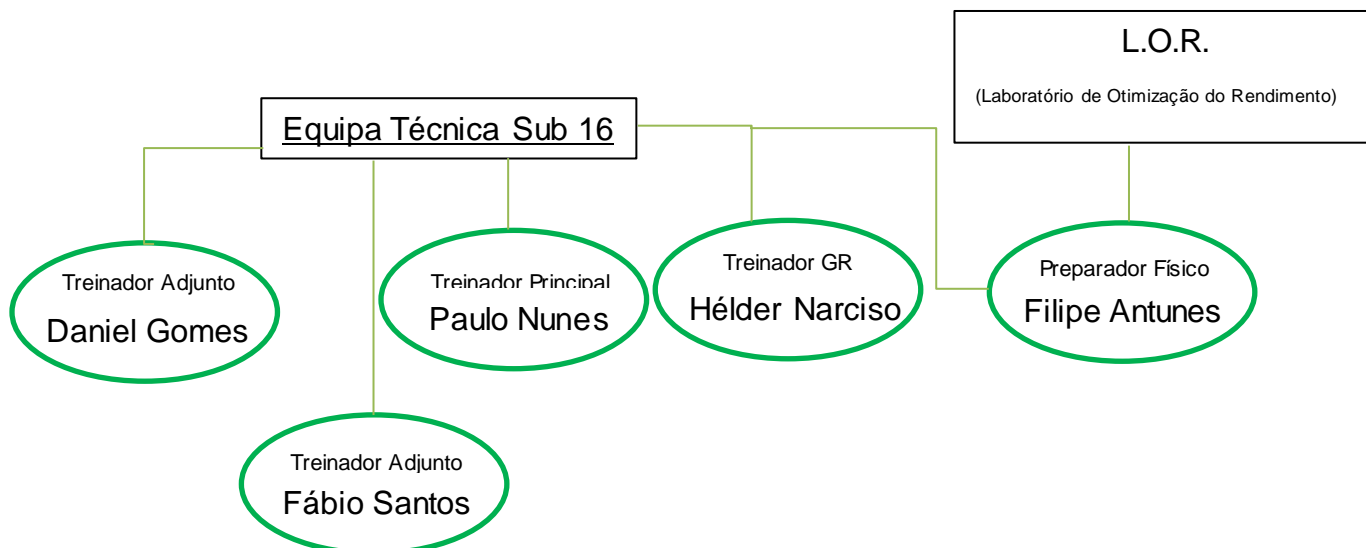


Figura 4- Constituição da Equipa Técnica Sub 16

### **3.1.4 Definição de Objetivos**

No início da época em reunião de equipa técnica estabelecemos objetivos de época de acordo com as nossas expectativas, os quais nos pareceram desafiantes mas atingíveis, no entanto em posterior reunião com o plantel decidimos ouvir a opinião de todos os jogadores e todos os objetivos traçados foram resultado da ideia da equipa técnica e das sugestões do plantel. Os objetivos finais foram divididos em 3 grupos, objetivos na Seleção Nacional, em Torneios e jogos de preparação e em competição oficial e treinos. Então os objetivos traçados foram os seguintes:

#### Na Seleção Nacional

##### Componente Desportiva

1. Garantir um total de 9 jogadores convocados para os trabalhos da Seleção Nacional;
2. Garantir um total de 3 jogadores a jogarem regularmente na Seleção Nacional;

##### Componente Social/Disciplinar

1. Ter uma conduta irrepreensível de atitudes e comportamentos na representação nacional;
2. Ausência de expulsões por conduta antidesportiva.

#### Em Torneios e jogos de preparação

##### Componente Desportiva

1. Atingir a final em todos os torneios em que participarmos;
2. Conquistar 1 torneio internacional;

##### Componente Social/Disciplinar

1. Aplicar os valores do Sporting C.P. em situações de competição de grau de dificuldade elevado;
2. Ter reconhecimento público pelas atitudes e valores praticados.

## Em Competições oficiais e Treino

### Componente Desportiva

1. Vencer o campeonato;
2. Não perder jogos (0 derrotas em 30 jornadas);
3. 100% de vitórias em casa;
4. Não perder jogos em casa (0 derrotas em 15 jornadas);
5. No final da 18ª jornada ter uma média de golos marcados superior à época anterior, ou seja, 2,8 golos por jogo, ou seja 51 golos marcados;
6. Marcar mais de 100 golos em 30 jornadas;
7. Não sofrer mais de 20 golos em 30 jornadas;
8. Obter 1 vitória e pelo menos 1 empate em jogos contra os sub-17;
9. Conseguir colocar 11 jogadores a treinar com os sub-17;
10. Ter 1 atleta a ser convocado para os sub-19;
11. Ter 5 atletas a serem convocados para os jogos dos sub-17;
12. Ter a maior goleada em jogos do campeonato;
13. Maior série de vitórias consecutivas no campeonato.

### Componente Social/Disciplinar

1. Conhecer e aplicar os valores do Sporting Clube de Portugal;
2. Participação de todos os elementos de forma ativa nas atividades em que a equipa promover e participar;
3. Ausência de expulsões em competição por conduta antidesportiva.

### 3.1.5 Modelo de Jogo

Todo o trabalho desenvolvido numa academia de grande dimensão e importância como a academia do Sporting Clube de Portugal rege-se por aquilo que é o tipo de equipa, de jogador e o tipo de jogo que corresponde à história do clube, exigência dos profissionais e adeptos bem como de uma metodologia comum que se acredita ser a que melhor representa tudo aquilo atrás mencionado bem como a melhor para desenvolver os jogadores e consequentemente as equipas. Dentro dessa metodologia comum existe espaço para cada equipa técnica colocar as suas ideias na sua equipa, sendo por isso de extrema importância essas ideias serem o mais claras e explícitas possíveis para servirem de guia para todo o trabalho ao longo da época, essas ideias expressam-se no Modelo de Jogo Adotado.

Para tal, foi construído aquilo que era o nosso guião de ideias, sempre em possível desenvolvimento, para a definição daquilo que eram os pontos de partida de cada exercício que realizámos bem como para um claro conhecimento daquilo que queríamos que fosse o resultado de cada um desses exercícios.

#### Caracterização dos Sistemas táticos

##### **Sistema Primário**

Estrutura em 1.4.3.3.

Um guarda-redes com o número 1, um defesa lateral direito com o número 2, um defesa central direito com o número 3, um defesa central esquerdo com o número 4, um defesa lateral esquerdo com o número 5, um médio centro com o número 6, um médio interior direito com o número 8, um médio interior esquerdo com o número 10, um médio ala direito com o número 7, um médio ala esquerdo com o número 11 e um ponta de lança com o número 9.



Figura 5 - Sistema Tático Primário

## Sistema Secundário

Estrutura em 1.4.4.2.

Um guarda-redes com o número 1, um defesa lateral direito com o número 2, um defesa central direito com o número 3, um defesa central esquerdo com o número 4, um defesa lateral esquerdo com o número 5, um médio centro de equilíbrio com o número 6, um médio interior direito com o número 8, um médio interior esquerdo com o número 11, um médio centro ofensivo com o número 10, um avançado mais posicional com o número 9 e um avançado mais móvel com o número 7.

Sendo estes os nossos dois sistemas táticos principais, tivemos que ao longo da época adaptarmo-nos e por vezes alterar tendo em conta os seguintes fatores:

### Em Função do Número

Estruturas diferentes em função da vantagem ou desvantagem numérica em campo, fruto de lesões ou castigos disciplinares durante o jogo.

### Em Função do Resultado

### Em Função de outros sistemas de Jogo

Prioridade às características dos nossos jogadores e à nossa identidade de jogo e de seguida a necessária adaptação ao adversário.



Figura 6 - Sistema tático Alternativo

## Caracterização dos Momentos de Jogo

### **Organização Ofensiva**

Posicionamento em 1:4:3:3 com 1MC+2MI, 2MC+1MO ou em 1:4:4:2.

Existem critérios que são fundamentais e inerentes á nossa Organização Ofensiva, sendo eles:

- Ocupação Racional do Espaço de Jogo (OREJ):

É importante garantir a compreensão e aplicação dos princípios gerais do jogo (superioridade, igualdade, inferioridade numérica).

Definir a prioridade no jogo exterior vs. jogo interior, fazer os jogadores entender a importância de alternar o jogo curto e o jogo longo, que tipo de deslocamentos e relações são desenvolvidas que suportem esse jogo nas diferentes fases;

- Princípios Específicos do Jogo (PEJ):

Garantir a compreensão e correta aplicação dos PEJ:

- Circulação e Posse de Bola (CPB):

Queremos privilegiar a posse e o ataque posicional. No entanto, não podemos permitir que a posse seja realizada para o lado e para trás, ou seja, posse pela posse.

### Ligação das 4 fases do momento ofensivo:

- **1ª Fase de construção:**

1. Saída nos Defesas Centrais (DC);
2. Saída nos Defesas Laterais (DL);
3. Saída no Médio Defensivo (MD);
4. Saída nos DL após “fecho no corredor central” por parte dos DC;
5. Saída com jogo longo;
6. Saída com um dos MI a baixar á lateral da grande área para receber;
7. Saída com os alas a procurar espaço interior nas costas do Ponta de Lança e a bola a ser colocada pelo Guarda-redes.



Saída 1



Saída 2



Saída 3



Saída 4



Saída 5



Saída 6



Saída 7

Figura 7 - Saídas na 1ª Fase de Construção

## 2ª Fase de Construção

- Mobilidade, desmarcações de apoio e de rutura dos MC;
  - Só entre o 8 e o 10;
  - Entre o 6, 8 e 10;
  - Entre o 3 e o 2; o 4 e o 5; o 2 e o 7; e o 5 e o 11.

Existe por norma um desequilíbrio posicional na 2.ª fase de construção bem como na fase de criação de finalização devido à existência de 2 jogadores que desempenham funções inerentes ao jogador da posição 10 (tornando perigoso o momento da transição defensiva devido ao espaço a explorar pelo adversário), sendo por isso bastante importante a definição da missão do 8 e do 10, sendo o nosso 6 mais posicional e equilibrador.

Neste momento da 2ª Fase, o 10 baixa para zonas de ação do 6, assegurando temporariamente, neste caso, o 8 o deslocamento em profundidade e o 6 o deslocamento para zonas intermédias (entre o 10 e o 8).

- **Fase de Criação de Situações de Finalização** - Envolvimento do Setor Ofensivo:
  - Articulação com os MA; (dar 2 soluções, uma interior e outra exterior, estando sempre dependente do posicionamento dos laterais e definir critério quando em posse de bola, ou seja, se o MA receber a bola junto à linha lateral tem de, através do seu comportamento, indicar ao lateral, MC e ao meu PL o que vai fazer a seguir. Se recebe a bola de costas para a baliza adversária, então está a indicar ao lateral que deve assegurar o apoio frontal, ao MI que pode realizar desmarcação diagonal para o espaço nas costas e ao PL que se deve preparar para uma combinação curta em apoio. Se recebe a bola para dentro do terreno de jogo estou a indicar ao lateral que deve assegurar rapidamente profundidade e largura no corredor, ao MI que deve assegurar linha de apoio para o jogo curto, ao MD que deve assegurar cobertura para a saída do lateral e ao PL que existe nesse momento grande possibilidade de procurar combinação com ele, devendo neste caso o MI e/ou o MA contrário compensar a posição de saída do PL. Por último se o Ala recebe a bola na direção da baliza adversária então, já pode o lateral assegurar a cobertura ao portador, o MI a diagonal exterior, caso o PL ainda não a tenha feito, ou até mesmo o lateral, é uma questão de definir prioridades nas decisões dos jogadores);

- Articulação com o PL;
  - Criação de situações de finalização:
    - Posicionamento; (Estão definidas zonas de finalização, no entanto em função da situação têm de ser os jogadores a optar pelas melhores soluções no momento do deslocamento/desmarcação) – (Paralelo à zona do 1º Poste, 2.º Poste, meio da área e entrada da área);
    - Dinâmica:
      - Com permuta no Setor Ofensivo; (1-PL baixa para combinação e apoio frontal, um dos alas sobe para explorar espaço vazio deixado pelo PL; 2-PL Permuta com Ala e regressa para abrir espaço para entrada do lateral ou de um médio interior).
      - Com envolvimento dos MI; (o 10 e o 8 nunca podem romper em profundidade e em largura em simultâneo), assegurando sempre um deles o espaço interior)
      - Com envolvimento dos MA; (preocupação para não estar na mesma linha do lateral e procurar diagonais na direção da baliza com exploração do espaço nas costas do 9).
      - Com envolvimento dos DL. (preocupação para não estar na mesma linha do ala e desenvolver ações de *overlap* e *underlap*);

- **Finalização:**

- Posicionamento e Zonas de “Entrada” (1ºPoste; 2ºPoste; Meio da área; Entrada da área).

Critérios Utilizados para o momento Organização Ofensiva:

Critérios que guiam os comportamentos e movimentação da equipa em jogo e treino representados por palavras-chave que representam esses mesmos critérios.

1. Amplitude (Campo Grande);
2. Mobilidade (Mexe);
  - a. Criação de linhas de passe no centro e fora do centro do jogo – Desmarcação de apoio e rutura.
3. Variação do centro de jogo (cheio);
  - a. Mudança de ritmo;
  - b. Libertar – Tirar a bola da zona de pressão em segurança.
4. Zonas de Finalização;
  - a. 1º Poste;
  - b. 2º Poste;
  - c. Penalti (pelo meio);
  - d. Fora da área.
5. Bola coberta e descoberta;
  - a. Referência para a definição dos comportamentos para a Mobilidade.
6. Preparar momento seguinte (equilíbrio).

## Transição Defensiva

- 1º - Pressão no jogador que recuperou a bola – 1ª Fase da Contenção; (extremamente importante a análise e interpretação da situação por parte do jogador da pressão para decidir o modo como deve pressionar);
- Equacionar o recurso à “Falta cirúrgica”;
- 2º - Recuperação defensiva – baixa e reorganiza (Cobertura, Equilíbrio, Concentração – “Campo Pequeno”), para depois poder tentar pressionar;

## Organização Defensiva

### Critérios Utilizados para o momento Organização Defensiva:

- Campo Pequeno (Fecha);
- Zona Pressionante;
  - Posicionar de acordo com as referências
    - Bola;
    - Baliza;
    - Espaço;
    - Adversário;
- Referências de pressão coletiva;
  - Bola na zona de pressão (imediate) é que define o posicionamento;
  - Adversário recebe a bola de costas;
  - Passe errado que origina uma má receção;
  - Bola Alta;
  - Passe longo/Alto;
- Noção de bola Coberta e Descoberta;
  - Bola Coberta – Retira profundidade ao adversário;
  - Bola Descoberta – Aumenta a profundidade;
- Proteção dos espaços defensivos no cruzamento adversário;
  - 4 Zonas de finalização prioritárias;
- Preparar o momento seguinte – Transição Ofensiva.

## Transição Ofensiva

- Jogo Direto:
    - Prioridade - Passe no Apoio Frontal ou no espaço livre (nas alas). Solução em profundidade;
    - Alternativo - Passe na Cobertura para variar centro de jogo e jogar na frente (transição em posse);
  - Jogo Indireto:
    - Manter o CPB através da variação do centro de jogo;
    - Controlar o Ritmo de jogo (fundamental a contextualização estar presente, nomeadamente, o resultado e o tempo de jogo).
1. Velocidade na transição em largura e profundidade;
  2. Decisão do sentido direcional da transição em função da zona da bola (interpretação).

## Esquemas Táticos Ofensivos

- Pontapé de baliza:
  - Sair a jogar, usando as soluções definidas para a 1ª fase de construção;
- Pontapé de canto:
  - Diretos em “IN” ou “out”
  - 1-1º Poste;
  - 2-2º Poste;
  - 3-Saída Curta para combinação e devolução ou drible, seguido de cruzamento tenso ao 2 poste ou remate;
  - 4-Cacho (agrupamento de jogadores próximos do primeiro poste);
  - 5-Saída curta com 2 jogadores a saírem para combinação e... (cruzamento/remate/nova combinação);
  - 6-Subida de um jogador da linha de sustentação para o corredor lateral e combinação para cruzamento tenso ao 2 poste (permutas posicionais);
  - 7- Jogador vindo dá área dá sinal que é ele a bater, no entanto os 2 homens que estavam preparados para bater o canto saem em canto curto tentando surpreender adversários.

- Livres Laterais:
  - Cortina (jogadores realizam uma “cortina” tentando que um jogador alvo surja atrás dessa cortina sozinho para finalizar;
  - Bloqueio (dois jogadores em fora de jogo fazem um movimento contrário aos restantes jogadores de forma a tentar bloquear alguns defensores, deixando atacantes sem marcação;
  - Bola tensa para desvio a meio da área.
- Livres no corredor central:
  - No meio campo defensivo e entrada no setor médio ofensivo - executados pelos DC:
    - Bola no espaço;
      - Atenção à 2ª bola;
    - Sair a jogar pelas alas;
      - Com cobertura e apoios (laterais e frontais)
- Livres Frontais:
  - Livres Diretos - Remate Direto;
    - Com e Sem simulação;
  - Livres Indiretos – Com combinação para remate:
    - Toca para o lado;
    - Com Cortina (barreira ofensiva) e remate “em banana”;
    - Combinação simples ou Combinação direta com o Apoio frontal para remate, com possibilidade de bloqueio do 1º jogador a sair da ação do livre.
- Lançamentos pela Linha Lateral (LLL):
  - Posicionamento (DL+DC+MD+MC Of.+MA+PL) - com 2 a 3 opções para receber a bola. O jogador que vai receber a bola deve fazer contramovimento para “arrastar” marcação
    - 1 – Afasta e aproxima para receber no pé ou devolver;
    - 2 – Aproxima e depois afasta para receber no espaço, para progressão;
    - 3 – Permuta entre MC Ofensivo e MA:
      - Para receber e progredir de forma controlada;
      - Para combinar com o DL;

## **3.2 Condução e Operacionalização**

### **3.2.1 Microciclo Padrão**

*Tabela 2 - Planeamento Semanal Geral*

Microciclo Padrão							
Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Jogo	Folga Análise de Jogo	Treino	Apresentação da análise de jogo  Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo

O Microciclo tipo tinha por norma a estrutura acima apresentada, sendo pontualmente, consoante a necessidade, alterada a sua estrutura.

Tendo em conta o escalão que estamos a falar, a organização dos momentos competitivos realizada pela Associação de Futebol de Lisboa está estabelecido ser ao Domingo de manhã, pelo que o facto de não haver oscilações no dia da competição nos ajudou a manter a estrutura do microciclo constante.

#### **Domingo**

Parte-se do pressuposto que o início da semana é sempre ao Domingo, com a nossa competição a acontecer. Estes dias diferem em se o jogo é em casa ou fora. Se o jogo for em casa, que normalmente é às 11h, a hora de encontro da equipa técnica é por volta das 9.15h na Academia, onde nos reunimos e começamos a preparar a chegada dos jogadores. Preparamos a sala de formação para a palestra e apresentação da equipa adversária, com características, pontos fortes e fragilidades, análise essa realizada por uma pessoa exterior á equipa técnica. Antes da chegada dos jogadores fazemos a montagem dos exercícios de aquecimento que estão previstos. Após a chegada dos atletas reunimos na sala de formação onde o Treinador Principal (Paulo Nunes) e o Treinador Adjunto (Daniel Gomes) procedem

a apresentação dos objetivos para o jogo bem como a análise ao adversário. Após isso, vamos iniciar o aquecimento que é da minha responsabilidade e do treinador Daniel Gomes. Tenho a total responsabilidade na parte de mobilização geral - fase inicial do aquecimento, e auxílio o Daniel no resto dos exercícios do aquecimento. Após recolhermos ao balneário e os jogadores voltarem ao campo para iniciar o jogo eu tenho a responsabilidade de ficar a filmar a partida para posteriormente fazer a análise de momentos chave para apresentação em vídeo aos jogadores.

### **Segunda-feira**

Sendo um dia sem treino, aproveito para realizar a análise de jogo que tenho de entregar até Terça-Feira antes do primeiro treino da semana. Na análise do jogo eu vejo o jogo novamente selecionando os momentos que acho adequados mostrar aos jogadores, dividindo-os pelos momentos definidos pela equipa técnica (Golos, Organização Ofensiva e Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva, Esquemas Táticos)

### **Terça-feira,**

Primeiro dia de treino da semana, onde por cerca das 17 horas a equipa técnica se encontra para o Treinador Paulo Nunes explicar a sessão de treino. Por volta das 18 horas vamos até ao campo proceder à montagem dos exercícios de treino. Regra geral à terça-feira é realizado um trabalho específico de finalização com os pontas de lança, sendo da responsabilidade do treinador Daniel Gomes, no entanto o aquecimento dos jogadores é realizado por mim. À terça-feira temos como tendência realizar dois exercícios em simultâneo, onde dividimos num exercício que se prende mais com os princípios específicos de jogo e finalização e o outro mais direcionado para o trabalho das relações setoriais, num espaço maior e sempre sobre duas balizas formais. A minha função nos exercícios passa por auxiliar o decorrer dos mesmos, garantindo que são cumpridos os critérios definidos para cada exercício. É da minha total responsabilidade a liderança do grupo nos momentos iniciais de aquecimento e no momento final de retorno à calma e alongamento. Após o término da sessão de treino, por volta das 20 h, a equipa técnica tem o hábito de fazer uma pequena reflexão sobre a sessão, verificando o que correu bem e o que pode ser melhorado.

### **Quarta-feira**

Quarta-feira é o dia onde reunimos com os jogadores por volta das 18 horas para fazermos a análise do jogo do fim-de-semana passado, onde é apresentado o vídeo com os diversos momentos a analisar bem como da estatística de jogo. Às 18h30 vamos para o campo onde previamente foram por nós montados todos os exercícios relativos ao treino. Normalmente neste dia da semana os exercícios são de maior relação numérica realizados num espaço maior, dentro das limitações espaciais existentes. Neste dia também procuramos trabalhar o surgimento de situações de finalização a partir de combinações táticas estabelecidas.

### **Quinta-feira**

Na quinta-feira é o dia em que existem maiores limitações na sessão de treino pois é o dia em que treinamos no campo 7, sendo esse um campo de Futebol 7 coberto. Devido às limitações de espaço, neste dia o grupo é dividido em 2 e enquanto uma metade está no campo a realizar o treino onde o que se realiza são jogos competitivos e se procura essencialmente melhorias a nível dos Princípios Específicos de Jogo, a outra metade está a realizar treino de ginásio.

### **Sexta-feira**

Último treino da semana antes do próximo jogo, neste dia por norma é realizado no início do treino o *Speed Coordination* que é um trabalho de agilidade, coordenação e velocidade. Este trabalho é realizado com o treinador Filipe Antunes e normalmente eu tenho a função de o assistir neste trabalho. Neste dia os conteúdos de treino prendem-se essencialmente por jogos em estrutura formal e esquemas táticos. Após o término da sessão é lançada a convocatória.

**Sábado** – Folga

**Domingo** – Jogo

### **3.3 Avaliação**

Tendo em conta tudo o que foi apresentado naquilo que é a conceção e condução de todo o nosso trabalho durante esta época, de seguida iremos ver alguns dados e exemplos daquilo que era o trabalho diário, pois ao concebermos um estilo de trabalho tendo como base aquilo que é o modelo de jogo e os comportamentos que a equipa técnica deseja ver na sua equipa, é de extrema importância avaliar segundo os parâmetros que nos foram possíveis de analisar, bem como a forma que o colocámos em prática e os resultados que isso nos trouxe.

#### **3.3.1 Conteúdos de Treino**

Com vista a tentar um melhor controlo daquilo que é a nossa prática em todas as sessões de treino, tentei realizar uma contabilização daquilo que é a estrutura dessa mesma prática. Para fazer isso dividi o tempo de prática pelos grupos de conteúdos que mais ia de encontro ao nosso ponto de vista em cada exercício e que são também os conceitos que o treinador principal utiliza para definir os conteúdos de treino.

Ao longo da época foram realizados 128 Unidades de Treino tendo as mesmas um tempo médio de 85 minutos. Tendo em conta que os treinos eram estruturados tendo como conteúdos base aquilo que considerávamos ser os “momentos de jogo”, ou seja, conteúdo geral de treino podia ser Organização Ofensiva e Transição Defensiva, ou Organização Defensiva e Transição Ofensiva, sendo que dentro desse grande tema do treino haviam outros objetivos mais micro daquilo que é cada um desses “momentos”. Tendo o objetivo de fazer uma contabilização e perceber que conteúdos foram mais trabalhados tentei fazer uma divisão desses mesmos conteúdos sessão a sessão e chegando ao seguinte resultado:

Tabela 3 - Tempo de Treino por Conteúdos

Tempo de Treino (em minutos)		
Organização Ofensiva (OO)	2000	18%
Organização Defensiva (OD)	1562	14%
Transição Ofensiva (TO)	1270	12%
Transição Defensiva (TD)	1565	14%
Esquemas Táticos (ET)	748	7%
Trabalho Físico (TF)	3076	28%
Trabalho Técnico (Ttec)	186	2%
Pausa (P)	500	5%
<b>Tempo Total (TT)</b>	<b>10907</b>	<b>100%</b>

Na tabela anteriormente observada podemos ver os grupos em que foi dividido o tempo de treino, sendo desde início difícil estabelecer uma lógica na divisão desse mesmo tempo. Antes de mais os grupos foram estabelecidos com base nos temas e objetivos de trabalho em cada unidade de treino (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva e Esquemas Táticos), bem como em outros três grupos que foram o Trabalho Físico, Trabalho Técnico e Pausas.

Para dividir o tempo de treino nestes diferentes grupos tive de em cada sessão, consoante os exercícios os seus objetivos específicos e o seu tempo de prática, atribuir mais tempo ao que aquele exercício mais solicita, vejamos por exemplo:

Um exercício com o preparador físico em campo ou um trabalho de ginásio ou apenas um aquecimento com mobilização articular irá dar todo o seu tempo exclusivamente ao grupo Trabalho Físico. Um exercício específico de técnica de finalização para os avançados é considerado um trabalho técnico, então todo o seu tempo de prática vai para o grupo de Trabalho Técnico independentemente de a vertente física também estar presente no exercício como é óbvio, mas como o foco é no trabalho técnico todo o tempo recai sobre esse grupo.

A maior dificuldade surge quando os exercícios são formas jogadas (que é a maior parte do tempo de treino), pois normalmente todos os fatores existem em praticamente todos os exercícios, por isso tive de forma subjetiva mas coerente em todos os exercícios de todas as sessões dividir o tempo. Num exercício de 30 minutos de GR+7v7+GR em que o foco do treinador nessa sessão é incidir mais no trabalho e a instrução da organização ofensiva e transição defensiva, esses 30 minutos irão mais para esses dois grupos do que para a organização defensiva e transição ofensiva independentemente de esses acontecerem igualmente nesse exercício. No entanto, alguma parte dos 30 minutos terão de ir também para o Trabalho Físico pois esse também está presente de forma considerável nesse exercício.

O grupo Esquemas Táticos recebe tempo de treino de exercícios específicos para bolas paradas, e nesse caso recebem o tempo do exercício na totalidade, bem como de situações jogadas onde também haja o interesse de trabalhar as bolas paradas de forma integrada nesse exercício.

Posto isto, consegue-se verificar que o Trabalho Físico foi o que acumulou mais tempo pois para além de haver de forma frequente tempo específico para o desenvolvimento das capacidades físicas, é quase impossível dissociar a exigência física num exercício (apenas num exercício de muito baixo impacto físico não era contabilizado tempo para este grupo). De seguida o trabalho de situações de Organização Ofensiva foi o mais solicitado (18% do trabalho realizado), a procura constante do golo bem como a quase constante superioridade em todos os jogos por parte da nossa equipa pode levar a que esse seja o momento que se tente desenvolver mais por isso utilizando uma parte maior do tempo disponível para treinar no melhoramento de tudo o que a Organização Ofensiva engloba.

Curioso de observar que o tempo de prática é quase igual para a Organização Defensiva e a Transição Defensiva (14%).

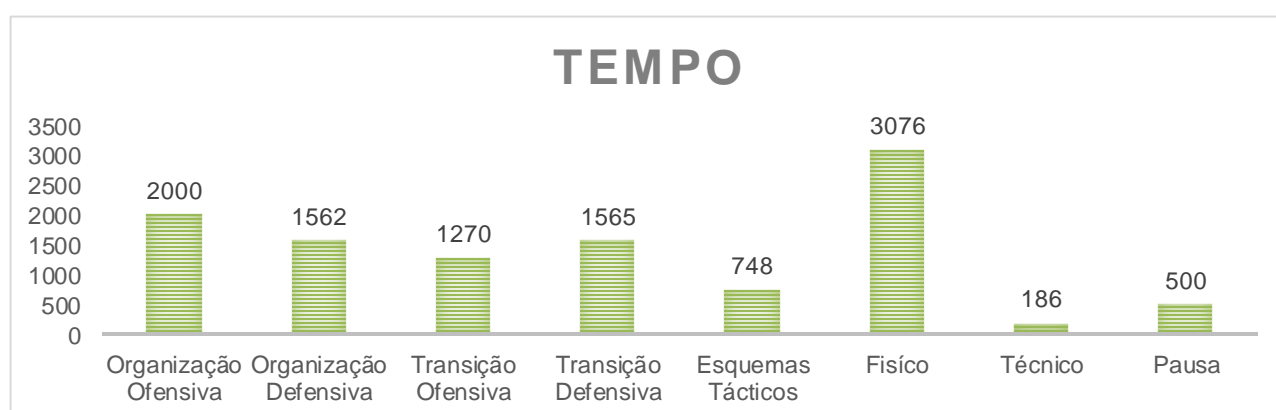


Figura 8 - Tempo de Treino (minutos) por Conteúdo

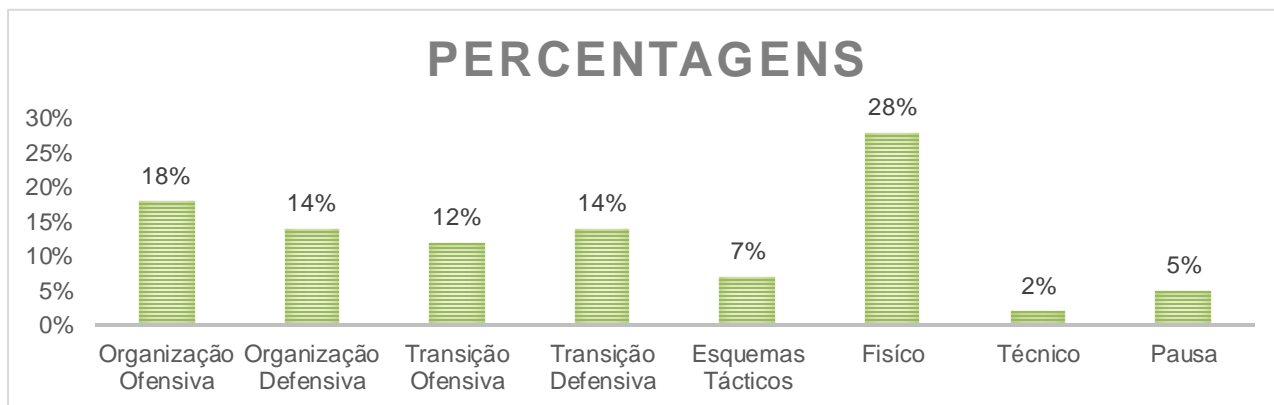


Figura 9 - Percentagem de tempo despendido em treino por conteúdo

Tabela 4 - Tempo despendido (minutos) em treino por tipo de exercício

MG	Core	Prevenção	ATT/complementar	Meta	PCB	JER			RC	Outros	TTP
						Fase I	Fase II	Fase III			
655	331	380	879	360	290	552	1400	3850	640	1070	10407

Na tabela acima mostro uma divisão do tempo de treino pelo tipo de exercícios realizados, não pelo conteúdo mas pelo tipo de exercício utilizado. Peguei na separação de exercícios que o treinador utilizava para conceber os planos de treino e tentei dividi-los da melhor forma.

As categorias escolhidas foram: Mobilização Geral (MG), mais conhecido como a mobilização articular feita normalmente em situação de aquecimento, pois o treinador fazia questão de haver sempre um momento inicial de MG; Core é todo o trabalho específico de força abdominal e lombar que era realizado de forma isolada com o Filipe Antunes (Preparador Físico); tal como o anterior, o trabalho de Prevenção também era realizado com o Filipe Antunes, que se baseava num trabalho de prevenção de lesões, essencialmente composto por trabalho proprioceptivo. As ATT e trabalho complementar são aquilo que o treinador chamava de ações técnico-táticas que eram ações fechadas de passe e receção com diferentes formatos onde para além da componente técnica do passe e da receção, eram transmitidas ideias de movimentação coletiva e individual. Os exercícios Meta especializados (Meta) são formas jogadas sobre duas balizas mas com alguma condicionante espacial que não é existente no jogo formal. Os exercícios de Posse e Controlo de bola (PCB) são formas jogadas mas onde não estão presentes as balizas. Os Jogos em espaço reduzido (JER) eram divididos em fase I, fase II e fase III. Os exercícios de Retorno á calma englobam a fase final dos treinos onde é realizado o alongamento. Por

fim na categoria Outros está englobado todo o restante trabalho realizado com o Filipe Antunes que passa por trabalho de ginásio, ou algum trabalho físico em campo.

### 3.3.2 Análise de Jogo

A análise de jogo era sempre realizada após cada um dos jogos efetuados, incluindo jogos de preparação antes do início da época bem como os diversos jogos de treino realizados ao longo do período competitivo.

Tendo em conta que a nossa preparação diária se baseava naquilo que era o nosso modelo de jogo e não tanto no nosso próximo adversário, a análise era feita exclusivamente à nossa equipa. Após cada jogo, no qual eu tinha a função de filmar, eu voltava a ver todo o jogo e realizava dois tipos de análise, utilizando o *VideObserver* realizava uma análise quantitativa onde registava todas as ações de remates da nossa equipa e do adversário, recuperações, interceções e perdas de bola, situações de cruzamento, bem como todas as bolas paradas a favor e contra. Com esta análise conseguíamos ter uma noção certa dos números tendo assim também uma perspetiva mais clara das zonas onde as ações mais vezes ocorreram.

Posteriormente realizava uma análise qualitativa onde através do *software LongoMatch* realizava cortes de vídeo com alguns exemplos de situações de sucesso e insucesso decorridas no jogo. Por pedido do treinador, a apresentação desse vídeo estava organizado em: Golos; Situações de Organização Ofensiva; Situações de Transição Defensiva; Situações de Organização Defensiva; Situações de Transição Ofensiva; Esquemas táticos Ofensivos; Esquemas táticos Defensivos.

Estas análises eram depois mostradas coletivamente a toda a equipa para reflexão e discussão daquilo que correu bem e menos bem no jogo anterior, servindo também como ponto de partida para aquilo que seria abordado na semana que se iniciava.



Figura 10 - Exemplo de análise quantitativa para apresentação à equipa



Figura 11 - Exemplos de imagens, utilizadas em análise qualitativa, apresentadas à equipa

### **3.3.3 Avaliação dos Objetivos**

Como vimos anteriormente, foram propostos e acordados uma série de coletivos no início da época que guiaríamos o sucesso ou insucesso da nossa época, passemos então à análise dos sucessos e insucessos mais relevantes:

#### Objetivos atingidos:

- Conseguimos que um total de 9 jogadores fossem convocados para os trabalhos da Seleção Nacional;
- Tivemos um total de 3 jogadores a jogarem regularmente na Seleção Nacional;
- Não sofrer mais de 20 golos em 30 jornadas;
- Obter 1 vitória e pelo menos 1 empate em jogos contra os sub-17;
- Conseguir colocar 11 jogadores a treinar com os sub-17;
- Ter 1 atleta a ser convocado para os sub-19;
- Ter 5 atletas a serem convocados para os jogos dos sub-17;
- Ter a maior goleada em jogos do campeonato.

#### Objetivos não atingidos:

- Atingir a final em todos os torneios em que participarmos;
- Conquistar 1 torneio internacional;
- Vencer o campeonato;
- Não perder jogos (0 derrotas em 30 jornadas);
- 100% de vitórias em casa;
- Não perder jogos em casa (0 derrotas em 15 jornadas);

- No final da 18ª jornada ter uma média de golos marcados superior à época anterior, ou seja, 2,8 golos por jogo, ou seja 51 golos marcados;
- Marcar mais de 100 golos em 30 jornadas;
- Maior série de vitórias consecutivas no campeonato;
- Ausência de expulsões em competição por conduta antidesportiva.

Refletindo sobre aquilo que foi a época tendo por base os objetivos atingidos e não atingidos podemos ter diferentes perspetivas, a nível competitivo não foi uma época positiva pois tendo em conta a exigência que há num clube como o Sporting, o facto de não vencer o campeonato obriga-nos a refletir que do ponto de vista da competição não foi o resultado mais desejado. Acrescentando a isso o facto de não termos conseguido atingir a marca de 0 derrotas no campeonato bem como o objetivo de ter 100% de vitórias em casa reforça essa ideia. No entanto, e tendo em conta que a parte competitiva é extremamente importante, na vertente formativa a qual podemos dizer que nestas idades ainda é o mais importante, consideramos esta época um sucesso, pois vejamos: conseguimos que os nossos jogadores tivessem uma presença assídua nas convocatórias da seleção nacional; o facto de termos sido a melhor defesa do campeonato e conseguido ter menos golos sofridos do que aquilo que era o nosso objetivo é um sinal de sucesso. De extrema importância a nível de formação de atletas é também o facto de termos conseguido potenciar jogadores para irem a treinos e competições de equipas de escalões superiores (Juvenis A e Juniores), tendo alguns deles conseguido manter-se e tornarem-se peças importantes em escalões acima dos seus. Por último, a competição interna com o escalão imediatamente acima (s17) foi extremamente positiva, pois nos diversos jogos de treino realizados com essa mesma equipa, conseguimos uma vitória e um empate, que tinham sido definidos como critérios de êxito nos jogos com essa mesma equipa.

Por tudo isto e por ter consciência do trabalho que foi desenvolvido ao longo da época tenho de considerar que a nível coletivo esta foi uma época de sucesso para este grupo de trabalho.

## **CAPITULO IV**

### **4. INOVAÇÃO E INVESTIGAÇÃO NO FUTEBOL**

## **4.1 Introdução**

A fim de tentar contribuir de alguma forma para o enriquecimento daquilo que é o conhecimento sobre o Futebol, surge o presente trabalho no qual eu me proponho a fazer uma análise a todos os golos marcados e sofridos, pela equipa na qual estive a estagiar ao longo da época desportiva de 2015/2016, tentando com isso verificar qual a incidência dos golos obtidos e sofridos através de situações de esquemas táticos, numa tentativa de verificar se na nossa realidade esse é um momento que tem a preponderância mencionada na Literatura existente que analisou o mesmo, em diferentes contextos. Posteriormente irei verificar se existe alguma correlação entre o maior tempo de treino dirigido para os esquemas táticos ao longo do microciclo e a maior obtenção ou menor concedimento de golos através de bolas paradas no jogo seguinte, ou seja, se se manifesta de forma clara e quase imediata o efeito do treino ao longo da semana no jogo.

## **4.2 Fundamentação Teórica**

Segundo Garganta (1997), o Futebol é um jogo entre duas equipas, que competem entre si, tentando ultrapassar a oposição dos adversários no sentido de se aproximar da baliza, rematar e marcar golo, tratando-se desta forma, de uma luta incessante pelo tempo e pelo espaço.

De acordo com Garganta & Pinto (1998), a relação entre ações de ataque e êxitos quantificáveis é, em média, de 50 para 1. Tal faz com que um dos grandes problemas do jogo de Futebol consista em conseguir oportunidades de finalização (Garganta, 1997).

Num estudo realizado acerca das situações que concorrem para o “Tempo não Jogado” no contexto da I Liga Portuguesa de Futebol, é referido que é devido ao elevado número de interrupções de jogo, onde se destacam as situações de falta, que se registou um elevado “Tempo não Jogado” nos jogos observados (Santos & Coelho, 2004). Então, o elevado número de faltas que ocorrem durante o jogo, pode e deve ser um aspeto ao qual se deve dar grande importância, para que se consigam oportunidades de finalização. Até porque, segundo Jinshan, Xiaoke, Yamanaka & Matsumoto (1993), numa análise efetuada à forma como foram obtidos os golos em vários Campeonatos do Mundo, verifica-se o aumento do número de golos obtidos a partir das fases estáticas (esquemas táticos): 26% em Espanha

1982; 28% no México 1986; 32% em Itália 1990; 39% nos USA 1994. Já o autor Hughes (1990) vai mais longe, e refere-se aos lances de bola parada como o fator singular mais importante para a obtenção do golo e, conseqüentemente para alcançar a vitória.

As bolas paradas têm ganho importância no futebol nas últimas décadas (Carling, Williams & Reilly, 2005) e a sua influência no resultado final dos jogos tem sido demonstrada (Cunha, 2007).

No entanto e apesar de todos terem uma ideia sobre o tipo de atividades desenvolvidas pelos treinadores, mesmo entre quem se dedica ao treino, esta atividade é, por vezes, entendida de uma forma muito redutora, pois mesmo com o avanço da ciência, não existem passos claramente descritos, que garantam o sucesso no treino (Sarmiento, 2012). Ou seja, ainda parece ser desconhecida a forma como é aplicada na prática o que é referido pelas teorias da literatura científica (Silva, Castelo & Santos, 2011).

Segundo Loureiro, Teixeira, Costa, Prudente & Sequeira (2014), num estudo realizado a treinadores Portugueses, todos os treinadores entrevistados consideram as bolas paradas importantes no futebol atual. Mais especificamente, os treinadores consideram as bolas paradas importantes porque o jogo está cada vez mais equilibrado, a percentagem de golos na sequência de lances de bola parada tem aumentado, sendo esses golos cada vez mais decisivos no resultado final do jogo. Estas opiniões vão ao encontro da literatura, que indica que as bolas paradas representam entre 25% a 40% dos golos marcados no futebol (Grant & Williams, 1999), sendo que essa percentagem e importância aumenta nos jogos decisivos e entre equipas de nível superior (Cunha, 2007; Grant & Williams, 1999; Sousa & Garganta, 2001).

Na opinião de Hughes (1980), existem cinco vantagens que as equipas poderão tirar partido se forem eficientes:

- São sempre realizadas com a bola parada, por isso o controlo de bola é facilitado;
- A distância da defesa é de, segundo as regras, pelo menos 9.15 metros. Ou seja, a pressão sobre a bola é nula;
- As equipas poderão tirar rendimento destas ações, visto poderem colocar um vasto número de jogadores perto da baliza adversária;

- Os jogadores distribuem-se em posições estipuladas previamente para potenciarem as suas capacidades e aumentar a probabilidade de obtenção de sucesso;
- O treino sistemático através da repetição aumenta a sincronização e coordenação dos movimentos.

Já Herraes (2003) foca a importância dos lances de bola parada e o quão imprescindível é o treino destas situações. Segundo este mesmo autor, as ações de bola parada fazem parte do subsistema tático-técnico e podem ser treináveis, e realça que esse mesmo treino é fundamental para o sucesso de uma equipa, pois se não as treinamos de forma metódica podemos perder uma vantagem enorme sobre o nosso oponente.

Após as evidências constatadas através da revisão bibliográfica sobre o tema, fica claro de que as bola paradas são ações do jogo a que se tem que dar cada vez mais importância a nível do processo de treino pois são situações que têm grande influência nos resultados finais, podendo ser o fator que determinará por vezes o sucesso ou não a nível de resultados.

### **4.3 Fundamentação Prática**

O surgimento da ideia em fazer este estudo tem início durante conversas entre a equipa técnica da equipa de Sub-16 do Sporting Clube de Portugal no início da época onde o treinador principal mencionava a crescente influência dos esquemas táticos no resultado final do jogo, na sua opinião, como sendo cada vez mais um fator determinante na vitória ou derrota no mesmo.

Partilhando a equipa técnica dessa ideia sobre a importância dos esquemas táticos, surgiu-me então a ideia de verificar no número total de golos obtidos e concedidos pela nossa equipa, qual a influência dessas bolas paradas.

Como complemento a esse estudo, decidi fazer uma comparação entre a obtenção e concedimento de golos a partir de uma situação de esquema tático com o tempo despendido em treino na prática dos mesmos, ou seja tentar verificar se existe uma correlação entre o tempo de treino de esquemas táticos e a obtenção de golo bem como a correlação de tempo de treino dos mesmos e o não concedimento de golos, através deste momento do jogo.

## **4.4 Procedimento e Definições Operacionais**

### **4.4.1 Metodologia**

Para obter os dados para o presente estudo decidi analisar todos os golos obtidos e concedidos ao longo de 30 jogos da equipa de Sub-16 do Sporting Clube de Portugal na Divisão de Honra do Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Lisboa.

De forma a conseguir *A posteriori* fazer a análise dos golos, foram filmados todos os jogos das 30 Jornadas nas quais a nossa equipa esteve presente. Ao analisar os golos separei-os em 5 categorias: Ataque posicional; Ataque Rápido; Contra-Ataque; Esquema Tático; Autogolo. Com isso fiz uma contabilização do número e percentagens de cada uma dessas categorias na obtenção/concedimento dos golos.

### **Golos de Bola Corrida**

**Ataque Posicional** – Este método de jogo ofensivo caracteriza-se por uma fase de construção mais demorada e elaborada, na qual a transição defesa-ataque se processa com predominância dos passes curtos, desmarcações de apoio e coberturas ofensivas (Garganta, 1997) citado por (Sarmiento, 2012).

Para Castelo (1996), quando as equipas utilizam este método ofensivo deverão:

- i) Jogar em bloco compacto;
- ii) Realizar ações de cobertura ofensiva constantes, especialmente aos jogadores que intervêm diretamente sobre a bola.

**Contra Ataque** – Caracteriza-se por uma ação tática, em que uma equipa, logo após ter conquistado a posse de bola, procura chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária, sem que o oponente tenha tempo para se organizar defensivamente (Garganta, 1997).

Castelo (1996), caracteriza o contra-ataque recorrendo aos seguintes elementos:

- i) Rápida transição das atitudes e comportamentos tático técnicos individuais e coletivos, da fase defensiva para a fase ofensiva do jogo, logo após a recuperação da posse de bola;
- ii) Elevada velocidade da transição da zona do campo onde se recuperou a posse da bola, até as zonas predominantes de finalização, diminuindo assim o tempo da fase de construção do processo ofensivo;
- iii) Máxima (a mais elevada) cadência – ritmo de circulação da bola e dos jogadores que intervêm diretamente sobre a bola executando comportamentos tático-técnicos fundamentalmente pelo lado do risco, isto é, procurando constantemente situações de rotura da organização defensiva;
- iv) Execução de respostas tático-técnicas em condições favoráveis em termos de espaço, cuja direção tem como alvo a baliza adversária;
- v) Impedir a equipa adversária, devido à velocidade deste método ofensivo, em dispor de tempo necessário para evoluir para uma organização mais estável e coesa do seu método defensivo;
- vi) Criar constantemente condições para utilizar os jogadores melhores posicionados e que respondam de forma eficaz às solicitações deste método;
- vii) Obrigar a aplicação de métodos defensivos, em que os jogadores se posicionam e se concentram muito perto da sua grande área. Esta ação provoca a equipa adversária quando em posse de bola em processo ofensivo, uma falsa sensação de domínio de jogo, levando os jogadores a subir no terreno para colmatar o desequilíbrio existente e a recrutar um maior número de jogadores para cumprirem o objetivo do ataque. Como consequência desta ação criam-se grandes espaços de jogo entre a última linha defensiva e a baliza, espaços esses que deverão ser posteriormente utilizados para a aplicação eficaz do método de jogo ofensivo em questão.

**Ataque Rápido** – Para a caracterização do ataque rápido, deveremos realçar a proximidade das características entre o contra-ataque e o ataque rápido, especialmente no que diz respeito á rápida transição da zona de recuperação da posse da bola para as zonas

predominantes de finalização, com uma preparação mais demorada e elaborada da etapa de criação de finalização. A diferença está no facto de o contra-ataque procurar assegurar as condições mais favoráveis para preparar a fase de finalização antes da defesa contrária se organizar de forma efetiva. Por sua vez, no ataque rápido, a fase de finalização desenvolve-se com a equipa adversária organizada no seu método de jogo defensivo (Castelo, 1996).

**Auto Golo** - Quando um golo, seja ele de bola corrida ou através de uma bola parada (esquema tático), é introduzido na baliza por via de um elemento da equipa que a está a defender.

### Golo através de Bola Parada (Esquemas Táticos)

**Pontapé Livre** – Tanto os pontapés livres diretos como indiretos devem ser marcados no local onde a falta foi cometida ou a bola se encontrava nesse momento e os jogadores adversários têm de se distanciar 9,15 metros da mesma até que seja pontapeada. Nos livres diretos, a bola pode entrar diretamente na baliza adversária, enquanto nos indiretos, indicados pelo levantar do braço do árbitro, a bola terá de tocar num outro jogador antes de entrar na baliza adversária, de modo a que seja considerado golo.

**Pontapé de Canto** - O pontapé de canto é considerado um modo de recomeçar o jogo, quando a bola ultrapassa a linha final, sem que tenha sido golo, tocada em último por um defensor. Na sua marcação, a bola é colocada no quarto de círculo de canto mais próximo de onde a bola saiu de jogo, tendo que os adversários distanciarem-se 9,15 metros da mesma. De pontapé de canto é permitido que a bola entre diretamente na baliza adversária.

A tipologia dos pontapés de canto pode ser definida segundo o alcance da trajetória da bola, o efeito imprimido na mesma e a zona da sua queda (Pereira, 2008). Relativamente ao

alcance da trajetória da bola encontram-se definidos dois tipos de pontapés de cantos, os curtos e os longos (Hughes, 2004).

**Lançamento de linha lateral** – O lançamento lateral é considerado como um modo de recomeçar o jogo, após um jogador adversário ter tocado em último antes de a mesma sair pela linha lateral. O executante deve efetuar o lançamento lateral no local onde a bola saiu do terreno de jogo, com os dois pés no chão e as duas mãos na bola, por detrás da cabeça. Os adversários têm de se distanciar pelo menos 2 metros, sendo que o executante não pode jogar para si mesmo.

De referir ainda duas características importantes nos lançamentos laterais. Uma delas é não existir fora-de-jogo, podendo ser diretamente jogada para um jogador nessa situação. Uma outra é o facto de, à semelhança dos livres indiretos, não poder ser marcado golo direto.

**Pontapé de Grande Penalidade** - De acordo com a Lei 14 das Leis de Jogo 2015/2016 da FIFA, uma grande penalidade deve ser assinalada a favor de uma equipa, quando um jogador da adversária cometa uma das dez infrações punidas com pontapé livre direto dentro da sua grande área. O executante, devidamente identificado, deve colocar a bola na marca de penalti e o guarda-redes adversário posicionar-se em cima da linha de baliza. Os restantes jogadores têm de estar fora da área de grande penalidade, incluindo do meio círculo.

Em relação à quantificação dos conteúdos de treino analisei todas as sessões desde o início da época desportiva até ao último treino antes do último jogo analisado, no total de 128 sessões de treino. Com a obtenção do tempo total de treino e o tempo despendido em cada conteúdo, cheguei a um tempo total despendido no treino dos diversos sistemas táticos.

#### **4.4.2 Instrumentos**

Para a realização deste trabalho foi utilizada uma câmara de vídeo da marca Sony para a filmagem das partidas. Para a análise dos jogos e consequente recolha dos golos foi utilizado o *software LongoMatch*, e para a criação da base de dados bem como análise dos mesmos dados foi utilizado o *Excel*. Para a obtenção de dados e tabelas estatísticas, utilizei o *software SPSS*.

#### **4.4.3 Amostra**

A amostra para o presente estudo é a seguinte:

- Equipa de s16 do Sporting Clube de Portugal;
- 30 Jogos do Campeonato da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Lisboa;
- 24 Golos marcados através de ET (num total de 99 golos marcados);
- 9 Golos sofridos através de ET (num total de 17 golos concedidos);
- 30 Microciclos - Tempo total de trabalho de situações de ET, 748 minutos distribuídos diferentemente pelos 30 Microciclos (dentro de um total de 10908 minutos).

#### **4.4.4 Variáveis**

Este estudo tem as seguintes variáveis:

Variável Independente - Tempo total de trabalho dos Esquemas Táticos

Variável Dependente 1 - Golos Marcados através de Esquemas Táticos

Variável Dependente 2 - Golos Sofridos através de Esquemas Táticos

#### 4.4.5 Hipóteses

H<sub>0</sub>: Não existe relação entre, o tempo total trabalhado dos Esquemas Táticos em cada Microciclo com a obtenção e o não concedimento de golo através desse mesmo momento no jogo.

H<sub>1</sub>: Existe relação entre, o tempo total trabalhado dos Esquemas Táticos em cada Microciclo com a obtenção e o não concedimento de golo através desse mesmo momento no jogo.

#### 4.4.6 Análise Estatística

Após a recolha de todos os dados necessários, procede-se ao tratamento dos mesmos através de métodos estatísticos adequados (ver anexo 5). Primeiramente procedeu-se aos testes de normalidade de forma a verificar se as variáveis têm distribuição normal, na qual se utilizou um nível de significância de  $\alpha=0,05$ . Verificou-se que a variável independente (TTET) tem distribuição normal pois  $p>0,05$  ( $p=0,123$ ) e as variáveis dependentes (GM e GS) não têm distribuição normal pois o valor de  $p<0,05$  ( $p=.000$  e  $p=.000$  respetivamente).

De seguida, tendo em conta que não se pode assumir a normalidade das variáveis, realizei o teste não paramétrico de *Spearman* para correlacionar a variável independente com cada uma das variáveis dependentes de forma isolada, sendo que no teste de correlação entre TTET e GM verificou-se que não existe correlação significativa pois  $p>0,05$  ( $p=,487$ ). O mesmo se observou quando se efetua o teste de correlação entre TTET e GS pois novamente  $p>0,05$  ( $p=,787$ ).

## 4.5 Resultados

### Golos

Tabela 6- Golos Marcados

<i>Marcados</i>		Totais	%
Esquemas Táticos		24	24%
Ataque Posicional		49	50%
Contra Ataque		15	15%
Ataque Rápido		9	9%
Auto-Golo		2	2%
Total		99	100%

Tabela 5- Golos Sofridos

<i>Sofridos</i>		Totais	%
Esquemas Táticos		9	47%
Ataque Posicional		2	12%
Contra Ataque		7	41%
Ataque Rápido		0	0%
Auto-Golo		0	0%
Total		17	100%

Golos Marcados

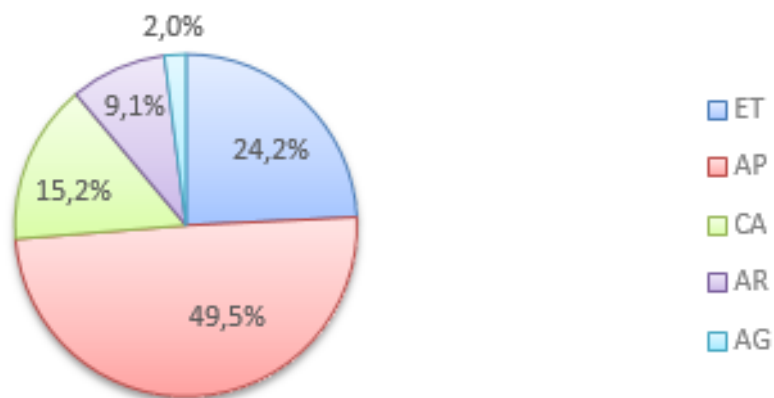


Figura 13- Golos Marcados

Golos Sofridos

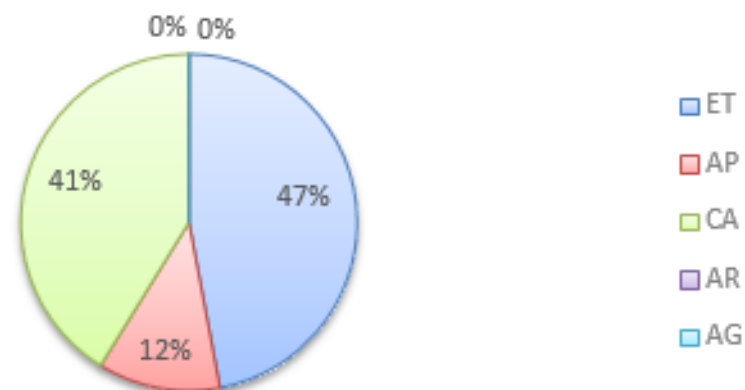


Figura 12- Golos Sofridos

## Conteúdos de Treino

Tabela 7 - Tempo (minutos), despendido na prática dos Esquemas Táticos, em treino.

<u>Esquemas Táticos</u> (minutos)	<u>Tempo Total</u> (minutos)
748	10908
7%	100%

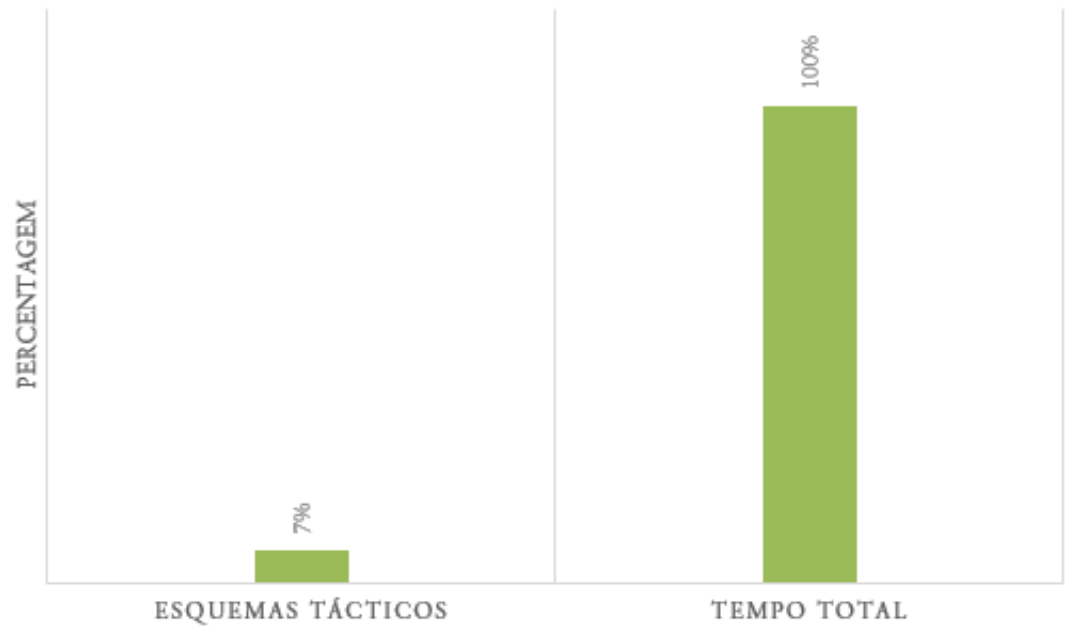


Figura 14 - Esquemas Táticos vs. Tempo total de trabalho

## Golos Marcados e Sofridos através de uma situação de Esquema Tático por jogo

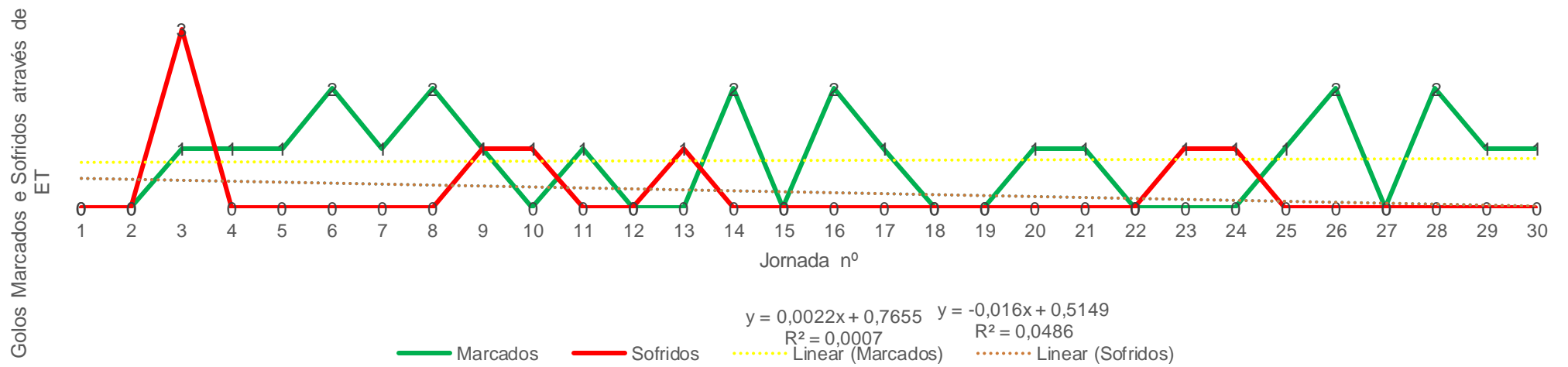


Figura 15 - Golos Marcados e Sofridos através de uma situação de Esquema Tático por jogo

### Tempo de trabalho dos Esquemas Táticos por Unidade de Treino

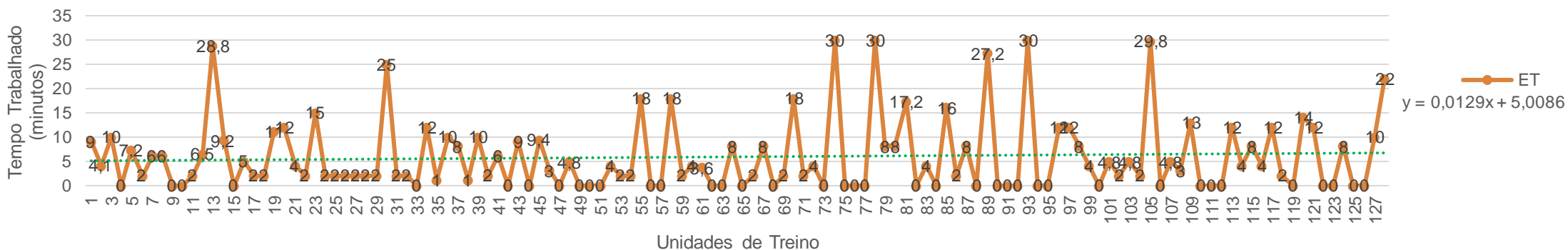


Figura 16 - Tempo de trabalho dos Esquemas Táticos por Unidade de Treino

Tabela 8 - Golos Marcados e Sofridos em cada jogo vs. Tempo de trabalho dos Esquemas Táticos em cada Microciclo

Microciclo/Jornada nº	1	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
Golos Marcados por Jornada	0	0	1	1	1	2	1	1	1	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	1	1	0	0	0	1	2	0	2	1	1
Golos Sofridos por Jornada	0	0	3	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
Tempo treinado por Microciclo (Esquemas Táticos em minutos)	33	8	29	16	19	19	18,4	8	4	22	18	10	8	10	20	30	33	20	37	30	12	29	39	21	12	28	16	12	8	32

## TEMPO DE TRABALHO DOS ESQUEMAS TÁCTICOS POR MICROCICLO/ GOLOS OBTIDOS POR JORNADA

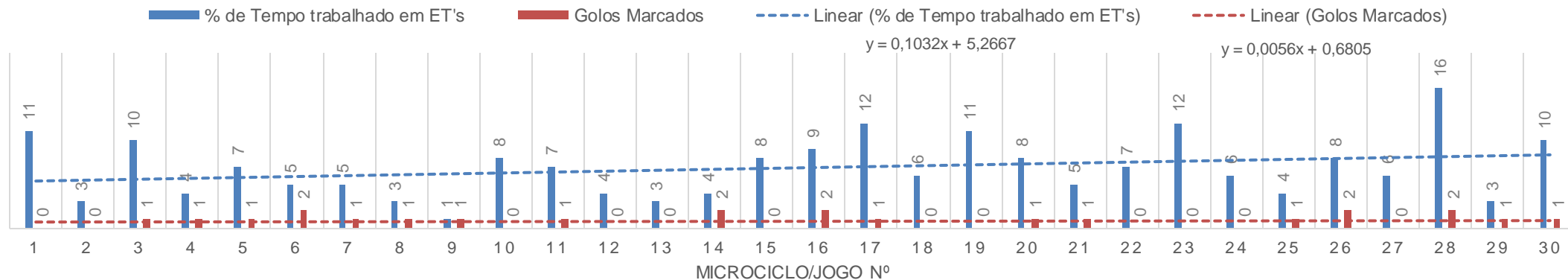


Figura 17 - Tempo de trabalho dos esquemas táticos por microciclo vs. Golos obtidos por jornada

## TEMPO DE TRABALHO DOS ESQUEMAS TÁCTICOS POR MICROCICLO/ GOLOS CONCEDIDOS POR JORNADA

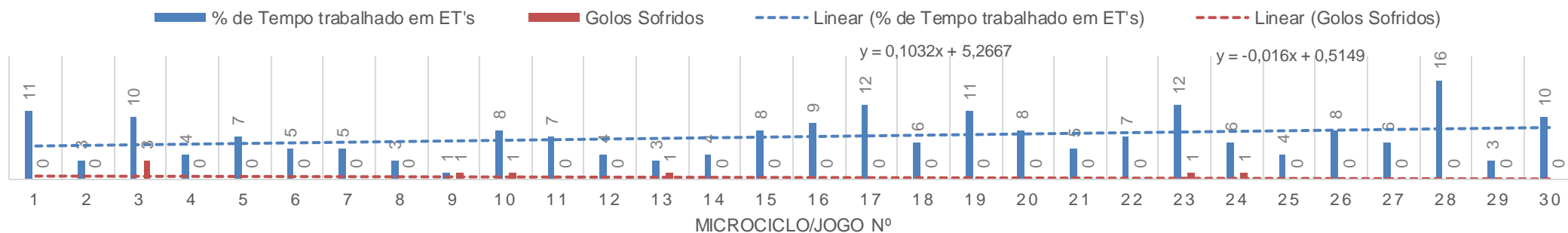


Figura 18 - Tempo de trabalho dos esquemas táticos por microciclo vs. Golos concedidos por jornada

## **4.6 Discussão dos Resultados**

Após a análise dos resultados obtidos verifica-se que a equipa analisada teve um bom desempenho no número de golos alcançados ao longo da época – 99 golos. Desses 99, 50% foram através de situações de Ataque Posicional (AP). De salientar que após o AP, foram os Esquemas Táticos (ET) que mais se destacaram na forma como a equipa obteve golo com 24% do número total. A partir desta análise começamos a ver a possível importância que este tipo de situações podem ter no desfecho de um jogo de Futebol.

Quanto aos golos sofridos, apenas 17 ao longo de toda a época, sofremos 9 (47% do nº total) através de situações de ET, sendo também aqui visível que estas foram situações passíveis de terem sido decisivas no próprio desfecho do campeonato.

Em relação aos conteúdos de treino, após verificar que o tempo total de treinos em relação à totalidade da época foi de 10908 minutos, vemos também que os ET ocuparam 7% desse tempo total.

Em relação à análise dos golos marcados através de ET ao longo das 30 jornadas realizadas verifica-se (figura 12) que houve um ligeiro aumento ( $y=0.0022+07655$ ) não sendo esse aumento significativo. Quanto aos golos sofridos através dessas mesmas ações (ET) houve um decréscimo ( $y= -0.016x0.5149$ ).

Na análise ao tempo de trabalho dos Esquemas Táticos por unidade de treino, houve bastantes oscilações de sessão para sessão, no entanto através da linha de tendência consegue-se encontrar um ligeiro aumento do tempo de treino destas ações ao longo da época ( $y=0.0129x5.0086$ ).

Analisando a correlação entre o tempo despendido no treino de situações de esquemas táticos (TTET) e a obtenção ou concedimento de golo em jogo verificamos após a utilização da Correlação de *Spearman* que não existe correlação significativa entre as variáveis, ou seja não podemos concluir que o aumento do tempo de trabalho de Esquemas Táticos por microciclo, está relacionado com o aumento de golos marcados e o não aumento de golos sofridos no jogo seguinte.

## **4.7 Conclusão**

Após a observação dos resultados obtidos a partir desta minha análise realizada aos golos que a equipa de Sub 16 do Sporting Clube de Portugal obteve e concedeu, ao longo de 30 Jornadas na Época de 2015/2016, constata-se que somos uma equipa que tem preferência pelo método de jogo ofensivo de ataque posicional pois verificamos que dos 99 golos obtidos, 50% foram conseguidos através desse mesmo método. Verifica-se também que o meu objeto de estudo, os Esquemas Táticos, são preponderantes na obtenção do golo pois conseguimos realizar 24 golos a partir de bolas paradas o que corresponde a 24% dos golos realizados.

Já quanto aos golos concedidos, confirmo também através destes valores que a nossa equipa é bastante ofensiva passando maioritariamente os seus jogos em processo ofensivo pois 41% dos golos sofridos (7 golos) foram em situações de Contra-Ataque. No entanto a principal forma da qual sofremos golos foram mesmo os Esquemas Táticos com 47 % dos golos sofridos a serem através dessas ações. Podemos considerar também que isso poderá ser sinal de que é um aspeto mais débil do nosso jogo defensivo, ou então indo de encontro ao encontrado na literatura que os esquemas táticos devido às suas características bastante particulares fazem-nas situações em que a probabilidade de golo aumenta.

Verificamos que os valores obtidos nesta análise andam próximos dos valores apresentados por Grant & Williams (1999), que diz que os golos de bolas paradas representam entre 25% a 40% dos golos no Futebol atual.

Verificámos então que as bolas paradas tiveram uma grande influência no número de golos marcados e sofridos por parte da nossa equipa. É interessante agora também verificar se essa mesma importância se viu traduzida no tempo despendido em treino desse momento de jogo. E ao analisar esses valores que foram obtidos, vejo que os Esquemas Táticos foram trabalhados em 748 minutos ao longo época, o que corresponde a 7% do tempo total de treino.

Em jeito de finalização, concluo que na nossa realidade os Esquemas Táticos foram de certa forma importantes nos resultados finais de cada jogo, pois houve um elevado número de golos obtidos a partir dos mesmos. No entanto como vimos acima na análise estatística, não podemos concluir que houve uma relação direta entre o tempo despendido por microciclo na

prática dos esquemas táticos e o maior sucesso ofensivo (golo através de Esquema Tático) e defensivo (não conceder golos através de Esquema Tático) no jogo respetivo a cada microciclo. No entanto sabemos que no Futebol qualquer tipo de trabalho deve ser efetuado regularmente, de forma a se ver resultados constantes, e não pontualmente, por isso concluo que o conteúdo de treino referente aos Esquemas Táticos deve ser inserido em todos os microciclos de forma consistente e não de forma esporádica em função da importância do jogo.

Quanto ao tempo de prática desse momento, não foi de todo dos momentos mais trabalhados, mas seria interessante perceber noutras realidades se esse momento ocupa uma maior parte das sessões, ou se pelo contrário esse momento ainda é mais subvalorizado.

## **CAPITULO V**

### **5. RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

Foi-nos proposto, como parte integrante do relatório de estágio, realizarmos uma atividade de relação com a comunidade á nossa escolha, onde teríamos de trazer alguma mais-valia dentro da nossa área de intervenção a uma determinada população por nós escolhida. Tendo em conta que este trabalho seria efetuado em grupo, eu e os meus colegas que efetuaram igualmente estágio no Sporting Clube de Portugal (Diogo Botas, Joana Tilly, João Reis e Miguel Saraiva) reunimo-nos para decidir qual seria a nossa intervenção, e juntamente com algumas outras ideias que não puderam avançar devido a fatores que não dependiam de nenhum elemento do nosso grupo, chegamos à ideia de realizar uma apresentação sobre o tema “Estagiar na Academia do Sporting Clube de Portugal” para a turma do 1º ano de Mestrado e Treino Desportivo (Especialização em Futebol) da Faculdade de Motricidade Humana, na qual no próximo ano letivo estarão no mesmo papel que nós, e por isso achamos que poderia ser para eles uma mais valia saberem a nossa realidade.

## **5.1 Preparação e dinamização de uma aula para alunos de Mestrado – “Dia do Sporting na semana de imersão”**

A realização da Área 3 consistiu em duas etapas distintas: na primeira, que precedeu o evento propriamente dito e por isso se encontra redigida no futuro, foi realizado um projeto que pretende justificar a sua pertinência e definir o seu modo de organização, e a segunda, realizada *A posteriori*, que consiste num balanço do mesmo acompanhado de uma reflexão crítica e ilustrado com resultados obtidos através da aplicação de um questionário aos participantes.

### **5.1.1 Introdução**

A elaboração deste projeto tem em vista a comunicação de uma apresentação numa aula e trata-se de uma tarefa coletiva e de responsabilidade dos estagiários da FMH, que estão inseridos no contexto da Academia Sporting Clube de Portugal, nomeadamente: Diogo Botas

(Sub-14 A); Fábio Santos (Sub-16); Joana Tilly (Sub-14 B); João Reis (L.O.R. – Laboratório de Otimização do Rendimento) e Miguel Saraiva (Sub-17), sob a tutela do Prof. Paulo Leitão (Coordenador Técnico) e orientação do Prof. Doutor Ricardo Duarte.

A realização deste evento poderá trazer diversas vantagens tanto para o Sporting como para os alunos, sendo o nosso principal objetivo potenciar a relação com a comunidade e ao mesmo tempo divulgar a marca Sporting ao nível do futebol de formação para os alunos e possíveis futuros estagiários no clube. Esperamos estar a contribuir não só para a formação do nosso público-alvo, mas também para a nossa enquanto organizadores diretos do evento. Este tipo de evento mostra ser uma rica fonte de partilha e renovação do conhecimento e deixam viva a esperança de formação de qualquer futuro profissional do futebol, dado que conhecer o ambiente poderá potencializar o mercado de novos profissionais investidores na formação desportiva.

Procuramos também com este evento promover a reflexão por parte do público e posterior interação e debate entre todos, para que cada um possa atualizar ou a adquirir conhecimentos.

O segundo ano de Mestrado em Treino Desportivo, para os alunos que optam pela vertente profissionalizante, contempla a realização de um Estágio com a duração de uma época num clube. O Sporting Clube de Portugal é uma referência a nível nacional e mundial no que ao futebol de formação diz respeito, tratando-se de um contexto de clube de elite. Dentro da Academia Sporting estão inseridos escalões de formação de futebol do Sporting Clube de Portugal desde os Sub-14 até à equipa profissional de seniores. O grupo de estagiários provenientes da FMH opera em diferentes escalões, tendo funções direcionadas para as diferentes áreas do treino. Desta forma, será relevante a partilha de experiências e da realidade Sporting na primeira pessoa e direcionadas a um grupo de treinadores que terá de passar por um processo de estágio semelhante dentro de poucos meses.

### **5.1.2 Objetivos da Intervenção**

Esta intervenção tem como principal objetivo a passagem de testemunho por parte dos estagiários Sporting aos alunos da Metodologia do Treino Especifico - Especialização em

Futebol do primeiro ano do Mestrado em Treino Desportivo acerca daquilo que tem sido a sua experiência enquanto estagiários na Academia Sporting. Pretende-se esclarecer os alunos relativamente às funções de cada estagiário nos diferentes escalões e contextos do treino (Técnico-Tático, Análise de Jogo e Desenvolvimento das Qualidades Físicas).

Numa vertente prática, procurar-se-á estimular o conhecimento e a reflexão dos futuros colegas de profissão através de problemas reais referentes a cada área em debate.

### 5.1.3 Público-alvo

Esta apresentação está inserida na Semana de Imersão e é dirigida aos alunos da disciplina de Metodologia do Treino Específico - Especialização em Futebol do primeiro ano do Mestrado em Treino Desportivo.

### 5.1.4 Análise SWOT

Tabela 9 - Análise SWOT do evento

	<b>Forças</b>	<b>Fraquezas</b>
<b>INTERNA (NÓS)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partilha do Conhecimento e Contexto;</li> <li>• Poucos Gastos na Organização;</li> <li>• Recursos Humanos Disponíveis;</li> <li>• Logística do Evento, Localização e Horário;</li> <li>• Público-alvo Reduzido e Específico da Área (Mais Atenção e Participação, Menos Ruído);</li> <li>• Divulgação Marca Sporting no meio académico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realidade Contexto Elite Esperada;</li> <li>• Tempo Reduzido de cada Orador;</li> <li>• Informações Internas (Não pode ser divulgado).</li> </ul>
	<b>Oportunidades</b>	<b>Ameaças</b>
<b>EXTERNO (ELES)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partilha de Conhecimento;</li> <li>• Oportunidade de Local Estágio;</li> <li>• Diversidade das Funções dos Oradores;</li> <li>• Temas da Sessão (Relacionado com Futebol);</li> <li>• Divulgação Marca SCP (Contexto de Elite).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realidade Contexto Elite Esperada (Não ser a esperada);</li> <li>• Não contribuirão de forma concentrada.</li> </ul>

### **5.1.5 Oradores**

Participarão como oradores desta apresentação os alunos estagiários do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo - Especialização em Futebol que na presente Época Desportiva (2015/2016) fazem parte da estrutura técnica das equipas de formação do Sporting Clube de Portugal, finalizada pelo tutor Prof. Paulo Leitão.

Diogo Botas - Treinador Adjunto da equipa de Iniciados B (Sub-14 A);

Fábio Santos – Treinador/Analista da equipa de Juvenis B (Sub-16);

Joana Tilly - Treinadora Adjunta da equipa de Iniciados C (Sub-14 B);

João Reis - Preparador Físico responsável pelo Desenvolvimento das Qualidades Físicas das equipas de Iniciados;

Miguel Saraiva – Treinador/Analista da equipa de Juvenis A (Sub-17);

Paulo Leitão – Coordenador Técnico.

### **5.1.6 Áreas de intervenção / Temas da Palestra**

A palestra terá como temas as diferentes áreas de intervenção, sendo elas:

O Treino Técnico-Tático - Diogo Botas e Joana Tilly;

Desenvolvimento das Qualidades Físicas em jovens atletas de futebol - João Reis;

A análise de jogo no contexto do futebol de formação - Fábio Santos e Miguel Saraiva;

A Coordenação técnica, organização e estrutura de uma academia de futebol - Paulo Leitão.

### **5.1.7 Planeamento (Condução da apresentação)**

A palestra será no dia 18 de Maio de 2016 e irá realizar-se na Faculdade de Motricidade Humana. A escolha desta data deve-se ao facto de a palestra se enquadrar na Semana de Imersão dos alunos do primeiro ano da especialização em Futebol e a escolha do local é devido à facilidade em encontrar uma sala e por ser um local que é familiar a todos os intervenientes (alunos, estagiários, professores, etc.).

A intervenção terá a duração aproximada de 4 horas, tendo início previsto às 14 horas terminando às 18 horas.

Na primeira parte da apresentação irá ser feito um breve enquadramento da realidade da formação do Sporting Clube de Portugal salientando o papel do estagiário no âmbito da Academia, seguindo-se à vez a passagem de testemunho de cada um sobre o que é ser um estagiário Sporting.

Na primeira parte da apresentação o Coordenador Técnico Paulo Leitão irá realizar uma breve explicação acerca da realidade da formação do Sporting Clube de Portugal, mais concretamente da Academia Sporting, e um enquadramento das funções de cada estagiário no âmbito da mesma. Em seguida serão feitas as apresentações individuais seguindo uma ordem estabelecida por todos e que segue a lógica de um Microciclo semanal.

O primeiro a realizar a sua apresentação será o Fábio Santos, estagiário na equipa de Sub-16 que se irá focar no trabalho realizado desde o momento competitivo até ao primeiro treino da semana centrando a sua intervenção na análise e observação realizadas. Em seguida a Joana Tilly, estagiária na equipa de Sub-14 B, irá apresentar o trabalho realizado na sua equipa dando maior atenção ao desenvolvimento dos Princípios Específicos de Jogo, uma das principais preocupações deste escalão e exemplificando uma sessão-tipo de terça-feira, que é o dia habitualmente reservado para o tema. Em terceiro lugar apresentará o Diogo Botas, estagiário na equipa de Sub-14 A que irá centrar a sua intervenção na forma como a sua equipa técnica planeia e desenvolve a organização coletiva (defensiva e ofensiva)

exemplificando uma sessão de quarta-feira, onde normalmente é abordado esse tema. No final da apresentação do Diogo será realizado um intervalo.

Na segunda parte proceder-se-á à apresentação do João Reis, do Laboratório de Otimização do Rendimento, sendo o responsável pelo desenvolvimento das qualidades físicas no escalão de iniciados. O João irá apresentar as suas funções de uma forma generalizada nas três equipas de iniciados, particularizando a sua intervenção numa quinta-feira. Por último o Miguel Saraiva, estagiário na equipa de Sub-17, irá “fechar” o microciclo explicando como prepara e realiza a análise da sua equipa e também do adversário e em que medida essa análise é tida em conta no planeamento da semana seguinte.

Importa salientar que no final das apresentações de cada um dos estagiários irá ser lançado um desafio em forma de problema, que consistirá na descrição de um determinado contexto relacionado com a equipa onde cada estagiário está inserido e no qual será necessária uma intervenção com vista a um determinado objetivo. A audiência ocupar-se-á de refletir acerca dos problemas práticos expostos e deverá propor soluções que serão debatidas entre todos com a moderação dos alunos estagiários.

No final das apresentações dos cinco estagiários haverá uma intervenção do tutor Paulo Leitão, que irá explicar a forma como a Academia se encontra estruturada do ponto de vista da coordenação técnica, havendo tempo para dúvidas e questões por parte do público.

Após as intervenções de todos os intervenientes, serão distribuídos questionários de satisfação (ver anexo) a todos os participantes, que responderão no momento.

## 5.1.8 Programa

Tabela 10 - Tabela do Evento

<b>Hora</b>	<b>Orador</b>	<b>Área</b>	<b>Tema</b>	<b>Dia</b>	<b>T</b>
<b>14h00</b>		Paulo Leitão	Apresentação / Introdução ao Papel do Estagiário na Academia		15'
<b>14h15</b>	Fábio Santos	Análise de Jogo	Análise e Observação (realizadas na própria equipa)	J/3ªF	30'
<b>14h45</b>	Joana Tilly	Treino	Desenvolvimento dos Princípios Específicos de Jogo	3ªF	30'
<b>15h15</b>	Diogo Botas	Treino	Planeamento e Desenvolvimento da Org. Coletiva	4ªF	30'
<b>15h45</b>		Intervalo			20'
<b>16h05</b>	João Reis	Qualidades Físicas	Funções relativas ao Desenvolvimento das Qualidades Físicas	5ªF	30'
<b>16h35</b>	Miguel Saraiva	Análise de Jogo	Análise e Observação (Própria equipa / Equipa Adversária)	6ª/J	30'
<b>17h05</b>	Paulo Leitão	Coordenação Técnica	Estrutura & Organização da Academia	J/J	30'
<b>17h35</b>		Questões - Debate			20'
<b>17h55</b>		Agradecimentos			5'
<b>18h00</b>		Final – Entrega e Receção de Questionários			-

## 5.1.9 Reflexão e Discussão Sobre o Evento

### Caraterização dos Participantes

Estiveram presentes na apresentação 21 pessoas que preencheram os questionários entregues pela organização no início do evento. A média de idades dos participantes é de  $22,8 \pm 2,6$  anos, permitindo concluir que este se tratava de um público jovem com idades compreendidas entre os 21 e os 31 anos, o que é compreensível uma vez que a apresentação foi dirigida a uma turma de primeiro ano de mestrado.

A maioria dos participantes desempenha a função de treinador no âmbito do futebol (17 elementos) havendo ainda presentes no público dois treinadores analistas de jogo, um secretário técnico e um treinador que também é jogador.

Dos presentes apenas dois elementos não possuem qualquer certificação de treinador, sendo que dos 19 treinadores com cédula apenas 3 a obtiveram por via associativa/federativa.

Quanto às questões acerca do evento propriamente dito, estas foram divididas em três grandes categorias: temas selecionados, oradores, organização do evento e no final foi solicitada uma apreciação global.

As respostas procuravam avaliar cada item numa escala de 1 a 5 em que 1 classifica a ação no item respetivo como medíocre, 2 classifica-a como fraca, 3 como normal, 4 como muito bom e 5 como excelente.

Das três grandes categorias aquela que obteve valores médios de classificação mais elevados foi a que diz respeito ao Tema do Evento (4,4), sendo que a Pertinência da Utilização de Problemas Práticos foi o item com classificação média mais elevada de todo o questionário (4,5) o que demonstra que a aposta do grupo em trazer questões concretas de contextos de treino que apelavam à interação com o público foi uma aposta ganha, uma vez que foi do interesse do mesmo. A categoria que obteve uma classificação mais baixa foi a que diz respeito à Organização do Evento (3,9), tendo a Duração do mesmo sido apontada com o item que menos impressionou a audiência (3,7). Este valor é aceitável devido à extensão do evento, aspeto que o grupo tentou equilibrar com apresentações dinâmicas e apelativas.

No que à apreciação global do evento diz respeito, em média, o público classificou com 4,4 o que deixa um balanço positivo da ação que reforça os *feedbacks* dados no próprio dia ao grupo por alguns colegas que assistiram à mesma.

Outro aspeto que é de salientar corresponde à atuação dos oradores, que de uma forma geral foram classificados com 4,2. O público considerou que os oradores apresentavam um nível de domínio dos conteúdos satisfatório, tendo atribuído também valores elevados aos aspetos da comunicação, clareza na exposição e esclarecimento de dúvidas e capacidade de despertar interesse na audiência.

O questionário reservava ainda um espaço aberto a sugestões e observações, no entanto nenhum dos 21 participantes escreveu recomendações.



Figura 19 - Valores Médios atribuídos por Questão - Questionário de Satisfação

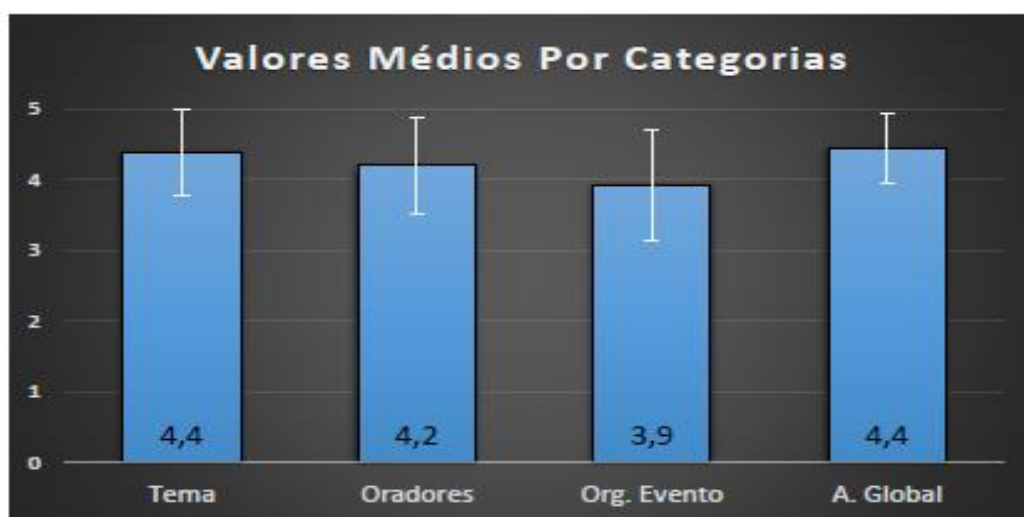


Figura 20 - Valores Médios atribuídos por Categoria - Questionário de Satisfação

### 5.1.10 Discussão Global do Evento

Depois de toda a preparação do projeto do evento e de cada elemento do grupo ter preparado os conteúdos a apresentar, foram definidos pequenos detalhes que orientaram a preparação das apresentações em *Powerpoint* de cada um, tendo o grupo combinado que no dia do evento, 18 de Maio, se reuniria da parte da manhã para juntar todas as apresentações numa só e ultimar alguns pormenores, de forma a facilitar a logística do evento.

Instantes antes do início do mesmo, o grupo foi informado de que o Coordenador da Formação do Sporting Clube de Portugal, Paulo Leitão, estaria atrasado, pelo que foi

necessário adaptar o programa, uma vez que estava previsto que seria ele a iniciar a apresentação. Assim, o grupo decidiu que seria eu a fazer um breve enquadramento do evento e introduzir a apresentação do vídeo inicial, uma vez que me caberia ser também o primeiro a fazer a apresentação individual. Assim, após uma breve introdução do Professor Ricardo Duarte, que durou cerca de dois minutos, procedeu-se à apresentação do evento e visualização do vídeo sobre a Academia Sporting. No total este período inicial não excedeu os 15 minutos previstos para a fase inicial do evento.

Seguiu-se então a minha intervenção, tendo acompanhado a equipa de Sub 16, cujo tema incidia maioritariamente sobre a minha principal função dentro da equipa técnica: análise e observação da própria equipa. A exposição durou cerca de 12 minutos, tendo utilizado mais 16 para apresentação e discussão do problema prático. O total da intervenção durou cerca de 28 minutos, estando dentro do previsto. No problema prático procurei fazer os grupos refletir acerca do tipo de análise a fazer ao desempenho da equipa, no que aos critérios selecionados para análise diz respeito. Um dos grupos fez algumas sugestões enquanto o outro não chegou a acordo sobre os critérios a utilizar. Como conclusão salientei a dificuldade em chegar a um acordo, o que é comum numa equipa técnica e defendi que o treinador analista deve ser capaz de se adaptar às ideias do treinador principal e perceber se este é recetivo a novas sugestões, contribuindo com as suas sempre que seja pertinente.

A Joana foi a segunda treinadora a fazer a sua exposição. O seu tema prendia-se com o planeamento do treino no seio da sua equipa (Sub14 B), centrado nos princípios de jogo. Após uma explicação das funções de cada treinador na equipa técnica e do modo de funcionamento da mesma, apresentou uma unidade treino tipo onde estaria patente o conteúdo dos princípios de jogo de uma forma mais explícita. Em seguida, trouxe um cenário prático para que ambos os grupos pudessem planear uma unidade de treino com as condicionantes descritas, que se centravam no fato de haver muitos atletas em treino e apenas meio campo disponível. Este problema suscitou o interesse da plateia, uma vez que é um cenário com que muitos dos presentes se deparam nos seus contextos. Assim, cada um dos grupos apresentou sugestões no que à organização da sessão diz respeito, apontando estratégias de gestão do espaço e dos atletas. Ambas as respostas, apesar de diferentes, baseavam-se na estratégia principal utilizada pela equipa técnica dos Sub14 B: a utilização de várias estações que abordem os princípios pretendidos, para que todos os

atletas passem por todas as estações e estejam sempre em atividade. A intervenção, no total, ocupou somente 25 minutos já com o período de debate incluído, estando dentro do tempo previsto. No final da mesma houve ainda oportunidade para o Coordenador da Formação do Sporting, Paulo Leitão, fazer um breve comentário acerca da importância da indicação do tempo em atividade e tempo de pausa de cada exercício nos planos de treino e também da reflexão acerca de cada treino.

O Diogo foi o terceiro treinador a apresentar, explicando igualmente as diferentes funções dentro da equipa técnica e o modo de organização do microciclo semanal. A apresentação tinha alguns exemplos da forma como a sua equipa técnica realiza o controlo de treino e de jogo, algo que está incluído nas suas funções, tendo sido muito elogiado pelo Coordenador Técnico pelo detalhe que os documentos apresentavam e pela importância que este controlo tem no processo de treino. O seu problema prático desafiava a audiência a elaborar uma tarefa de organização defensiva partindo de uma análise elaborada no jogo anterior e tendo em conta características do próximo adversário. Este foi um problema que despertou bastante interesse e debate. Após cada grupo, por intermédio dos seus porta-vozes, ter apresentado as suas propostas de tarefa, o Diogo deu a sua opinião sobre ambas. No total a intervenção teve cerca de 35 minutos, passando um pouco do tempo previsto.

No final da apresentação do Diogo, o Coordenador Técnico da Academia Sporting, Paulo Leitão, fez uma pequena intervenção onde, como já foi referido, salientou a importância do controlo de treino e de competição como elemento chave no processo de treino.

Após esta intervenção que apesar de imprevista foi bastante pertinente, realizou-se o intervalo numa altura em que o grupo já se encontrava atrasado em relação ao planeamento. O intervalo teve a duração prevista porque, apesar de se encontrarem um pouco atrasados relativamente ao que estaria programado, o grupo achou que era importante não encurtar o intervalo devido à densidade de conteúdos apresentados e a duração das exposições.

A segunda parte do evento iniciou-se com a apresentação do João, treinador que trabalha no Laboratório de Otimização do Rendimento (LOR), onde enquadrou o seu trabalho naquelas que são as funções dentro do departamento. Falou ainda especificamente do treino físico realizado nas equipas de iniciados e também das avaliações físicas, morfológicas e antropométricas que são realizadas ao longo da época aos atletas. O seu problema prático pretendia desafiar o público a preparar uma sessão de treino físico que foi mencionada ao longo da exposição (*Speed Coordination*) para a totalidade dos atletas do escalão Sub14,

que compreende duas equipas, apresentando os materiais disponíveis para o efeito. Este foi um problema que fez com que os grupos escolhessem diferentes porta-vozes relativamente aos problemas anteriores, uma vez que haveria treinadores mais especializados neste tipo de trabalho. Cada um dos porta-vozes foi ao quadro apresentar as suas propostas, tendo a proposta de um dos grupos sido alvo de algum debate, contando também com a intervenção do Coordenador Técnico que, mais uma vez, deu um grande contributo não só acerca do tema em questão, mas também sobre a postura que um treinador deve ter perante os seus pares e perante os atletas. Esta parte da apresentação, no total, durou 43 minutos, tendo sido a mais longa de todo o evento. Este aspeto, a somar à duração da intervenção do Coordenador Técnico da Academia Sporting, fez com que o grupo se atrasasse um pouco em relação ao programa inicial.

O Miguel foi o último treinador a fazer a sua apresentação, onde procurou clarificar as funções de um treinador analista na equipa de Sub17 do Sporting Clube de Portugal. Enquanto a apresentação do Fábio se centrava mais sobre a análise da própria equipa a do Miguel, para além de incluir esse aspeto, referia igualmente a importância de analisar o adversário, que começa a assumir um papel de maior relevância neste escalão. No seu problema prático, procurava estratégias que o treinador analista deve utilizar para poder rentabilizar o seu tempo durante a análise propriamente dita. Ambos os grupos apresentaram sugestões, ambas relacionadas com a utilização de tabelas de registo, dando a sua opinião e sugestões. A sua exposição teve 33 minutos, ultrapassando ligeiramente o tempo previsto.

No final das cinco apresentações, foi tempo de proceder à apresentação do Coordenador Técnico do Futebol de Formação no Sporting Clube de Portugal, Paulo Leitão, que abordou a estrutura e organização da Academia Sporting e também do perfil de treinador que o Sporting procura, o que foi importante visto que a audiência se tratava de alunos de Mestrado em Treino Desportivo do primeiro ano, grande parte treinadores em início de carreira.

No total o evento teve a duração de 4h37 minutos, excedendo por isso em 37 minutos o tempo previsto. Ainda assim é importante salientar que cada um dos treinadores procurou cumprir o tempo que tinha reservado e que a maior parte do atraso se deveu a intervenções imprevistas que enriqueceram bastante os conteúdos apresentados.

Uma das estratégias utilizadas que permitiu o constante interesse e envolvimento da audiência nas apresentações e tarefas propostas (apesar da extensão do evento), foi o facto

de cada elemento do grupo de treinadores ser responsável por atribuir um ponto ao grupo que, na sua opinião, apresentou a melhor proposta para o problema exposto, o que gerou alguma competitividade entre os dois grupos do público. Esta pontuação, sem carácter avaliativo, meramente subjetiva, procurou em altura de indecisão equilibrar a competitividade dos grupos.

## **CAPITULO VI**

### **6. CONCLUSÃO E PERSPECTIVAS PARA O FUTURO**

Chegar a um ponto onde se conclui uma etapa é sempre um marco importante independentemente do caminho que foi tomado, pois cada caminho é feito de dificuldades, erros, momentos bons, momentos menos bons e ao juntarmos tudo isso formulam-se as aprendizagens que nos ficam para a vida.

A conclusão deste relatório é para mim nada mais que o colmatar de um processo de muita aprendizagem, que se tornou muito mais longo do que se previa à partida, no entanto consigo olhar para trás e perceber o que me motivou a iniciar esse mesmo caminho, os erros cometidos ao longo dele e toda a aprendizagem acumulada ao longo deste tempo, que me faz ser hoje uma pessoa com ideias diferentes daquilo que era aquando do início deste mesmo relatório. Foi um processo que me fez perceber que tudo o que nos propomos na vida deve ser levado até ao fim, ainda que no decorrer do mesmo a desistência nos pareça uma solução. Terminarmos aquilo a que nos propomos é um processo tremendo de aprendizagem que daqui levo para o Futuro.

O caminho faz-se caminhando

*“Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más;  
caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar.”*

*(António Machado – Proverbios y cantares: Campos de Castilla)*

Iniciei o meu estágio curricular na equipa de sub-16 do Sporting Clube de Portugal, e olhando em retrospectiva consigo avaliar essa experiência como tendo sido determinante e extremamente influente na minha aprendizagem e naquilo que sou hoje como profissional de Futebol. Foi uma adaptação a um contexto extremamente específico onde a exigência era máxima e isso posso considerar como um dos fatores que mais me moldou, pois apesar de no momento em que iniciei esse estágio já ter tido outras experiências profissionais no Futebol, esta foi a mais marcante a nível daquilo que de mim era exigido.

À data do término do presente relatório, ano de 2019, consigo olhar para o momento em que o iniciei e por conta deste longo período em que separa o seu início e o seu término faço

uma avaliação daquilo que eram as minhas preocupações na altura e que me levaram a construir este relatório baseado nas mesmas, tendo na sua revisão de literatura me debruçado sobre os aspetos daquilo que é o jogo seus conceitos e princípios que o estruturam bem como sobre o papel do treinador e suas ferramentas para conseguir liderar um grupo tão específico como uma equipa de Futebol.

Sinto neste momento que todo este processo de estágio e de elaboração do respetivo relatório, aliado a toda experiência profissional que tive até à presente data, me fazem um profissional com muito mais competência, capacidade de reflexão e de crítica, bem como uma maior capacidade de me integrar e compreender aquilo que são as ideias das pessoas com quem trabalho, pois no Futebol é essencial termos capacidade de contruirmos a nossa visão daquilo que queremos e acreditamos, no entanto como iremos trabalhar constantemente em grupos, há que ter a capacidade de aceitar diferentes opiniões para uma boa colaboração.

Como perspetiva para o futuro a nível profissional, espero seguir sempre com os valores de exigência que me foram transmitidos ao longo deste estágio, sempre com a curiosidade de novos conhecimentos de forma a evitar a estagnação ou a sensação de já ter todo o conhecimento necessário. Sinto que estou nesse processo, pois do término da época 2015/2016, na qual realizei este estágio, até ao presente tenho mantido isso em mente e tenho procurado novas experiências sempre com vista a minha evolução como profissional.

## **Referências**

- Almeida, R. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino À operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. Universidade Lusófona. Lisboa: Universidade Lusófona.
- Alves, J. (31 de Março de 2000). Liderazgo y clima. *Revista de Psicología del Deporte*, IX, pp. 123-133.
- Anguera, T. (1999). *Observación en la escuela, aplicaciones*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Anguera, T. (2003). Metodología Selectiva en Psicología del Deporte. *Efdeportes*, II, 74-96.
- Anguera, T. & Blanco-Villaseñor, Á. (4 de Março de 2006). Cómo se lleva a cabo un registro observacional?
- Baker, J., Côté, J. & Abernethy, B. (2003). Sport-Specific Practice and the Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sports. *Journal of Applied Sports Psychology*, 15-25.
- Barrow, J. (1977). The Variables of Leadership: A Review and Conceptual Framework. *Academy of Management Review*, 231-251.
- Borrie, A., Jonsson, G. & Magnusson, M. S. (2002). Temporal pattern analysis and its applicability in sport: an explanation and exemplar data. *Journal of Sports Science*, 845-852.
- Carling, C., Reilly, T. & Williams, M. (2009). Performance Assessment for Field Sports. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Carling, C., Williams, M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis. A systematic approach to improving performance*. London: Routledge.
- Carling, C., Williams, M. & Reilly, T. (2006). Handbook of Soccer Match Analysis. A systematic approach to improving performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 163.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do Jogo*. Lisboa: Edições FMH - UTL.

- Castelo, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH - UTL.
- Cobley, S. (2005). Attaining expertise in sport: training structure for skill improvement and competition preparation. *ISSP 11th World Congress of Sports Psychology*. Sydney.
- Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 307-323.
- Cruz, J. & Gomes, R. (1996). Liderança de Equipas Desportivas e Comportamentos do Treinador. Em J. Cruz, *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 389-409). Braga.
- Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no Futebol de 11*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill Education.
- Drust, B., Atkinson, G. & Reilly, T. (2007). Future Perspectives in the Evaluation of the Physiological Demands of Soccer. *Journal of Sports Medicine*, 783-805.
- Durand, D. (1992). *La systématique: « Que sais-je ? »*. Paris.
- Ericsson, A., Kramp, R. & Tesch-Romer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *American Psychological Association, Inc*, 363-406.
- Ford, P., Yates, I. & Williams, M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 483–495.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Universidade do Porto. Porto: Faculdade de Ciências e Educação Física.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, I, pp. 57-64.
- Garganta, J. (2007). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*(Suplemento 1).

- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. Em A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 95-135). Porto: Faculdade de Ciências Desportivas Educação Física.
- Grant, A. & Williams, M. (1999). *Analysis of the Final 20 matches played by Manchester United in the 1998-99 season. Insight.*
- Gréhaigne, J. (1989). *Football de mouvement : vers une approche systémique du jeu.* Dijon: Université de Bourgogne.
- Gréhaigne, J. (1992). L'utilisation des jeux d'opposition a l'école. *Revue de L'Education Physique.*
- Herraez, B. (Abril de 2003). *Revista Digital de Educación Física.* Obtido de <https://www.efdeportes.com>.
- Hughes, C. (1980). *Soccer, Tactics and Skills.* London: British Broadcasting Corporation and Anne Queen Press.
- Hughes, C. (1990). *The Winning Formula.* London.
- Hughes, M. (1996). Notational analysis. Em T. Reilly, & M. Williams, *Science and Soccer* (2nd ed., pp. 245-264). Routledge.
- Hughes, M. (2004). Performance analysis – a 2004 perspective. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, pp. 103-109.
- Jinshan, X., Xiaoke, C., Yamanaka, K. & Matsumoto, M. (1993). Analysis of the goals in the 14th World Cup. Em T. Reilly, J. Clarys, & Stibbe, *Science and Football II* (p. 203). London: Taylor & Francis.
- Jowett, S. & Poczwardowski, A. (2007). *Understanding the Coach-Athlete Relationship.* Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Kunh, W. (2005). Changes in Professional Soccer: A qualitative and quantitative study. *Science and Football V* (pp. 184-195). Lisboa: Routledge.
- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 1463-1469.

- Lago-Peñas, C. & Lago-Ballesteros, J. (2011). Game location and team quality effects on performance profiles in professional. *Journal of Sports Science and Medicine*, 465-471 .
- Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A. & Gómez, M. (2010). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. *Journal of Sports Science and Medicine*, 288-293.
- Lago-Peñas, C., Rey, E., Lago-Ballesteros, J., Casáis, L. & Domínguez, E. (2011). The Influence of a Congested Calendar on Physical Performance in Elite Soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2111-2117.
- Lames, M. (2003). Computer Science for Top Level Team Sports . *International Journal of Computer Science in Sport – Volume 2/Edition 1* , 57-72.
- Le Moigne, J. (1990). *La modélisation des systèmes complexes*. Paris: Bordas.
- Leitão, J., Serpa, S. & Bártolo, R. (1995). Liderança em Contextos Desportivos. *Revista de Psicologia*, pp. 15-29.
- Loureiro, N., Teixeira, E., Costa, J., Prudente, J. & Sequeira, P. (Julho de 2014). A importância das bolas paradas no Futebol, a opinião dos Treinadores. *Revista da UIIPS, II*, pp. 4-22.
- Marques, F. (1990). *A definição de critérios de eficácia em desportos colectivos*. Lisboa: FMH-UTL.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M. & Franks, I. M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 771-781.
- Mendo, A. & Ortiz, J. (2003). El Liderazgo en los Grupos Deportivos. Em A. H. Mendo, *Psicología del Deporte - Fundamentos 2* (Vol. I, pp. 6-28). Buenos Aires: Tulio Guterman Editora.
- Metzler, J. (1987). Fondements théoriques et pratiques d' une démarche d' enseignement dès sports collectifs. *Spirales*, 143-151.

- Moen, F. & Federici, R. (2012). Perceived Leadership Self-Efficacy and Coach Competence: Assessing a Coaching-Based Leadership Self-Efficacy Scale . *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, X, 1-16.
- Moen, F. & Kvalsund, R. (2008). What communications or relational factors characterize the method, skills and techniques of executive Coaching? *International Journal of Coaching in Organizations*, 102-127.
- Murray, M. (1991). Eficacia del liderazgo. Em J. M. Williams, *Psicología aplicada al deporte* (pp. 158-177). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Myers, N., Feltz, D., Maier, K. & Wolfe, E. W. (2006). Athletes' Evaluations of Their Head Coach's Coaching Competency. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 77, 111-121.
- Noce, F. (2002). Liderança. Em D. Samulski, *Psicologia do Esporte* (pp. 219-248). São Paulo: Editora Manole.
- Oliveira, J. & Garganta, J. (1996). *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: FADEUP.
- Prudente, J. (2006). *Análise da Performance Tático-Técnica no Andebol de alto nível*. Universidade da Madeira.
- Queiroz, C. (1983). Para uma Teoria do Ensino/Treino do Futebol. *Futebol em Revista*, pp. 47-49.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Edições Federação Portuguesa de Futebol.
- Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol - Um estudo realizado em clubes da Superliga*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Sarmiento, H. (2012). *Análise do jogo de futebol - Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, T., Campaniço, J., Matos, N. & Leitão, J. (1 de Maio de 2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*.

- Schnabel, G. (1988). Il fattore tecnico-coordinativo. *Rivista di Cultura Sportiva*, pp. 23-27.
- Serpa, S. (1990). O treinador como líder: panorama actual da investigação. *Ludens*, 23-32.
- Silva, P., Castelo, J. & Santos, P. (2011). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa profissional de futebol na época 2005/2006. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, pp. 441-453.
- Sousa, T. & Garganta, J. (2001). The importance of "set plays" on soccer. *Proceedings of the IV World Congress Notational Analysis of Sport*, 53-57.
- Teixeira, P. (2016). *Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa profissional do Moreirense Futebol Clube - Futebol SAD*.
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on achieving score-box possessions in a random series of team possessions from Norwegian professional soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 245-255.
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 237-244.
- Tenga, A., Ronglan, L. & Bahr, R. (2010). Measuring the effectiveness of offensive match-play in professional soccer. *European Journal of Sport Science*, 269-277.
- Teodorescu, L. (1977). *Théorie et méthodologie des jeux sportifs*. Les Editeurs Français Réunis.
- Tschiene, P. (1995). Una direzione necessaria nella pratica deli allenamento: l'integrazione deli' adattamento biológico nel modello deli' allenamento. *Coaching and Sport Science Journal*, 50-62.
- Voss, J., Greene, T., Post, T. & Penner, B. (1983). Problem-Solving Skill in the Social Sciences. Em G. H. Bower, *Psychology of Learning and Motivation* (pp. 165-213). New York: Academic Press.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Williams, M. & Ford, P. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4-18.

Yates, I. & Williams, M. (2006). The Microstructure of practice in soccer: a comparison of the duration and frequency of practice . Em T. Reilly, & F. Korkusuz, *Science and Football VI* (pp. 442-445). London: Routledge.

## **Anexos**

## Anexo 1

Área 3 – Planeamento de Apresentação por cada um dos Oradores.

Estagiário	
FABIO SANTOS	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Caracterização do Contexto: 5'<ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Realidade Competitiva;</li><li>1.2. Equipa Técnica;</li><li>1.3. Plantel;</li></ol></li><li>2. Minhas Funções; 5'</li><li>3. Análise Tipo – Pós Jogo (Da nossa equipa): 8'<ol style="list-style-type: none"><li>3.1. Caracterização de aspetos gerais observados após cada jogo – Análise de Momentos de Jogo vs. Momentos pontuais incluídos na análise;</li><li>3.2. Material Utilizado;</li><li>3.3. <i>Timings</i> de preparação das análises.</li></ol></li><li>4. Questões/Sugestões 2'</li><li>5. Questão Prática: 10'</li></ol> <p>Tivemos jogo no Domingo às 11h e o treinador principal solicita que façamos uma apresentação como análise do desempenho da nossa equipa nesse mesmo jogo. Para tal sabemos que essa apresentação aos jogadores será efetuada antes do primeiro treino da semana (3ª Feira às 18) e que temos cerca de 25 min no total para apresentar o que foi preparado e para discutir alguns assuntos. O treinador quer no entanto essa apresentação pronta 24h após o término do jogo, pois quer verificar o seu conteúdo pois ele é que assume a análise.</p> <p>Que tipo de análise fariam? Qualitativa? Quantitativa? Ambas? Que conteúdos procurariam dar mais ênfase tendo em conta o tempo disponível e o escalão da equipa com que estamos a trabalhar?</p>
JOANA TILLY	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Caracterização do Contexto 4'</b><ol style="list-style-type: none"><li>1.1. <b>Plantel</b></li><li>1.2. <b>Equipa Técnica</b></li><li>1.3. <b>Quadro Competitivo</b></li></ol></li><li>2. <b>Funções dentro da equipa técnica 2'</b></li><li>3. <b>Microciclo Padrão – Conteúdos 2'</b></li><li>4. <b>Princípios Específicos do Jogo 4'</b></li><li>5. <b>Unidade de Treino “tipo” – Terça-Feira 3'</b></li><li>6. <b>Problema prático 15'</b><p>Contexto: Unidade de treino em que número previsto de atletas presentes é 27 + 4 GR uma vez que, para além dos atletas do plantel habitual, estarão presentes 2 jogadores à experiência (por indicação do departamento de recrutamento) e ainda 5 jogadores provenientes da equipa A</p></li></ol>

	<p>de Sub-14, visto que os restantes jogadores dessa equipa estão ao serviço da seleção distrital de Lisboa.</p> <p><b>Tarefa:</b> Planear uma unidade de treino para o número de atletas referido, tendo meio-campo de futebol de 11 disponível, 15 bolas, marcas, coletes, cones, 3 balizas de futebol 7 e 1 de futebol 11. Deverão ser mencionados o tema do treino e seus conteúdos, a organização da sessão e duração de cada uma das partes, propostas de exercícios a utilizar e seus objetivos e ainda estratégias na gestão do espaço, material e recursos humanos.</p>
DIOGO BOTAS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Caracterização Contextual; 3' -Equipa Técnica e Plantel; -Funções de um Treinador Adjunto e Analista;</li> <li>2- Objetivos; 2' -Plantel; -Equipa Técnica;</li> <li>3- Controlo e Avaliação; 3' - Treino E Competição;</li> <li>4- Microciclo Padrão; 4' -Dia "Tipo" – 4ª Feira</li> <li>5- Problema Prático; 2' + 8'+8' (18')</li> </ol> <p><b>Contexto:</b> Unidade de treino (4ª Feira), abordada anteriormente, cujo número de atletas será 17 mais 3 guarda-redes, dia da semana em que não teremos treino físico a realizar, tendo mais tempo disponível para o treino da organização coletiva;</p> <p><b>Problema:</b></p> <p><b>Jogo Anterior:</b> Detetámos que entre setores (defensivo e intermédio) estamos a deixar muito espaço (entrelinhas), não tendo o bloco compacto;</p> <p><b>Próximo adversário:</b> É uma equipa que explora bastante este espaço entrelinhas, através dos extremos e avançado.</p> <p><b>Tarefa:</b> Elaborar um exercício (Parte Principal) para poder corrigir este problema e preparar a equipa para este tipo de situação a fim de estar melhor preparados para o jogo de Domingo;</p> <p>Que exercício podemos elaborar a partir das seguintes condições:</p> <p><b>Espaço:</b> Meio campo</p> <p><b>Material:</b> Duas balizas de 7 ou uma baliza de 11; 12 Cones e 30 sinalizadores; 15 bolas;</p>
JOÃO REIS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apresentação do LOR (Onde está inserido, Elementos que o constituem e com quem Colabora diretamente) (2')</li> <li>2. Objetivos do Departamento (2')</li> <li>3. Funções de um Preparador Físico Sporting (2')</li> <li>4. Objetivos LOR (2')</li> <li>5. Treino Físico transversal (dos Sub-14 à equipa B) (3')</li> <li>6. Treino Físico de Iniciados (Sub-14 e Sub-15) (3')</li> <li>7. Avaliações Físicas/Antropométricas/Maturacionais (3')</li> <li>8. Treino Individualizado (1')</li> <li>9. Dia "tipo" – 5ª Feira (2')</li> <li>10. Problema Prático (10')</li> </ol>

	<p><b>Contexto:</b> Sessão de treino com as 2 equipas de sub-14, com aquecimento e uma parte de treino reativo para os 25 min iniciais; são previstos 40 atletas, num espaço de meio-campo de futebol 11.</p> <p><b>Material:</b> 30 sinalizadores, 10 cordas, 10 cones peq. e 10 grandes, 16 arcos, 2 escadas, 8 barreiras peq e 8 grandes, 20 fitas de diversas cores)</p> <p><b>Tarefa:</b> Após a apresentação do tipo de trabalho desenvolvido neste escalão, os alunos devem elaborar uma sessão de “Speed Coordination” para o escalão de Sub-14, com as condicionantes e material apresentados nos pontos acima; Devem apresentar o objetivo da sessão (o que pretendem potenciar), explicar a dinâmica (estações, circuito, etc) e que estratégias utilizariam para promover o maior tempo de prática aos atletas.</p>
MIGUEL SARAIVA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perfil do <i>Scouter</i> / Funções Gerais e as Minhas (2')</li> <li>2. Semana Padrão / Metodologia do Processo de Análise &amp; Treino (5')</li> <li>3. Modelo de Análise (Principal Foco de Análise, consoante a idade) e de que forma se observa (Forma João Couto – Estratégias) (10')</li> <li>4. Problemas/Questões para Debate:</li> <li>5. - Financiamento para o <i>Scouting</i> (Prioridades com 500€ vs Prioridades com 10.000€)</li> <li>6. - Formas diferentes de analisar a LIJ (Logica Interna de Jogo), sem ser por Momentos de Jogo</li> </ol>

## Anexo 2

### Área 3 – Questionário de Satisfação

“DIA SPORTING – ESTAGIAR NA ACADEMIA”

1) IDADE \_\_\_\_\_

2) LIGAÇÃO AO FUTEBOL (ex. Treinador, Arbitro, Diretor, Analista, etc..)\_\_\_\_\_

3) Curso de Treinador: Sim \_\_\_ Não \_\_\_ (Se sim, qual? \_\_\_\_\_ ) Via Académia (x) \_\_\_ ou Via Associativa (x)\_\_\_

4) Classifique a Ação, marque com um (x), no respetivo local, em que:

1-Medríoce; 2-Fraco; 3- Normal; 4 -Muito bom e 5- Excelente

		1	2	3	4	5
Tema	Relevância dos Conteúdos					
	Encadeamento dos Conteúdos					
	Conhecimento Adquirido					
Oradores	Conhecimento dos Temas					
	Comunicação e Apresentação do Tema					
	Criatividade e Meios Utilizados					
Organização do Evento	Local					
	Horário					
<b>Apreciação Global</b>						

Observações:

---

Sugestões:

---

# Anexo 3

Sporting Clube de Portugal - Sub16 Época 2015/2016

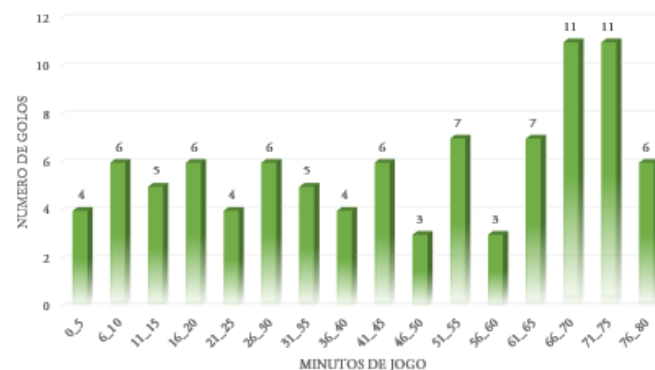
Jornadas - Marcados

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30
0_5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
6_10	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0
11_15	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1		1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
16_20	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0		0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
21_25	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
26_30	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0		0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
31_35	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0		0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
36_40	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41_45	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0		0	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46_50	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
51_55	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0		0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	1	0
56_60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0		0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
61_65	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1		1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
66_70	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	1	0		0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	0	2	0
71_75	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0		0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1
76_80	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0		0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0
Totais	1	2	2	2	4	8	6	3	3	0	1	5	2	0	2	6	2	2	0	11	2	3	0	0	1	6	3	5	8	4

Minutos

4  
6  
5  
6  
4  
6  
5  
4  
6  
3  
7  
3  
7  
11  
11  
6  
94

GOLOS MARCADOS POR PERIODO DE TEMPO



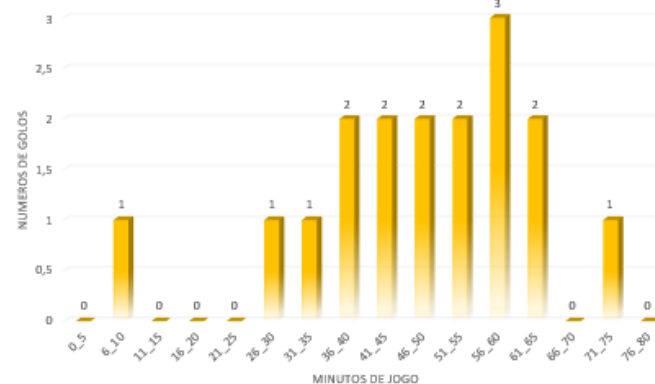
Jornadas - Sofridos

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30
0_5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6_10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11_15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16_20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21_25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26_30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31_35	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36_40	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41_45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46_50	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
51_55	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
56_60	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0		0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
61_65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
66_70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71_75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
76_80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Totais	0	0	3	0	0	0	2	0	3	1	0	0	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0

Minutos

0  
1  
0  
0  
0  
0  
1  
1  
2  
2  
2  
2  
3  
2  
0  
0  
1  
0  
17

GOLOS SOFRIDOS POR PERIODO DE TEMPO



## Anexo 4

Nome	Nº Golos	Nome	Nº Assistências
Velosa	13	Monteiro	12
Paulo	12	Brás	8
Brás	8	Liberal	7
Tex	8	Chico	7
Tiago Rodrigues	7	Beni	6
Liberal	7	Ivo	6
Beni	6	Velosa	4
Ivo	5	Edi	4
Vicente	5	Paulo	3
Chico	5	Vaza	3
Edi	4	Bavi	3
Vaza	4	Tex	2
Gonçalo Costa	2	Prego	2
Ricky	2	Vicente	1
Djaló	2	David	1
Monteiro	2	João Silva	1
Prego	2	Tiago Rodrigues	0
David	1	Gonçalo Costa	0
Bavi	1	Ricky	0
João Silva	1	Djaló	0
AG	2		70
	99		

## Anexo 5

### Testes de Normalidade

	<u>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></u>			<u>Shapiro-Wilk</u>		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<u>Golos Marcados</u>	,254	30	,000	,793	30	,000
<u>Golos Sofridos</u>	,462	30	,000	,473	30	,000
TTET	,125	30	,200 <sup>a</sup>	,945	30	,123

<sup>a</sup>. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors.

### Correlações

			TTET	<u>Golos Marcados</u>
				<u>s</u>
<u>rô de Spearman</u>	TTET	Coeficiente de Correlação	1,000	-,132
		<u>Sig. (bilateral)</u>	.	,487
		N	30	30
<u>Golos Marcados</u>		Coeficiente de Correlação	-,132	1,000
		<u>Sig. (bilateral)</u>	,487	.
		N	30	30

### Correlações

			TTET	<u>Golos Sofridos</u>
<u>rô de Spearman</u>	TTET	Coeficiente de Correlação	1,000	,052
		<u>Sig. (bilateral)</u>	.	,787
		N	30	30
<u>Golos Sofridos</u>		Coeficiente de Correlação	,052	1,000
		<u>Sig. (bilateral)</u>	,787	.
		N	30	30