



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



## **OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO: DA FERRAMENTA À TOMADA DE DECISÃO COM FOCO NO FATOR TÁTICO.**

Estágio como treinador adjunto na equipa de Juniores do Clube de Futebol “Os Belenenses” na época 2017/2018

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

**Orientador:** Mestre Tiago Filipe Modesto Matos

### **JÚRI:**

#### **PRESIDENTE**

Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Professor Auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

#### **VOGAIS**

Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela

Professor Auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Mestre Tiago Filipe Modesto Matos

**Carlos Finisterra**

2019

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, com requisito para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Professor Tiago Matos.

## **Agradecimentos**

O terminar de mais uma etapa na minha formação académica e pessoal, da longa caminhada que se avizinha, só foi possível pelo apoio e incentivo em momentos mais difíceis das pessoas mais próximas de mim. Não tenho dúvidas que o suporte familiar e de amigos foi decisivo para o desfecho positivo desta etapa que não era nada fácil, por estar ocupado com outras tarefas profissionalmente. Agradeço desta forma a todos eles, com especial gratidão:

Ao Clube de Futebol “Os Belenenses”, a toda a sua estrutura diretiva e a todo o departamento do futebol de formação do clube.

A todos os jogadores que estiveram diretamente envolvidos neste ano de estágio, pelos desafios e experiências diárias que me proporcionaram e pelas aprendizagens.

Ao professor Tiago Matos por me acompanhar neste processo de estágio, tendo sido fundamental na reta final do mesmo, pela orientação e exigência.

A toda a equipa técnica e amigos de profissão que estiveram comigo ao longo de todo este processo, Sérgio Querido, Francisco Santos, Gonçalo Moura e Luís Correia, que diariamente me incentivaram e partilharam conhecimentos, experiências e amizade.

Ao Rodolfo Vieira, colega de equipa técnica e amigo que me acompanhou diariamente nesta caminhada, tendo sido um apoio e incentivo constante. Belas manhãs passadas na residência a trabalhar.

Ao treinador principal, João Santos, que tendo tido o primeiro contacto comigo neste ano de estágio, me transmitiu e partilhou abertamente todo o seu conhecimento e experiência de vários anos de trabalho e vida. Mais do que a relação profissional desenvolvida, acima de tudo grato pela grande amizade que construímos dia após dia.

Ao meu amigo Paulo Correia que esteve presente durante todo este percurso, nos altos e baixos da realização deste relatório.

Aos meus pais, João Finisterra e Ana Finisterra (por mais agradecimentos que faça vão ser sempre escassos), porque a pessoa que sou hoje, em termos de valores, competências e conhecimentos, deve-se a todo o apoio deles e ao que abdicaram das suas vidas para me educar e fornecer “ferramentas” para a vida. E à sua paciência.

À minha querida irmã, Maria Finisterra, que por mais que ache que não estou presente, foi fundamental para o meu crescimento e desenvolvimento como pessoa, porque por mais ensinamentos que lhe passe, ela deu me um maior, o amor de irmã.

À minha namorada, Inês Valério, por me ter apoiado, incentivado e motivado nesta reta final da realização do relatório. Fundamental para que este tivesse sido entregue!

## **Resumo**

A elaboração deste relatório consiste na descrição e reflexão das experiências vivenciadas como treinador adjunto nos juniores, do Clube de Futebol “Os Belenenses” durante a época desportiva 2017/2018.

As áreas em que mais intervim foram o Modelo de Jogo, de Treino, de Observação e Análise, Estratégia e a relação entre eles, tendo sido estes os principais temas apresentados com foco no fator tático. A revisão da literatura foi baseada nestes temas.

Sendo a Observação e Análise uma das áreas onde tinha uma intervenção direta, apresentamos um instrumento de observação e análise individual, criado e implementado durante esta época. Este fornece informação para a avaliação da aplicação do modelo de jogo e estratégia, e planeamento dos treinos.

Nos dias de hoje, o Modelo de Jogo é um dos temas mais discutidos, por isso procuramos perceber como este se relaciona com outros temas, organizando um evento de relação com a comunidade. O evento, “Vetores do Modelo de Jogo”, foi realizado em parceria com a Associação Nacional dos Treinadores de Futebol, Núcleo de Lisboa, na Faculdade de Motricidade Humana.

As conclusões resultam da reflexão entre as experiências vividas, as tarefas realizadas na elaboração do relatório e a leitura da literatura.

**Palavras-chave:** Futebol; Sistemas; Modelo de Jogo; Modelo de Treino; Modelo de Observação e Análise; Análise Individual; Estratégia; Tática; Informação; Planeamento;

## **Abstract**

The design of this report consists of the description and reflection of the experiences as assistant coach in the under-19 team of Clube de Futebol “Os Belenenses”, during the 2017/2018 sports season.

The subjects where I had more intervention were Team Playing Model, Training Model, Observation and Analysis Model, Strategy and the relationship between them, and these were the main themes presented with a focus on the tactical factor. The literature review was based on these concepts.

Being the Game Observation and Analysis, one of the areas where I had a direct intervention, we present an individual observation and analysis instrument, created and implemented during this season. This tool provides information for evaluation of the application of the game model and strategy, and for training planning.

Nowadays, the Team Playing Model is one of the most discussed topics in soccer, in this way, we try to understand better how it relates to other themes, by arranging an event for the community. The event, “Vetores do Modelo de Jogo”, was held in partnership with the Associação Nacional dos Treinadores de Futebol, Núcleo de Lisboa, at the Faculty of Human Kinetics.

The conclusions we reached were the result of a reflection about the experiences, the various tasks carried out in the preparation of the report, and the reading of the literature.

**Keyword:** Football; Systems; Team Playing Model; Training Model; Observation and Analysis Model; Individual Analysis; Strategy; Tactic; Information; Planning;

## Índice Geral

1. Introdução.....	14
1.1. Caraterização geral do Estágio.....	14
1.2. Objetivos do Relatório e Processo de Estágio .....	16
1.3. Estratégias de implementação.....	16
1.4. Estrutura do Relatório de Estágio .....	17
2. Revisão da Literatura .....	19
2.1 Lógica Interna e Sistemática do jogo.....	19
2.2. Modelo de Jogo.....	22
2.3. Modelo de Treino.....	27
2.4. Modelo de Observação e Análise .....	31
2.5. Estratégia.....	38
3. Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição .....	42
3.1. Modelo de Jogo.....	42
3.1.1. Caraterização geral.....	42
3.1.2. Organização Ofensiva .....	44
3.1.3. Transição Defensiva.....	48
3.1.4. Defender um Contra-ataque ou Ataque Rápido: .....	49
3.1.5. Organização Defensiva .....	50
3.1.6. Transição Ofensiva.....	54
3.1.7. Contra-ataque ou Ataque Rápido: .....	55
3.1.8. Esquemas Táticos Defensivos .....	56
3.1.8. Esquemas Táticos Ofensivos.....	57
3.2. Modelo de Treino.....	59
3.3. Modelo de Observação e Análise .....	65
3.3.1. Relatório de Observação e Análise Coletivo da nossa equipa – RCCFB ....	65
3.3.2. Relatório de Observação e Análise Individual da nossa equipa – RICFB ....	66
3.3.3. Relatório de Observação e Análise Coletivo da equipa adversária – RCA ..	66
3.4. Plano Estratégico de Jogo .....	69
4. Área 2 – Projeto de Inovação – Instrumento de Observação e Análise Individual dos jogadores da nossa equipa.....	72
4.1. Introdução .....	72
4.2. Objetivo.....	72
4.3. Instrumento .....	72

4.4. Procedimentos de Análise.....	75
4.5. Relatório Final e Utilidade da Informação.....	78
4.6. Compactos Individuais.....	79
4.7. Balanço da Implementação do Instrumento.....	80
5. Área 3 – Evento para a comunidade – “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Vetores do Modelo de Jogo” .....	81
5.1. Introdução e Objetivo do Evento .....	81
5.2. Organização do Evento .....	81
5.3. Público-alvo .....	82
5.4. Datas e Programa do Evento.....	82
5.5. Preleções e dinâmica das Sessões .....	83
5.6. Resultados dos Questionário de Satisfação.....	84
5.7. Balanço do Evento .....	88
6. Conclusões .....	90
7. Perspetivas Futuras.....	95
8. Referências Bibliográficas .....	96
9. Anexos.....	100

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Macro-Princípios da Organização Ofensiva.....	45
Tabela 2 - Macro-Princípios da Transição Defensiva .....	48
Tabela 3 - Macro-princípios da Organização Defensiva .....	50
Tabela 4 - Macro-princípios da Transição Ofensiva .....	54
Tabela 5 - Microciclo de Pré-Época com um jogo;.....	60
Tabela 6 - Microciclo Tipo Competitivo com um jogo.....	60
Tabela 7 - Exercícios Tipo de Segunda-Feira (Recuperação). .....	61
Tabela 8 - Exercícios Tipo de Terça-Feira (Força). .....	62
Tabela 9 - Exercícios Tipo de Quarta-feira (Velocidade/Resistência). .....	63
Tabela 10 - Exercícios Tipo de Sexta-feira (Estratégia).....	64
Tabela 11 - Organização e distribuição dos vários momentos relativos à observação e análise no microciclo. ....	68
Tabela 12 - Conteúdos táticos a trabalhar durante o microciclo, em função da estratégia definida. ....	69
Tabela 13 - Organização e distribuição dos vários momentos relativos à estratégia no microciclo. ....	70
Tabela 14 - Instrumento de Observação e Análise Individual com tabelas relativas aos DCs, DLs, MCs, EXTs e AVs. ....	74

## Índice de Figuras

Figura 1 – Relação da análise com o Treino e Competição (Garganta, 2001).....	33
Figura 2 - Sistema de jogo 4:4:2 ; Sistema defensivo 5:4:1 ; Sistema ofensivo 4:4:2 losango.....	43
Figura 3 - Divisão dos Corredores e Setores. ....	44
Figura 4 - Zonas de cruzamento e finalização.....	48
Figura 5 - Finalização tentando sempre isolar jogadores. ....	48
Figura 6 - Perda no MCO ; Perda no MCD.....	49
Figura 7 - Fase de Pressão (1ºMomento) vs "a 3". ....	51
Figura 8 - Fase de Pressão (2ºMomento): recuperando linha média ou formando losango. ....	51
Figura 9 - Proteção Espaço Dentro.....	53
Figura 10 - Proteção Espaço Fora.....	53
Figura 11 - Proteção Baliza CC.....	54
Figura 12 - Colocação das referências FCJ em função do local onde recuperamos a bola. ....	55
Figura 13 - Contra-ataque por CL e por CC.....	56
Figura 14 - % de respostas relativas à questão da correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para os Jogadores".....	84
Figura 15 - % de respostas relativas à questão da pertinência e aplicabilidade da temática - "Do Modelo de Jogo para os Jogadores".....	84
Figura 16 - % de respostas relativas à questão da correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para o Treino Individual". ....	85
Figura 17 - % de respostas relativas à questão da pertinência e aplicabilidade da temática - "Do Modelo de Jogo para o Treino Individual". ....	85
Figura 18 - % de respostas relativas à questão da correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para a Observação".....	86
Figura 19 - % de respostas relativas à questão da pertinência e aplicabilidade da temática - "Do Modelo de Jogo para a Observação". ....	86

Figura 20 - % de respostas relativas à questão da correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para a Estratégia".....	86
Figura 21 - % de respostas relativas à questão da pertinência e aplicabilidade da temática - "Do Modelo de Jogo para a Estratégia". .....	87
Figura 22 - Gráficos relativos à % de respostas sobre se recomendaria esta formação a um colega ou outra pessoa envolvida no meio e se o evento valorizou os "Vetores do Modelo de Jogo". .....	87
Figura 23 - Gráficos relativos à % de respostas sobre os momentos de discussão e interação entre preletores e participantes e organização do evento.....	88

## **Legenda de Abreviaturas**

AD – Avançado Direito

AE – Avançado Esquerdo

ATBs – Ações técnicas de base

AV – Avançado

C – Corredor

CC – Corredor Central

CCA – Compacto de vídeo dos vários momentos de jogo da equipa adversária

CCCFB – Compacto de vídeo dos vários momentos de jogo da nossa equipa

CET – Compacto de vídeo dos esquemas táticos da nossa equipa e da equipa adversária

CICFB – Compacto de vídeo dos vários momentos de jogo e esquemas táticos individual dos nossos jogadores

CL – Corredor Lateral

DC – Defesa Central

DCE – Defesa Central Esquerdo

DCD – Defesa Central Direito

DD – Defesa Direita

DE – Defesa Esquerda

DL – Defesa Lateral

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

EXT – Extremo

GR – Guarda-Redes

LB – Lado da bola

LC – Lado contrário

MC – Médio Centro

MCE – Médio Centro Esquerdo

MCD – Médio Centro Direito

RCA – Relatório de Observação e Análise Coletivo da equipa adversária

RCCFB – Relatório de Observação e Análise Coletivo da nossa equipa

RICFB – Relatório de Observação e Análise Individual da nossa equipa

S – Setor

VCJ – Variação do Centro de Jogo

## **1. Introdução**

### 1.1. Caraterização geral do Estágio

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, especialização em Futebol, o presente estágio realizou-se no Clube de Futebol Os Belenenses, na equipa de Juniores A, durante a época desportiva 2017/2018. A realização deste estágio tem como propósito a obtenção do grau de Mestre e o objetivo é que o aluno possua conhecimentos e capacidades de compreensão a um nível que permita: desenvolver e aprofundar os conhecimentos já obtidos; saber aplicar os seus conhecimentos; ter a capacidade para integrar conhecimentos refletindo sobre as mesmas implicações e responsabilidades éticas e sociais; saber comunicar as suas conclusões; e que adquira competências que lhe permitam uma aprendizagem de um modo autónomo durante o dia-a-dia. Todos estes processos foram acontecendo durante o processo de estágio através de diferentes e inúmeras experiências vividas durante o mesmo.

O estágio constituiu uma integração total na equipa técnica de Juniores A o que me permitiu ter uma participação muito ativa dentro da equipa técnica, ao longo da época. Esta participação foi acontecendo de forma gradual e aumentou ao longo do tempo. A equipa técnica era constituída pelo treinador principal, João Santos, que tinha como treinadores adjuntos, Gonçalo Moura (Treinador Adjunto e Observação e Análise), Rodolfo Vieira (Treinador de Guarda-Redes), Sérgio Querido (Fisiologista), Francisco Santos (Treinador Adjunto e Fisiologista) e Carlos Finisterra (Treinador Adjunto e Observação e Análise). A auxiliar esta equipa técnica existia uma estrutura que deu suporte à equipa, João Raimundo (Diretor Desportivo da Formação), José Diniz (Delegado da equipa), Zezinho (Técnico de equipamentos), Doutora Diana (Médica), Luís Guilherme (Fisioterapeuta) e João (Nutricionista).

Relativamente às funções que tive dentro da equipa técnica, à medida que a confiança e responsabilidade pelo trabalho demonstrado aumentou, fui adquirindo mais tarefas. Tarefas essas que estiveram sempre relacionadas com a operacionalização e planeamento do treino e observação e análise do jogo. De seguida são apresentadas de forma sucinta as várias tarefas que desempenhei durante o processo de estágio:

Pré-treino:

- Participação no planeamento dos microciclos e unidades de treino;

- Planeamento do treino individual;
- Selecionar material necessário para as unidades de treino.

No treino:

- Mapeamento dos exercícios;
- Operacionalização de exercícios durante o treino;
- Monitorização dos treinos através da filmagem dos mesmos;
- Operacionalização do treino individual (técnico-tático);
- Análise individual de jogadores referência do adversário com vídeo para mostrar a jogadores.

Pós-treino:

- Colocar planos de treino, controlo de presenças e estatísticas na plataforma do clube;
- Arquivar unidades de treino;
- Reuniões individuais sobre a análise individual dos jogadores da nossa equipa (algumas eram no pré-treino);
- Reflexão conjunta do treino (objetivos dos exercícios e desempenho dos jogadores).

Jogo:

- Mapeamento e auxílio no aquecimento;
- Comunicação constante da bancada com treinador adjunto no banco (estratégia e ambiente).

Pós-jogo:

- Imediatamente após o jogo: recolha das oportunidades de golo, nossas e do adversário, para mostrar ao treinador principal;
- Dia após o jogo: análise individual dos nossos jogadores jogo-a-jogo (relatório individual dos jogadores enviado para a equipa técnica e realização de vídeos individuais para mostrar aos jogadores).

## 1.2. Objetivos do Relatório e Processo de Estágio

Para além dos próprios objetivos académicos que o Mestrado nos propõe a alcançar, que já referi anteriormente, do ponto de vista pessoal também existem objetivos que procurei definir para que durante o processo de Estágio os pudesse realizar. Assim sendo, para a formação pessoal foram definidos os seguintes objetivos:

- Melhorar as minhas capacidades de comunicação, no que diz respeito à liderança, motivação e relação entre linguagem verbal e não-verbal durante o treino;
- Melhorar a relação treinador-atleta que tinha com os jogadores neste contexto;
- Aprofundar os conhecimentos sobre o jogo e análise do mesmo;
- Aprofundar os conhecimentos sobre o planeamento e operacionalização do treino;
- Aprofundar os conhecimentos sobre a estratégia;
- Perceber como relacionamos o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Observação e Análise do jogo e a definição dos objetivos para o microciclo;
- Trabalhar como um profissional na área do futebol, no que diz respeito ao tempo que passo no clube a trabalhar em tarefas para a equipa;
- Exigência sempre máxima em tudo o que faço no sentido de procurar sempre a excelência;
- Conhecer melhor o meio do Futebol para além do jogo num contexto mais próximo do futebol profissional.

## 1.3. Estratégias de implementação

Para alcançar os objetivos acima mencionados procurei seguir um conjunto de estratégias que possibilitam a concretização destes mesmos. As estratégias passam por:

- Leitura de livros relacionados com a comunicação e liderança;
- Leitura de bibliografia sobre o jogo, planeamento, operacionalização, conceção e observação e análise do treino e do jogo;
- Disponibilizar o máximo de tempo possível no clube, com a equipa técnica, para ouvir e discutir o que se planeia, o que se operacionaliza e os fundamentos que o suportam;
- Refletir criticamente sobre o que se faz de forma individual e sempre que possível com elementos da equipa técnica;

- Participar ativamente no planeamento dos microciclos e unidades de treino dentro do possível e com o tempo aumentar esta participação;
- Participar ativamente na operacionalização das unidades de treino dentro do possível e com o tempo aumentar esta participação;
- Análise do meu desempenho nos treinos através das filmagens dos treinos;
- Frequentar formações.

#### 1.4. Estrutura do Relatório de Estágio

Conforme as normas institucionais para a realização do Relatório de Estágio em Futebol, este engloba toda a apresentação e fundamentação da prática profissional de Estágio. Assim sendo, o relatório está organizado em seis capítulos.

Um primeiro capítulo, o atual, onde é feito um enquadramento e caracterização do contexto de estágio. São apresentadas as tarefas que desempenhei ao longo da época, os objetivos académicos e pessoais do processo de estágio, as estratégias a implementar para os alcançar e a estrutura do relatório de forma a facilitar a compreensão do mesmo.

Um segundo capítulo que serve de suporte à prática profissional, a revisão da literatura. Consiste de forma aprofundada no estado-de-arte do conhecimento e das boas práticas das temáticas-alvo desenvolvidas no contexto do estágio, baseadas em referências bibliográficas atuais e credíveis, que reflitam o conhecimento técnico e científico mais atual.

O terceiro, quarto e quinto capítulo constituem o núcleo central do relatório, onde são apresentadas três grandes áreas desenvolvidas e adquiridas durante o processo de estágio.

No terceiro capítulo, organização e gestão do processo de treino e competição, são apresentados e desenvolvidos quatro subtemas (aqueles que acompanharam mais o meu processo de estágio diretamente):

- Modelo de Jogo da equipa;
- Modelo de Treino;
- Modelo de Observação e Análise;
- Estratégia.

No quarto capítulo, Inovação e Investigação no Futebol, é apresentado o projeto de inovação que realizei no Clube. Este foi desenvolvido na área de Observação e Análise,

com vista a melhorar o Modelo de Observação e Análise da nossa equipa técnica. O projeto consistiu no desenvolvimento de um instrumento de observação e análise individual do rendimento técnico-tático dos jogadores da nossa equipa em jogo.

No quinto capítulo, Relação com a comunidade, é apresentado o evento organizado para a comunidade profissional e não profissional, na área do treino em futebol, que contribui para a formação contínua dos participantes. Evento este que foi organizado na Faculdade de Motricidade Humana, intitulado “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Vetores do Modelo de Jogo”, realizado em parceria com a Associação Nacional de Treinadores, núcleo de Lisboa. Este evento teve como objetivo perceber como relacionamos o treino coletivo, o treino individual, a observação e análise e a estratégia com o Modelo de jogo de uma equipa.

O sexto capítulo e último, Conclusão e perspetivas futuras, consiste numa síntese das experiências vividas e das aprendizagens obtidas, em função dos objetivos académicos e pessoais apresentados no início do processo de estágio e as experiências vividas ao longo do mesmo. Desta forma, é feita uma reflexão crítica sobre todo o processo de estágio.

## **2. Revisão da Literatura**

### 2.1 Lógica Interna e Sistemática do jogo

Segundo Castelo (2003), o jogo de futebol é um sistema bastante complexo com vários subsistemas presentes, que se organizam de forma dinâmica entre eles e influenciam o jogo. Entre os vários subsistemas podemos considerar:

- Subsistema cultural – conjunto complexo de representações, valores, finalidades, objetivos e símbolos, partilhados em interação por todos os jogadores;
- Subsistema estrutural – diz respeito ao posicionamento dos jogadores no terreno de jogo e pelas funções táticas gerais e específicas distribuídas;
- Subsistema metodológico – representado pela coordenação comportamental dos jogadores e pelo ritmo de execução das ações técnico-táticas;
- Subsistema relacional – formado pelas linhas orientadoras do pensamento tático dos jogadores, que visam a resolução operativa das situações de jogo;
- Subsistema técnico-tático – constituído por comportamentos de base que os jogadores acionam na fase de ataque ou defesa por forma a solucionar as situações de jogo;
- Subsistema tático-estratégico – método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa.

De acordo com Garganta (1997;1998), o jogo de futebol caracteriza-se pelo confronto entre duas equipas condicionadas pelo regulamento com o objetivo de vencer. Para atingir esse fim, cada equipa procura, dentro dos limites do regulamento, o cumprimento de princípios de jogo para atingir objetivos intermédios. Tendo o jogo um contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, a qualidade das ações depende do conhecimento que o jogador tem do jogo. Este conhecimento vai orientar as decisões, condicionando a organização da perceção, a compreensão das informações e a resposta motora. Segundo Garganta & Gréhaigne (1999), não existem duas situações absolutamente idênticas e que as possibilidades de combinação são inúmeras, o que torna impossível recriá-las no treino, no entanto, estas podem ser categorizadas, em tipos de situações. Se isso não fosse possível, a preparação dos jogadores e das equipas seria obsoleta.

Assim sendo, o jogo deve ser objeto de estudo, onde o conhecimento da sua lógica e dos seus princípios tem implicações importantes nos planos de treino e controlo da prestação

dos jogadores e das equipas (Garganta & Gréhaigne, 1999). Estes autores identificam no jogo dois grandes sistemas em confronto, as equipas, que exibem a capacidade de se auto-organizar e de se auto-transformar. No jogo de Futebol é possível discriminar:

- O macrosistema jogo – confronto global entre duas equipas, consideradas as zonas de ação dos jogadores e o espetro da equipa;
- O subsistema equipa (primeiro subsistema fundamental do macrosistema) – elementos da equipa, com uma comunicação comum, definem um determinado nível de cooperação e confronto;
- O subsistema (micro-sistema) – confrontos parciais que contribui para a transformação do jogo, materializados na oposição entre uma parte das duas equipas numa dada zona do terreno;
- O subsistema (infra-sistema) – confrontos elementares cuja expressão se confina às situações de 1 contra 1. Estes infra-sistemas modificam de forma pontual o sistema dos confrontos parciais (Bouthier, David, & Gréhaigne, 1997).

Assim o jogo caracteriza-se pela aplicação de procedimentos antagónicos, de ataque e de defesa, tendo como objetivo o desequilíbrio do sistema adversário, na procura de uma meta comum, organizados e ordenados num sistema de relações e inter-relações coerente e consequente que é a lógica interna do jogo (Queiroz, 1986).

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. Este sistema é dinâmico, tendo a capacidade de se auto-regular, portanto de se adaptar às situações (fatores de perturbação, isto é, as ações dos adversários) sem se desorganizar com facilidade (Teodorescu, 1984).

Para compreender melhor estes sistemas, segundo Garganta & Gréhaigne (1999), a sistêmica constitui um método de compreensão e de resolução de problemas que visa aumentar a eficácia da ação face a problemas relacionados com o modo de observação, de representação, de modelação ou de simulação de totalidades complexas. Procura chegar a princípios que orientem o comportamento e definam a organização dos sistemas implicados, através da identificação de regras de gestão e de funcionamento dos jogadores e das equipas, e da descrição dos acontecimentos, nas suas regularidades e variações que ocorrem nas ações de jogo.

Queiroz (1986), para simplificar a estrutura complexa do jogo, mantendo a conexão interna fundamental definiu três variáveis:

Fases – caracterizam as situações fundamentais do jogo:

- Fase I – objetivo de finalização e impedir a finalização. Corresponde à forma que se caracteriza pela situação de ataque, sem oposição, sobre uma baliza com defesa da baliza;
- Fase II – objetivo de criar situações de finalização e anular situações de finalização. Corresponde à forma que se caracteriza pela situação de ataque, com oposição, sobre uma baliza;
- Fase III – objetivo de construir ações ofensivas e impedir a construção das ações ofensivas. Corresponde à forma que se caracteriza pela situação de ataque, com oposição, sobre duas balizas.

Formas – caracterizam as estruturas de complexidade do jogo durante as fases:

- Fundamentais – varia em função da fase, tendo sempre a presença do objetivo do jogo (alvo);
- Complementares – sem estar presente o objetivo do jogo (alvo).

Fatores – caracterizam os comportamentos técnicos e táticos através dos quais os jogadores materializam as suas intenções, no ataque e defesa:

- Ações individuais;
- Ações coletivas elementares;
- Ações coletivas complexas.

Tendo em conta toda a lógica do jogo, de acordo com Costa, Silva, Greco, & Mesquita (2009), os princípios táticos permitem a operacionalização dos comportamentos técnico-técnicos dos jogadores durante o jogo. Tratam-se de um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas que encontram no jogo. Os princípios gerais dizem respeito à procura de criar superioridade numérica, evitar a igualdade e não permitir a inferioridade. Os princípios fundamentais do ataque são:

- Progressão/Penetração – atacar diretamente o adversário ou baliza, criar situações vantajosas para o ataque;

- Cobertura ofensiva – dar apoio ao portador da bola, superioridade e garantir manutenção da bola;
- Mobilidade – criar ações de ruptura da organização defensiva adversária, linhas de passe mais profundas, dar sequência a ação ofensiva;
- Espaço – ampliar o espaço de jogo efetivo da equipa, dificultar a marcação da equipa adversária, movimentar para um espaço de menor pressão

Os princípios fundamentais da defesa são:

- Contenção – diminuir o espaço de ação ofensiva e orientar a progressão do portador da bola, restringir as possibilidades de passe, impedir finalização e atrasar o ataque;
- Cobertura defensiva – possibilidade de ser oposição direta ao portador da bola caso o jogador da contenção seja ultrapassado e possibilitar que o jogador da contenção possa impedir as ações ofensivas;
- Equilíbrio – assegurar superioridade no centro de jogo e cobrir linhas de passe;
- Concentração – condicionar o jogo ofensivo do adversário para zonas de menor risco, proporcionar um aumento da pressão no centro do jogo.

## 2.2. Modelo de Jogo

De acordo com Castelo (2003), para a construção de um Modelo de Jogo é necessária a planificação conceptual, constituída por três vértices fundamentais: conceção do jogo por parte do treinador, análise das particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa e, tendências evolutivas do jogo de futebol. Inicialmente deve ser feita:

- Descrição e análise da situação organizacional da equipa – valores, intenções, avaliação da época anterior, etc.;
- Descrição do modelo de organização da equipa no futuro – determinação clara dos objetivos e a formação da equipa;
- Elaboração de planos de ação – aplicação prática dos desvios estabelecidos entre a análise da situação atual e do modelo de organização que se pretende atingir.

Sabendo que a escolha do modelo de jogo é da responsabilidade do treinador a sua conceção de jogo deve apresentar três características essenciais (Castelo, 2003):

- Carácter progressista – deverá atender às grandes tendências evolutivas do jogo, nos vários planos (técnico, tático, físico e social);
- Carácter adaptativo – ter em conta a especificidade das características dos jogadores que compõem a equipa;
- A experiência e capacidade intelectual do treinador – preponderantes na construção de um modelo de jogo, pois não se pode implementar aquilo que não se sabe ou que não se domina.

Segundo Pinto & Garganta (1989), a determinação e caracterização do Modelo de Jogo Evoluído (MJE) funciona como referencial a ter em conta. Este é encontrado a partir da observação e caracterização do jogo das equipas mais representativas da modalidade. Característica geral – capacidade de “impor o seu jogo”:

- Ter uma atitude agressiva permanente;
- Provocar e aproveitar os erros do adversário;
- Provocar e tirar partido de mudanças bruscas do ritmo do jogo.

Características específicas:

Defesa: limitar a iniciativa do adversário, tentando recuperar a posse da bola o mais rapidamente possível.

- Participação de todos os jogadores e, logo que se perde a posse da bola;
- Pressão sobre o portador da bola de acordo com o momento e a zona em que se processa;
- Fechar possíveis linhas de passe, fundamentalmente em profundidade;
- Apoio permanente ao defesa direto (cobertura defensiva);
- Criação de superioridade numérica nas zonas de disputa da bola;
- Oscilações em função da bola tendentes a reduzir espaços de penetração.

Ataque: impor o ritmo de jogo mais conveniente, procurando o golo com objetividade e variedade na progressão.

- Participação de todos os jogadores, logo que se conquista a posse da bola, através de uma mudança brusca de atividade mental;
- Fazer rapidamente a transição defesa/ataque com apoio significativo;
- Apoio permanente ao portador da bola;

- Cobertura ofensiva;
- Criação de linhas de passe – profundidade e diferentes corredores;
- Manter o equilíbrio defensivo.

Segundo Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo (2013), estas situações de oposição no jogo levam à existência clara de fases do jogo, ofensiva e defensiva, e momentos de transição entre elas, ataque-defesa e defesa-ataque. A alteração da posse de bola é que define o momento de passagem da defesa para o ataque (recuperação da posse de bola) e do ataque para a defesa (perda da posse de bola). Durante a fase ofensiva e defensiva, os jogadores procuram realizar um conjunto de etapas que acontecem de forma antagónica entre o ataque e a defesa, no sentido de alcançar o objetivo do jogo. No entanto, estas fases não têm necessariamente de completar todas as etapas subjacentes às fases de jogo. Por exemplo, quando um jogador recupera a posse de bola perto da baliza do adversário deve procurar a finalização do ataque. Deste modo, os momentos de mudança de posse de bola, as transições, também são oportunidades para surpreender o adversário. Barreira, Garganta, Machado & Anguera (2013) concluíram que a recuperação de bola por desarme seguido de um passe tende a criar uma tentativa de golo por transição, enquanto a interceção tende a ir para ataque posicional.

O momento de transição defesa-ataque caracteriza-se pelos comportamentos que os jogadores e a equipa devem assumir nos instantes imediatos à recuperação da bola. O momento de transição ataque-defesa caracteriza-se pelos comportamentos que os jogadores e a equipa devem assumir nos instantes imediatos à perda da posse da bola (Garganta et al, 2013).

Segundo (Castelo, 1992), o processo ofensivo começa com o relançamento do processo ofensivo que tem como objetivo aproveitar momentaneamente o desequilíbrio adversário; reações imediatas de todos os jogadores através de movimentações em largura e profundidade; assegurar a posse da bola para que a equipa encontre uma forma segura e eficaz; e correta leitura da situação do jogo para determinar a forma de organização ofensiva:

Contra-ataque – rápida transição das atitudes e comportamentos da fase defensiva para ofensiva, logo após a recuperação da bola; rápida transição da zona de recuperação até à zona de finalização; elevada cadência-ritmo de circulação e jogadores; simplicidade do

processo ofensivo; respostas táticas são executadas em condições favoráveis de tempo e espaço; e equipa adversária não se organizou defensivamente.

Ataque rápido – caracterizado pelos mesmos aspetos referenciados para o contra-ataque. A diferença estabelece-se fundamentalmente no facto do ataque rápido preparar a fase de finalização já com a equipa adversária organizada eficientemente no seu método defensivo.

Ataque posicional – o mais elaborado na fase de construção; organização num bloco compacto com utilização de um grande número de jogadores e ações; comportamentos são resolvidos pelo lado da segurança para evitar perdas de bola; criação constante de condições favoráveis para uma resposta tática; e constante equilíbrio.

Após o relançamento do processo ofensivo inicia-se a primeira fase que é a construção do processo ofensivo, onde a sua duração depende do estado de evolução organizacional da defesa adversária. Assim, quando esta se encontra no equilíbrio defensivo dever-se-à executar ações que determinem um aumento do ritmo do jogo para evitar que a equipa tenha tempo para recuperar o seu dispositivo. Quando o adversário já está na defesa propriamente dita, dever-se-à executar ações que criem desequilíbrios pontuais e temporários do sistema defensivo para fazer progredir a bola nas melhores condições de segurança e eficácia. A criação de situações de finalização é a segunda fase que visa a desorganização do adversário em zonas de finalização criando situações vantajosas para a concretização do objetivo do jogo. A última fase é a finalização que culmina todo o trabalho da equipa com vista ao golo pela ação técnico-tática individual, o remate (Castelo, 1992).

De acordo com o mesmo autor, no processo defensivo, existem três fases de organização da defesa:

Equilíbrio defensivo – começa ainda durante o desenrolar do seu ataque através de medidas preventivas deixando uma igualdade ou superioridade numérica para controlar os adversários que não participam na luta defensiva. Pressupõe a reorganização do ataque no caso de insucesso; passagem organizada à defesa após a perda da posse; organização de uma defesa temporária em função da situação; reação para recuperar a posse procurando impedir o contra-ataque do adversário.

Recuperação defensiva – começa logo após a impossibilidade de recuperar ou evitar a progressão do ataque e dura até à ocupação do dispositivo previamente preconizado pela equipa.

Defesa propriamente dita – visa a organização, coordenação e colaboração para a recuperação da posse e retirar a iniciativa ao adversário.

Segundo Teodorescu (1984), a conceção do jogo é o conjunto das características ou particularidades da aplicação da tática por uma equipa, que vai influenciar o sistema escolhido pelo treinador para uma equipa. Esta conceção de jogo por parte do treinador forma-se através do estudo e pela sua própria experiência. Uma vez estabelecida, passa-se à sua aplicação pela equipa. A tática adaptada e aplicada por uma equipa deverá caracterizar-se pelo seguinte:

- Acessibilidade, deverá corresponder ao nível técnico e às particularidades físicas e psíquicas dos jogadores;
- Elasticidade, garantir a possibilidade dos jogadores se adaptarem às situações de jogo previstas e as resolverem (Teodorescu, 1984).

De seguida, define-se o sistema tático. De acordo com Silveira Ramos (2002), é a partir do sistema tático que se definem as funções na equipa e as tarefas de cada jogador a atacar e a defender em função da sua posição em campo, no sentido de dar harmonia aos movimentos e ações coletivas. O sistema de jogo fundamenta três objetivos essenciais (Castelo, 1992):

- Racionalização do espaço de jogo: distribuição dos jogadores da equipa;
- Racionalização das potencialidades individuais dos jogadores: distribuição das missões táticas específicas;
- Estabelecimento de normas orientadores: comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos.

O modelo da equipa serve para “balizar” o modelo de preparação e modelo de jogador (Pinto & Garganta, 1989). Este completa-se através do treino sistemático da forma de jogar, orientada por padrões comportamentais nos vários momentos de jogo, em função das particularidades dos jogadores constituindo a tática de base da equipa. Esta é a realização de um programa de ações individuais e coletivas (Teodorescu, 1984; Casarin, Reverdito, Grebogy, Afonso & Scaglia, 2011).

### 2.3. Modelo de Treino

Segundo Teodorescu (1984), o processo de treino deve ser visto como um processo especializado para desenvolver e formar a personalidade do jogador, num plano individual e integrado em equipa para que consiga atingir o nível máximo de performance. Os planos de treino devem refletir o pensamento e preparação do treinador, tal como, a sua capacidade de previsão dos efeitos que os exercícios do treino irão ter.

De acordo com Silveira Ramos (2002), ao longo do tempo houve uma evolução dos métodos de treino no futebol. A primeira etapa era global, com um método quase exclusivamente competitivo. A segunda etapa baseou-se nas capacidades necessárias, entendida por analítica por utilizar métodos por capacidades. A terceira etapa procurou juntar as capacidades através de exercícios mais específicos, mas que não correspondem às exigências da competição. Na quarta etapa, os exercícios procuram cumprir com as exigências da competição, partindo das ações próprias do jogo, considerando as capacidades necessárias ao seu desempenho eficiente, que corresponde ao método integrado.

Este método é integrado, porque apresenta preocupações com a relação entre a necessidade de treinar em conjunto para aproximar o treino da competição e a necessidade de dirigir o treino a capacidades particulares. Deste modo, o treino tem de criar condições reais para que os jogadores tenham um número de estímulos suficientes que lhes permitam aprender e melhorar com garantias de proximidade à realidade da competição (Silveira Ramos, 2002). Teodorescu (1984) apresenta precisamente a mesma ideia, onde o treino deve desenrolar-se sobre bases científicas que permitam, durante a preparação, o desenvolvimento das componentes da performance do jogador. Ou seja, aproximar as condições e conteúdos do jogo à preparação fazendo a modelação do treino com base nas componentes referidas anteriormente. A mesma ideia é referida por Castelo (2003), o modelo de treino deve ir ao encontro da realidade, devendo por isso possibilitar: a superação das dificuldades relativa à organização hierárquica dos diferentes fatores e conteúdos específicos que surgem da lógica interna do jogo; a análise de cada fator ou conteúdo preponderante na estrutura do rendimento; e a criação de contextos que conservam as informações e comportamentos do jogo.

Para que seja possível cumprir com esta relação é necessário perceber quais são os fatores do rendimento para os podermos treinar da melhor forma possível (Silveira Ramos, 2002; Teodorescu, 1984):

- Técnico-táticos – ações individuais e coletivas de ataque e defesa;
- Físicos – resistência, velocidade, força, flexibilidade e destreza;
- Psicológicos – cognitivos, afetivos e motivacionais;
- Complementares – alimentação, repouso, vida social, recuperação.

A indivisibilidade das componentes do jogo resultará como princípio e via fundamental da metodologia do treino, devendo todos os fatores desde o início do processo de treino e sempre que possível serem encarados globalmente (Silveira Ramos, 2002). Na mesma linha de pensamento, no futebol, o treino da técnica e da tática deve ser integrado para que o contexto do próprio jogo esteja sempre presente (Ferreira, 2002). Devido a todas estas explicações, o Método Integrado procura ligar as necessidades do treino com aquilo que se passa na competição. Para isso o método decorre em quatro etapas (Silveira Ramos, 2002):

- 1ª – Definição dos objetivos técnico-táticos do exercício;
- 2ª – Estabelecer os objetivos “físicos” que melhor se relacionam com os objetivos técnico-táticos definidos, indo ao encontro do que acontece na competição, conferindo assim um contexto real ao exercício;
- 3ª – Relacionar com os estímulos que incidem sobre o jogador durante o exercício, devem ser semelhantes àqueles que acontecem na competição;
- 4ª – Diagnóstico com correções dos fatores que limitam ou impedem a eficiência das ações.

Estas etapas não têm de seguir esta ordem, se se pretender que outro fator seja o objetivo de base, então estabelece-se esse em primeiro lugar agrupando-se os outros de forma coerente. Depois desta análise, segundo o mesmo autor, para operacionalizar estes fatores segue-se o processo de organização do exercício:

- Lista de fatores, como conteúdo do treino;
- Das fases em que decorre o ataque e a defesa no jogo, como estrutura que determinará quais as tarefas que os jogadores terão nesses exercícios.

Para além deste processo de organização, quando se cria um exercício deve-se respeitar sempre os princípios metodológicos que criam condições para que as adaptações desejadas aconteçam, são eles, progressividade, continuidade, ciclicidade, variabilidade, modelação, multilateralidade e individualização (Castelo, 2002). Relativamente aos objetivos e temas, estes são estabelecidos com base no planeamento anterior, observações dos treinos e jogos anteriores e particularidades do jogo do próximo adversário (Teodorescu, 1984). Sabendo sempre que, tal como referem, Pinto & Garganta (1989), as características do modelo de jogo adaptado, tendo presente as tendências evolutivas, devem condicionar o processo de treino. Conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999).

No que diz respeito à metodologia do planeamento do ciclo semanal de preparação no período competitivo, Teodorescu (1984) apresenta os seguintes procedimentos:

- Parte-se da tática especial que será aplicada no próximo jogo para determinar a intensidade, duração e conteúdo, tendo em conta as particularidades do adversário e da nossa equipa;
- Tendo o plano tático, temos os objetivos de preparação por fatores do treino. Temos as combinações, esquemas táticos e ações táticas a trabalhar e as qualidades motoras que deverão ser abordadas;
- Este programa de treino irá ser aplicado na semana de trabalho;
- Define-se o adversário que irá ser utilizado para o jogo de verificação;
- Os elementos do programa distribuem-se por dias de treino, constituindo os temas para as respetivas lições de treino.

Para a elaboração de um plano de treino o mesmo autor refere os seguintes passos metodológicos para uma melhor eficiência do treino, isto é, melhores resultados de aprendizagem:

- Estabelecer os objetivos do treino. No período competitivo, os objetivos são aqueles que resultam das conclusões da análise do último jogo e do plano tático especial que a equipa irá aplicar no jogo seguinte, tendo em conta a especificidade da equipa adversária;
- Estabelecer o tipo de lição (conhecer, aprendizagem, repetição, controlo e mista);

- Estabelecer/Elaborar os exercícios através dos quais se irão realizar os objetivos, a sucessão destes no treino e o tempo necessário para a sua realização;
- Estabelecer o conteúdo e duração do aquecimento e da parte de encerramento;
- Estabelecer as medidas administrativas necessários para que o treino se desenrole em boas condições e as que dizem respeito à recuperação e descanso;
- Respeitar as indicações metodológicas de que o treinador necessita durante o treino;
- Transcrição do plano de treino.

Atualmente, de acordo com Tojo (2017), caminhamos para uma maior especificidade do treino coletivo no futebol. Desta forma, a manipulação do espaço, número e tempo do exercício é fundamental para que o treinador crie contextos de jogo que podem ser potenciados e desenvolvidos no processo de treino e assim desenvolver as capacidades dos jogadores e da equipa. Durante o microciclo tipo devemos promover a relação e a interação entre os conteúdos físicos e os conteúdos táticos/estratégicos, através desta manipulação, com vista a incidir sobre um regime físico e ao mesmo tempo treinar princípios do nosso modelo de jogo ou aspetos relacionados com o plano estratégico.

Esta especificidade leva-nos à unidade base do treino, o exercício. De acordo com Queiroz (1986), o exercício é o meio fundamental do processo de preparação de um jogador e de uma equipa, onde o seu conteúdo diz respeito à totalidade das ações individuais e coletivas que acontecem em oposição, este quando observado numa relação com os fatores fundamentais, define a estrutura do jogo. Deste modo, o exercício deve ter uma estrutura e conteúdo que levem a um determinado objetivo. O mesmo autor apresenta os seguintes fatores da estrutura e organização dos exercícios:

- Espaço – local e dimensões;
- Tempo – tempo de atividade, frequência das ações, velocidade de execução e índices de eficácia;
- Número – quantificação e especificação dos meios humanos utilizados;
- Forma – estrutura de complexidade da atividade que resulta da correlação estabelecida entre a estrutura e conteúdo do exercício e do jogo.

Para além destes fatores, de acordo com a abordagem ecológica a *performance* também emerge da relação do jogador com o ambiente e a tarefa. Da interação do jogador com estes surgem as *affordances*. Estas são definidas como as oportunidades de ação que os

jogadores têm à medida que interagem com as informações do ambiente. Na prática, os jogadores realizam as suas ações no espaço e tempo em função da informação que recolhem da interação do ambiente e da tarefa durante a *performance* (Araújo, Davids, & Hristovski, 2006). Travassos, Duarte, Vilar, Davids, & Araújo (2012) referem que na construção dos exercícios, os constrangimentos do ambiente e tarefa devem representar o ambiente da competição para aumentar a representatividade da tarefa. A representatividade das tarefas consiste na construção de exercícios considerando a interação dos constrangimentos no comportamento, adequando as variáveis informacionais ao ambiente específico de *performance*, garantindo a funcionalidade entre o processo percepção e ação (Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011). Estas devem ser criadas para garantir a aquisição de habilidades e melhoria da *performance* (Araújo, Davids, & Passos, 2007). Assim, para aumentar o *transfer* do exercício para a competição, as condições da tarefa devem ser similares para permitir que os jogadores se adaptem ao ambiente competitivo. Garantir a representatividade da tarefa é garantir o ambiente da *performance* na competição (Travassos et, al., 2012).

Para além do treino coletivo, também existe o treino individual. Este procura a otimização da técnica, das ações técnico-táticas, precisão das ações e desenvolvimento das qualidades motoras de acordo com o programa elaborado pelo treinador (Teodorescu, 1984). Segundo o mesmo autor, por existirem diferentes posições com diferentes exigências, deve existir uma individualização na preparação de cada jogador por posição. Assim, a preparação tem de contemplar vários elementos específicos, determinados pelo sistema da equipa. Em função do adversário, os jogadores também recebem missões táticas especiais, que também devem ser preparadas. Importa perceber que este plano individual compreende apenas o particular e não o geral. O geral está no planeamento da equipa.

#### 2.4. Modelo de Observação e Análise

A observação é um instrumento de medida que nos ajuda a compreender de forma fundamentada os comportamentos técnicos, táticos e estatísticos de uma equipa. Para esta ser autêntica tem que ter as seguintes características: validade (correspondência entre o que se observa e o que se pretende observar), economia (respostas concretas dos dados e rigor), objetividade (isolado de interferências) e standardização (dados ordenados em mapas) (Neto, 1993).

De acordo com Garganta & Gréhaigne (1999), a abordagem sistêmica do jogo de Futebol oferece a possibilidade de identificar, avaliar e regular ações/sequências de jogo que se afiguram representativas da dinâmica das partidas. Tal quadro de referência pode proporcionar a deteção e interpretação de princípios gerais estáveis, bem como de variações significativas que, por induzirem desequilíbrios (ofensivos e defensivos) importantes, se constituem como fases críticas do jogo. Ao detetar os princípios estáveis e as variações significativas, permite uma melhor organização e sintetização dos conhecimentos e assim ser uma referência na construção e controlo dos exercícios no treino. Reforçando esta ideia, Garganta (2001) sugere a deteção de padrões de jogo, a partir das ações de jogo mais representativas, ou críticas para perceber os fatores que induzem desequilíbrios.

Segundo Sarmiento, Bradley, & Travassos (2015), os treinadores atribuem uma grande importância à presença de um analista na equipa técnica. Este deve ter um grande conhecimento sobre o jogo, capacidade de trabalhar com equipamento de vídeo e capacidade de captar a informação mais pertinente para o treinador. Assim, para a organização e planeamento dos treinos ao longo do microciclo, a informação retirada do jogo é elementar, o mesmo acontece para o plano de jogo, onde a informação recolhida sobre o adversário que se vai defrontar é fundamental, servindo também para a construção dos treinos (Garganta, 1997). Em consonância com esta ideia, Hughes & Franks (1997) referem que a informação recolhida da análise é considerada uma variável que afeta a aprendizagem e eficácia da ação desportiva. Isto só é possível se a observação e análise efetuada fornecerem imagens que sejam representativas de informação significativa (Winkler, 1997). A objetividade da análise permite que o treinador tenha uma tomada de decisão mais efetiva e melhore a qualidade e quantidade do feedback transmitido aos jogadores (Nicholls, & Worsfold, 2016). Desta forma, através da análise de jogo conseguimos aumentar os conhecimentos acerca do jogo e melhorar a qualidade da prestação dos jogadores e das equipas e também aferir a congruência do desempenho em relação ao modelo de jogo e de treino (Garganta, 2001; 2009).

Segundo Garganta (1997), na análise do jogo podemos recolher informação de vários tipos: análise da atividade física, análise quantitativa da técnica e análise quantitativa e qualitativa dos comportamentos dos jogadores e das equipas. Esta engloba a observação dos acontecimentos do jogo, a notação dos dados e a sua interpretação, fornecendo informação para o treino e competição (ver figura 1). Para que esta análise seja feita, é

necessário primeiro criar as categorias e indicadores e só depois se procuram as suas formas de expressão no jogo. Só assim é que os sistemas computadorizados podem ajudar na resolução eficaz de problemas (Garganta, 2001).

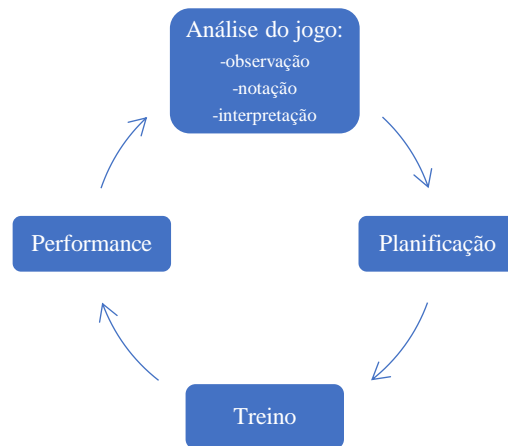


Figura 1 – Relação da análise com o Treino e Competição (Garganta, 2001).

A análise do jogo pode servir para recolher informação individual ou coletiva. Na análise do jogador, segundo Teodorescu (1984), podemos recolher dados sobre:

- A sua especificidade (caraterísticas fundamentais) como defesa ou atacante;
- A sua especificidade durante a execução das ações individuais e as zonas do campo preferidas para a sua aplicação

Na análise da equipa, Garganta (2001) refere que esta permite:

- Configurar modelos da atividade dos jogadores e das equipas;
- Identificar os traços da atividade cuja presença/ausência se correlaciona com a eficácia de processos e a obtenção de resultados positivos;
- Promover o desenvolvimento de métodos de treino que garantam uma maior especificidade, logo maior transferibilidade;
- Indicar tendências evolutivas das diferentes modalidades.

Para tipificar as ações, o mesmo autor indica três vias:

- Uma que consiste em reunir e caraterizar blocos quantitativos de dados;
- Outra mais qualitativa dos comportamentos, na qual o aspeto quantitativo serve de suporte à caraterização das ações;

- Uma terceira, para a modelação do jogo, a partir da observação de variáveis técnicas e táticas e da análise da sua covariação.

Crouch (1997) apresenta as várias formas de registo da informação nesta área:

1. Registrar a informação com papel e caneta enquanto o jogo está a decorrer;
2. O mesmo que o 1., mas o registo é feito através da repetição do jogo em vídeo;
3. Registrar a informação num programa de computador pré-codificado enquanto o jogo está a decorrer;
4. O mesmo que o 3., mas o registo é feito através da repetição do jogo em vídeo.

De acordo com Garganta (1997), por vezes estudos quantitativos e centrados nas ações técnicas individuais fornecem dados que têm pouca relevância contextual e por isso pouca utilidade. A informação que os dados nos fornecem deve ser sempre útil para poder ser utilizada da melhor forma. Assim sendo, é importante relacionar os dados quantitativos com os qualitativos, considerando a dimensão técnica em subordinação aos aspetos táticos, no entanto, normalmente estes dados são analisados separadamente (Garganta, 2009). Por outro lado, o mesmo autor indica que os dados recolhidos devem ser específicos de cada partida, pois as ações de jogo realizam-se num contexto de oposição e cooperação onde é determinante o contexto dos comportamentos dos jogadores. Do mesmo modo, Braz (2013) indica que no controlo das ações do jogo de futebol deve ser considerado qual a ação realizada, o seu resultado, o momento e local onde foi realizado. Travassos, Davids, Araújo, & Esteves (2013) também reforçam esta ideia, argumentando que a análise deve combinar a descrição das relações dos jogadores com o espaço e tempo, permitindo perceber melhor o porquê e como a *performance* aconteceu. Deste modo, na interpretação dos comportamentos do jogo é fundamental recolher informação baseada na combinação da análise qualitativa e quantitativa para melhorar o significado do *output* da informação (Garganta, 2009).

Garganta (1997) refere que no jogo existem várias variáveis a interagir permanentemente o que dificulta a recolha de dados acerca da prestação dos jogadores e torna muito complexa a tarefa de entender a parte de participação dessas variáveis no rendimento. Apesar de sabermos e reconhecermos esta dificuldade, o autor indica que é muito mais limitada a análise de uma determinada ação quando isolada do contexto do jogo. Na sua maioria os sistemas de observação têm privilegiado: a análise descontextualizada das ações, o produto das ações/comportamentos, a dimensão quantitativa das ações, e as

situações que originam golo. Para os treinadores, as análises que salientam o comportamento da equipa e dos jogadores, através da identificação das regularidades e variação das ações, bem como da sua eficácia e eficiência são mais importantes do que a quantidade de dados quantitativos relativos a ações terminais e não contextualizadas (Garganta, 1997). Sarmento et al. (2014) também referem como limitação a falta de estudos que têm em consideração a contextualização nas suas análises, sugerindo que as análises devem ter em conta as situações e os contextos em que estas acontecem (parte de jogo, qualidade do adversário, local da partida, etc.). Mais recentemente, Sarmento et al. (2018) num estudo de revisão da literatura concluíram que tem existido um desenvolvimento de métodos que contextualizam melhor a performance das equipas, aspeto essencial para planear e aplicar as cargas de treino. Assim sendo, os sistemas devem ser construídos com base em categorias que centrem a sua análise nas quantidades da qualidade das ações de jogo, no seu conjunto. Segundo Garganta (1997), os sistemas de observação e análise devem procurar caracterizar:

- A organização do jogo a partir das características do encadeamento sequencial de ações (unidades táticas) das equipas em confronto;
- As características dos processos (sequências) que conduzem a diferentes produtos (p. ex., ataque abortado, ataque finalizado sem obtenção de golo, ataque finalizado com golo);
- As situações que se verifica rutura ou perturbação no balanço ataque/defesa.

Em síntese, através da observação e análise é possível (Garganta, 1997):

- Interpretar a organização das equipas e as suas ações;
- Planificar e organizar o treino, tornando mais específico o seu conteúdo;
- Estabelecer planos estratégicos adequados em função da própria equipa e do adversário;
- Regular a aprendizagem e o treino.

Braz (2013) sustenta a mesma ideia, referindo que a análise técnico-tática no futebol permite identificar e compreender os princípios do jogo, os critérios de eficácia de rendimento individual e coletivo, adequando os modelos competitivos aos modelos de preparação. No entanto, segundo este autor, a análise das componentes técnico-táticas nos jogos tem tido um menor foco quando comparada com o estudo das componentes físicas. Após estar definido o modelo de observação e análise coletivo e individual é

importante estabelecer o ciclo semanal do trabalho realizado. Neto (1993) apresenta um quadro geral de observação:

- Segunda-feira: tratamento dos dados observados, verificação dos parâmetros através do vídeo e formulação de dossier coletivo e individual;
- Terça-feira: reunião com equipa técnica e apresentação para discussão do modelo de treino, tendo em conta a observação do jogo realizado e próximo adversário;
- Terça-feira/Quarta-feira: intervenção direta sobre as condicionantes individuais/coletivas observadas;
- Quinta-feira: treino conjunto aproximando os fatores do jogo aos níveis de jogo;
- Sexta-feira: continuidade à estratégia já programada para o jogo;
- Sábado: sessão complementar à anterior, mas nunca fatigante;
- Domingo: jogo.

Os estudos efetuados nesta área também permitem um conhecimento mais aprofundado sobre os vários fatores do futebol, descrevendo melhor as equipas individual e coletivamente. Pfeiffer e Winter (2016) realizaram um estudo onde concluíram que os fatores da velocidade de jogo, transição após perda da bola, transição após conquista da bola e eficiência no ataque são variáveis adequadas para discriminar os resultados do jogo, com 64,81% de classificações corretas. Percebemos assim que estes fatores são bastante importantes num jogo de futebol.

Outros estudos têm vindo a demonstrar que existem diferenças significativas relativamente às exigências específicas de cada posição (Clemente, Couceiro, Martins, Ivanova, & Mendes, 2013). Estas diferentes exigências obrigam a um cuidado especial na preparação de cada jogador tendo em conta a sua posição. Jogadores que jogam nos corredores laterais e posições mais avançadas têm aumentado a distância percorrida a alta intensidade e sprints, mais do que os defesas centrais e meios centros, entre 2006-07 e 2012-13. Em contrapartida, os jogadores das posições centrais têm aumentado o número de passes e rácio de passes completos, durante o mesmo período (Bush, Barnes, Archer, Hogg, & Bradley, 2015).

Segundo Ade, Fitzpatrick, & Bradley (2016), os extremos conduzem mais para zonas interiores do campo em intensidades elevadas e realizam mais esforços com bola, comparando com os defesas centrais, laterais e médios centros. Laterais e extremos realizam mais cruzamentos após corrida do que qualquer outra posição. Avançados

finalizam mais esforços no último terço do campo enquanto conduz pelo corredor central chegando à entrada da área ou entrando nela. Defesas centrais realizam mais passes longos após esforço do que os extremos e avançados. Extremos realizam mais dribles que os laterais e avançados antes do esforço e mais que os defesas centrais, médios centros e avançados após esforço. Defesas laterais são os que realizam mais desarmes e cabeceamentos após esforço. Os mesmos autores ainda referem que os defesas centrais recebem mais passes do guarda-redes e têm uma maior percentagem de sucesso no passe para os extremos antes do esforço. No pós esforço recebem mais passes dos médios centros e têm uma maior percentagem de sucesso no passe para os extremos.

Segundo o estudo de Liu, Gómez, Gonçalves, & Sampaio (2016), sobre as ações técnicas realizadas por jogadores das melhores e piores equipas da liga espanhola, os defesas centrais e laterais das equipas melhor classificadas realizam mais ações ofensivas e passe e menos ações defensivas, quando comparados com os mesmos jogadores das posições das equipas piores classificadas. Os extremos do top3 das equipas apresentaram maior frequência de ações ofensivas e passe à exceção do cruzamento. Os médios centros das melhores equipas realizaram mais ações organizadas e passes, mas menos remates quando comparados com os mesmos jogadores das posições das equipas piores classificadas. No mesmo estudo, os avançados das melhores equipas apresentaram melhores valores em ações ofensivas (assistências, remates à baliza, toques na bola, passes, dribles e sucesso no passe). Os avançados das equipas piores classificadas tiveram um maior número de duelos aéreos ganhos e faltas cometidas. Para além destes resultados também concluíram que os jogadores das piores equipas apresentavam uma maior variabilidade nas ações ofensivas num jogo, mas uma maior estabilidade nas ações defensivas, quando comparados com os jogadores das melhores equipas. Os jogadores também eram mais consistentes nas ações ofensivas quando jogavam contra adversários mais fracos do que quando jogavam contra adversários mais fortes. Todos estes dados são importantes para o planeamento dos treinos coletivos e individuais, tal como, para a observação e análise da nossa equipa e jogadores.

Sobre a análise individual, o estudo efetuado por Franks & Partridge (1997) tinha como objetivo descrever um sistema de análise assistido por computador que fosse utilizado para analisar a performance individual do jogador no futebol, e perceber se os resultados da análise quando combinados com os compactos de vídeo dos jogadores podem ser utilizados para mudar os seus comportamentos. A análise consistia na recolha de

informação quantitativa (15 eventos) e qualitativa (compacto de vídeo, que suportava a informação quantitativa) que depois era fornecida ao atleta para este receber feedback sobre a sua performance em cada jogo. Os resultados demonstraram que o jogador melhorou a sua performance nos eventos quantitativos recolhidos. Por outro lado, este processo também despertou no jogador um interesse na própria análise dos eventos o que indica que este processo de análise permite uma educação dos jogadores sobre a análise e ao mesmo tempo interesse da parte dele em melhorar os comportamentos. Por fim, os autores deste estudo referiram também que esta análise permite fornecer ao jogador um feedback mais preciso e fiável, ao contrário, de muitas análises subjetivas efetuadas pelos treinadores.

### 2.5. Estratégia

De acordo com Teodorescu (1984), todas as equipas têm uma conceção de jogo de base, sendo que o treinador elabora, para cada jogo, um plano tático especial (tática em função do adversário). Este representa uma conceção de jogo, mas com aplicação temporária, sendo uma adaptação da conceção tática de base da equipa. A elaboração e a preparação da sua aplicação através do treino constituem a estratégia. Segundo Garganta (1997), a estratégia compete orientar a evolução da tática, a fim de que esta possa desempenhar o papel adequado para a realização dos objetivos definidos no plano estratégico. Enquanto que a estratégia representa um plano global de comportamento para atingir um determinado objetivo, vai ser através da tática que se vão procurar resolver as situações de jogo nas quais existe um problema que obriga a uma tomada de decisão, sem solução direta.

O conhecimento do modelo de jogo da equipa é fundamental para o treinador no que diz respeito depois ao desenvolvimento de exercícios para o treino (Castellano, Álvarez, Figueira, Coutinho, & Sampaio, 2013). Por outro lado, a interpretação dos comportamentos dos jogadores em contextos específicos pode ajudar a identificar estratégias específicas ou a criar exercícios de treino para melhor preparar a equipa (Sarmiento et al., 2018). Reforçando este aspeto, Castelo (2003) caracteriza a planificação estratégica como a escolha das estratégias mais eficazes em função de três vértices fundamentais: o conhecimento da expressão tática da própria equipa; o conhecimento e o estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará o jogo (expressão tática da equipa adversária, terreno de jogo e circunstâncias em que se desenrola); e as adaptações

criadas à funcionalidade de base da equipa, de forma a criar as condições mais desfavoráveis ao adversário e mais favoráveis à própria equipa durante o jogo. As etapas da planificação estratégica, segundo o mesmo autor, são as seguintes:

- Recolha de dados – análise global do adversário (sistema, modelo de jogo, jogadores e treinador, etc.);
- Comparação das forças – pressupõe a análise da própria equipa, segundo os mesmos critérios da análise do adversário, para que possa ser feita uma comparação mais objetiva. Esta determinará as adaptações no plano estrutural, no metodológico, no técnico-tático, nos conteúdos da preparação no microciclo e no plano tático-estratégico;
- Elaboração do plano tático-estratégico;
- Reunião de reconhecimento da equipa adversária – dar a conhecer aos jogadores, através do treinador, os aspetos mais relevantes do modelo de jogo da equipa adversária;
- Elaboração do programa de preparação para o microciclo de treino – concretização do plano através da elaboração do programa de preparação que compreende o número de treinos, a sua duração e intensidade e os exercícios;
- Experimentação do plano tático-estratégico – realização de um jogo de treino para testar o plano tático-estratégico elaborado;
- Preparação da equipa nas horas que antecedem o jogo – compreende a concentração para o jogo, o último treino da equipa antes do jogo, reunião de preparação para o jogo, o aquecimento e as últimas palavras antes do jogo;
- Reunião de análise do jogo – entre equipa técnica e jogadores, funciona como um meio de reflexão e análise sobre o passado (jogo anterior) e na preparação do futuro de forma a precisar quais os aspetos que devem ser treinados e por via disso melhorados. Por norma é feita antes do início do primeiro treino de preparação da equipa.

Este autor refere ainda que estas adaptações temporárias da funcionalidade geral da equipa têm limites de aplicação: incapacidade da própria equipa encontrar uma resposta nos seus argumentos técnicos, táticos, físicos e psicológicos; e as modificações pontuais necessárias, serem de tal ordem, que afetam de forma irreversível a sua funcionalidade de base, pondo em causa a eficácia da própria equipa.

Relativamente à elaboração do plano tático-estratégico, Castelo (2003) indica um conjunto de passos hierarquizados:

- Orientação geral do jogo coletivo – treinador estabelece qual das fases do jogo constituirá o aspeto principal (organização ofensiva ou defensiva). Esta escolha está relacionada com a avaliação efetuada na comparação das forças, se a própria equipa é capaz de manter a iniciativa do jogo ou se é a equipa adversária que terá mais a iniciativa;
- Adaptação dos métodos de jogo da equipa em função das particularidades da expressão tática adversária – depois de estabelecido o pressuposto principal, o treinador fará as adaptações da própria equipa, tendo em conta as particularidades do adversário, pressupondo sempre que o adversário utilizará o ataque mais incómodo e a defesa mais eficaz contra a nossa equipa;
- Planeamento de ações táticas diferentes por forma a surpreender o adversário – devido ao conhecimento das respetivas equipas, surge muitas vezes a necessidade de surpreender o adversário;
- Constituição da equipa – depois de elaborado este plano, o treinador determinará a constituição da equipa que considera mais capaz de o realizar;
- Distribuição das missões táticas – o treinador deverá distribuir missões táticas individuais (ter em conta as capacidades dos jogadores escolhidos, procurando realçar o seu valor) e missões táticas coletivas (minimizar a eficácia do adversário ou tirar vantagem de um certo espaço de jogo de um adversário).

Garganta (1997) defende que a Tática e a Estratégia estão relacionadas. A tática é a aplicação da estratégia às condições específicas do confronto. No decorrer do jogo esta dimensão exprime-se através de comportamentos observáveis, que decorrem de um processo de decisão, sendo necessário um conhecimento e informação específicos. Esta depende da excelência do pensamento operativo do atleta, ou seja, do pensamento estritamente ligado à atividade específica, ao jogo. Desta forma, o jogador eficaz é aquele que, respeitando as regras, possui capacidades que lhe permitem identificar e escolher a melhor solução para cada problema. Castelo (2003) define a tática como a aplicação prática do plano estratégico, onde são resolvidos os problemas metodológicos que surgem no terreno de jogo. É assim constituída pelo conjunto de todos os conhecimentos suscetíveis de dar uma certa direção às diferentes ações, individuais e coletivas, da equipa, relativamente à concretização dos objetivos preestabelecidos. Os limites de aplicação são:

a capacidade física, técnica, tática e psicológica individual e coletiva dos jogadores; a adaptação da planificação tática da própria equipa às características do modelo de jogo da equipa adversária, por forma a garantir a possibilidade dos jogadores se adaptarem com sucesso; o nível de formação e desenvolvimento da própria equipa para determinado jogo; e a preparação e qualidade do treinador na direção e orientação da sua equipa.

### **3. Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição**

#### 3.1. Modelo de Jogo

##### 3.1.1. Caracterização geral

A caracterização do modelo de jogo da equipa de Juniores A do Clube de Futebol “Os Belenenses” teve por base a recolha de informação sobre o mesmo durante as reuniões de pré-época, as reuniões de planeamento dos microciclos, constante questionamento ao treinador principal e adjuntos e discussão participada durante a época em momentos informais. Com o decorrer da época a minha participação foi passando de apenas recetor, para um papel mais reflexivo e construtivo do próprio modelo de jogo da equipa, visto que este nunca foi estanque e esteve sempre em constante evolução durante a época desportiva.

O modelo de jogo tem por base as ideais que o treinador principal defende e acredita mais, sendo também as que mais domina por experiência passada e próprios conhecimentos. Para além desta influência, o modelo também foi ajustado ao tipo de jogadores que constituíam o plantel durante esta época. Outro aspeto fundamental que também foi tido em conta foi o contexto, ou seja, o tipo de campeonato, os objetivos da direção e o nível das restantes equipas do próprio campeonato. Todos estes fatores foram importantes para a construção da base de jogo da equipa de Juniores, sabendo que as ideias do treinador principal foram as mais determinantes, estando em concordância com os fatores que Castelo (2003) menciona para a construção do modelo de jogo.

Começando precisamente pela base do modelo de jogo, as ideias do treinador principal, este defende que certos aspetos são fundamentais na forma da equipa jogar muito antes de aspetos mais táticos e técnicos. Os aspetos a que me refiro são o ADN (aspetos mentais e comportamentais) da própria equipa, a forma da equipa estar no treino e no jogo. Se estas características não existirem, no entender do treinador torna-se impossível cumprir com os aspetos mais táticos do modelo. Algumas das características deste ADN estão relacionadas com o compromisso, superação, resiliência, foco na tarefa, excelência, união, humildade e acreditar que nada é impossível fazer. Depois de ter como base estes aspetos mentais e comportamentais que se devem manifestar nos treinos, jogos e compromissos formais da equipa, podemos abordar os restantes fatores: tático, técnico e físico. Tendo em conta o foco principal do relatório apenas irei abordar o fator tático.

O nosso modelo de jogo é dividido em vários momentos: organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva e os esquemas táticos, estando em consonância com a categorização de Garganta & Guilherme (2013). Dos vários momentos de jogo, tendo em conta as ideias do treinador principal, as características dos jogadores do plantel e o campeonato onde estamos inseridos (tipo de jogo das equipas e nível das equipas), o modelo de jogo dos Juniores A privilegia mais uns momentos do que outros. O sistema de jogo da equipa era o 1:4:4:2 com os AVs lado a lado, com dois sistemas alternativos. Um mais defensivo que era 1:5:4:1 e um mais ofensivo 1:4:2:2 losango.

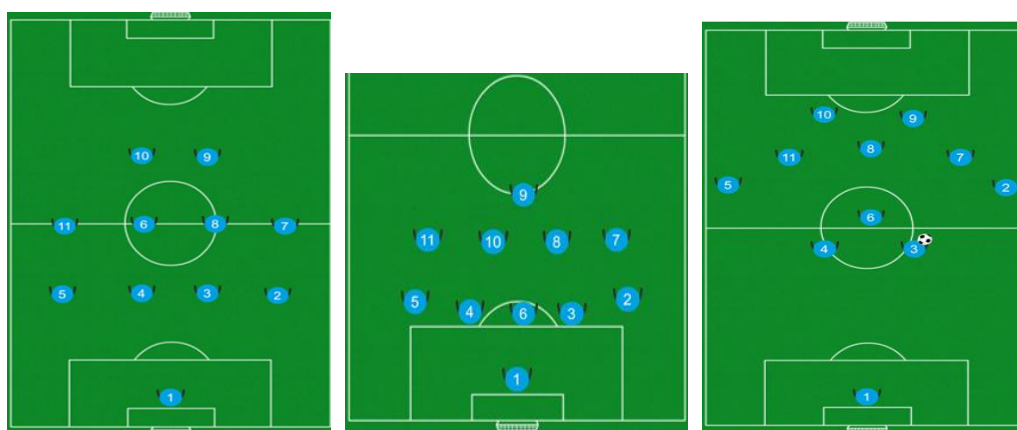


Figura 2 - Sistema de jogo 4:4:2 ; Sistema defensivo 5:4:1 ; Sistema ofensivo 4:4:2 losango.

Em traços gerais, no momento defensivo procurávamos ser uma equipa muito agressiva e organizada, disponível para condicionar o jogo do adversário para onde queríamos que este fosse e capaz de estar sem bola. Tudo isto para que fosse possível recuperar bola em certos locais para que no momento de transição ofensiva todos soubéssemos o que fazer. Assim neste momento, após recuperar bola, a equipa sabia o que fazer com ela, tendo em conta a zona do campo onde esta era recuperada. Procurávamos essencialmente atacar rapidamente a baliza do adversário após recuperarmos bola, se isso não fosse possível entrávamos em ataque posicional. Relativamente à organização ofensiva, este foi o momento de jogo que mais evoluiu no nosso modelo de jogo deste o início da época desportiva até ao seu termino. No início da época as dinâmicas no ataque posicional não eram muito apoiadas de fase para fase e não envolviam um grande número de jogadores quando comparadas com a forma como terminamos a época, onde procurávamos dentro de cada fase várias dinâmicas e cooperações entre vários jogadores. Na transição defensiva queríamos uma equipa que reagisse de forma coletiva independentemente do local onde perdíamos a bola, onde todos os jogadores eram fundamentais para uma rápida

reação à perda, quer para a tentar reconquistar num primeiro momento, quer para recuperar a organização defensiva.

Para além destes quatro momentos, como referi inicialmente os esquemas táticos eram fundamentais no nosso modelo de jogo, tendo em conta o contexto (jogadores do plantel e golos no campeonato de juniores). Nos esquemas táticos defensivos o objetivo era não sofrer golo e tentar sair sempre que possível para um ataque à baliza do adversário. Nos esquemas táticos ofensivos o objetivo era criar uma situação de finalização e num segundo momento impedir a saída do adversário para a nossa baliza.

Relativamente ao fator psicológico, os jogadores deviam estar sempre focados no processo, ideia de jogo, focados no que controlam e ligados ao jogo do primeiro ao último minuto. No que diz respeito ao fator físico, os jogadores deviam estar sempre muito disponíveis, agressivos, fortes nos duelos e dar sempre o máximo em todos os momentos do jogo. Sobre o fator tático os jogadores deviam ser inteligentes taticamente, com conhecimento total do modelo de jogo, capacidade para se adaptarem aos contextos e desempenharem outra posição. Por fim, no fator técnico, os jogadores tinham de conseguir realizar as ações técnicas de base suficientes para aplicar na prática o modelo de jogo durante o treino e jogo.

Para darmos referências aos jogadores e para facilitar a sua colocação no campo nos diversos momentos e submomentos do jogo dividimos o campo em cinco corredores e seis setores.



Figura 3 - Divisão dos Corredores e Setores.

### 3.1.2. Organização Ofensiva

Neste subcapítulo é feita uma descrição deste momento. Na tabela 1 podemos ler uma descrição dos macro-princípios associados ao nosso momento de organização ofensiva .

Tabela 1 - Macro-Princípios da Organização Ofensiva

Segurança	No meio-campo defensivo não arriscar no tipo de passe, para evitar perdas da posse de bola.
Equilíbrio	Estarmos sempre preocupados em garantir um equilíbrio que permitisse evitar perigo caso ficássemos sem a bola.
Objetividade	Com bola procurar o caminho mais rápido para chegar a uma situação de finalização.
Disponibilidade	Quem não tem bola oferecer sempre uma linha de passe.
Identificar vantagem	Para ser objetivo, ir à procura de vantagens espaciais, numéricas ou temporais.
Amplitude	A equipa garantir uma ocupação total do campo na largura e profundidade.
Iniciativa	Querer ter bola para procurar chegar a situações de finalização.

Os princípios específicos eram a progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço, os mesmos que foram descritos na revisão da literatura, segundo Costa & Silva (2009). Para conseguir por em prática as várias situações deste momento, as ações técnicas de base fundamentais eram o passe, receção, condução, drible, cabeceamento, remate, simulação, contramovimento e combinações direta e indireta. Falando dos submomentos dentro da organização ofensiva, no ataque posicional:

Equilíbrio – preocupação em estar sempre equilibrados com bola, por isso em 1ªFase e 2ªFase o equilíbrio é  $3 (DC+DC+DL \text{ ou } DC+DC+MC) + 1 (MC)$ , quando entramos em criação é  $2 (DC+DC) + 2 (DL+MC)$

1ªFase de Construção:

- Eliminar Fase Pressão – para conseguir ter bola descoberta para ter espaço e tempo para provocar jogadores da linha média. Se só formos pressionamos por 1AV, MCs ficam dentro em 2ªF e DLs fora em 2ªF. Se formos pressionamos por 2AV, DL baixa em 1ªF ou MC monta por fora em 2ªF, procurando ter sempre superioridade de um jogador.
- Soluções 1ªF – se existir espaço para ligar para criação ou finalização sem ser necessário eliminar a fase de pressão procuramos fazer logo isso:
  - Vs bloco médio para Finalização
    - DC para AV LB pentear para rutura do EXT/AV LC ou para rutura AV LC no 3°C ou para rutura do EXT LC no 4°C;
    - DL para movimento circular do AV LC no 2°C ou para rutura do AV LC no 3°C;

- MC fora para EXT LC no 3°C ou para EXT LB no 2°C.
- Vs bloco médio para criação CC
  - DC para EXT LB dentro no 2°C ou AV LB profundo 2°/3°C ou AV LC no 4°C. Devem procurar receber enquadrados, senão conseguirem devem ligar nas coberturas;
  - DL para EXT LB dentro no 2°C ou AV LB no 3°C. Devem procurar receber enquadrados, senão conseguirem devem ligar nas coberturas;
  - MC fora para AV LB profundo no 3°C ou para EXT LB dentro no 2°C. Devem procurar receber enquadrados, senão conseguirem devem ligar nas coberturas.
- Vs bloco médio para criação CL
  - DC para DL LB no 1°C ou para DL/EXT LC no 5°C;
  - DL para AV LB em apoio no 1°C;
  - MC fora para DL LB em 1°C ou para DL/EXT LC no 5°C.
- Vs bloco médio para 2ªFase
  - DC para MC no 3°C para variar centro de jogo ou para AV LC que baixa para criar superioridade no 3°C;
  - MC fora para MC LC no 3°C para variar centro de jogo.
- Vs bloco alto
  - Procurar ligações do modelo de maior profundidade (finalização), com o tempo se surgir espaço procurar ligar em criação CC/CL.

2ªFase de Construção – acontece após eliminarmos a fase de pressão do adversário e provocarmos a linha média:

- Para finalização
  - MC para rutura dos EXTs ou AVs;
  - DL para rutura do AV LB.
- Para criação CC
  - MC para AV LB profundo, AV LC, EXT LB dentro em apoio frontal. Senão conseguem receber orientado procuram ligar na cobertura. Dinâmica do terceiro homem;
  - DL para AV LB em apoio frontal.
- Para criação CL

- MC para DL LB fora, EXT LB dentro, mas com receção para fora ou para DL LC numa diagonal;
- DL para EXT LB fora no 1ºC.

#### Criação CL:

- Ligar para Finalização (Fora-Finalização):
  - DL/EXT para ruturas de EXT LC ou num dos AVs na dinâmica dos AVs.
- Zonas de Cruzamento (Fora-Fora) – necessário criar superioridade no CL fazendo dois contra um, com o DL adversário, ou três contra dois com o DL e EXT adversário:
  - Zona 1 – cruzamento entre a linha defensiva e o GR;
  - Zona 2 – cruzamento quando a linha adversária já está montada e procuramos primeiro poste, segundo poste ou entrada da área;
  - Zona 3 – cruzamento perto da linha de fundo e procuramos bola tensa a passar a linha, segundo poste ou atrasado.
- Ligar para Criação CC (Fora-Dentro):
  - Dinâmica dos AVs com um deles a receber dentro em apoio no 3ºC;
  - MC receber dentro para poder variar o centro de jogo ou voltar ao lado de onde veio a bola.

#### Criação CC:

- Ligar para Finalização – bola descoberta e sem possibilidade de passe de rutura, procurar remate;
- Ligar para rutura – bola descoberta e espaço nas costas da linha defensiva e jogadores a fazer ruturas, procurar fixar e passe de rutura;
- Ligar para Criação CL – bola coberta e sem espaço para ligar dentro, procurar ligar fora em largura para criar espaços.

#### Soluções de Finalização:

- Vinda de cruzamento – atacar zonas de finalização (primeiro poste, segundo poste, marca de penáti e entrada da área). Procurar antecipar/ganhar posição, ganhar duelo e finalizar.



Figura 4 - Zonas de cruzamento e finalização.

- Vinda de rutura e descoberta à frente do GR – se tiver possibilidade fixar GR e tocar num colega ao lado ( $2x0+GR$ ), senão tiver essa possibilidade procura finalizar da melhor forma ( $1x0+GR$ ).

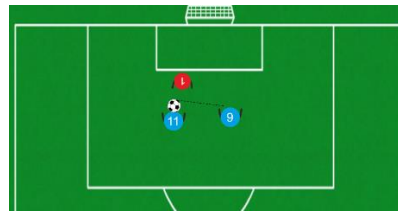


Figura 5 - Finalização tentando sempre isolar jogadores.

### 3.1.3. Transição Defensiva

Neste subcapítulo é feita uma descrição deste momento. Na tabela 2 podemos ler uma descrição dos macro-princípios associados ao nosso momento de transição defensiva.

Tabela 2 - Macro-Princípios da Transição Defensiva

Reação coletiva	Todos os jogadores reagirem à perda, estando no centro de jogo ou fora dele.
Bola coberta	Procurar colocar logo a bola coberta após a perda.
Recuperar linhas	Recuperar as várias posições, com prioridade para a linha defensiva.
Superioridade na zona da bola	No centro de jogo ter vários jogadores a reagir, procurando ter superioridade numérica.

Os princípios específicos eram a contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração (Costa & Silva, 2009). Para conseguir por em prática as várias situações deste momento, as ações técnicas de base fundamentais eram o desarme, intercepção, duelos aéreos, duelos no chão e compensações. Falando dos submomentos dentro da transição defensiva:

Centro do Jogo

- MCO – colocar bola coberta de frente, fazer o cerco (fechar linhas de passe próximas do jogador com bola), recuperar bola ou parar (não deixar sair do centro do jogo, se necessário fazer falta);
- MCD – estamos numa situação em que temos de defender um contra-ataque pela proximidade à nossa baliza.

#### Fora do Centro do jogo

- MCO – recuperar posições vitais à máxima velocidade. Primeiro recuperar linha defensiva, depois a linha média e por fim os dois AVs. Só depois é que procuro recuperar as posições específicas;
- MCD – jogadores que estão no equilíbrio.
  - Controlar as referências de transição do adversário (controlar ou pegar e primeiro duelo com eles é para fora nos CLs);
  - Controlar a profundidade (perceber se têm que retirar ou encurtar);
  - Recuperar posições vitais.

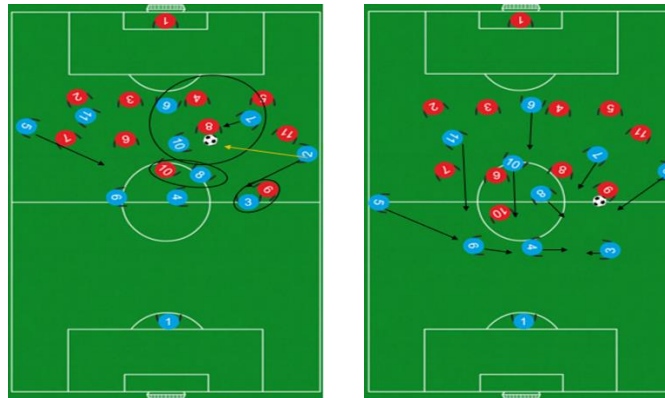


Figura 6 - Perda no MCO ; Perda no MCD.

#### 3.1.4. Defender um Contra-ataque ou Ataque Rápido:

Os comportamentos que a equipa deve adotar ao defender uma situação destas são diferentes de defender um ataque posicional.

Se estivermos em superioridade de dois jogadores procuramos colocar a bola coberta e desarmar, com coberturas próximas e restantes jogadores estão a recuperar ou formar linha defensiva, média e os dois AVs.

Se estivermos em inferioridade, igualdade ou superioridade de um jogador procuramos colocar a bola coberta sem ser fixado e eliminado, apenas para atrasar o contra-ataque e

encaminhando o jogador com bola para os corredores laterais. Os restantes jogadores recuperam à máxima velocidade a linha defensiva, dando coberturas ao jogador que está a realizar a contenção. Após recuperarmos linha defensiva, recuperamos a linha média. Se continuarmos com a mesma relação numérica no nosso primeiro setor devemos colocar a bola coberta de forma a impedir a finalização.

### 3.1.5. Organização Defensiva

Neste subcapítulo é feita uma descrição deste momento. Na tabela 3 podemos ler uma descrição dos macro-princípios associados ao nosso momento de organização defensiva.

Tabela 3 - Macro-princípios da Organização Defensiva

Pressionantes	Equipa que sem bola procura pressionar o adversário para conseguir recuperar a posse.
Condicionar	Encaminhar o jogo do adversário para locais do campo onde a equipa depois pressionada.
Agressivos	Não ter receio do duelo com o adversário e procurar recuperar sempre a bola.
Compactos	Não permitir que a bola entre dentro do nosso bloco.
Superioridade na zona da bola	No centro de jogo ter vários jogadores a reagir, procurando ter superioridade numérica.
Bola coberta	Procurar colocar a bola coberta para condicionar o adversário.

Os princípios específicos eram a contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração (Costa & Silva, 2009). Para conseguir por em prática as várias situações deste momento, as ações técnicas de base fundamentais eram o desarme, interceção, duelos aéreos, duelos no chão e compensações. Falando dos submomentos dentro da organização defensiva, defender o ataque posicional do adversário:

#### Fase de Pressão

- Primeiro Momento (condicionar para lado direito):
  - Bloco médio (linha defensiva no 2ºS e ofensiva no 4ºS) – EE pressiona de frente DL para impedir que este progrida pelo 4ºS obrigando-o a jogar pelo CC ou DC; AE pressiona de frente DC para impedir que este progrida pelo 4ºS obrigando a jogar DC ou DL e AD está a impedir que bola entre dentro do bloco em 3ºC; AD pressiona DC quando este progride pelo 4ºS, num movimento em L (estratégia) para trancar e impedir VCJ pela 1ªF condicionando-o a jogar no corredor direito; ED pressiona de frente

(estratégia) DL quando este progride pelo 4ºS obrigando-o a jogar pelo CC ou DC, AD está a impedir VCJ pelo DC e AE está a impedir VCJ pelo MC (2ªF); nota: se AE não chegar a tempo, AD deve impedir VCJ pelo MC (2ªF) impedindo que bola seja jogada dentro do bloco. Se for vs construção a “3”:



Figura 7 - Fase de Pressão (1ºMomento) vs "a 3".

- Bloco alto (linha defensiva no 3ºS e ofensiva no 5ºS) – AVs iniciam pressão mais altos e pressionam de fora para dentro convidando o adversário a jogar dentro, a linha média está em losango com um dos MCs mais alto e o outro mais baixo, onde um deles deve colocar bola coberta caso os AVs sejam eliminados por dentro, se forem eliminados por fora os EXTs pressionam de fora para dentro também.
- Segundo Momento – quando AVs são batidos e a linha média é provocada (jogador em progressão) pelo:
  - 2º, 3º ou 4ºC: MC LB deve colocar a bola coberta para fora, MC LC deve ocupar o espaço do MC que saiu na bola, AV LC deve entrar na linha média ocupando a posição em falta e EXTs fecham espaço interior. Assim mante-se a linha média com quatro jogadores. Se não for possível AV LC entrar na linha média, os restantes jogadores desta linha formam um losango protegendo espaço interior:

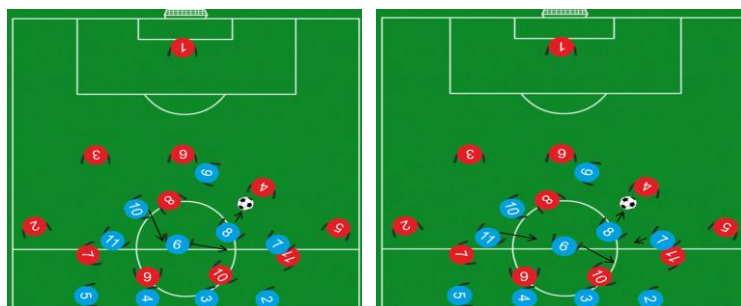


Figura 8 - Fase de Pressão (2ºMomento): recuperando linha média ou formando losango.

- 1º ou 5ºC: EXT coloca bola coberta procurando fechar a linha de passe para o jogador adversário que estiver fora, condicionando-o a ir para CC, restante linha média bascula para LB, com MC LB a ocupar espaço do EXT que saltou, MC LC ocupa posição do MC LB e AV LC se conseguir entra na linha média.

Controlo da Profundidade – preocupação dos jogadores terem os apoios preparados para encurtarem ou retirarem. Bola coberta linha deve encurtar, bola descoberta apoios preparados para retirar, jogador na bola arma linha deve retirar à máxima velocidade:

- Linha defensiva:
  - Quando a bola entra pelo ar: jogador da linha disputa bola e restante linha retira e encurta na largura dando cobertura;
  - Quando a bola entra pelo chão à frente da linha num jogador de costas: jogador da linha encurta não deixando virar e restante linha retira e encurta na largura dando cobertura;
  - Quando a bola entra pelo chão à frente da linha num jogador orientado: jogador da linha salta na bola colocando-a coberta sem ser eliminado e restante linha retira e encurta na largura;
  - Quando a bola é colocada nas costas do DL: DC LB faz a compensação e restante linha retira;
  - Quando a bola é colocada nas costas dos DCs: GR que está a proteger zona espaço corta a bola;
  - Se entrarem bolas nas costas, porque fisicamente o adversário é mais rápido que nós, então retiramos por defeito.
- Linha média:
  - Quando bola é jogada de forma vertical e é disputada por jogadores da linha defensiva, devem retirar uniformemente para ganhar a segunda bola;
  - Se possível ocupar a posição do jogador que disputou a bola para manter a linha de 4;

Proteção Espaço Dentro – linha média ainda não foi batida, mas já está no MCD no 2º/3ºS e bola está no 2º/3º/4ºC. MC LB deve colocar bola coberta, MC LC deve ficar atrás dele e EXT em cobertura fechando espaço interior:



Figura 9 - Proteção Espaço Dentro.

Proteção Espaço Fora – linha média ainda não foi batida, mas já está no MCD no 2º/3ºS e bola está no 1º/5ºC. EXT LB deve colocar bola coberta de dentro para fora condicionando o adversário a ir para CL, onde o objetivo é trancar o adversário neste corredor e recuperar bola. Não permitir VCJ. MC e DL LB dão cobertura formando triângulo defensivo. AV LC fecha VCJ por segunda fase:



Figura 10 - Proteção Espaço Fora.

Proteção Baliza CL – quando bola entra no 1ºS pelos 1º/5ºC onde a preocupação principal é proteger a baliza. Posicionamento base com DL na bola em:

- Zona 1 – Restante linha defensiva está mais baixa que DL na contenção, estando a linha numa profundidade que lhe permita cortar uma bola cruzada entre a linha e o GR;
- Zona 2 – Formação de triângulo defensivo fora, DL-EXT-MC, bola coberta e duas coberturas. Se jogador que está a colocar bola coberta for ultrapassado, jogadores da cobertura fazem a compensação e o triângulo inverte. Na área, os jogadores adotam o posicionamento de base, sendo que se tiverem jogador na sua zona devem pegar e marcar até ao fim;
- Zona 3 – Mantem-se a formação do triângulo defensivo fora e o posicionamento de base na área, com maior preocupação para bolas cruzadas de forma atrasada, pois a linha está a baixar e não deve ser apanhada em contramovimento. Se DC

LB tiver que sair em compensação para colocar coberta, MC LC deve entrar na linha e EXT LC fica na posição do MC LC;

Proteção Baliza CC – quando bola entra no 1ºS pelos 2º/3º/4ºC onde a preocupação principal é proteger a baliza. DC mais próximo da bola deve colocar coberta condicionando o adversário a ir para CL, a restante linha encurta na largura fechando espaço intralinha. Jogadores em cobertura devem ter os mesmos apoios que o jogador da contenção:



Figura 11 - Proteção Baliza CC.

### 3.1.6. Transição Ofensiva

Neste subcapítulo é feita uma descrição deste momento. Na tabela 4 podemos ler uma descrição dos macro-princípios associados ao nosso momento de transição ofensiva.

Tabela 4 - Macro-princípios da Transição Ofensiva

Reação à conquista	Após recuperarmos a posse oferecer logo uma linha de passe.
Ficar com bola	Garantir que não perdemos a bola evitando transição após transição.
Sair do centro de jogo	Através de passe ou condução tirar a bola do local onde a recuperamos.
Objetividade	Com bola procurar o caminho mais rápido para chegar a uma situação de finalização.
Identificar vantagem	Para ser objetivo, ir à procura de vantagens espaciais, numéricas ou temporais.

Os princípios específicos eram a progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço (Costa & Silva, 2009). Para conseguir por em prática as várias situações deste momento, as ações técnicas de base fundamentais eram o passe, recepção, condução, drible, cabeceamento, remate e combinação direta e indireta. Falando dos submomentos dentro da transição ofensiva:

1º Momento – sair do centro do jogo

- MCO: condução, drible ou passe;
- MCD: passe de segurança (cobertura ou largura) ou risco (referência/vertical);

- Jogadores fora do centro do jogo devem procurar dar linhas de passe em função da sua posição e local no campo (linhas de passe de cobertura, largura ou referência). Posicionamento das referências em função do setor onde recuperamos bola:

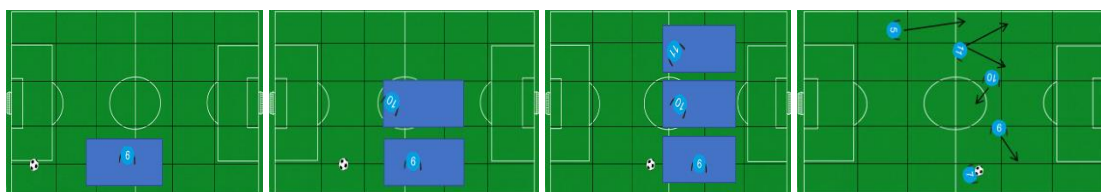


Figura 12 - Colocação das referências FCJ em função do local onde recuperamos a bola.

## 2º Momento – identificar se vamos sair para contra-ataque ou ataque posicional

- Identificar o espaço livre no equilíbrio do adversário;
- Identificar se o espaço está à frente ou nas costas do equilíbrio do adversário;
- Identificar se existem vantagens numéricas, espaciais ou temporais;
- Decidir em função disso.

### 3.1.7. Contra-ataque ou Ataque Rápido:

Os comportamentos que a equipa deve adotar numa situação destas são diferentes de um ataque posicional.

Após recuperarmos bola, identificamos vantagem espacial, numérica ou temporal, criada pela falta de equilíbrio do adversário ou por nosso mérito em termos sido rápidos a explorar o momento em que a equipa adversária ainda não estava organizada defensivamente, entramos neste submomento, procurando chegar o mais rápido à baliza adversária:

- Vantagem/Igualdade numérica: procurar que a bola chegue rapidamente a esta zona e explorar a superioridade sem deixar que o adversário recupere a superioridade;
- Vantagem espacial: explorar a zona do campo onde esta exista se nos permitir chegar mais rapidamente à baliza;
- Vantagem temporal: quando um jogador nosso é mais rápido que o seu adversário direto, por exemplo.

Chegando próximo da baliza adversária por fora, devemos procurar cruzar de zona um ou ligar dentro através de condução ou passe. Chegando próximo da baliza adversária por dentro, devemos procurar provocar ou fixar e jogadores sem bola devem procurar desmarcações de rutura.

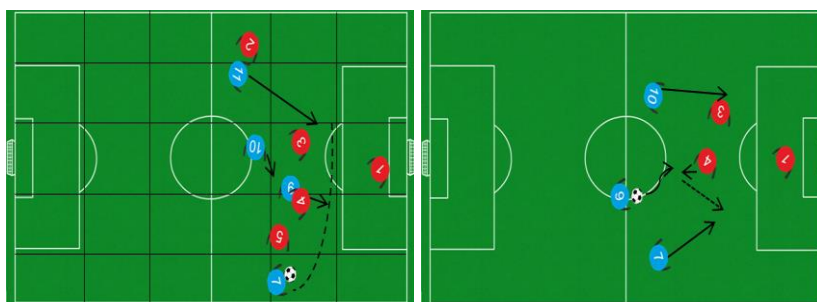


Figura 13 - Contra-ataque por CL e por CC.

### 3.1.8. Esquemas Táticos Defensivos

#### Pontapé de Baliza

- Condicionar para um dos DCs – AV fica a marcar um dos DCs, o outro AV deixa espaço para DC receber, quando este recebe pressiona de fora para dentro e obriga a jogar para GR, passando para este deve continuar o movimento e pressionar GR. EXTs dividem espaço entre DL e EXTs adversários. MC mais alto para encurtar caso tentem jogar dentro nos MCs;
- Obrigar a bater direto – AVs marcam DCs, EXTs dividem espaço, MC sai no MD que baixa. Quando batem EXTs baixam rapidamente para linha dos MCs e dão cobertura ao MC que disputa bola.

#### Pontapé de Saída

- Sair curto – entramos em organização defensiva;
- Sair longo – preparar para ganhar primeira e segunda bola.

#### Lançamento linha lateral

- 1º/2ºS – marcação individual até ao fim e criar dois contra um na referência;
- A partir do 3ºS – marcação à zona e comunicação para trocas de marcação.

#### Livre indireto – rapidamente à frente da bola

- Dentro da área – barreira não mexe, bicos de pés, sai na bola o homem da zona;

- Lateral 1ºS – posicionamento parecido com canto, dois jogadores marcam individualmente, um jogador na entrada da área, dois na barreira, um na zona e uma linha que deve retirar de forma uniforme;
- Lateral 2º/3ºS – jogadores da marcação individual vão um para a linha e outro para a barreira, jogador mais alto e à frente da linha mantem-se, um na zona e linha deve retirar de forma uniforme;
- Frontal – linha deve dividir-se em função do número de jogadores que eles colocam de um lado e do outro.

Livre direto – rapidamente à frente da bola, barreira não mexe e se adversários forem para a barreira colocar jogadores atrás deles e cobertura ao GR.

Canto – dois na entrada da área, dois na marcação individual, linha de quatro, um jogador no primeiro poste e um jogador na zona à frente. Se adversário tiver seis na área marcamos três individualmente (um da entrada da área marca individual). Se saírem curto o primeiro a aproximar é o da entrada da área e o segundo é o da zona.

Penalti – reação rápida para segunda bola.

Sempre preocupados num segundo momento com a transição ofensiva.

### 3.1.8. Esquemas Táticos Ofensivos

#### Pontapé de Baliza

- Sair curto – montar a “3”, se não formos pressionamos sair a jogar;
- Passe para DL projetado – se pressionados ver se existe espaço para jogar neles;
- Sair longo – se não existe espaço para sair curto e DL batemos direto na referência com equipa aberta ou fechada.

#### Pontapé de Saída

- Sair curto – entramos em organização ofensiva;
- Sair longo – procurar ganhar a bola disputada e entrar em criação.

#### Lançamento linha lateral

- 1º/2ºS – lançar para referência AV;
- 3º/4ºS – variar centro do jogo por DC ou MC ou lançar para referência AV;

- 5°/6°S – mobilidade, apoio frontal, cobertura e colocar bola descoberta para conseguir cruzar para a área tendo em conta as zonas de cruzamento e finalização.

Livre indireto

- 4°/5°S – sair curto ou cruzar para área, cinco jogadores a atacar zonas na área, dois ou três jogadores para o curto, dois no equilíbrio e um jogador na entrada da área;
- 6°S – parecido com o posicionamento no canto.

Livre direto – dois jogadores na bola, um pé direito e um pé esquerdo, para uma bola aberta e outra fechada.

Canto – sair curto ou cruzar para área, cinco jogadores a atacar zonas na área, dois ou três jogadores para o curto, dois no equilíbrio e um jogador na entrada da área

Penalti – reação rápida para a segunda bola.

Sempre preocupados num segundo momento com a transição defensiva.

### 3.2. Modelo de Treino

O Modelo de Treino que tínhamos nos Juniores A tinha como base o modelo de jogo da equipa e procurava integrar todos os fatores (tático, técnico, físico e psicológico), estando em concordância com Silveira Ramos (2002). Durante praticamente todo o processo de estágio estive sempre mais ligado ao fator tático e técnico no planeamento de tarefas que desempenhava, no entanto tinha sempre consciência que todos os fatores se relacionam e influenciam. Deste modo, irei apresentar um microciclo tipo de pré-época e um microciclo tipo competitivo para demonstrar o tipo de exercícios que fazíamos em cada dia, de modo a estarmos preparados, no que diz respeito aos fatores tático e técnico, em função das preocupações físicas e mentais que tínhamos para esse dia. Também será apresentada a forma como planeávamos e distribuíamos os conteúdos táticos e técnicos ao longo da semana e a influência da observação e análise no planeamento dos mesmos.

Relativamente ao fator tático, a forma como organizávamos e planeávamos a sua operacionalização durante a semana era sempre muito pensada, refletida e suportada pelo modelo de jogo, análise do último jogo competitivo e análise do próximo adversário, aspetos esses que Teodorescu (1984) também aponta como fundamentais no planeamento. Com base em toda a informação recolhida, através de todas estas ferramentas mencionadas, reuníamos no início de cada microciclo, para discutir e planear os conteúdos táticos que íamos trabalhar ao longo do microciclo, em cada dia, em função do fator físico que predominasse nesse dia. Da reflexão e discussão falávamos sobre o modelo de jogo, como estava a ser implementado no jogo e aspetos que podíamos evoluir e melhorar. Da análise do nosso último jogo eram enviados dois relatórios sobre o desempenho, um coletivo e um individual, com informação dos vários momentos e submomentos que consideramos no nosso modelo de jogo sobre o que estivemos bem e o que podemos melhorar do ponto de vista coletivo e individual, em função do modelo de jogo e o que estivemos bem e o que podemos melhorar em função da estratégia implementada. Da análise do próximo adversário é enviado um relatório sobre a forma como o adversário joga e o que procura fazer dentro de cada momento do jogo. Toda esta informação contribuía para perceber o que tínhamos de melhorar no jogo. Assim sendo também estávamos a recolher informação sobre o que tínhamos de consolidar e melhorar no treino para melhorar a implementação do modelo de jogo e a estratégia em função das nossas características e das características do adversário que iríamos defrontar. Garganta &

Gréhaigne (1999) e Pinto & Garganta (1989) referem precisamente que a análise permite fornecer informação útil para melhorar estes aspetos.

No final da reunião tínhamos o planeamento para toda a semana dos conteúdos táticos e técnicos e respetivos exercícios para cada dia em função do fator físico predominante e objetivos psicológicos para cada dia. Todos os elementos da equipa técnica estavam presentes e participavam de forma ativa, sendo que o treinador principal era a pessoa que no final decidia.

Tabela 5 - Microciclo de Pré-Época com um jogo;

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Período	Manhã						
Capacidade Física	Recuperação Ativa	Resistência	Resistência	Velocidade	Estratégia	Folga	Folga
Princípios	Intrasetorial/Setorial Micro	Intersetorial/Todo Meso/Macro	Intersetorial/Todo Meso/Macro	Intersetorial Micro/Meso	Todo Meso/Macro		
Duração	75'	90'	110'	90'	75'		
Feedback / Ambiente	Positivo	Superação	Superação	Intensidade	Confiança		
Exercícios Tipo: Conteúdo (Forma)	-Lúdico -Coberta-descoberta-arma (1+1) -bloco médio e alto (6x10+GR) -Jogo 2 áreas (GR+6x6+6A+GR)	-Proteção baliza (6x4+GR passivo) -Proteção Espaço (6x4 passivo) -Fase Pressão (7x6 passivo)	-1°F-2°F-Criação (GR+8x6+GR) -Criação-Finalização (GR+8x7+GR) -Jogo (GR+10x10+GR)	-Contra-ataque vs defender (5x3+2P+GR) -PG Ofen/Def (2x1+P+GR e 3x2+P+GR)	-Velocidade de Reação -ETs Ofen e Def (10x2+GR) -Jogo com ETs (GR+10x10+GR)		
Período	Tarde						
Capacidade Física		Força		Resistência		Jogo	Folga
Princípios		Setorial/Intersetorial Micro/Meso		Intersetorial/Todo Meso/Macro			
Duração		60'		60'			
Feedback/ Ambiente		Frustração		Superação			
Exercícios Tipo: Conteúdo (Forma)		-PG Ofen/Def (3x3) -Fase Pressão (GR+6x5) -Proteção Baliza (6x6+GR) -Holandês (GR+5x5+5+GR)		-Forma Jogada (GR+8x8+A+GR) -1°F-Criação (GR+10x8+GR)			

Tabela 6 - Microciclo Tipo Competitivo com um jogo.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Capacidade Física	Recuperação Ativa	Força	Velocidade Resistência	Folga	Estratégia	Jogo	Folga
Princípios	Setorial/Intersetorial Meso/Macro	Setorial/Intersetorial Micro/Meso	Intersetorial/Todo Meso/Macro		Todo Meso/Macro		
Duração	75'	90'	100'		75'		
Feedback / Ambiente	Positivo	Frustração	Superação		Confiança		
Exercícios Tipo: Conteúdo (Forma)	-Lúdico -Circulação Macro (10x0+GR) -1°F-2°F-Criação (GR+9x4)	-TO vs TD CJ (3x3+2) -Forma Jogada (GR+5x5+A+GR) -MPB TO vs TD CJ e FCJ (4x4+2)	-Contra-ataque vs defender (5x3+2P+GR) -PG Ofen/Def (2x1+P+GR e 3x2+P+GR)		-Velocidade de Reação -ETs Ofen e Def (10x2+GR) -Jogo com ETs (GR+10x10+GR)		

	-Criação-Finalização (8x2+GR)  -Jogo 2 Áreas (GR+7x7+7A+GR)	-Criação-Finalização / Proteção Baliza (6x4+GR)  -Jogo 3 equipas (GR+7x7+7A+GR)	-Forma Jogada (GR+8x8+A+GR)  -1ªF-Criação / Proteção Espaço (GR+10x8+GR)  -Jogo (GR+10x10+GR)		-Finalização z1 e z3		
--	---	--	---	--	-------------------------	--	--

Em função da capacidade física, dos princípios, da duração e do ambiente pretendido em cada dia do microciclo tipo, segundo o modelo de treino, definíamos os conteúdos táticos e técnicos que eram necessários trabalhar. Depois disso, criávamos ou escolhíamos os exercícios que mais se ajustavam a essas necessidades, manipulando os seus fatores (espaço, número e tempo), estando em concordância com Queiroz (1986).

Tabela 7 - Exercícios Tipo de Segunda-Feira (Recuperação).

Exercício	Imagem	Descrição
<p><b>1. Lúdico – Futvolei</b> Objetivo: ATBs</p> <p>Espaço: 15x15 cada espaço Número: 6x6 Tempo: 3'x4</p>		Descrição: jogo de futvolei, mas só podem jogar com os pés
<p><b>2. Circulação Macro</b> Objetivo: Organização Ofensiva 1ªF-2ªF-Criação</p> <p>Espaço: ¾ de campo Número: GR+10x3+2GR Tempo: 10'x2</p>		Descrição: circulação fechada de modelo de jogo para chegar a criação CL/CC, terminando com finalização nas balizas laterais.
<p><b>3. Circulação Meso</b> Objetivo: Organização Ofensiva Criação-Finalização</p> <p>Espaço: ½ campo Número: 8x3+GR Tempo: 10'x2</p>		Descrição: circulação de modelo de jogo para chegar a finalização, indo por zonas de cruzamento ou ruturas CC. Quem defende se recupera bola procura colocar nas balizas laterais.
<p><b>4. Circulação Macro</b> Objetivo: Organização Ofensiva 1ªF-2ªF-Criação-Finalização</p> <p>Espaço: campo inteiro Número: GR+10x0+GR Tempo: 5'x4</p>		Descrição: circulações fechadas de modelo de jogo que termina com situação de finalização. Duas equipas que competem entre elas, sem oposição.

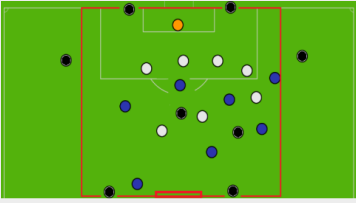
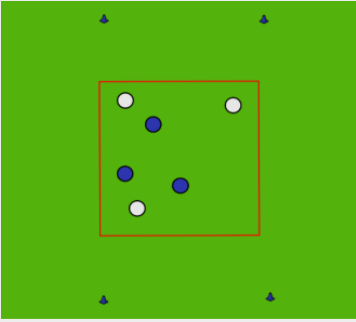
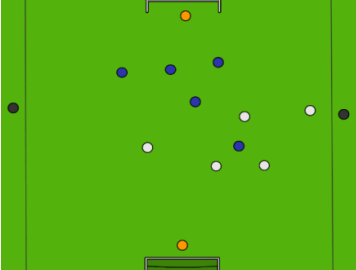
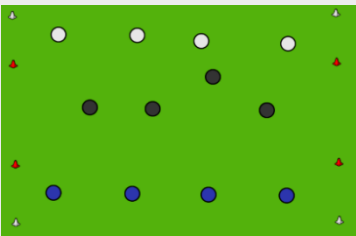

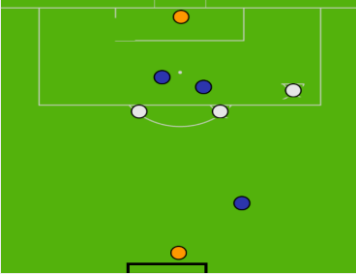
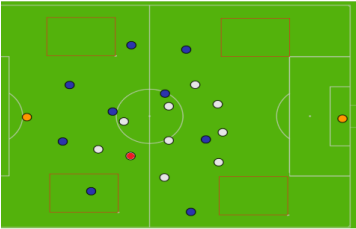
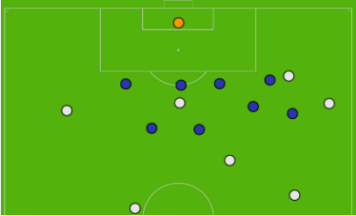
<p><b>5. Jogo 2 Áreas</b>  Objetivo: ATBs, Variação do centro de jogo e Finalização  Espaço: 1/3 campo  Número: GR+7x7+6A+GR  Tempo: 4'x3</p>		<p>Descrição: duas equipas a jogar em oposição com apoios por fora, procurando chegar à baliza adversária  Regras: 2 toques no máximo para todos, obrigatório para atacar baliza ir aos dois apoios laterais</p>
---	---	--

Tabela 8 - Exercícios Tipo de Terça-Feira (Força).

Exercício	Imagem	Descrição
<p><b>1. Jogo Reduzido</b>  Objetivo: Princípios específicos ofensivos e defensivos  Espaço: 15x20  Número: 3x3  Tempo: 3'x3</p>		<p>Descrição: duas equipas a jogar uma contra a outra num espaço reduzido onde procuram marcar em passe na baliza de cones ou em condução. A outra equipa procura defender a sua baliza.</p>
<p><b>2. Forma Jogada</b>  Objetivo: Variação do centro de jogo, Criação para Finalização, Transição Ofensiva (2ºM) e Transição Defensiva (CJ)  Espaço: 1/3 de campo  Número: GR+5x5+2A+GR  Tempo: 3'x3</p>		<p>Descrição: duas equipas a jogar uma contra a outra. Cada equipa tem que defender a sua baliza e procurar fazer golo na baliza adversária em função das condicionantes táticas colocadas.</p>
<p><b>3. Linhas Setoriais</b>  Objetivo: Comportamento defensivo intrasetorial e Transição Ofensiva (1ºmomento)  Espaço:  Número: 4+4x4  Tempo: 3'x3</p>		<p>Descrição: duas equipas de quatro contra uma equipa de quatro que está no meio e procura impedir que bola passe de uma equipa para a outra. Em função do local por onde passa a bola, vale pontuações diferentes, tendo em conta a linha setorial que estiver no meio.</p>
<p><b>4. Exercício Meso</b>  Objetivo: Criação-Finalização CL e CC, Transição Ofensiva (1ºmomento) e Transição Defensiva (CJ e FCJ)  Espaço: 1/3 campo</p>		<p>Descrição: duas equipas em oposição, cada uma com tarefas diferentes. A equipa de azul está a procurar chegar à baliza começando com bola em criação, enquanto que os brancos</p>

Número: A+6x5+GR Tempo: 3'x3		estão em proteção baliza, se recuperarem bola procuram sair para portas laterais.
<b>5. Jogo Holandês</b> <b>Objetivo:</b> Finalização e Transição Ofensiva (1º momento) e Transição Defensiva (CJ e FCJ)  Espaço: ½ campo Número: GR+4x4+4+3A+GR Tempo: 6'x3		Descrição: três equipas, onde amarelos começam a atacar para a baliza dos brancos com três apoios. Se marcarem atacam depois para os azuis, se brancos recuperarem e conseguirem sair pelas portas, vão atacar para a baliza dos azuis.

Tabela 9 - Exercícios Tipo de Quarta-feira (Velocidade/Resistência).

Exercício	Imagem	Descrição
<b>1. Velocidade Pura</b> Objetivo: Princípios específicos ofensivos e defensivos  Espaço: 1/3 campo Número: 2x1+P+GR e 3x2+P+GR Tempo: 25' / 1:6		Descrição: situação de 2x1+P para uma das balizas, quando há finalização termina e inicia para a outra baliza uma situação de 3x2+P. Após finalização, reinicia o 2x1+GR
<b>2. Forma Jogada Macro</b> Objetivo: Organização Ofensiva (1ªF-2ªF-Criação), Organização Defensiva (Proteção Espaço e Proteção Baliza), Transição Ofensiva (2º momento), contra-ataque  Espaço: ¾ campo Número: GR+9x9+A+GR Tempo: 10'x2		Descrição: duas equipas jogam em oposição, quando uma está com bola procura chegar às caixas ou espaço entre as caixas (em função da pontuação) depois uma situação de finalização. A equipa que defende está num bloco médio e se recuperar sai para contra-ataque ou vai para ataque posicional
<b>3. Exercício Intersetorial</b> Objetivo: Organização Ofensiva (Criação-Finalização), Organização Defensiva (Proteção Espaço-Proteção Baliza), Transição Ofensiva (1º momento) e Transição Defensiva (FCJ)  Espaço: ½ campo Número: 9x8+GR Tempo: 10'x2		Descrição: duas equipas em oposição, cada uma com tarefas diferentes. A equipa de branco está a procurar chegar à baliza de forma organizada, enquanto os azuis estão a defender de forma organizada e se recuperam bola saem de forma rápida para portas laterais.

<p><b>4. Jogo com condicionantes</b>  Objetivo: Estratégia  (sistemas alternativos, bloco alto, bloco médio-baixo)</p> <p>Espaço: 5 setores  Número: GR+10x10+GR  Tempo: 10'x2</p>		<p>Descrição: duas equipas a jogar em oposição, quando uma está com bola procura chegar à baliza adversária, sabendo que a equipa a defender está em bloco alto e a que está com bola a trabalhar vs bloco alto</p>
--	---	---

Tabela 10 - Exercícios Tipo de Sexta-feira (Estratégia).

Exercício	Imagem	Descrição
<p><b>1. Velocidade de Reação</b>  Objetivo: velocidade de reação</p> <p>Espaço:  Número: 1x1  Tempo: 1:6</p>		<p>Descrição: reage ao estímulo para a marca da cor indicada e depois até ao cone mais distante</p>
<p><b>2. Esquemas Táticos</b>  Objetivo: Livres e Cantos Ofensivos</p> <p>Espaço: ½ campo  Número: 10x5+GR  Tempo: 12'x2</p>		<p>Descrição: realizamos cantos e livres de modelo de jogo, se GR agarrar bola coloca bola em profundidade para jogadores do equilíbrio cortarem.</p>
<p><b>3. Jogo com Esquemas Táticos</b>  Objetivo: Esquemas Táticos</p> <p>Espaço: ¾ campo  Número: GR+10x10+GR  Tempo: 20'</p>		<p>Descrição: duas equipas jogam em oposição, onde procurar chegar à baliza adversária, apenas com oposição ativa no último setor. Sempre que o treinador apita, a equipa que o treinador dizer realiza o esquema tático indicado</p>
<p><b>4. Exercício de Finalização</b>  Objetivo: Cruzamento z3 e z1 e Finalização</p> <p>Espaço: 1 setor  Número: 1+1x0+GR  Tempo: 7'x2</p>		<p>Descrição: duas equipas a competir uma contra a outra, onde cada jogador finalização um cruzamento de zona 3 e um cruzamento de zona 1</p>

### 3.3. Modelo de Observação e Análise

#### 3.3.1. Relatório de Observação e Análise Coletivo da nossa equipa – RCCFB

Este relatório é feito por um dos treinadores no dia após o nosso jogo e enviado a toda a equipa técnica na véspera do microciclo seguinte começar. Este tem como objetivo analisar os quatro momentos de jogo e os esquemas táticos da nossa equipa no último jogo realizado, sintetizando o que estivemos melhor em cada momento e o que temos de melhorar em função do nosso modelo de jogo e se conseguimos também cumprir com a estratégia implementada em cada um dos momentos e esquemas táticos em função do que ficou definido no plano de jogo apresentado aos jogadores.

Relativamente à estrutura do relatório, primeiro, numa tabela, são apresentadas as oportunidades de golo de cada uma das equipas no jogo realizado. Nessa tabela está o número de oportunidades, os minutos a que aconteceram e a forma por onde surgiram. De seguida, surgem três gráficos com as percentagens das oportunidades em função da forma como ela foi criada, através de ataque posicional, contra-ataque ou esquema tático. Um gráfico para as nossas oportunidades, outro para as oportunidades do adversário e outro com o somatório das oportunidades. Após esta apresentação mais objetiva de factos do jogo são apresentados os vários momentos (Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva), sendo que dentro de cada um deles é especificado os submomentos em que estivemos melhor e o que podemos melhorar, tendo sempre como base de avaliação o modelo de jogo da equipa e a estratégia definida para aquele jogo. O mesmo é feito com os Esquemas Táticos. O objetivo do relatório é transmitir a informação de forma sucinta e objetiva, sendo que por norma o relatório tem duas páginas no máximo e é escrito por pontos para que seja mais objetiva e direta a transmissão da informação. Ver em anexos (anexo 1), exemplo de relatório de observação e análise coletivo da nossa equipa (RCCFB).

Em concordância com Garganta (2001) e Garganta & Gréhaigne (1999), a informação que este relatório nos dava servia para ajudar no planeamento dos conteúdos táticos e técnicos do microciclo seguinte, mais concretamente para as unidades de treino e para o treino individual. Ao mesmo tempo também permitia uma reflexão da nossa forma de jogar, do modelo de jogo e da abordagem ao jogo. Esta reflexão era essencial para melhorar e continuar a evoluir o nosso modelo de jogo.

Da análise e do relatório coletivo da nossa equipa resultavam também dois compactos de vídeo que seriam apresentados aos jogadores em duas palestras distintas durante a semana. Um compacto dos vários momentos de jogo da nossa equipa (CCCFB) que tinha no máximo cinco minutos e um compacto dos esquemas táticos (CET) da nossa equipa e da equipa adversária (informação recolhida no relatório de observação e análise da equipa adversária) que também não tinha mais do que cinco minutos. O objetivo destas palestras é transmitir por imagens do jogo, de uma forma sucinta, o que estivemos bem e o que temos de melhorar em cada momento do jogo e esquemas táticos. Cada palestra demorava entre doze a quinze minutos.

### 3.3.2. Relatório de Observação e Análise Individual da nossa equipa – RICFB

Este relatório é realizado, por mim, no dia após o nosso jogo e enviado a toda a equipa técnica na véspera do microciclo seguinte começar. Este tem como objetivo analisar individualmente cada um dos jogadores da nossa equipa, que realizou o último jogo, para fazer uma avaliação qualitativa e objetiva nos quatro momentos de jogo e os esquemas táticos, de forma a perceber em que submomentos esteve melhor e em que submomentos pode melhorar, em função do nosso modelo de jogo e da estratégia implementada para esse jogo. Este instrumento de observação e análise constituiu o projeto de inovação que realizei no presente estágio, sendo que o instrumento, a estrutura do relatório, a informação obtida e a utilidade da mesma serão apresentadas, respetivamente no capítulo da área 2.

Da análise e do relatório individual da nossa equipa resultavam também vários compactos de vídeo (CICFB) que seriam apresentados aos jogadores em reuniões individuais marcadas em função da disponibilidade dos jogadores durante a semana. Cada compacto tinha entre dois a três minutos e o objetivo é apresentar aos jogadores os dados do relatório individual e com as imagens do jogo suportar essa informação. Assim, ele tinha um feedback mais individualizado sobre o seu desempenho no jogo nos vários momentos de jogo e esquemas táticos. Cada reunião por norma demorava entre dez a doze minutos.

### 3.3.3. Relatório de Observação e Análise Coletivo da equipa adversária – RCA

Este relatório é feito por um dos treinadores adjuntos no dia após o nosso jogo e enviado a toda a equipa técnica na véspera do microciclo seguinte começar. Este tem como objetivo analisar os quatro momentos de jogo e os esquemas táticos da equipa adversária

para ficarmos a conhecer a forma de jogar da equipa que vamos defrontar no próximo jogo.

Para realizar este relatório são analisados pelo menos dois jogos do adversário (idealmente três jogos) e sempre que possível os dois últimos. Nenhuma das observações é feita ao vivo, porque o treinador responsável pela mesma está presente no nosso jogo por ser o treinador adjunto principal. Num contexto ideal, a pessoa responsável por este trabalho deveria assistir pelo menos a um jogo ao vivo para perceber algumas dinâmicas que não são perceptíveis através da observação de uma filmagem. Para além destes requisitos, também procurávamos sempre que possível que pelo menos um dos jogos observados fosse num contexto (casa ou fora) parecido com o que iríamos ter no próximo jogo. Ou seja, se fossemos jogar a casa do adversário, pelo menos um jogo analisado deveria ser no campo deles, o mesmo aconteceria no cenário apostado.

Relativamente à estrutura do relatório, primeiro, numa tabela, são apresentadas algumas estatísticas da equipa adversária relativamente aos seus resultados no campeonato (vitórias, empates, derrotas, em casa e fora, média de golos marcados e sofridos por jogo, etc.). De seguida, é apresentada, numa imagem, a equipa que esperamos que jogue contra nós e banco de suplentes, tendo em conta os últimos jogos deles, o rendimento dos jogadores e jogarem contra a nossa equipa. Após esta informação, surge a informação relativa à forma da equipa jogar e respetivo modelo de jogo tendo em conta a análise realizada nos jogos observados. Para que esta seja correta, damos mais relevância aos jogos observados no contexto em que o nosso próximo jogo vai ser jogado. O que isto quer dizer é que procuramos que a análise seja de jogos contra adversários parecidos com a nossa forma de jogar e no campo (casa ou fora), onde vai ser o jogo. Dito isto, são apresentados os vários momentos (Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva) e os sistemas táticos no momento ofensivo e no momento defensivo, onde dentro de cada um são especificados os submomentos e apresentados os pontos fortes e pontos a explorar coletivamente, e também os jogadores mais fortes e a explorar em cada momento. O mesmo é feito com os Esquemas Táticos. Tudo o que forem outros aspetos fora da forma de jogar que sejam importantes mencionar são acrescentados ao relatório. O objetivo deste relatório é transmitir a informação do adversário de forma sucinta e objetiva, sendo que por norma o relatório tem duas páginas e os momentos de jogo são escritos por pontos para que seja mais objetiva e direta a

transmissão da informação. Ver em anexos (anexo 2), exemplo de relatório de observação e análise coletivo da equipa adversária (RCA).

Em concordância com Garganta (1997; 2001), a informação que este relatório nos dava servia para ajudar no planeamento dos conteúdos táticos e técnicos do microciclo seguinte e na elaboração do plano estratégico.

Da análise e do relatório coletivo da equipa adversária resultavam também dois compactos de vídeo que seriam apresentados aos jogadores em duas palestras distintas durante a semana. Um compacto dos vários momentos de jogo da equipa adversária (CCA) que tinha no máximo cinco minutos e um compacto dos esquemas táticos da nossa equipa (informação recolhida no relatório de observação e análise da nossa equipa) e da equipa adversária que também não tinha mais do que cinco minutos. O objetivo destas palestras é transmitir por imagens do jogo, de uma forma sucinta, cada momento do jogo e esquemas táticos do adversário, os aspetos em que são mais fortes e o que podemos explorar. No início da palestra do compacto da equipa adversária é apresentado, em slides, os últimos resultados da equipa adversária e a equipa que achamos que vai jogar contra nós. Cada palestra demora entre doze a quinze minutos.

De seguida é apresentada uma tabela que demonstra a organização e distribuição dos vários momentos de vídeo e datas de entrega dos relatórios, individuais e coletivos, durante um microciclo tipo:

Tabela 11 - Organização e distribuição dos vários momentos relativos à observação e análise no microciclo.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
10h-13:30h	Reunião			Folga			-RCCFB -RCA -RICFB
14h-15h		CICFB	CICFB		Reunião	Palestra	
15h-16h		Treino Individual	Treino Individual			Jogo	
16-16:30h		CCCFB	CCA		CET	Jogo	
16:30-18:30h	Treino	Treino	Treino		Treino	Jogo	
19-19:30h		CICFB	CICFB				

### 3.4. Plano Estratégico de Jogo

Em concordância com Castelo (2003), para a definição do plano estratégico temos em conta três aspetos fundamentais, o nosso modelo de jogo, o contexto do jogo (local, contexto competitivo e modelo de jogo do adversário) e a comparação da nossa forma de jogar com a forma de jogar da equipa adversária.

Para o planeamento estratégico é necessário primeiro ter a informação referente ao nosso último jogo e ao próximo adversário que vamos defrontar. Por isso os relatórios de observação e análise coletiva e individual da nossa equipa e o relatório de observação e análise coletiva da equipa adversária são fundamentais para fornecer esta informação. Só após ter esta informação é que procedemos à elaboração do plano estratégico. Tendo em conta a análise da própria equipa e a do adversário é feita uma comparação das equipas por cada momento de jogo e procuramos perceber se vamos passar mais tempo em organização ofensiva ou organização defensiva. Esta reflexão e discussão é feita no início da semana na reunião de planeamento do microciclo. O foco tático durante a semana nos treinos vai mais para o momento de jogo em que concluímos que vamos estar mais tempo durante o jogo. Para além de concluirmos qual o momento de jogo em que nos vamos trabalhar mais tempo durante os treinos, também discutimos dentro de cada um dos momentos de jogo do nosso modelo de jogo o que temos de nos focar e dedicar mais atenção tendo em conta a melhor forma para ter sucesso dentro de cada momento e submomento contra o adversário. Comparando sempre o somos em cada submomento com o que o adversário é no submomento em oposição, através desta comparação, percebemos o que temos de explorar mais e estar mais preocupados em cada um deles.

Destas várias comparações e discussões resulta a elaboração do plano estratégico e conteúdos táticos a trabalhar durante a semana. No final da reunião, a tabela abaixo apresentada é preenchida com os vários conteúdos táticos a trabalhar.

Tabela 12 - Conteúdos táticos a trabalhar durante o microciclo, em função da estratégia definida.

% OO e TD // % OD e TO				
<b>Organização Ofensiva</b>	<b>Transição Defensiva</b>	<b>Organização Defensiva</b>	<b>Transição Ofensiva</b>	<b>Esquemas Táticos</b>
1ªF para 2ªF:	CJ:	Fase Pressão:	1ºMomento:	Ofensivos:
Soluções para Criação: Soluções para Finalização:	FCJ:	Proteção Espaço:	2ºMomento:	
Criação CL:	Vs. Contra-ataque:	Proteção Baliza CL:	Contra-ataque:	Defensivos:
Criação CC:		Proteção Baliza CC:		
Zonas de Cruzamento:		Controlo da Profundidade		

Após este estar definido, tendo em conta o modelo de treino, ajustamos os conteúdos táticos e técnicos a trabalhar às várias sessões treino da semana de trabalho. Respeitando sempre os fatores físicos e psicológicos para cada dia do microciclo tipo. No planeamento das sessões de treino, os exercícios são discutidos e pensados em função destes conteúdos e para que os jogadores percebam da melhor forma o porquê de estarem a trabalhar certos conteúdos táticos em cada exercício durante o microciclo.

Os jogadores começam a ser informados sobre a estratégia na palestra do compacto do vídeo coletivo do adversário, onde transmitimos de forma sucinta os momentos de jogo da equipa adversária e os jogadores que achamos que vão jogar contra nós. Para além disso também referimos dentro de cada momento o que devemos procurar fazer e estar mais atentos tendo em conta os pontos fortes e pontos a explorar em cada submomento do adversário. Na palestra do vídeo do compacto dos esquemas táticos transmitimos aos jogadores os esquemas táticos do adversário e o que devemos procurar fazer e estar mais atentos tendo em conta os esquemas táticos do adversário. De salientar que o mais importante e a base é sempre o nosso modelo de jogo, depois com a análise do adversário, no nosso modelo de jogo damos mais atenção a certos aspetos e vamos adaptações.

No dia do jogo é feita a reunião de preparação para o jogo, por norma duas horas antes deste começar. Esta reunião é dada pelo treinador principal onde é apresentada de forma sucinta e resumida a estratégia para o jogo, tudo informação que os jogadores já receberam durante a semana nas palestras de vídeo e nas sessões de treino durante a semana de trabalho. Por norma tem uma duração de vinte a vinte cinco minutos.

Esta sequência de trabalhos, no que se refere à estratégia, só fica finalizada no dia de recuperação após o jogo, pois na palestra antes do treino é feita uma reflexão e análise ao último jogo, fechando assim o jogo. De seguida é apresentada uma tabela que demonstra a organização e distribuição dos vários momentos e datas sobre a elaboração da estratégia, durante um microciclo tipo:

Tabela 13 - Organização e distribuição dos vários momentos relativos à estratégia no microciclo.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
10h-13:30h	Planeamento dos Conteúdos Micro			Folga			-RCCFB -RCA -RICFB
13:30-15h	Planeamento conteúdos UT	Planeamento conteúdos UT	Planeamento conteúdos UT		Planeamento conteúdos UT	Plano de Jogo	
15h-16h		Treino Individual	Treino Individual			Jogo	
16-16:30h		CCCFB	CCA		CET	Jogo	

16:30-18:30h	Treino	Treino	Treino		Treino	Jogo	
19-19:30h	Planeamento conteúdos Treino Individual	CICFB	CICFB		Slides Plano de Jogo		

No plano de jogo apresentamos a estratégia que trabalhamos durante a semana de forma resumida e sucinta para relembrar os jogadores. Raramente apresentamos informação nova. Ver em anexos (anexo 3), exemplo da apresentação feita aos jogadores na palestra antes do jogo.

## **4. Área 2 – Projeto de Inovação – Instrumento de Observação e Análise Individual dos jogadores da nossa equipa**

### 4.1. Introdução

Neste capítulo será apresentado o instrumento de observação e análise individual dos jogadores da nossa equipa. Instrumento esse que foi criado, durante a pré-época, para depois ser utilizado durante o campeonato como mais uma ferramenta na área da observação e análise, nos juniores, do Clube de Futebol “Os Belenenses”. O treinador principal de ano para ano procura melhorar as várias áreas de intervenção da sua equipa técnica, como tal, a área de observação e análise não fugiu à regra. Tendo eu entrado na equipa técnica para trabalhar também nesta área, foi-me proposto criar um instrumento que permitisse analisar individualmente os nossos jogadores durante um jogo. O grande objetivo deste instrumento era acrescentar informação útil para uma avaliação mais objetiva, clara e individualizada da nossa equipa. Tendo em conta que já existia uma análise coletiva da nossa equipa e da equipa adversária, uma das lacunas que existia era a falta de uma avaliação mais individualizada de cada jogador durante o jogo. Desta forma, o próximo passo para melhorar a observação e análise era a criação deste instrumento (sabendo dos recursos materiais, financeiros e humanos que existiam à disposição), sempre com o objetivo de nos aproximar de estarmos mais preparados para cada jogo.

### 4.2. Objetivo

Fornecer informação quantitativa e qualitativa sobre o desempenho de cada jogador da nossa equipa, de forma individual, relativamente a conteúdos tático-estratégicos. Os critérios de avaliação desse desempenho eram o nosso modelo de jogo, a estratégia definida para cada jogo e a adaptação ao contexto do jogo.

### 4.3. Instrumento

O instrumento permite recolher dados quantitativos de cada jogador em função da sua posição específica e em função dos vários momentos de jogo e esquemas táticos. Estes dados quantitativos traduzem dados qualitativos que são analisados pelo treinador que está a fazer a observação e análise. Ou seja, procura-se transformar uma interpretação de cada jogada num número, porque todas as jogadas por mais parecidas que sejam são sempre diferentes e requerem interpretação por parte de quem observa. Em concordância

com Garganta (1997), o objetivo é sempre contextualizar a análise. Dentro de cada momento de jogo foram selecionados submomentos para cada posição, os que consideramos mais importantes para cada posição. Assim, para cada posição (DC, DL, MC, EXT e AV) os critérios de avaliação do desempenho são diferentes dentro de cada momento de jogo, porque desempenham funções diferentes durante o jogo em cada submomento. Esta especificidade que o instrumento permite é fundamental para uma análise mais individualizada de cada jogador. Instrumento:

Tabela 14 - Instrumento de Observação e Análise Individual com tabelas relativas aos DCs, DLs, MCs, EXTs e AVs.

DC	OO							TD			OD					TO		ET		
Nome	2ª fase		Criação			Fin	Perda		CJ		FCJ	Duelo		Comp	PB	Des	Ref	Cob	Duelo	
	CC	CL	CL	CC	LC		1ª F	2ª F	Cob	Linha	Ref	Chão	Ar						Of	Def

DL	OO							TD			OD					TO		ET		
Nome	2ª fase		Criação			Fin	5º/6º	Crz	CJ		FCJ	Duelo		Cob. CL	Prot B	Des	Ref	Cob	Duelo	
	CC	CL	CL	CC	LC				Cob	Cerco	Recup	Chão	Ar						Of	Def

MC	OO							TD			OD					TO		ET			
Nome	2ª fase		Criação			VCJ	Fin	Rem	Perda	CJ		FCJ	Duelo	Des	2ºM	Cob. CL	Prot B	Ref	Cob	Duelo	
	CC	CL	CL	CC	LC					Cob	Cerco	Recup								Of	Def

EXT	OO							TD			OD					TO		ET				
Nome	2ª fase		Criação			Fin	1x1	Cruz	Zona	Rem	CJ		FCJ	Duelo	Pressão	2ºM	Cob. CL	Prot B	Ref	Cob	Duelo	
	CC	CL	CL	CC	LC						Cob	Cerco	Recup								Of	Def

AV	OO							TD			OD					TO		ET			
Nome	Criação			Fin	1x1	Ap/Ru	Zona	Rem	CJ		FCJ	Duelo	Cond	Tranca	Fecha VCJ	Rec/Ref	Fixa	Cob	Duelo		
	CL	CC	LC						Cob	Cerco	Recup								Of	Def	

#### 4.4. Procedimentos de Análise

Para realizar os vários procedimentos de análise são necessárias algumas ferramentas, o vídeo do jogo, uma folha com as tabelas do instrumento de observação e análise individual, um lápis para preencher as tabelas, um computador para ver o vídeo e no final escrever o relatório.

Para além destas ferramentas, o observador, apenas poderá fazer a análise se tiver conhecimento de um conjunto de requisitos, só desta forma é que a observação e análise são válidas. Os requisitos necessários são o conhecimento muito profundo do nosso modelo de jogo, o conhecimento do plano estratégico implementado no jogo a analisar, a adaptação ao contexto (resultado e condições do terreno de jogo) e o conhecimento da lógica interna do jogo (adaptações momentâneas dos jogadores às situações que acontecem durante o jogo). Em cada um deles é fundamental a capacidade de análise do observador:

- Modelo de Jogo – saber o que cada jogador da nossa equipa deve fazer em cada momento e submomento de jogo, em função da sua posição específica. Por exemplo, em organização ofensiva quando os DCs têm bola que ligações procuram para criação, tendo em conta as soluções que temos no nosso modelo de jogo;
- Plano Estratégico – saber o que cada jogador da nossa equipa deve fazer segundo o nosso modelo de jogo e a sua posição específica, em cada submomento, tendo em conta os ajustes estratégicos definidos para aquele jogo. Por exemplo, se num determinado jogo definimos estrategicamente procurar mais ligações para criação CL, quando formos analisar os DCs vamos ter em conta o número de ligações para criação CL que fizeram, ou por exemplo, se num determinado jogo a pressão do EXT mudamos para pressionar de dentro para fora, quando formos analisar a fase de pressão temos de ter em conta esta adaptação estratégica;
- Adaptação ao contexto – perceber em função do resultado do jogo e das condições do terreno de jogo as decisões e execuções dos jogadores em cada submomento do jogo. Por exemplo, se estiver a chover e a bola não circular bem pelo terreno é normal que as ligações mais apoiadas não vão surgir tanto ou se surgirem estão mais suscetíveis de não terem sucesso;

- Lógica interna do Jogo – perceber as relações de força entre as equipas em oposição e as relações de cooperação e oposição em cada momento de jogo, de modo a perceber e justificar algum comportamento diferente, por parte dos jogadores, daquele que está definido no modelo de jogo em cada submomento de jogo. Este critério é bastante importante devido a aleatoriedade do jogo em algumas situações e para compreender as decisões dos jogadores durante o jogo. Por exemplo, se num jogo os DCs não fizeram ligações para criação CL, importa perceber o motivo e não apenas dizer que não conseguiram fazer estas ligações. A lógica interna do próprio jogo vai dar resposta ao facto de não termos feito estas ligações.

Apresentadas as ferramentas e os requisitos necessários para a análise iremos agora apresentar a forma como as várias tabelas do instrumento devem ser preenchidas. Acompanhar sempre a análise do vídeo com a folha das tabelas ao lado para ir preenchendo à medida que vai sendo feita a análise dos vários jogadores em função da sua posição e do submomento de jogo que está a acontecer. Sempre que é analisado um dos critérios da tabela deve ser colocado um traço (!) ou uma cruz (x). Colocar um traço quando o comportamento foi bem feito. Colocar uma cruz quando o comportamento não foi o pretendido tendo em conta os requisitos que o analista deve ter.

Relativamente à tabela dos DCs os critérios de desempenho recolhidos são:

- Organização Ofensiva – ligações que fazem para 2ªF (CC e CL), Criação (CL LB, CC, LC), Finalização e o número de perdas de bola em 1ªF/2ªF;
- Transição Defensiva – no submomento centro de jogo, se colocam bola coberta (Cob) e se recuperam linha defensiva (Linha) e no submomento fora do centro de jogo se controlam/pegam referências do adversário (Ref);
- Organização Defensiva – duelos no chão e no ar e no submomento de proteção baliza, as compensações no CL (Comp), o posicionamento na área (PB) e os desarmes (Des);
- Transição Ofensiva – no submomento primeiro momento, se quando recupera bola sai do centro de jogo em passe para a referência (Ref) ou cobertura (Cob);
- Esquemas Táticos – número de duelos ofensivos e defensivos.

Relativamente à tabela dos DLs os critérios de desempenho recolhidos são:

- Organização Ofensiva – ligações que fazem para 2ªF (CC e CL), Criação (CL LB, CC, LC), Finalização, número de vezes que entram no 5º e 6º setor (5º/6º) e o número de cruzamentos e respetiva zona (Crz);
- Transição Defensiva – no submomento centro de jogo, se colocam bola coberta (Cob) e se fecham linhas de passe (cerco) e no submomento fora do centro de jogo se recuperam posição à máxima velocidade (Recup);
- Organização Defensiva – duelos no chão e no ar e no submomento de proteção baliza, se colocam bola coberta (Cob. CL), o posicionamento na área (Prot B) e os desarmes (Des);
- Transição Ofensiva – no submomento primeiro momento, se quando recupera bola sai do centro de jogo em passe para a referência (Ref) ou cobertura (Cob);
- Esquemas Táticos – número de duelos ofensivos e defensivos.

Relativamente à tabela dos MCs os critérios de desempenho recolhidos são:

- Organização Ofensiva – ligações que fazem para 2ªF (CC e CL), Criação (CL LB, CC, LC), Finalização (Fin), número de variações do centro de jogo (VCJ), remates (Rem) e perdas de posse;
- Transição Defensiva – no submomento centro de jogo, se colocam bola coberta (Cob) e se fecham linhas de passe (cerco) e no submomento fora do centro de jogo se recuperam posição à máxima velocidade (Recup);
- Organização Defensiva – duelos e desarmes (Des) e no submomento fase de pressão, o segundo momento (2ºM), e no submomento de proteção baliza, se dão cobertura no CL (Cob. CL) e o posicionamento na área (Prot B);
- Transição Ofensiva – no submomento primeiro momento, se quando recupera bola sai do centro de jogo em passe para a referência (Ref) ou cobertura (Cob).

Relativamente à tabela dos EXTs os critérios de desempenho recolhidos são:

- Organização Ofensiva – ligações que fazem para 2ªF (CC e CL), Criação (CL LB, CC, LC), Finalização (Fin), número de vezes que fazem 1x1, cruzamento (Cruz), atacam zonas nos cruzamentos (Zona) e remates (Rem);
- Transição Defensiva – no submomento centro de jogo, se colocam bola coberta (Cob) e se fecham linhas de passe (cerco) e no submomento fora do centro de jogo se recuperam posição à máxima velocidade (Recup);

- Organização Defensiva – duelos e no submomento fase de pressão, a pressão no primeiro momento (Pressão) e o segundo momento (2ºM), e no submomento de proteção baliza, se dão cobertura no CL (Cob. CL) e o posicionamento na área (Prot B);
- Transição Ofensiva – no submomento primeiro momento, se quando recupera bola sai do centro de jogo em passe para a referência (Ref) ou cobertura (Cob);
- Esquemas Táticos – número de duelos ofensivos e defensivos.

Relativamente à tabela dos AVs os critérios de desempenho recolhidos são:

- Organização Ofensiva – ligações que fazem para em Criação (CL LB, CC, LC), Finalização (Fin), número de vezes que fazem 1x1, recebem em apoio ou rutura (Ap/Ru), atacam zonas nos cruzamentos (Zona) e remates (Rem);
- Transição Defensiva – no submomento centro de jogo, se colocam bola coberta (Cob) e se fecham linhas de passe (cerco) e no submomento fora do centro de jogo se recuperam posição à máxima velocidade (Recup);
- Organização Defensiva – duelos e no submomento fase de pressão, se condicionam (Cond) e trancam (tranca), e no segundo momento se fecham variação do centro (Fecha VCJ);
- Transição Ofensiva – no submomento primeiro momento, se quando recupera bola sai do centro de jogo em passe para a referência (Ref) ou cobertura (Cob) e quando recuperam à frente da linha defensiva se provocam esta ou não (Fixa);
- Esquemas Táticos – número de duelos ofensivos e defensivos.

Como já foi referido anteriormente, para se poder avaliar corretamente estes critérios é necessário um conhecimento profundo do modelo de jogo da equipa, do plano estratégico, das adaptações ao contexto e da lógica interna do jogo. Só desta forma é que o preenchimento da tabela será bem efetuado. Ver em anexos (anexo 4), exemplo das tabelas preenchidas após serem transcritas para computar.

#### 4.5. Relatório Final e Utilidade da Informação

Após o preenchimento das várias tabelas, esta é passada para computador. Depois disso é efetuado o relatório final da análise individual que é enviado aos restantes treinadores por email. Este relatório procura resumir da forma mais objetiva e sucinta as tabelas preenchidas, fornecendo informação sobre o desempenho de cada jogador nos vários

momentos de jogo e esquemas táticas, nos critérios avaliados. A informação deste relatório serve para ajudar no planeamento dos conteúdos táticos e técnicos do microciclo seguinte, mais concretamente para as unidades de treino e para o treino individual. Ao mesmo tempo também permitia fazer uma comparação longitudinal do desempenho do mesmo jogador ao longo de vários jogos e uma comparação transversal, entre jogadores da mesma posição. Estas avaliações e comparações fornecem informação para argumentar e ajudar nas decisões e escolhas de que jogador deve jogar em cada posição. Ver em anexos (anexo 5), exemplo de relatório de observação e análise individual dos jogadores da nossa equipa (RICFB).

#### 4.6. Compactos Individuais

A análise individual dos nossos jogadores, para além de servir para fornecer informação aos treinadores, também serve para mostrar aos jogadores a sua evolução ao longo de vários jogos ou somente o seu desempenho em cada jogo. Em concordância com Hughes & Franks (1997), os jogadores conseguem perceberem como estiveram em cada momento de jogo, permitindo-lhes perceber o que fizeram bem e o que podem melhorar, algo que é fundamental no processo de formação do jovem jogador.

Assim sendo, após cada jogo, no início do microciclo seguinte era apresentado a cada jogador individualmente a análise individual do seu desempenho, ou seja, a tabela preenchida juntamente com um compacto de individual dos vários momentos de jogo do jogador. Este compacto mostrava precisamente os aspetos em que o jogador esteve melhor e os aspetos em que pode melhorar, tendo também em conta o que foi falado na última reunião sobre os aspetos a melhorar. Neste compacto não tinha de aparecer necessariamente imagens de todos os momentos.

A apresentação da tabela e do compacto era feita numa reunião individual entre o jogador e o treinador adjunto que fez a análise individual. No início, o jogador analisa por ele a tabela, e o treinador depois perguntava as conclusões. Apenas falarem um bocado sobre a tabela, o treinador mostrava o compacto que evidenciava os aspetos que mais se destacavam na análise da tabela. O objetivo da apresentação deste compacto era sempre fazer ver ao jogador o que fez bem e o que pode melhorar, sempre com vista à sua evolução e formação enquanto jogador.

#### 4.7. Balanço da Implementação do Instrumento

A implementação deste instrumento aconteceu durante toda a época desportiva, ao longo do campeonato, tendo as primeiras tentativas e melhorias ocorrido durante a pré-época, no sentido de chegar ao início do campeonato com o instrumento pronto para ser utilizado da melhor forma.

Corroborando Nicholls & Wordsfold (2016), a utilização deste instrumento permitiu à equipa técnica ter mais informação sobre os jogadores no sentido de poder decidir, analisar, avaliar, planear e dar feedback de forma mais objetiva e concreta que anteriormente.

Como balanço da implementação deste instrumento, segundo a experiência da sua utilização nesta época, o feedback dos jogadores e a reflexão da equipa técnica, acreditamos que a sua utilização permite:

- Fornecer feedback objetivo e assertivo sobre o desempenho dos jogadores, pelo recurso do vídeo e preenchimento das tabelas;
- Jogadores não questionarem tanto a avaliação e feedback do treinador por esta ser bastante explícita, objetiva e rigorosa segundo critérios do modelo de jogo da equipa;
- Jogadores irem à procura no próprio jogo e treino (mais no jogo) de melhorarem os aspetos em que são avaliados no seu desempenho através deste instrumento;
- Jogadores chegarem à reunião individual e eles próprios tomarem a iniciativa de fazer uma autoavaliação no que estiveram bem e no que podiam ter estado melhor;
- Desenvolvimento do conhecimento tático de cada jogador pelo feedback do treinador, visualização do vídeo e reflexão dos aspetos em que foi avaliado;
- Fornecer informação para o planeamento do treino individual e coletivo;
- Fornecer informação para a discussão de decisão entre que jogador deve jogar tendo em conta os momentos de jogo e submomentos do jogo em que o seu desempenho é avaliado.

Algumas destas reflexões vão ao encontro dos resultados demonstrados no estudo efetuado por Franks & Partridge (1997).

## **5. Área 3 – Evento para a comunidade – “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Vetores do Modelo de Jogo”**

### 5.1. Introdução e Objetivo do Evento

Nos dias de hoje, a formação contínua por parte do treinador de futebol é fundamental para se manter atualizado face às constantes evoluções e discussões de temas no mundo do futebol. Tendo em conta esta necessidade, de nos mantermos informados como treinadores, e sendo o modelo de jogo um dos aspetos mais importantes que acompanham um treinador, decidimos realizar um evento sobre esta temática e a sua importância nos dias de hoje. Muito se tem discutido da importância do modelo de jogo face à estratégia e vice-versa. Para além disso, todos sabemos que o modelo de jogo não deve ser visto de forma isolada, pelo contrário, deve ser visto como a base para um conjunto de outras áreas em que o treinador ou equipa técnica têm de intervir, mas muitas vezes não sabemos como o relacionamos.

Assim sendo, quando criámos e pensámos no evento, o objetivo foi abordar os vários vetores do modelo de jogo, ou seja, mostrar a aplicabilidade e influência direta do modelo de jogo em várias áreas, tais como, nos jogadores, no treino individual, na observação e na estratégia. Para que tal acontecesse criámos um evento onde convidámos um preletor por cada área, tendo em conta a sua atividade profissional e a relacionassem com o modelo de jogo. Através da experiência e conhecimentos específicos dos prelores, procurou-se que através das suas preleções fosse explicado como o modelo de jogo intervém em cada uma das suas áreas.

### 5.2. Organização do Evento

Este evento foi organizado por um grupo de alunos de estudantes de mestrado em treino desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, em que eu fazia parte, no âmbito do estágio em treino desportivo, na modalidade de futebol. O grupo constituído por mim, António Camacho, Gonçalo Ramos Moura, João Faria Rodrigues, João Pedro Silva, João Rocha e Marcelo Pap, organizou o evento com a colaboração dos professores Óscar Tojo e Francisco Silveira Ramos, em parceria com a Faculdade de Motricidade Humana e a Associação Nacional dos Treinadores de Futebol, Núcleo de Lisboa. Ver nos anexos (anexo 6), o folheto de apresentação do evento, onde eram apresentados os prelores e os conteúdos que cada um ia abordar de forma sucinta. No folheto também estavam

presentes os nomes dos organizadores e as entidades que participaram de forma direta ou indireta no evento.

A parceria com o Núcleo de Lisboa permitiu que a formação fosse creditada pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude. Deste modo, o evento serviu para a formação contínua e formal dos treinadores. Esta parceria fez com que o evento fosse de inscrição obrigatória. O evento ocorreu na Faculdade de Motricidade Humana, mais precisamente no salão nobre, em dois dias.

### 5.3. Público-alvo

Este evento destinou-se a todos os treinadores, profissionais ou amadores, estudantes ou não estudantes, que demonstrassem interesse na temática apresentada e desenvolvida. Pela parceria que existiu, para a creditação era necessário pagamento, exceção para os sócios da Associação Nacional dos Treinadores de Futebol (10€ para alunos da FMH e 20€ para outros).

### 5.4. Datas e Programa do Evento

O evento realizou-se nos dias 16 e 30 de abril, durante o final do dia, sendo que a inscrição era para os dois dias e nunca para apenas um. Este ocorreu na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, no salão nobre. O programa do evento foi o seguinte:

16 de abril

- 19:00 – abertura da sala
- 19:25 – sessão de abertura
- 19:30 às 21:00 – primeira preleção: Do Modelo de Jogo para os Jogadores, com Renato Paiva (Treinador Principal dos Juvenis do Sport Lisboa e Benfica)
- 21:00 às 22:00 – segunda preleção: Do Modelo de Jogo para o Treino Individual, com Tiago Matos (Docente de Futebol na Faculdade de Motricidade Humana)

30 de abril

- 19:00 – abertura da sala
- 19:25 – sessão de abertura
- 19:30 às 21:00 – terceira preleção: Do Modelo de Jogo para a Observação, com Daniel Barreira (Scout de Recrutamento do Futbol Club Barcelona)

- 21:00 às 22:30 – quarta preleção: Do Modelo de Jogo para a Estratégia, com Luís Freire (Treinador Principal dos Seniores do Clube Desportivo de Mafra)

### 5.5. Preleções e dinâmica das Sessões

Todas as preleções eram precedidas pela apresentação dos preletores, por parte dos professores ou alunos que organizaram o evento. No final de cada preleção havia sempre espaço para perguntas e trocas de ideias sobre o tema da sessão. Tendo em conta que o tempo das preleções variou de preletor para preletor, o espaço para perguntas também foi diferente, pois a necessidade de cumprimento dos tempos das sessões obrigou a isso.

Na primeira preleção, “Do Modelo de Jogo para os Jogadores”, o treinador de formação do Sport Lisboa e Benfica, Renato Paiva, atual treinador de Juvenis, apresentou alguns métodos e estratégias para a transmissão do modelo de jogo aos jogadores diferenciando os momentos de aquisição e de consolidação e fazendo convergir teoria e prática.

Na segunda preleção, “Do Modelo de Jogo para o Treino Individual”, o docente de futebol na Faculdade de Motricidade Humana, Tiago Matos, com experiência em Futebol de formação e profissional, apresentou a forma como o modelo de jogo influencia e regula a conceção, o planeamento e a operacionalização de um programa de treino individual.

Na terceira preleção, “Do Modelo de Jogo para a Observação”, o docente de futebol na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Scout de recrutamento do Futbol Club Barcelona em Portugal, Daniel Barreira, apresentou o modo como o modelo de jogo e os processos de observação e análise se interligam e se regulam.

Na quarta preleção, “Do Modelo de Jogo para a Estratégia”, o atual treinador do Clube Desportivo de Mafra, Luís Freire, com larga experiência no futebol profissional e com várias subidas de divisão no currículo, abordou a interação entre o modelo de jogo e a estratégia a adotar em relação ao adversário, bem como a sua influência no processo de treino e na preparação para a competição.

No final do primeiro e segundo dia de preleções foi transmitido aos participantes do evento que iriam receber um email para preencherem um questionário de satisfação sobre o evento. Questionário esse que iria ser utilizado para fazer o balanço do mesmo. O questionário foi assim dividido em duas partes, para ser enviado no final de cada dia. Decidimos desta forma, para que os participantes respondessem logo às questões sobre as preleções e não deixassem passar muitos dias. Por terem sido enviados em dois dias, o

número de pessoas que respondeu à primeira parte e à segunda parte foi diferente. Ao primeiro responderam 86 participantes e ao segundo 70 participantes. Ver questionário nos anexos (anexo 7).

### 5.6. Resultados dos Questionário de Satisfação

Após o evento acontecer foi enviado por email aos participantes o questionário de satisfação. Depois de recolher os dados online relativamente às várias perguntas que os participantes responderam, criaram-se gráficos para tirar as conclusões das respostas. De seguida, irei apresentar os mesmos, descrevendo e tirando as devidas conclusões.

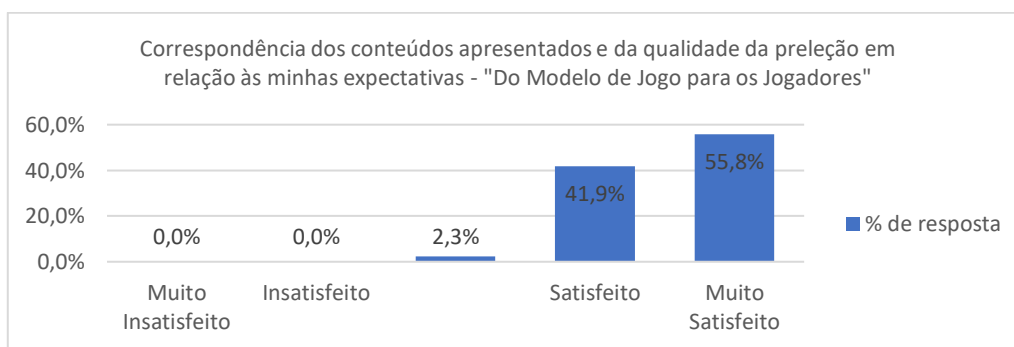


Figura 14 - % de respostas relativas à questão da correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para os Jogadores".

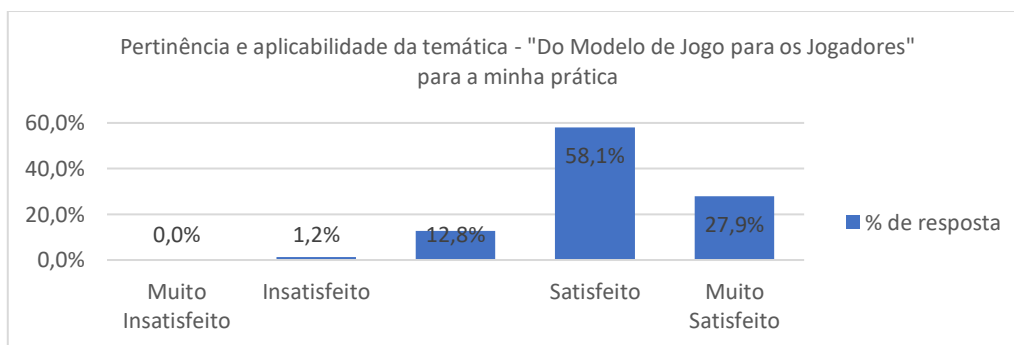


Figura 15 - % de respostas relativas à questão da pertinência e aplicabilidade da temática - "Do Modelo de Jogo para os Jogadores".

Sobre o tema “Do Modelo de Jogo para os Jogadores”, 97,7% dos participantes que responderam referiram que os conteúdos apresentados e as preleções tinham correspondido de forma pelo menos satisfatória às suas expectativas. 86% mencionaram que a temática era bastante pertinente e aplicável à sua prática. Destes resultados, percebemos que praticamente a totalidade dos participantes que responderam aos questionários saiu satisfeito ou muito satisfeito com a preleção e utilidade desta temática.

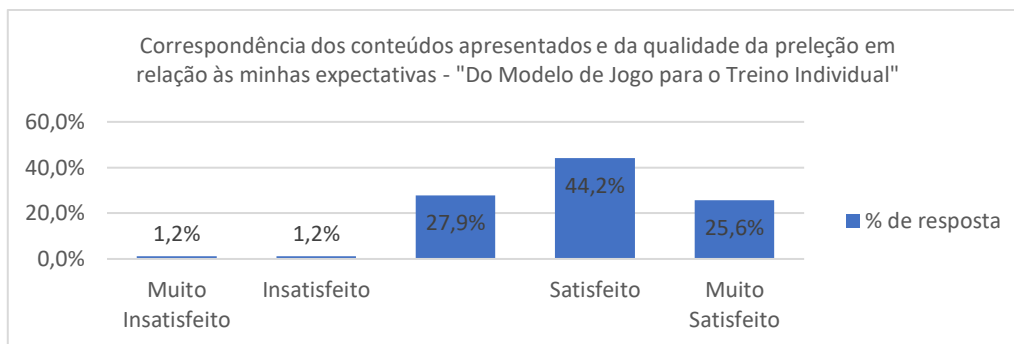


Figura 16 - % de respostas relativas à questão da correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para o Treino Individual".

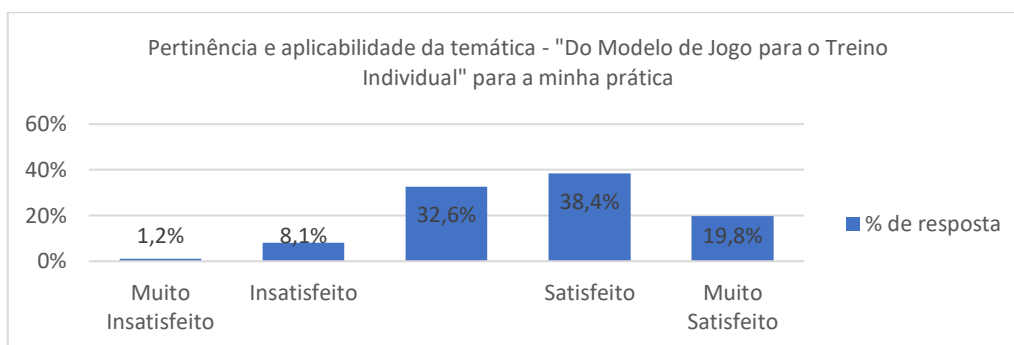


Figura 17 - % de respostas relativas à questão da pertinência e aplicabilidade da temática - "Do Modelo de Jogo para o Treino Individual".

Sobre o tema “Do Modelo de Jogo para o Treino Individual”, 69,8% dos participantes que responderam referiram que os conteúdos apresentados e as preleções tinham correspondido de forma pelo menos satisfatória às suas expectativas. 58,2% mencionaram que a temática era bastante pertinente e aplicável à sua prática. Destes resultados, percebemos que a maioria dos participantes que responderam aos questionários saiu satisfeito ou muito satisfeito com a preleção e utilidade desta temática. Provavelmente os valores não foram tão elevados como nas outras temáticas por ser um tema que nem todos os treinadores dominam ou aplicam nos seus contextos nos dias de hoje e que oferece alguma discussão sobre a sua forma de aplicar.

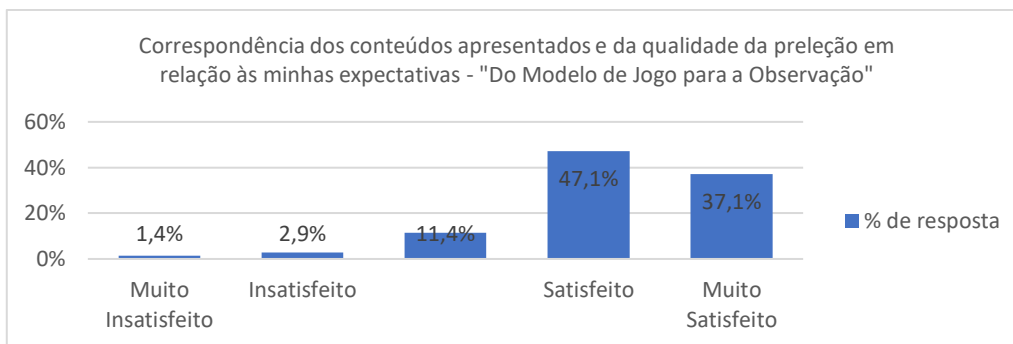


Figura 18 - % de respostas relativas à questão da correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para a Observação".

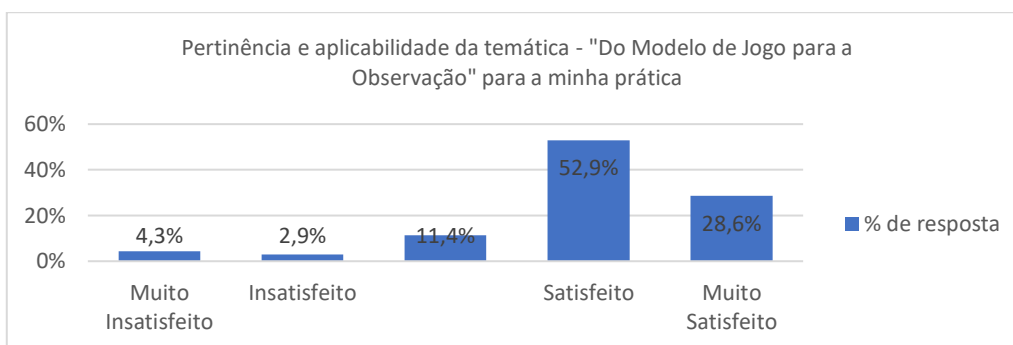


Figura 19 - % de respostas relativas à questão da pertinência e aplicabilidade da temática - "Do Modelo de Jogo para a Observação".

Sobre o tema "Do Modelo de Jogo para a Observação", 84,2% dos participantes que responderam referiram que os conteúdos apresentados e as preleções tinham correspondido de forma pelo menos satisfatória às suas expectativas. 81,5% mencionaram que a temática era bastante pertinente e aplicável à sua prática. Destes resultados, percebemos que praticamente a totalidade dos participantes que responderam aos questionários saiu satisfeito ou muito satisfeito com a preleção e utilidade desta temática.

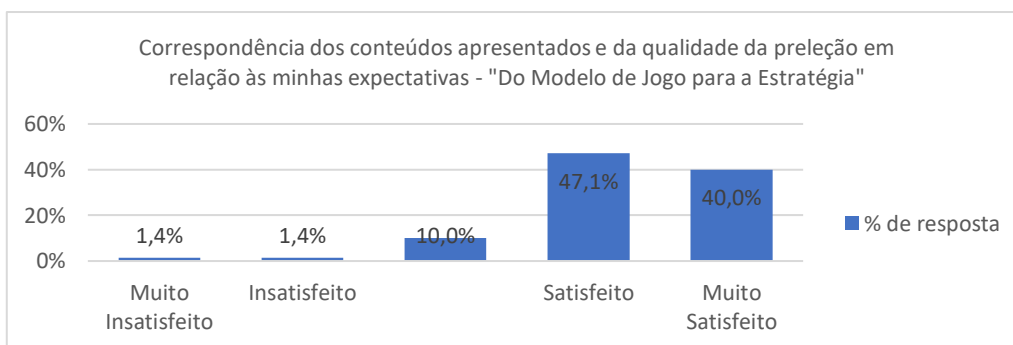


Figura 20 - % de respostas relativas à questão da correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para a Estratégia".

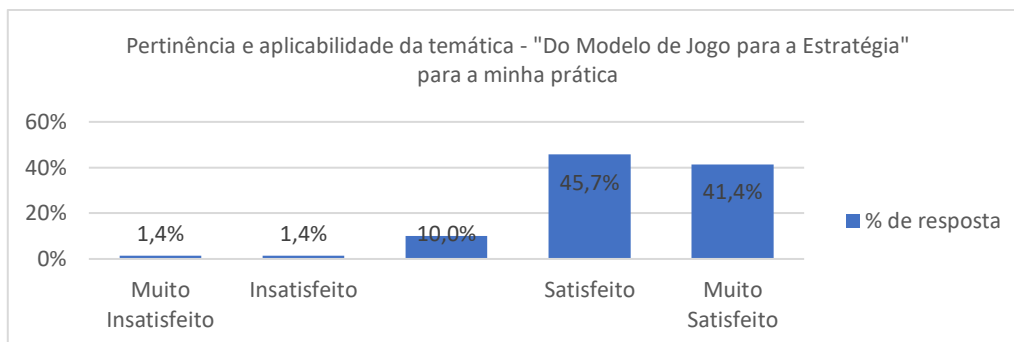


Figura 21 - % de respostas relativas à questão da pertinência e aplicabilidade da temática - "Do Modelo de Jogo para a Estratégia".

Sobre o tema "Do Modelo de Jogo para a Estratégia", 87,1% dos participantes que responderam referiram que os conteúdos apresentados e as preleções tinham correspondido de forma pelo menos satisfatória às suas expectativas. 87,1% mencionaram que a temática era bastante pertinente e aplicável à sua prática. Destes resultados, percebemos que praticamente a totalidade dos participantes que responderam aos questionários saiu satisfeito ou muito satisfeito com a preleção e utilidade desta temática.

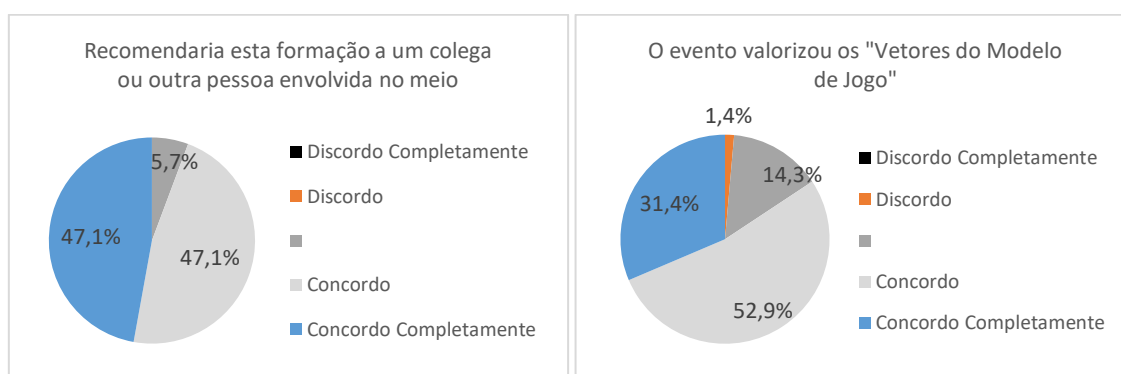


Figura 22 - Gráficos relativos à % de respostas sobre se recomendaria esta formação a um colega ou outra pessoa envolvida no meio e se o evento valorizou os "Vetores do Modelo de Jogo".

Relativamente ao evento, 94,2% dos participantes que responderam ao questionário recomendariam esta formação a um colega ou outra pessoa envolvida no meio e 84,3% consideraram que o evento valorizou os "Vetores do Modelo de Jogo". Estes resultados demonstram que o evento agradou à população do meio do futebol e que correspondeu ao objetivo inicialmente proposto pelo grupo sobre o evento.

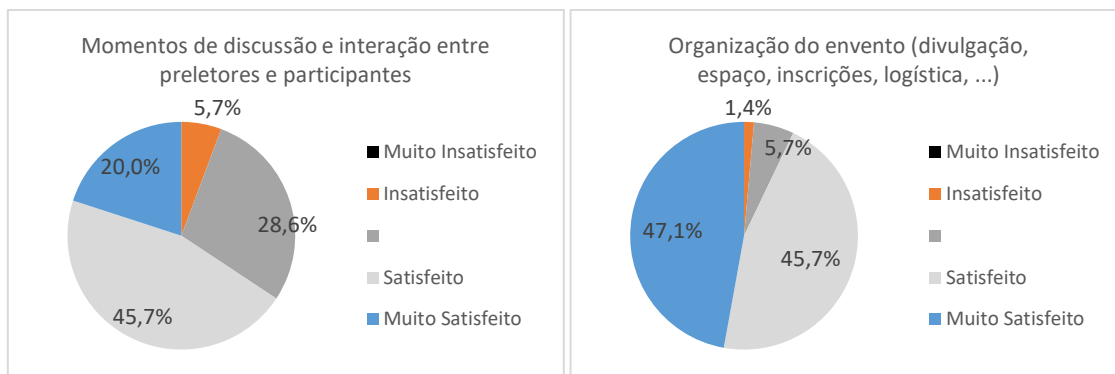


Figura 23 - Gráficos relativos à % de respostas sobre os momentos de discussão e interação entre preletores e participantes e organização do evento.

Por fim, apenas 65,7% dos participantes que responderam ao questionário se demonstraram satisfeitos com os momentos de discussão e interação entre preletores e participantes. Este resultado indica que este momento das sessões poderia ter corrido melhor. No que diz respeito à organização do evento, 92,8% dos participantes demonstram estar satisfeitos ou muito satisfeitos com a mesma. Este feedback é importante para perceber se do ponto de vista de quem participou no evento as condições do mesmo eram boas ou não. A percepção de quem participa é sempre diferente da percepção de quem organiza o evento, daí a importância deste feedback para futuros eventos.

### 5.7. Balanço do Evento

Relativamente ao evento, este superou as expectativas do nosso grupo, principalmente, no que diz respeito à adesão por parte do público-alvo e à abordagem de cada preletor ao tema proposto no sentido de ir ao encontro do objetivo definido para o evento.

As nossas expectativas foram superadas quando o número de inscrições atingiu o limite e durante as preleções a sala esteve sempre cheia, nos dois dias. Estes indicadores significam claramente que houve um grande interesse por parte da população na temática do evento, demonstrando assim a importância e a atualidade da mesma. Esta conclusão é reforçada pelos resultados dos questionários, onde 94,2% dos participantes recomendariam esta formação a um colega ou outra pessoa envolvida no meio e 84,3% diz que o evento valorizou os vetores do modelo de jogo.

No que diz respeito ao objetivo que tínhamos estabelecido para o evento, este foi alcançado, pois os preletores tiveram a preocupação de abordar os seus temas específicos relacionando-os com a temática principal, o modelo de jogo. Os resultados dos

questionários vão precisamente ao encontro desta conclusão. Os participantes mencionaram na sua maioria que os conteúdos e preleções corresponderam à sua expectativa sobre a temática desenvolvida e mais importante que isso, tinham uma aplicabilidade na sua prática.

Sobre a organização do evento, o planeamento, a divulgação, a logística, o espaço e as tarefas de cada aluno nos dias do evento, correu bastante bem, sabendo sempre que a dificuldade em certos processos mais burocráticos acontece sempre. O planeamento do evento contou com a participação de todos os alunos do grupo, em diversas reuniões durante o ano para que o evento acontecesse da melhor forma, e com a ajuda dos professores para a utilização do salão nobre para o evento e parceria com a Associação Nacional dos Treinadores de Futebol. No início estávamos preocupados com a divulgação, mas a parceria com o Núcleo de Lisboa, a criação do folheto sobre o evento e a utilização das redes sociais para a mesma, ajudou a que esta fosse um sucesso. O espaço, salão nobre, encheu completamente e teve capacidade para receber todas as pessoas da melhor forma.

O balanço do evento foi muito positivo, no entanto, existem alguns aspetos que podiam ter corrido melhor, e como treinador, apesar do balanço ser positivo procuramos sempre perceber o que podia ter corrido melhor. Desta forma, o primeiro aspeto que podia ter sido melhor foi o tempo para perguntas e troca de ideias. Este podia ter sido maior, pois existiu um grande interesse por parte dos participantes nas preleções. O segundo aspeto está relacionado com o espaço, se tivéssemos conseguido um espaço maior, teríamos possibilitado um maior número de inscrições e assim um maior número de participantes no evento.

## **6. Conclusões**

Após a realização do processo de estágio, para além das competências e conhecimentos que adquiri, importa acima de tudo fazer uma reflexão sobre todo este percurso, de modo a perceber se as expectativas iniciais sobre o mesmo foram correspondidas, superadas ou ficaram à quem do esperado. Para isso, lembrando os objetivos traçados no início do processo de estágio e apresentados no capítulo da introdução irei fazer um balanço sobre os mesmos.

Antes deste balanço mais objetivo, tendo em conta as experiências vividas ao longo de todo o estágio, experiências essas que foram as primeiras num contexto muito próximo do profissional, num escalão imediatamente abaixo ao sénior, o meu crescimento e desenvolvimento como pessoa e treinador foi notório. Este desenvolvimento pessoal foi possível pelo aumento de conhecimentos em várias áreas do treino de futebol, tais como: o planeamento, operacionalização, gestão e organização do treino; análise e observação coletiva e individual da nossa equipa e adversário; conhecimento do jogo e dos vários momentos deste; e estratégia. Por outro lado, o aumento de tarefas relacionadas com o treino e jogo e responsabilidade nas mesmas, é outro indicador que me permite concluir que houve um crescimento ao longo de todo o processo de estágio.

Relativamente aos objetivos definidos pelo próprio estágio para a obtenção do grau de Mestre, de um modo geral estes foram adquiridos, pois aumentei bastante o meu conhecimento em várias áreas do futebol, apliquei este conhecimento participando de forma ativa no planeamento e operacionalização dos treinos integrados e individuais, e na observação e análise coletiva e individual da nossa equipa. Relacionei conhecimentos de várias áreas no processo de estágio, como por exemplo, a análise coletiva e individual com o planeamento dos treinos coletivos e individuais, refletindo sobre o modo como o fazíamos. No decorrer do estágio as tarefas que desempenhava tinham sempre um controlo, sendo que com o passar do tempo e competência, estas foram sendo realizadas de forma mais autónoma permitindo que terminasse este com bastante autonomia no desempenho das mesmas. Todas estas aprendizagens são fundamentais para atingir os objetivos do processo de estágio que procura acima de tudo que o aluno adquira competência para o seu futuro.

No que diz respeito ao balanço dos objetivos pessoais definidos no início deste processo irei apresentar as conclusões de cada um deles. Sobre os objetivos de melhorar as minhas

capacidades de comunicação, relação entre linguagem verbal e não-verbal durante o treino e de melhorar a relação treinador-atleta neste contexto, estas melhoraram, mas não tanto como pretendia, isto aconteceu pelo facto de estar mais focado em desempenhar as tarefas que me foram atribuídas e por ser a primeira experiência num contexto como atletas juniores. A linguagem não-verbal e a capacidade de transmissão de informação melhoraram bastante, estratégias como a análise do meu desempenho através das filmagens dos treinos e reflexão individual e com elementos da equipa técnica foram fundamentais. A linguagem verbal não melhorou muito, pois a projeção de voz continua a ser algo que tenho de melhorar.

Sobre os objetivos de aprofundar os conhecimentos sobre o jogo, análise do mesmo, planeamento e operacionalização do treino, estratégia e a relação entre todos estes temas, estes foram conseguidos, tendo a plena consciência de que ainda tenho muito para aprender sobre estas temáticas pela necessidade de formação contínua nestas áreas e quantidade de informação. Estratégias como a leitura de bibliografia sobre estas temáticas, a disponibilidade que apresentei para passar mais tempo no clube com a equipa técnica para ouvir e discutir, a reflexão individual e com elementos da equipa técnica, a participação ativa no planeamento e operacionalização foram fundamentais para que o meu conhecimento sobre estas temáticas fosse mais aprofundado. Todos estes temas foram desenvolvidos e aprofundados no relatório de estágio, apresentando a literatura relativa às várias temáticas e como estas são tratadas na prática no contexto onde eu estive inserido no processo de estágio. Síntese das principais conclusões:

- O jogo de futebol é um conjunto de sistemas e subsistemas que se organizam de forma dinâmica e se influenciam (Castelo, 2003). Desta forma, o seu estudo é fundamental para uma melhor preparação dos jogadores e equipas (Garganta et al., 1999). Queiroz (1986) para sistematizar a complexidade do jogo dividi-o em fases, formas e fatores. Os princípios táticos permitem a operacionalização dos comportamentos dos jogadores durante o jogo (Costa et al., 2009);
- A construção do Modelo de Jogo de uma equipa depende da conceção do jogo do treinador, da análise dos jogadores da equipa e das tendências evolutivas do jogo (Castelo, 2003). O modelo de jogo de cada equipa apresenta o conjunto de características de uma equipa que vai influenciar o sistema escolhido pelo treinador (Teodorescu, 1984). Através dele devemos modelar o treino e o jogador (Pinto & Garganta, 1989). No contexto em que estava inserido o modelo de jogo descrevia

os comportamentos que os jogadores deviam ter em cada momento do jogo e servia de base ao processo de treino, estando em constante evolução.

- O Modelo de Treino deve procurar desenvolver e formar o jogador, num plano individual e integrado em equipa (Teodorescu, 1984). Este tem de criar condições reais para que os jogadores tenham um número de estímulos suficientes que lhes permitam aprender e melhorar com garantias de proximidade à realidade da competição (Ramos, 2002). Esta necessidade levamos à unidade de base, o exercício, que tem um espaço, tempo, número e forma (Queiroz, 1986). Através da manipulação destes constrangimentos é possível criar contextos que potenciem as capacidades dos jogadores e equipa (Tojo, 2017). Os objetivos são estabelecidos com base no planeamento anterior, observações dos treinos e jogos anteriores e próximo adversário (Teodorescu, 1984). No contexto em que estava inserido o modelo de treino procurava potenciar e desenvolver as capacidades dos jogadores através da criação de exercícios que fossem ao encontro disso, tendo como base para o planeamento dos seus conteúdos o modelo de jogo da equipa, a análise dos treinos e dos jogos anteriores e a estratégia definida para o próximo jogo após a análise do próximo adversário.
- O Modelo de Observação e Análise através da abordagem sistêmica deve procurar identificar, avaliar e regular o jogo (Garganta & Gréhaigne, 1999), detetando padrões de jogo a partir das ações mais representativas ou críticas (Garganta, 2001). Ao detetar princípios estáveis e as variações significativas, permite uma melhor organização dos conhecimentos e assim fornecer informação para o planeamento dos treinos e para a estratégia (Garganta, 1997). Também permite aferir a congruência do desempenho em relação ao modelo de jogo e de treino (Garganta, 2001). Para obtermos informação individual ou coletiva, antes é necessário criar as categorias que queremos analisar. No contexto em que estava inserido criamos categorias para realizar a análise coletiva e individual. Estas análises forneciam-nos informação para o planeamento dos treinos, estratégia e verificar a implementação do modelo de jogo.
- Sobre a análise individual dos jogadores, Franks & Patridge (1997) fizeram um estudo onde concluíram que o jogador melhorou a sua performance nos eventos quantitativos recolhidos na análise, um interesse do jogador na própria análise dos eventos e em melhorar os comportamentos e que esta análise permite fornecer um feedback mais preciso e fiável. O instrumento de observação e análise individual

que criei e utilizamos nos juniores, na minha opinião (apesar de subjetiva, pelo facto de não termos feito nenhum estudo), e pela experiência que tive ao utilizá-lo com os nossos jogadores, permitiu aos jogadores estarem mais focados em ter um bom rendimento nos eventos em que eram avaliados, por saberem que eram avaliados nesses eventos. Por outro lado, o facto de serem apresentados os dados recolhidos em tabelas e vídeo, os jogadores raramente confrontavam o feedback do treinador na análise individual, o que indica a objetividade da informação transmitida.

- A Estratégia representa uma conceção de jogo com aplicação temporária, sendo uma adaptação da conceção tática de base da equipa (Teodorescu, 1984). Após definida é fundamental a sua aplicação no treino. Castelo (2003) defini as etapas para a planificação estratégica: recolha de dados, comparação das forças, elaboração do plano estratégico, reunião de reconhecimento da equipa adversária, elaboração do programa de preparação para o microciclo de treino, experimentação do plano tático-estratégico, preparação da equipa nas horas que antecedem o jogo e reunião de análise do jogo. No contexto em que estava inserido, esta era definida em cada um dos jogos, através de três aspetos, o nosso modelo de jogo, o contexto do jogo e a comparação da nossa forma de jogar com a forma de jogar do adversário. Para esta comparação era necessária a análise coletiva e individual da nossa equipa e análise coletiva da equipa adversária. Depois seguíamos precisamente os pontos mencionados acima na planificação estratégica.

Relativamente ao objetivo de trabalhar como um profissional na área e à exigência sempre máxima no sentido de procurar a excelência, estes foram superados. Estratégias como dedicar bastante tempo durante o processo de estágio no clube e fora do clube a trabalhar em diversas tarefas foram fundamentais. Não tenho dúvidas nenhuma que este tempo investido foi crucial para a adquirir os conhecimentos que referi anteriormente. Mais importante que o tempo investido, era investi-lo com qualidade, e isso aconteceu, pois em todas as tarefas que me foram atribuídas procurei sempre fazê-las da melhor forma tendo em conta o tempo disponível, o meu conhecimento e os recursos disponíveis. Sabendo que a excelência é bastante difícil de alcançar, procurei sempre fazer o melhor e acima de tudo aprender com os vários erros que fui cometendo durante o processo de estágio.

Por fim, sobre conhecer melhor o meio do Futebol para além do jogo num contexto mais próximo do futebol profissional, este objetivo não foi alcançado, porque não consegui aumentar muito o meu conhecimento sobre outras áreas como a influência dos agentes e a relação com a direção. Penso que isto ficou a dever-se ao facto de estar mais focado em desenvolver-me em outras áreas.

## **7. Perspetivas Futuras**

Após a realização deste processo de estágio, desde a sua componente mais prática à mais teórica, o meu conhecimento teórico e prático sobre a modalidade de Futebol aumentou imenso tendo sido bastante gratificante para mim a sua realização. O conhecimento que adquiri permitiu-me perceber um bocado melhor o que é o mundo do futebol em todos os seus sistemas envolventes.

Deste modo, continuo a querer trabalhar no mundo do futebol, onde a médio e longo prazo pretendo ser profissional nesta área, apesar de ter a plena noção que ainda tenho muito para aprender e crescer como pessoa e treinador, e das dificuldades que é ser profissional nesta área. A curto prazo, tenho como objetivo ser treinador adjunto num contexto semelhante ao que realizei o processo de estágio, tendo mais responsabilidades nas tarefas que desempenho.

Continuarei a procurar me formar como pessoa e treinador, realizando formações em diversas áreas mais ou menos ligadas ao futebol, refletindo sobre o conhecimento prático e teórico que tenho e sobre tudo o que faço nesta área, discutindo com pessoas do mesmo meio, e acima de tudo, exigindo de mim mesmo, diariamente, trabalho, competência, persistência, foco, ambição e gosto pelas tarefas que desempenho nesta área do futebol.

## 8. Referências Bibliográficas

- Ade, J., Fitzpatrick, J., & Bradley, P. S. (2016). High-intensity efforts in elite soccer matches and associated movement patterns, technical skills and tactical actions. Information for position-specific training drills. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2205-2214.
- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653–676.
- Araújo, D., Davids, K., & Passos, P. (2007). Ecological validity, representative design, and correspondence between experimental task constraints and behavioral setting: Comment on Rogers, Kadar, and Costall (2005). *Ecological Psychology*, 19(1), 69–78.
- Barreira, D., Garganta, J., Machado, & Anguera, M. (2013). Effects of ball recovery on top-level soccer attacking patterns of play. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(1), 36-46.
- Bouthier, D., David, B. & Gréhaigne, J. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, (15), 137-149.
- Braz, T. (2013). Análise de jogo no futebol. Considerações sobre o componente técnico-tático, planos de investigação, estudos da temática e particularidades do controle das ações competitivas. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 5(15), 28-43.
- Bush, M., Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., & Bradley, P. S. (2015). Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League. *Human Movement Science*, 39(13).
- Casarin, R., Reverdito, R., Grebogy, D., Afonso, C., & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Revista Movimento*, 17(3), 133-152.
- Castellano, J., Álvarez, D., Figueira, B., Coutinho, D., & Sampaio, J. (2013). Identifying the effects from the quality of opposition in a Football team positioning strategy. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 822–832

- Castelo, J. (1992). *Conceptualização de um Modelo Técnico/Tático do Jogo de Futebol: Identificação e Caracterização das grandes tendências evolutivas do jogo das equipas de rendimento superior*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo: a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH, Lisboa.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Guia prático de exercícios de treino*. Visão e Contextos, Lisboa.
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., Ivanova, M. O., & Mendes, R. (2013). Activity profiles of soccer players during the 2010 World Cup. *Journal of Human Kinetics*.
- Costa, I., Silva, J., Greco, P., Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz, Revista de Educação Física*. 15(3), 657-668.
- Crouch, J. (1997). The use of notational analysis in determining optimal strategies in sports. *Notational Analysis of sport I & II*. Cardiff: University of Wales Institute. 3-20.
- Ferreira, A. (2002). *Ensinar o jovem a jogar... A melhor solução para a aprendizagem da técnica e da tática*. Rev. Treino Desportivo, 20, 35-41.
- Franks, I. & Hughes, M. (1997). *Notational Analysis of Sport*. New York: E & FN Sport.
- Franks, I., & Partridge, D. (1997). The use of computer-video interactive analysis in the sport of soccer: Changing individual performance by providing quantitative and qualitative feedback. *Notational Analysis of sport I & II*. Cardiff: University of Wales Institute. 99-111.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento (Não Publicada). FCDEF-UP, Portugal.
- Garganta, J. (1998). Ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspectivas e tendências. *Revista Movimento*, IV (8), 19-27.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 57-64.

- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9 (1), 81-89.
- Garganta, J. & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Revista Movimento*, V (10), 40-48.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e Práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar*. Porto: Editora FADEUP. 199-263.
- Liu, H., Gómez, M., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2016). Technical performance and match-to-match variation in elite football teams. *Journal of Sports Sciences*, 34 (6), 509-518.
- Neto, J. (1993). *A Observação no Futebol*. Braga: Paços de Ferreira.
- Nicholls, S. B., & Worsfold, P. R. (2016). The observational analysis of elite coaches within youth soccer: The importance of performance analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 825–831
- Pfeiffer, M. & Winter, C. (2016). Tactical metrics that discriminate winning, drawing and losing teams in UEFA Euro 2012. *Journal of Sports Sciences*, 34 (6), 486-492.
- Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 146–155.
- Pinto, J. & Garganta, J. (1989). Futebol Português: A importância do Modelo de Jogo no seu Desenvolvimento. *Revista Horizonte*, 33, 94-98.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843.

Sarmento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The Transition from Match Analysis to Intervention: *Optimising the Coaching Process in Elite Futsal*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 471–488.

Sarmento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What Performance Analysts Need to Know About Research Trends in Association Football (2012–2016): A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 799–836.

Silveira Ramos, F. (2002). *Futebol: Da “Rua” à Competição*. Lisboa: CEFD.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30(13), 1447–1454.

Travassos, B., Davids, K., Araújo, D., & Esteves, P. T. (2013). Performance Analysis in team sports: Advances from an Ecological Dynamics Approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 83–95.

Tojo, O. (2017). A evolução do treino em futebol e as relações estabelecidas entre as dimensões de rendimento. FPF360.

Winkler, W. (1997). Computer/Video Analysis in German Soccer. *Notational Analysis of sport I & II*. Cardiff: University of Wales Institute. 21-26.

## 9. Anexos

### Anexo 1 – Relatório de Observação e Análise Coletivo da nossa equipa (RCCFB)

<b>Oportunidades:</b>	
1ªParte	
CFB	Estoril
09'18" – Costa para Edgar – AP	11'45" – Remate fora Fonseca – AP
15'04" – Tuga para Costa falta – AR	20'03" – Cabeceamento fora Fraser – AR
27'45" – Jony para Tuga – TO após ET	27'30" – Remate Gustavo Def – ET canto 2a
28'30" – TG para Telmo – ET canto	
29'10" – TG para Telmo – ET canto	
44'25" – Tuga para Edgar – AR	
2ªParte	
50'10" – Jony para Tuga – AR	67'12" – Castro na barra – AP
72'30" – Costa para Guerra – ET canto	
77'40" – TG para Tuga – ET canto	
83'45" – Jony para Tuga – AP	

**% DAS OPORTUNIDADES TOTAL**

Category	Percentage
AP	27%
AR	40%
ET	33%

**% CFB**

Category	Percentage
AP	20%
AR	40%
ET	40%

**% ESTORIL**

Category	Percentage
AP	50%
AR	25%
ET	25%

**Análise Coletiva vs Estoril**

**OO:**

- Equilíbrio – estivemos sempre equilibrados
- 1ªF/2ªF – podemos fazer uma circulação mais rápida para criar espaço no bloco adversário, algumas das bolas que perdemos a ligar estiveram relacionadas com o facto de não atrairmos o adversário. Fomos pacientes com bola, por vezes falta provocar linha média.
- Soluções – Jogadas claramente de modelo com ligações para criação CL lado da bola e lado contrário. Quando procuramos ligar para finalização não tivemos sucesso.
- MCO Criação – decisões mais coletivas com os jogadores a criarem 2x1 e 3x2, onde procuramos ir mais por zonas e ligar de criação CL para finalização (muito bem a procurar esta solução). Podemos procurar mais vezes ligar com criação CC quando bola vem de criação CL.

- Zonas de cruzamento/finalização – cruzamos maioritariamente de z1 (6) e z2 (5). A z3 que tínhamos definido estrategicamente para procurar mais fizemos 4, onde procuramos mais 2ºP em vez de atrasado. Tínhamos as zonas de finalização ocupadas, falta ser mais agressivo que adversário a atacar bola

**TD:**

- MCO
  - CJ – boa reação no CJ a parar e conseguimos recuperar bola várias vezes
  - FCJ – estivemos sempre equilibrados e bem a pegar referências

**Defender ataque rápido:**

- Quando surgiram conseguimos controlar bem retirando e esperando o timing certo para recuperar bola ou fazer o corte. Bem a encaminhar para CL.

**OD:**

- Fase de pressão – algumas vezes AVs estavam mais altos sem indicadores e iam pressionar alto. Dificuldade em recuperar bola na caixa de pressão.
- Controlo profundidade – bem no controlo da profundidade ganhando as 1as bolas e algumas vezes as 2as.
- Proteção Espaço dentro – bem a colocar coberta, e a ter as coberturas.
- Proteção espaço fora – bem na relação EXT-DL-MC com os MCs a fazerem bem as compensações, deixando na maior parte das vezes os DCs em CC.
- Proteção baliza CL – coberturas no triângulo fora voltaram a ter dificuldade no ajuste para não levar bola. Na área pegamos bem as referências e estivemos bem nos duelos.
- Proteção baliza CC –

**TO:**

- 1ºM – saímos bem em passe para referências ou fora com sucesso. Por vezes devíamos ter saído para cobertura.
- 2ºM – identificamos maioritariamente bem quando ir para AR e AP.

**Ataque rápido:**

- Conseguimos criar algumas oportunidades em AR apesar de termos tido mais bola em AP, o que demonstra um bom aproveitamento na mesma deste momento.
- Maioritariamente por CC.

**ETs:**

**Ofen:**

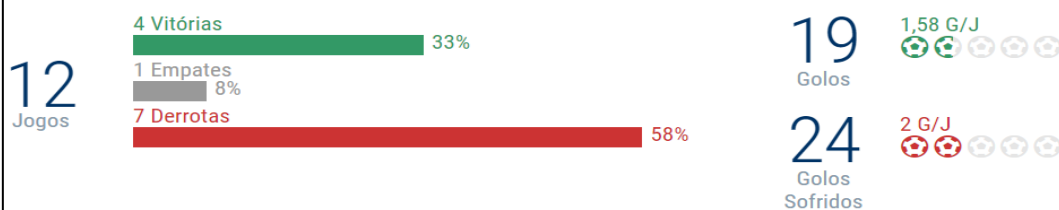
- PS bem a sair curto
- PB bem a identificar soluções que tínhamos pedido diretamente nas referências AVs
- Canto/Livres conseguimos ganhar alguns duelos e criar oportunidades.
- Livres 1º/2ºS
- Lançamentos 5º/6ºS muito melhor a ligar nas coberturas e cruzar para área.

**Def:**

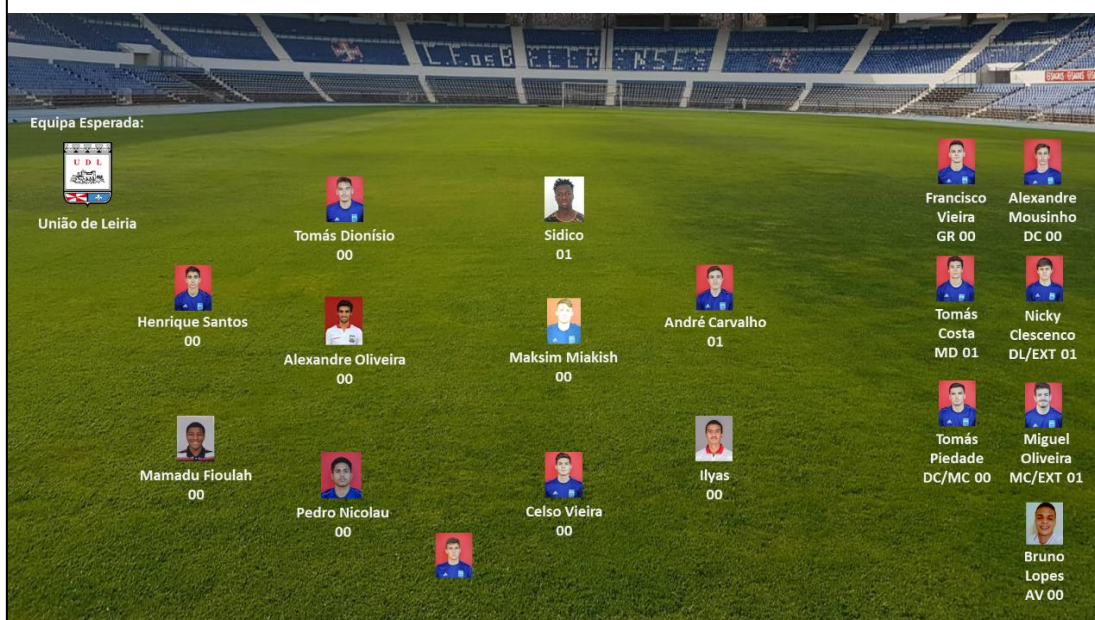
- PS
- PB quando conseguimos condicionar para saírem no DCE conseguimos recuperar ou deu lançamento. Quando foi direto ganhamos 1as e 2as bolas.
- Canto/Livre faltou comunicação no canto em que jogadores acharam que era do GR.
- Lançamentos melhor a impedir situações de perigo.
- TO conseguimos sair outra vez após ET criando situações de golo

## Anexo 2 – Relatório de Observação e Análise Coletivo da equipa adversária (RCA)

### Análise Coletiva Adversário Leiria



Foram analisados dois jogos (vs Sporting e Benfica, ambos fora). Jogaram num bloco médio-baixo contra o Sporting e baixo contra o Benfica.



#### OO:

- 4-4-2
- Dinâmicas na 1ª Fase de Construção – apenas constroem os dois DCs com os DL em 2ªF pouco projetados. O MC Myakish procura receber mais em 2ªF dentro. Com os EXT abertos
- Soluções 1ªF/2ªF – DLs procuram ligar em EXT no pé aberto ou AV em apoio no CL. DC procuram ligar no EXT fora ou na profundidade do AV no lado da bola. Muito menos vezes acontece o MC em 2ªF procuram ligar fora (diagonal) ou dentro (AV)
- Criação CL – através de combinações ou drible/condução EXTs e DLs chegar mais a zonas.
- Zonas de cruzamento/finalização – chegaram mais a z3 através de rutura, procurando bola atrasada ou z2 para 2ªP.

#### TD:

- MCO
  - CJ – MCO procuram impedir saída para AR. Myakish boa reação no CJ pelas características físicas.

FCJ – equilíbrio 3 (DC-DC-DL) +2 (MC+DL), por vezes estava 2+3 (DL+MC+MC).

**Defender ataque rápido:**

- Retiram na direção da baliza para proteger espaço interior, maior parte das vezes só tinham linha 3, deixando espaço fora para ruturas e à frente da linha por retirarem.

**OD:**

- Defendem em 4-4-2 num bloco médio-baixo/baixo.
- Fase de Pressão – não procuram condicionar para algum corredor, nem trancar. Estão mais preocupados em estar compactos e fechar espaço interior. Por vezes EXT acompanhou DL em 2ªF e DL acompanhou o EXT surgindo espaço para movimento circular AV (este último comportamento aconteceu vs Sporting).
- Proteção Espaço Fora – se não acelerarmos rápido quando entramos em criação CL, eles colocam vários jogadores no CL (EXT-DL-MC-AV LC), procurando que AV LC feche VCJ por 2ªF. A partir deste submomento defendem em 4-4-1-1. Se acelerarmos rápido conseguimos criar 2x1.
- Proteção Espaço dentro – compactos e pouco espaço entrelinhas.
- Proteção baliza CL – no corredor da bola fica DL-EXT-MC com posicionamento base na área de 3(DC-DC-DL)+2(MC-EXT LC), que por vezes fica 3+1, porque EXT LC (Henrique) começa a preparar TO. AV (Dionísio) fica CC a preparar TO. O outro AV fica mais baixo.

**TO:**

- 1ºM – procuraram maioritariamente sair em passe na referência no CL LB ou LC. Por vezes saíram mais apoiado pelos CLs com os DLs do respetivo corredor a envolver para AR. Alguns jogadores saíram mais em condução (Henrique, Dionísio, Ilyas e Sidico).
- 2ºM – procuram praticamente sempre ir para AR.

**Ataque rápido:**

- Conseguem ter 3/4 jogadores (AVs e EXT/DL direito) a chegar rapidamente para AR.
- Por CC procuram acelerar com bola com vários jogadores a acelerar em rutura.

Por CL foi por onde saíram mais vezes e com mais envolvimento do DD Ilyas chegar a z2 para cruzar entre linha e GR ou z3 atrasado.

# Anexo 3 – Apresentação do plano de jogo aos jogadores



**19ª JORNADA – ADVERSÁRIO (FORA)**

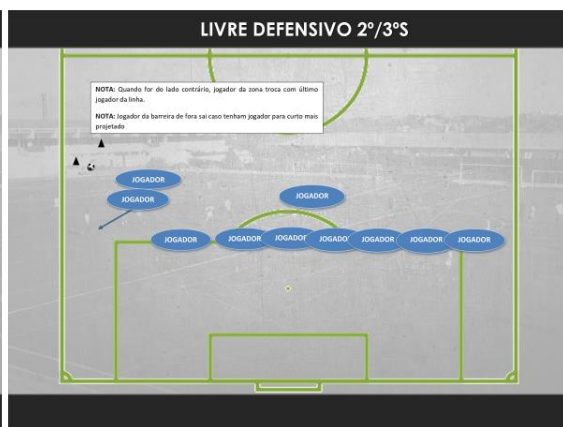
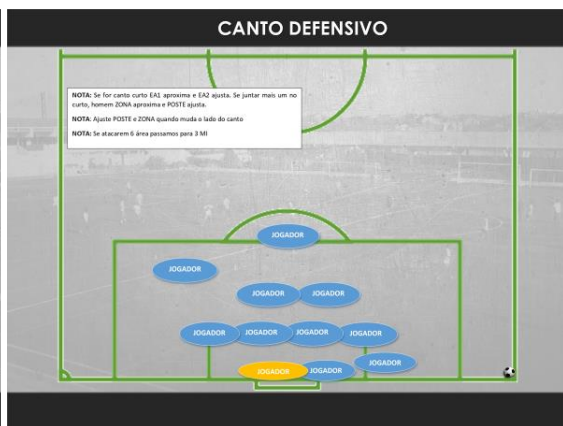
- ✓ Jogo fora – de manhã, televisão
- ✓ Último vs : empate
- ✓ Estratégia

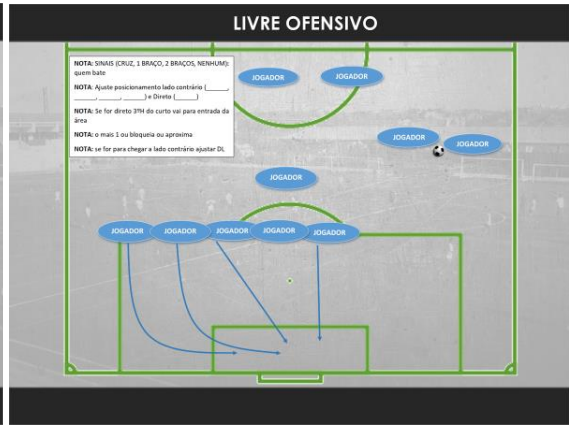
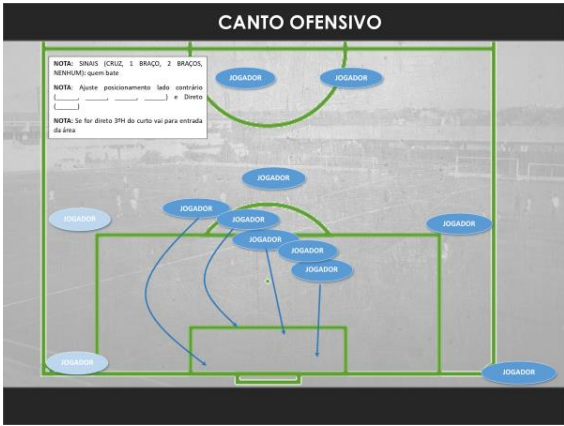
**ESTRATÉGIA**


Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva
<b>Vs bloco médio:</b> -atrair e variar -DL baixo/MC fora Vs alto: AV/EXT baixo	<b>MCO</b> -CJ: parar -FC: pegar/linha média	<b>Fase Pressão:</b> -disponibilidade/direita -vs a "2/3"	<b>1º Momento:</b> -passa fora CJ (fora/referência)
<b>Soluções 2ªF:</b> -criação CL (diagonal/fora) -criação CC (apoio/rutura)		<b>Proteção Espaço dentro/fora:</b> -coberto -disponibilidade/trancar	<b>2º Momento:</b> -AR -ficar com bola
<b>Criação CL:</b> -dentro (ruturas) -z3 (2x1)	<b>OD – "vs AR":</b> -linha de 4 -coberto s/ eliminado -coberturas	<b>Proteção baliza CL:</b> -triângulo def fora -area pegar	<b>OO – "AR":</b> -dentro fixar/ruturas -fora z1

**ESTRATÉGIA**

Pontapé Saída	Pontapé Baliza	Lançamento	Livres	Cantos
<b>Ofen:</b> -curto	<b>Ofen:</b> -identificar/modelo	<b>Ofen:</b> -cruzar -ficar com bola	<b>Ofen:</b> -Direto/Curto -fechado GR/2ª -TD	<b>Ofen:</b> -Direto/Curto -peq e penalt/2ª -TD
<b>Def:</b> -curto	<b>Def:</b> -condicionar DCE -obrigar a bater	<b>Def:</b> -1ª/2ª MI	<b>Def:</b> -Direto -Fechado -TO	<b>Def:</b> -Direto/Curto -Aberlo/Fechado -TO





 **CLUBE DE FUTEBOL "OS BELENENSES"**

**Propósito:**

**"ELEVARMOS A CAMISOLA O MAIS ALTO POSSÍVEL"**

JUNIORES A

Anexo 4 – Instrumento de Observação e Análise Individual dos jogadores da nossa equipa, após ser preenchido e transcrito para computador.

DC	OO						TD			OD					TO		ET			
Nome	2ª fase		Criação			Fin	Perda		CJ		FCJ	Duelo		Comp	PB	Des	Ref	Cob	Duelo	
	CC	CL	CL	CC	LC		1ª F	2ª F	Cob	Linha	Ref	Chão	Ar						Of	Def
Jogador A			2/2	0/1	0/1						1/2	1/1	0/1	1/1	10/12	1/1	3/4			
Jogador B	1/1		1/1						1/1		1/2	2/2		4/4	9/12	4/4	3/6			

DL	OO						TD			OD					TO		ET			
Nome	2ª fase		Criação			Fin	5º/6º	Crz	CJ		FCJ	Duelo		Cob. CL	Prot B	Des	Ref	Cob	Duelo	
	CC	CL	CL	CC	LC				Cob	Cerco	Recup	Chão	Ar						Of	Def
Jogador C	1/1	1/1	2/3	3/3			4				2/2	1/1		0/1	1/2	2/2			1/1	
Jogador D	1/2		1/1	0/2		0/1	6	1/1	1/1	3/3	2/2	2/2	1/1	5/6	6/7	1/2	2/4			1/2

MC	OO						TD			OD					TO		ET				
Nome	2ª fase		Criação			VCJ	Fin	Rem	Perda	CJ		FCJ	Duelo	Des	2ºM	Cob. CL	Prot B	Ref	Cob	Duelo	
	CC	CL	CL	CC	LC					Cob	Cerco	Recup								Of	Def
Jogador E	0/1	3/3	1/2	2/2	1/2					7/7	3/3	1/1	8/9	6/6	5/5	2/4	5/5	3/5	3/3		1/1
Jogador F	3/3		1/1	0/2	1/1		0/1	0/1	2	4/4	3/3		6/6	4/4	4/4	4/4	2/4	1/1	1/1	1/1	
Jogador G			3/3		1/1					1/1								1/1	1/3		

EXT	OO						TD			OD					TO		ET					
Nome	2ª fase		Criação			Fin	1x1	Cruz	Zona	Rem	CJ		FCJ	Duelo	Pressão	2ºM	Cob. CL	Prot B	Ref	Cob	Duelo	
	CC	CL	CL	CC	LC						Cob	Cerco	Recup								Of	Def
Jogador H	1/1	1/1	2/2	3/3				2/2	0/1	1/1	3/3			1/3		1/2	2/2					
Jogador I	1/1	2/2	3/3	1/3				1/1	0/2	1/1	1/1		0/1	5/6		4/5	3/4					
Jogador J				1/1		1/1																

AV	OO						TD			OD					TO		ET			
Nome	Criação			Fin	1x1	Ap/Ru	Zona	Rem	CJ		FCJ	Duelo	Cond	Tranca	Fecha VCJ	Rec/Ref	Fixa	Cob	Duelo	
	CL	CC	LC						Cob	Cerco	Recup								Of	Def
Jogador K	1/1				2/5	9/9-6/6	1/1	1/1	2/2	1/1		1/1	6/6	1/1	1/1	0-1/2		1/1		
Jogador L	3/3					9/9-9/9	3/3	1/1	1/1	2/2		1/2	3/3	2/3	1/2	3/4-0		2/2	1/1	

## Anexo 5 – Relatório de Observação e Análise Individual dos jogadores da nossa equipa (RICFB)

DCs - Em OO muito poucas ligações para criação e para 2ª fase preferiram ligar em CL. O jogador A apenas 2/4 para criação. Em TD podiam ter sido mais agressivos no equilíbrio, aproximando da referência para ganhar duelo. Em OD, proteção de baliza mais erros quando comparado com os últimos jogos (também houve mais situações). Tanto o jogador A, como o jogador B podem melhorar neste sub momento. Destaque para o jogador B, com 4 compensações e 5 desarmes.

DLs - Em OO, o jogador C continua a procurar cada vez mais ligações para CC, principalmente em criação. O jogador D apesar de ter tentado (ligar CC) não teve sucesso nas mesmas (1/4). Poucas situações de cruzamento, o jogador D em Z3 teve uma boa oportunidade em cruzamento para o Edgar. Em TD, poucas vezes a colocarem coberta, mas bem a executar o cerco. Em OD e proteção de baliza no CL (triângulo fora) o jogador D deve procurar colocar coberta e o jogador C trocar contenção com cobertura (rotação do triângulo). Tanto um como outro muito concentrados a pegar referências de cruzamento.

MCs - Em OO, mais ligações para criação na 1ª Parte, com jogador E e jogador F a variarem os corredores para onde ligavam. Jogador E procurou ligar para criação CC, CL e LC. Em TD, muito bem a colocarem coberta (voltaram a estar perto do CJ), devem procurar parar os contra-ataques em situações de igualdade/inferioridade. Em OD, muito fortes nos duelos individuais, o jogador E perdeu apenas 1 em 9 (tentou que a bola saísse pela linha de fundo). O jogador F conseguiu 4 desarmes e já se voltou a notar melhoria em proteção espaço CC com os dois mais coordenados nos movimentos defensivos. Jogador F pode melhorar a montar na linha de proteção de baliza quando o DC LB sai da linha. (Jogador E melhorou neste sub momento). O jogador G teve uma boa entrada a ligar para criação LB (3/3) ou LC (1/1). Pode melhorar no momento da TO, falhando um passe em cobertura e uma saída da pressão em condução.

EXTs - Em OO, tanto o jogador H como o jogador I tiveram melhor na 1ª Parte, com mais ligações para criação CC ou LB. Em OD, competentes em proteção espaço fora, devem melhorar as mesmas situações referidas para jogador C e jogador D, respetivamente. O jogador J, apesar da boa bola em profundidade que deu o golo, pode melhorar no seu momento defensivo, como referido no relatório anterior.

AVs - a 10, o jogador K, em OO teve um jogo bastante apagado em OO, com apenas uma ligação para criação durante todo o jogo. Não teve tão bem em 1x1 como habitual. Melhorou significativamente a coordenação com o jogador L, havendo mais apoio e rutura durante todo o jogo, assim como em OD o condicionar/trancar/fechar VCJ. Podem melhorar a colocar coberta para impedir bolas diretas. Continuou o bom trabalho em TD, colocando coberta e procurar recuperar rapidamente. A 9 o jogador L, também apenas 3 ligações para criação LB e agressivo em TD (cerco).

Anexo 6 – Folheto do Evento para a Comunidade: “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Vetores do Modelo de Jogo”

Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol  
**VETORES DO MODELO DE JOGO**

**A ORGANIZAÇÃO  
AGREDECE A SUA PRESENÇA!**

**O NÚCLEO DE LISBOA DA ANTF**

  
Oscar Tojo

  
Francisco Silveira Ramos

  
João Faria Rodrigues

  
Marcelo Pap

  
João Pedro Silva

  
Gonçalo Ramos Moura

  
Carlos Finisterra

  
João Rocha

  
António Camacho

**A FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA**




Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol  
**VETORES DO MODELO DE JOGO**

**JOGADORES**

  
Renato Paiva

**TREINO INDIVIDUAL**

  
Tiago Matos

**OBSERVAÇÃO**

  
Daniel Barreira

**ESTRATÉGIA**

  
Luís Freire

**FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA  
SALÃO NOBRE**

**16 e 30 ABRIL | 19:30 – 22:30**




Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol  
**VETORES DO MODELO DE JOGO**

**16 ABRIL**

**19:30 – 21:00  
DO MODELO DE JOGO PARA OS JOGADORES**



Treinador de Formação do S.L. Benfica há mais de uma década, Renato Paiva, atual treinador de Juvenis (Sub-17), apresenta alguns métodos e estratégias para a transmissão do modelo de jogo aos jogadores, diferenciando os momentos de aquisição e de consolidação e fazendo convergir teoria e prática.

**21:00 – 22:30  
DO MODELO DE JOGO PARA O TREINO INDIVIDUAL**



Com experiências em Futebol de Formação e Profissional, Tiago Matos, docente de Futebol na FMH, apresenta a forma como o modelo de jogo influencia e regula a conceção, o planeamento e a operacionalização de um programa de treino individual.

Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol  
**VETORES DO MODELO DE JOGO**

**30 ABRIL**

**19:30 – 21:00  
DO MODELO DE JOGO PARA A OBSERVAÇÃO**



Docente de Futebol na FADEUP e Scout de Recrutamento do F.C. Barcelona em Portugal, Daniel Barreira, que acumula experiências em diversos contextos como treinador e analista, apresenta o modo como o modelo de jogo e os processos de observação e análise se interligam e se regulam.

**21:00 – 22:30  
DO MODELO DE JOGO PARA A ESTRATÉGIA**



Com larga experiência no Futebol Profissional e com várias subidas de divisão no currículo, Luís Freire, atual treinador do C.D. Mafra, aborda a interação entre o modelo de jogo e a estratégia a adotar em relação ao adversário, bem como a sua influência no processo de treino e na preparação para a competição.

## Anexo 7 – Questionário online enviado por email aos participantes sobre o Evento para a Comunidade

31/01/2019 QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO | Vetores do Modelo de Jogo | Núcleo de Lisboa - ANTF | Faculdade de Motricidade Humana |...

### QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO | Vetores do Modelo de Jogo | Núcleo de Lisboa - ANTF | Faculdade de Motricidade Humana | PARTE 1 - 16 de Abril

Após o primeiro dia de formação, que contou com as preleções de Renato Paiva e Tiago Matos, responda às seguintes questões com base no seu grau de satisfação:

**\*Obrigatório**

1. (1A) Correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para os Jogadores". \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

2. (1B) Correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expectativas - "Do Modelo de Jogo para o Treino Individual" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

3. (2A) Pertinência e aplicabilidade da temática "Do Modelo de Jogo para os Jogadores" para a minha prática. \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

4. (2B) Pertinência e aplicabilidade da temática "Do Modelo de Jogo para o Treino Individual" para a minha prática. \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

5. (3) Comentários:

---

---

---

---

---

## QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO | Vetores do Modelo de Jogo | Núcleo de Lisboa - ANTF | Faculdade de Motricidade Humana | PARTE 2 - 30 de Abril

Após o segundo dia de formação, que contou com as preleções de Daniel Barreira e Luís Freire, responda às seguintes questões com base no seu grau de satisfação:

**\*Obrigatório**

1. **(1A) Correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expetativas - "Do Modelo de Jogo para a Observação" \***

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

2. **(1B) Correspondência dos conteúdos apresentados e da qualidade da preleção em relação às minhas expetativas - "Do Modelo de Jogo para a Estratégia" \***

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

3. **(2A) Pertinência e aplicabilidade da temática "Do Modelo de Jogo para a Observação" para a minha prática. \***

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

4. **(2B) Pertinência e aplicabilidade da temática "Do Modelo de Jogo para a Estratégia" para a minha prática. \***

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

5. **(3) Comentários:**

---

---

---

---

---

## QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO | Vetores do Modelo de Jogo | Núcleo de Lisboa - ANTF | Faculdade de Motricidade Humana | GERAL

As seguintes questões dizem respeito à formação na sua generalidade.

6. (1) Como teve conhecimento do evento? \*

Marcar apenas uma oval.

- Correspondência pessoal (e-mail)  
 Plataformas sociais  
 Através de um amigo, colega ou conhecido

7. (2) Organização do evento (divulgação, espaço, inscrições, logística...) \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

8. (3) Momentos de discussão e interação entre preletores e participantes. \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito satisfeito

9. (4) O evento valorizou os "vetores do modelo de jogo". \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo completamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo completamente

10. (5) Recomendaria esta formação a um colega ou outra pessoa envolvida no meio. \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo completamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo completamente

11. (6) Comentários, sugestões ou oportunidades de melhoria:

---

---

---

---

---

Com tecnologia