



Universidade de Lisboa

Faculdade de Motricidade Humana

## **O Processo de Treino na Equipa de Iniciados B da Academia do Sporting Clube de Portugal**

Relatório de estágio como treinador adjunto e analista na equipa de Sub-14 A na Academia do Sporting Clube de Portugal

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

Orientador: Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Júri:

Presidente

Professor Doutor Paulo Jorge Martins

Vogais

Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Mestre Francisco Silveira Ramos

**Diogo Miguel Ribeirete Botas**

**2017**

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



## **Agradecimentos**

É com o finalizar de mais uma etapa e mais um objetivo no meu percurso, que tenho a obrigação de agradecer às pessoas que estiveram presentes, que me apoiaram, que me ajudaram, que me ensinaram e que me motivaram.

Agradecer em primeiro lugar aos meus pais, por todo o amor e carinho que sempre me deram, pelo incentivo para continuar a ultrapassar os obstáculos, por respeitarem as minhas decisões e por todo o apoio incondicional.

Agradecer à minha família, avós, irmã, tios, primos e amigos, pela força extra e ânimo, que nunca falha, para continuar a lutar pelos meus objetivos e sonhos.

Ao João Vargas, Gonçalo Cruz e Ricardo Caeiro, obrigado pelo apoio, pela vossa disponibilidade, pelas novas aprendizagens e ideias, por todas as nossas discussões e reflexões, por me fazerem crescer e evoluir a nível pessoal e profissional.

Aos colegas que conheci na Academia do Sporting Clube de Portugal, pela forma como me acolheram e pelo apoio dado desde o primeiro dia.

Ao Mister Paulo Leitão, por me ter aberto as portas da Academia do Sporting, por me ter dado a oportunidade de poder realizar o estágio nesta instituição e por todo o apoio e disponibilidade que sempre ofereceu.

E, ao Professor Doutor Ricardo Duarte, por toda a paciência, pela disponibilidade, pela preocupação, pelas reflexões, pelas aprendizagens e novos conhecimentos que me proporcionou e por acreditar em mim.

## Resumo

Este relatório será composto pela descrição das atividades desenvolvidas durante o estágio realizado na Academia do Sporting Clube de Portugal, na época de 2015/2016. A sua apresentação será dividida em três principais áreas, sendo elas a organização e a gestão do processo de treino e competição da equipa de Iniciados B (Sub-14 A), o estudo desenvolvido e o evento organizado pelo grupo de estágio.

Na área 1 será abordado: (i) a conceção de jogo desenvolvida pela equipa técnica, fundamentando o modelo de jogo criado; (ii) a condução e a avaliação do processo do treino, através de uma categorização dos princípios de jogo abordados, complementada com uma quantificação do volume de treino despendido em cada princípio, momento de jogo e estrutura do exercício; (iii) a avaliação do processo de competição, onde foi realizada uma análise ao desempenho da equipa, de natureza quantitativa e qualitativa, ao longo do campeonato.

Na área 2 será apresentado um estudo que procurou observar a influência da oposição na taxa de sucesso de um exercício de treino de finalização. Verificou-se que a taxa de sucesso com valores mais elevados foi obtida no exercício sem oposição. Tendo esta variante um menor nível de complexidade decisional, estes resultados sugerem que os exercícios de treino sem oposição possam permitir um incremento na eficácia da finalização. Pese embora estes resultados, será no futuro importante investigar a influência da oposição em exercícios de finalização na taxa de eficácia da finalização em contexto competitivo.

No âmbito da área 3, a área de relação com a comunidade, foi realizado um evento na Semana de Imersão dos alunos da disciplina de Metodologia do Treino Específico - Especialização em Futebol, do primeiro ano do Mestrado em Treino Desportivo. Na minha intervenção, o principal objetivo foi transmitir a minha experiência pessoal como estagiário no contexto de treino em que intervim.

**Palavras-Chave:** Futebol; Formação; Modelo de Jogo; Modelo de Treino; Princípios do Jogo; Especificidade; Representatividade; Competências do Treinador; Controlo e Avaliação do treino e competição; Análise de Jogo;

## **Abstract**

This report is composed by the description of all the work developed during the internship at the Sporting Clube de Portugal Academy, in the season of 2015/2016. This presentation will be divided into three main areas, which are the organization and management of the training and competition process of the under 14 team, the developed study and the event organized by the internship group.

Area 1 describes: (i) the game design developed by the staff, in which the created game model will be justified; (ii) the management and evaluation of the training process through a categorization of the principles covered in the training, complemented by a quantification of the training volume for each principle, moment of game and exercise structure; finally, (iii) the evaluation of the competition process carried out through a quantitative and qualitative analysis of the team's performance during the championship.

Area 2 presents the applied research study conducted, in an attempt to observe the influence of the defensive pressure on the success rate of finishing exercises. Better results were achieved in the one using no opposition, demonstrating that higher success rates can be attained with this type of lower level complexity training. This suggests that the exercises without opposition allow an increase of the success rate to be achieved in finishing exercises. In the future, it will be important to investigate the influence of the defensive pressure in finishing exercises on their success rates at a competitive level.

Moreover, in area 3 focusing on the relationship with the community, a lecture was conducted during the immersion week, addressed to the first-year Master students in Sports Training specializing in football, attending Specific Training Methodology. In my participation, the goal was to transmit my personal experience and participation in the training context as an intern.

**Key-Words:** Football; Youth Players; Game Model; Training Model; Match Principles; Specificity; Representative design; Coach Skills; Training and Competition Monitoring and Evaluation; Game Analysis;

## Simbologia



Jogador envolvido na ação



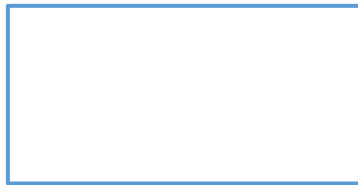
Ligação em passe



Linha de Passe



Deslocamento



Zona delimitada para concentração da equipa

## Índice

<b>Resumo</b>	<b>V</b>
<b>Abstract</b>	<b>VI</b>
<b>Simbologia</b>	<b>VII</b>
<b>Índice</b>	<b>VIII</b>
<b>Índice de figuras</b>	<b>IX</b>
<b>Índice de tabelas</b>	<b>X</b>
<b>Índice de diagramas</b>	<b>XI</b>
<b>Introdução</b>	<b>1</b>
<b>Revisão da literatura</b>	<b>7</b>
<b>Realização da prática profissional</b>	<b>22</b>
<b>Organização e gestão do processo de treino e competição</b>	<b>22</b>
<b>Inovação e investigação no futebol</b>	<b>62</b>
<b>Relação com a comunidade</b>	<b>76</b>
<b>Conclusão e perspectivas futuras</b>	<b>86</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>91</b>
<b>Anexos</b>	<b>95</b>

## Índice de Figuras

Figura 1: Sistema de Jogo - 1-4-3-3.....	27
Figura 2: Sistema de Jogo: 1-4-4-2.....	28
Figura 3: Saída do Guarda-redes, pelos Laterais;.....	29
Figura 4: Saída do Guarda-redes, pelos Centrais.....	30
Figura 5: Saída a três, centrais e médio defensivo.....	30
Figura 6: Saída do Guarda-redes, de forma longa.....	31
Figura 7: 2ª Fase de Construção, progressão pelo médio defensivo.....	31
Figura 8: 2ª Fase de Construção, progressão pelos centrais.....	32
Figura 9: 2ª Fase de Construção, progressão pelos laterais.....	32
Figura 10: Criação de Situações de Finalização: Dinâmicas Ofensivas (Permuta: Lateral – Espaço Interior; Extremo – Largura; Médio – Profundidade).....	33
Figura 11: Criação de Situações de Finalização: Dinâmicas Ofensivas (Permuta: Extremo – Espaço Interior; Lateral – Largura; Médio – Profundidade).....	33
Figura 12: Finalização: Zonas de Finalização.....	34
Figura 13: Transição Defensiva: Reação à perda no corredor lateral.....	35
Figura 14: Transição Defensiva: Reação à perda no corredor central.....	35
Figura 15: Organização Defensiva: Sistema 1-4-1-4-1.....	36
Figura 16: Organização Defensiva: Concentração no corredor lateral.....	37
Figura 17: Organização Defensiva: Concentração no corredor central.....	37
Figura 18: Transição Ofensiva - Ligação na referência.....	38
Figura 19: Transição Ofensiva - Explorar profundidade, movimentos de rutura dos extremos ..	38
Figura 20: Transição Ofensiva - Retirar de pressão e variar centro de jogo.....	39
Figura 21: Esquema Tático Ofensivo - Canto.....	39
Figura 22: Esquema Tático Ofensivo - Livre Direto.....	40
Figura 23: Esquema Tático Ofensivo - Livre Lateral.....	40
Figura 24: Esquema Tático Defensivo - Canto.....	41
Figura 25: Esquema Tático Defensivo - Livre Lateral.....	41
Figura 26: Controlo do Treino - Momento de Jogo.....	49
Figura 27: Gráfico - Princípios da Organização Defensiva.....	49
Figura 28: Gráfico - Princípios da Organização Ofensiva.....	50

Figura 29: Gráfico - Princípios da Organização Ofensiva.....	50
Figura 30: Gráfico - Princípios da Transição Ofensiva .....	51
Figura 31: Gráfico - Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos .....	51
Figura 32: Microciclo Tipo - PSE.....	52
Figura 33: Escala da Perceção Subjetiva de Esforço .....	52
Figura 34: Ficha de Exercício .....	53
Figura 35: Gráfico sobre os Golos Marcados na 1ª parte .....	57
Figura 36: Gráfico sobre os Golos Marcados na 2ª parte .....	57
Figura 37: Gráfico sobre os Golos Sofridos na 1ª parte.....	58
Figura 38: Gráfico sobre os Golos Sofridos na 2ª parte.....	58
Figura 39: Formato do Relatório de Jogo.....	59
Figura 40: Exercício sem oposição .....	66
Figura 41: Exercício com oposição, 1ª variante.....	67
Figura 42: Exercício com oposição, 2ª variante.....	67
Figura 43: Gráfico de Ligação ao Futebol.....	82
Figura 44: Gráfico de idade .....	82
Figura 45: Gráfico sobre a via do curso.....	82
Figura 46: Gráfico sobre o nível do curso .....	82
Figura 47: Gráfico sobre os valores médios obtidos por categoria.....	84

## Índice de Tabelas

Tabela 1: Constituição da Equipa - Iniciados B (Sub-14 A).....	22
Tabela 2: Objetivos Coletivos .....	23
Tabela 3: Microciclo Padrão.....	26
Tabela 4: Controlo do Treino .....	47
Tabela 5: Controlo do Treino - Mesociclo .....	48
Tabela 6: Avaliação Quantitativa.....	54
Tabela 7: Golos e Assistências .....	55
Tabela 8: Controlo do Tempo de Jogo .....	56
Tabela 9: Controlo do Treino e Competição.....	60
Tabela 10: Amostra dos participantes.....	63

Tabela 11: Amostra de estudo por participante .....	64
Tabela 12: Amostra de estudo por exercício.....	65
Tabela 13: Programa do Evento.....	79
Tabela 14: Índice de Conteúdos .....	80

### **Índice de Diagramas**

Diagrama 1: Taxa de Sucesso Total .....	69
Diagrama 2: Taxa de Sucesso com Fadiga.....	69
Diagrama 3: Taxa de Sucesso sem Fadiga .....	70

## Introdução

### Enquadramento Conceptual do Estágio

A essência do jogo de Futebol, quer seja no ataque ou na defesa, é caracterizada pelas múltiplas relações de cooperação e oposição. A sistematização das ideias do treinador irá permitir estabelecer uma linguagem comum na equipa, facilitando dessa forma a relação e comunicação entre treinador-atleta (Azevedo, 2011).

A sistematização das ideias de jogo do treinador, servirá como base na conceção e desenvolvimento do modelo de jogo, em que, na sua conceção, serão considerados vários fatores, entre eles, as características dos jogadores, a cultura do clube e o ambiente em que se está inserido, de forma a conseguir aplicar os métodos mais adequados ao contexto (Azevedo, 2011; Guia & Araújo, 2014).

Desta forma o Modelo de Jogo irá orientar e direcionar o processo de treino, ou seja, o Modelo de Treino, permitindo tornar os exercícios específicos e representativos dos comportamentos e princípios que o treinador pretende para a forma de jogar definida para a equipa (Azevedo, 2011). Porém, além da especificidade na tarefa, a própria intervenção do treinador deve ser específica e intencional em função dos comportamentos e dos objetivos que pretende atingir (Neto, 2014).

Assim, de forma a que o treinador consiga alcançar a forma de jogar pretendida, cumprindo os objetivos estabelecidos, além de preparar treinos nos níveis tático, técnico, psicológico e físico, deve ainda dominar um conjunto de competências específicas que lhe irá permitir e facilitar a transmissão da sua mensagem e conhecimentos, assim como estabelecer uma relação positiva com os seus atletas (Azevedo, 2011; Santos, 2015)

Segundo Azevedo (2011), o treinador deve então revelar um conhecimento profundo sobre Futebol e todos os restantes fatores que o envolvem, assim como um conjunto específico de competências. Segundo este autor, o treinador deve ainda, ser capaz de organizar e construir exercícios específicos e com objetivos bem definidos, cuja intenção seja a de estimular os comportamentos que pretende que os jogadores executem, segundo as suas ideias e forma de jogar definida, ser também um bom gestor, saber comunicar e relacionar-se com a equipa, para assim possuir uma interação positiva com os jogadores, estimulando o trabalho em conjunto, com o propósito de conseguir contruir a forma de jogar pretendida e delimitada no Modelo de Jogo.

## **Caracterização geral do Contexto**

### **Caracterização geral do Sporting Clube de Portugal**

Tendo como base o seu ecletismo e a excelência de todos os seus praticantes, já conquistou diversos títulos nacionais e internacionais, sendo um clube conhecido e respeitado em todo o Mundo. É um clube que honra as suas origens, sendo considerada uma potência desportiva nacional. Possuindo mais de 3,5 milhões de simpatizantes apenas no território nacional e contando com 263 Núcleos, 124 Filiais e 23 Delegações espalhados por todo o Mundo.

O Sporting Clube de Portugal (S.C.P.) denominado um dos três grandes clubes do desporto português e que conta com mais de um século de existência, tem as suas origens na fundação do Belas Football Clube, fundado em 1902, por iniciativa de Francisco da Ponte e Horta Gavazzo e do seu irmão José Maria Gavazzo. Passados dois anos da sua fundação e o clube apenas ter realizado um único jogo de futebol, alguns dos sócios fundadores, reuniram-se e decidiram criaram outro clube, denominado de Campo Grande Football Clube. O Campo Grande Football Clube tinha como principais atividades a realização de bailes, festas e piqueniques, o que gerou conflitos entre alguns membros, que entendiam que as prioridades do clube deveriam estar relacionadas com a prática desportiva.

Foi então, a 13 de Abril de 1906, durante uma Assembleia Geral do Campo Grande Football Clube, que os conflitos entre os membros do clube conduziram à saída de alguns sócios do clube, entre os quais José Alvalade. José Alvalade manifestou de imediato a intenção de fundar um novo clube e proferiu as palavras que estão na origem do Sporting: “Vou pedir dinheiro ao meu Avô e ele me dará dinheiro para fundar um outro clube” e assim foi, José Alvalade recorreu à ajuda do seu avô.

O Visconde de Alvalade disponibilizou dinheiro e terrenos, de tal modo que em Maio nasce o Sporting Clube de Portugal. Para concretizar o seu sonho, também os jovens fundadores (José Alvalade tinha, imagine-se, 21 anos) contribuíram com as quantias que podiam.

A data da Assembleia Geral na qual se elegeu a primeira Direção foi 8 Maio de 1906 e como nota curiosa deve-se dizer que o Clube não tinha ainda, nessa data, o seu nome definido. Foi nela que José Alvalade proferiu a frase que ficou célebre: ‘Queremos que o Sporting seja um grande Clube, tão grande como os maiores da Europa’. A esta frase histórica, juntou a cor verde da esperança.

Só a 1 Julho de 1906, na Assembleia Geral, é que ficou firmada a designação de Sporting Club de Portugal, embora José Alvalade preferisse Grande Sporting Club de Portugal, é nesta data que o clube celebra o seu aniversário.

O primeiro campo de futebol a ser usado pelo clube, foi a partir do dia 8 de Maio de 1906, na Alameda do Lumiar (atualmente conhecida como Alameda das Linhas Torres), terrenos cedidos pelo Visconde de Alvalade a José Alvalade. Juntamente com o campo de futebol, os terrenos incluíam um edifício de forma a funcionar como a primeira sede do Sporting Clube de Portugal.

Passado um ano, mais precisamente a 4 de Julho de 1907, existiu uma melhoria das condições desportivas deste terreno, tais como: um segundo campo de futebol com uma pista de atletismo, dois courts de ténis, pavilhão com balneários, sala de estar, salão de jogos e cozinha.

Em 1956, a 10 de Junho, o Sporting inaugurou o sexto campo do clube, o mítico Estádio José Alvalade, batizado com o nome do fundador José Alvalade que teve sempre como preocupação a qualidades das instalações do Clube, com uma capacidade para 75.000 pessoas, um feito que assinalou a grande vitalidade, a dinâmica e a capacidade de mobilização do Clube e dos seus dedicados associados, que se desdobraram em iniciativas e sacrifícios para que tal obra gigantesca fosse possível.

O novo Estádio José Alvalade foi inaugurado, a 6 de Agosto de 2003, o sétimo campo de jogos do clube, com uma capacidade máxima de 50.095 pessoas. No dia da inauguração num espetáculo de cor, luz e som, foi realizado o jogo entre o Sporting Clube de Portugal e o Manchester United, que terminou com uma vitória leonina por 3-1, tendo sido o último jogo de Cristiano Ronaldo com a camisola verde e branca, que acabaria por rumar ao clube de Manchester passados alguns dias.

O Sporting Clube de Portugal, sentindo o desinvestimento da formação dos jovens jogadores que se tinha instalado no futebol português, decidiu avançar com o projeto Academia Sporting. É na Academia Sporting, que a equipa profissional do Sporting Clube de Portugal, tem ao seu dispor todas as condições para os seus treinos diários e para a realização dos seus estágios. Para além de todos os recursos que a Academia Sporting fornece à sua equipa profissional, esta tem também um papel preponderante e fundamental para todos os atletas da formação do Sporting Clube de Portugal, oferecendo alojamento, alimentação, apoio escolar, apoio psicológico, apoio médico, ginásio e todo o tipo de treinos físicos, técnicos e táticos.

A Academia Sporting é uma das academias de futebol mais prestigiadas do mundo, tendo como referência três casos de grande sucesso individual a nível mundial: Paulo Futre (2º melhor jogador

da Europa), Luís Figo (melhor jogador do Mundo em 2001) e Cristiano Ronaldo (melhor jogador do Mundo em 2008/2013/2014) e apresenta jogadores formados na sua Academia a jogar nas melhores ligas de futebol do Mundo.

Atualmente o Sporting Clube de Portugal, é a maior potência desportiva nacional e o clube do Mundo com mais títulos agregados em todas as modalidades contando com mais de 14 mil títulos conquistados, 23 taças europeias, 124 atletas olímpicos (tendo nove medalhas olímpicas) e um vasto conjunto de recordes nacionais, europeus e mundiais.

O Sporting Clube de Portugal para além do futebol, possui mais 35 modalidades: atletismo, ginástica, futsal, futebol de praia, andebol, hóquei em patins, rãguebi, basquetebol, ténis de mesa, ciclismo, boxe, capoeira, aikido, karaté, krav maga, kickboxing, taekwon do, bilhar, xadrez, canoagem, remo, corfebol, dressage, tiro com arco, polo aquático, karting, natação, paintball, patinagem, pesca desportiva, tiro à bala, golfe, triatlo e desporto adaptado e ainda mais nove modalidades adaptadas a atletas com deficiência (natação, andebol, boccia, atletismo, paracanoagem, equitação, goalball, paraciclismo e ténis de mesa), ou seja, no total o Sporting Clube de Portugal possui 45 modalidades.

O Sporting Clube de Portugal, possui duas infraestruturas em sítios distintos, onde estão inseridas as equipas da formação e equipas profissionais de futebol. Um dos locais é na Cidade Universitária em Lisboa, onde treinam e competem os escalões dos Traquinas A (atletas nascidos em 2007) até aos Infantis A (atletas nascidos em 2003), o outro local é na Academia Sporting, situada em Alcochete, onde treinam e competem os escalões de Iniciados Sub-14B (atletas nascidos em 2003 e 2002), Iniciados Sub-14A (atletas nascidos em 2002 e 2001), Iniciados A (atletas nascidos em 2001), Juvenis B (atletas nascidos em 2000), Juvenis A (atletas nascidos em 1999), Juniores (atletas nascidos em 1998), Equipa B (atletas nascidos a partir de 1998) e a Equipa A.

### **Caracterização geral do quadro competitivo**

Para a época de 2015/2016, a equipa de Iniciados B (Sub-14 A) participou no Campeonato Distrital de Lisboa na Divisão de Honra no escalão de Sub-15 (Iniciados) da Associação de Futebol de Lisboa, disputado por 16 equipas. As equipas que finalizassem o campeonato nos três últimos lugares da tabela classificativa seriam despromovidas para o Campeonato Distrital de Lisboa - 1ª Divisão, enquanto as equipas que ocupassem as três primeiras posições podiam assim ser promovidas para o Campeonato

Nacional de Juniores C (Iniciados). Dentro deste conjunto de equipas, por participarem neste campeonato com equipas “secundárias”, cinco dessas equipas estão isentas da promoção, sendo elas, o Sporting Clube de Portugal, o S.L. Benfica, A.D. Oeiras, C.F. Belenenses e o S. G. Sacavenense.

### **Caracterização da Equipa Técnica**

A equipa técnica dos Iniciados B - Sub-14 A, foi composta pelos seguintes elementos:

**Treinador Principal:** João Vargas;

**Treinador Adjunto:** Gonçalo Cruz;

**Treinador Adjunto/Analista:** Diogo Botas e Ricardo Caeiro;

**Treinador de Guarda-redes:** Renato Mota;

**Fisiologista:** João Reis;

**Técnico de Saúde:** José Pena Esperto;

**Delegado:** Vítor Costa;

**Técnico de Equipamentos:** Vítor Pinto;

Enquanto treinador adjunto/analista, as minhas funções, em conjunto com o meu colega Ricardo Caeiro, passavam por auxiliar no planeamento, conceção, instrução e condução das unidades de treino, na reflexão das sessões de treino, organização do dossier e da realização do controlo e avaliação do treino. Como analista, as tarefas que realizei foram, a análise de jogos da nossa equipa e, por vezes, do adversário, em conjunto com a equipa técnica. Isto implicou a realização de edição de vídeo para avaliação da competição, suportada numa avaliação qualitativa e quantitativa ao nosso jogo.

### **Finalidade e Objetivos do Relatório de Estágio**

A finalidade deste relatório de estágio, perante as minhas funções como estagiário e segundo a literatura, terá como objetivos:

- Realizar uma revisão da literatura mais detalhada sobre as competências do Treinador e os princípios de treino da Especificidade e Representatividade;
- Abordar a relação entre o Modelo de Jogo e Modelo de Treino;
- Caraterizar a distribuição dos conteúdos abordados em treino, ao longo de um macrociclo, mesociclo e microciclo;
- Caraterizar a distribuição do tempo de treino por momentos de jogo, princípios de jogo e forma estruturais dos exercícios;
- Entender a relação entre modelo de jogo, modelo de treino e modelo de observação;

- Analisar e realizar uma avaliação sobre os comportamentos da equipa em jogo, focada nos comportamentos e execução dos princípios perante cada momento de jogo;
- Controlar e avaliar o momento da competição, usando métodos quantitativos e qualitativos;
- Compreender o conhecimento em relação aos princípios de treino da representatividade e especificidade;

### **Estrutura do relatório de estágio**

A estrutura deste relatório, é composta por seis principais capítulos, são eles, a Introdução, a Revisão da Literatura, a Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição, a Inovação e Investigação no Futebol, a Relação com a Comunidade e a Conclusão e Perspetivas Futuras.

No primeiro capítulo, pretende-se apresentar um enquadramento conceptual do estágio, que será composto pela caracterização do contexto, as funções do estagiário na equipa técnica, as finalidades e os objetivos do relatório.

Em relação ao segundo capítulo, este é constituído por um enquadramento conceptual de suporte à prática profissional, onde estará presente uma revisão à literatura atual sobre os temas que irão suportar a atividade e realização das funções enquanto estagiário. Como temas abordados nesta revisão da literatura, os principais conteúdos revistos foram as competências do treinador, o modelo de jogo, o modelo de treino e os princípios de treino da especificidade e representatividade.

O terceiro capítulo, referente à organização e gestão do processo de treino e competição, será dividido em quatro subcapítulos. No primeiro subcapítulo, será realizada uma caracterização geral ao plantel de Iniciados B (Sub – 14) e descrito os objetivos para a época de 2015-2016. No segundo subcapítulo, em relação à conceção e planeamento da prática, é descrito o microciclo padrão e o modelo de jogo da equipa. Para o terceiro subcapítulo, a condução e operacionalização do treino e da competição, serão apresentados os conteúdos de treino, que foram abordados ao longo de toda a época. E no quarto subcapítulo, na avaliação e controlo do treino e competição, serão abordadas as formas de controlo e avaliação realizadas na prática das funções enquanto estagiário. Onde estará representado todas as observações, reflexões, análises aos dados recolhidos e registos efetuados, para o treino e para a competição.

No quarto capítulo, na Inovação e Investigação no Futebol, será apresentado e descrito a investigação realizada, num âmbito prático. Com o objetivo de estudar e colocar em prática, uma análise feita aos princípios de treino da especificidade e representatividade no exercício de treino, com o intuito de observar as diferenças que ocorriam, perante a inclusão ou não de oposição, na taxa de sucesso de um exercício de finalização. Este capítulo será composto por um enquadramento teórico sobre o tema, a

justificação para a realização da investigação, os procedimentos que foram aplicados para o estudo, a análise estatística efetuada sobre os dados recolhidos, o guião da entrevista que foi aplicada ao treinador principal, onde se abordou os seus métodos de treino e os princípios de treino abordados nesta investigação. Depois será também apresentada a discussão dos resultados obtidos e por fim uma breve conclusão sobre a investigação realizada e uma reflexão sobre os objetivos e resultados que foram alcançados.

O quinto capítulo, relativo ao evento de relação com a comunidade cujo tema foi “Dia Sporting - Estagiar na Academia”, teve como objetivo transmitir a experiência enquanto estagiário, abordando as funções de cada estagiário nos diferentes escalões e procurando esclarecer os participantes sobre as atividades desenvolvidas na Academia do Sporting.

É ainda abordado os objetivos da palestra, que o grupo de estágio delineou, o programa do evento, a caracterização feita aos participantes do evento e a realização de um balanço geral.

No último capítulo, na conclusão e perspetivas futuras, será feita uma reflexão sobre o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, realizando também uma análise crítica sobre os conteúdos desenvolvidos ao longo do relatório, em cada capítulo, e será finalizado com as perspetivas futuras sobre o desenvolvimento pessoal e profissional.

## **Revisão da Literatura**

### **Competências do Treinador**

O treinador, na formação dos seus jogadores, deve ser capaz de planear o treino da sua equipa nos níveis tático, técnico, físico e psicológico, ao mesmo tempo que gere e executa sessões nas quais transmite os seus conhecimentos e ideias com vista à progressiva evolução do rendimento da sua equipa, possibilitando à equipa melhorar as suas limitações, potenciar os seus pontos fortes e simultaneamente trabalhar a forma de jogar definida pelo treinador (Azevedo, 2011; Santos, 2015). Assim, na planificação da sua atividade, o treinador deve considerar o contexto em que está inserido, devendo conhecer a cultura do clube e as características dos jogadores de que dispõe, de forma a poder usar os métodos mais adequados ao ambiente que o rodeia (Guia & Araújo, 2014).

Para isso, na transmissão de informação e tomada de decisão, o treinador deve, além de na sua competência, dominar fundamentos científicos que correspondem às exigências específicas da sua atividade como também conhecimentos de âmbito pedagógico, que se caracterizam, segundo Macedo, Mesquita e Graça (2003), como o conhecimento necessário para ensinar e treinar, os princípios gerais de gestão e organização do processo de ensino-aprendizagem, o conhecimento pedagógico dos conteúdos

treinados, a compreensão do que facilita ou dificulta a apreensão de um determinado conteúdo, o conhecimento de estratégias de instrução e formas de representação adaptadas ao treino, a consideração do envolvimento que determina os fatores particulares onde ocorre cada situação de treino e competição, e as fontes do conhecimento especializado para o ensino e treino.

Em relação aos fundamentos científicos a dominar, segundo Guia e Araújo (2014), estes correspondem aos fundamentos do desporto, relacionado com o atleta, os fundamentos técnico-pedagógicos específicos da atividade, os fundamentos sociais, referentes ao contexto em que está inserido e os saberes complementares, relativos à cultura do treinador.

Ainda segundo Neto (2014), o treinador é também responsável pela gestão operacional do rendimento das suas equipas, em que, no treino, este, deve orientar e gerir as cargas e sua aplicação, na competição, deve realizar uma apreciação crítica bem como a gestão da respetiva calendarização, com os jogadores, deve construir dossiers individuais como forma de avaliação e apreciação das diversas capacidades, quanto à sua equipa técnica, gerir operacionalmente as várias funções, na colaboração com outros especialistas, identificar as exigências para o cumprimento das suas funções procurando um apoio multidisciplinar para os vários fatores que irão contribuir para o sucesso, e, simultaneamente continuar a atualizar e gerir o seu conhecimento, através de participações em palestras, congressos, formações, em que através da discussão, reflexão e procura de ideias irá desenvolver as suas capacidades para melhorar a sua liderança, desenvolver as suas competências e manter a sua formação como profissional.

A atividade do treinador está então envolta num ciclo de análise, reflexão, planeamento, decisão, intervenção e avaliação, permitindo suportar e capacitar a sua atuação (Guia & Araújo, 2014). Daí que a competência do treinador, resulta num conjunto de comportamentos que serão apreendidos através da sua experiência, podendo ser desenvolvidas por uma formação adequada, através de uma constante busca de conhecimento, com base no estudo, investigação, experimentação e reflexão (Neto, 2014).

A função do treinador, requer assim uma elevada competência específica para que a sua atuação e intervenção seja bem-sucedida e aceite pela equipa, daí que a relação pedagógica entre treinador-atleta influencie no menor ou maior rendimento desportivo do jogador ou da equipa, pois a forma como o treinador se relaciona com os seus atletas influencia na sua qualidade desportiva (Santos, 2015).

O treinador, segundo Neto (2014), deve então transmitir uma imagem de competência, responsabilidade, o hábito de ser paciente e persistente, procurando construir e operacionalizar treinos motivantes, criativos e organizados. Além disso, deve mostrar empenho e compromisso, impondo um código de conduta de dignidade e respeito, cultivando a disciplina, pois sem regras não existe organização, e para obter resultados é necessário o cumprimento de regras (Neto, 2014).

Ainda segundo Neto (2014), o treinador deve transmitir aos seus jogadores, valores de honestidade, integridade e respeito, reforçando o cumprimento de normas internas da equipa, como os costumes e tradições, para que se estimule o orgulho e desempenho da equipa. A sua comunicação deve ainda ser baseada na seriedade e otimismo, comunicando com clareza e formulando objetivos positivos, específicos, desafiadores e principalmente realistas (Neto, 2014).

Será então com base nesta relação pedagógica entre treinador-atleta, que o treinador deve avaliar, corrigir, aconselhar e motivar os seus jogadores, cujo objetivo será a adequação do seu comportamento com vista a potenciar e estimular um cada vez melhor desempenho, quer no treino quer no momento competitivo (Santos, 2015).

Na interação entre treinador-atleta, segundo Santos (2015), é através desta relação que o treinador procura conquistar e definir, através da sua comunicação, a sua liderança, no treino e na competição, permitindo que ao jogador seja desenvolvida a sua motivação, autoestima e autoconfiança necessárias para a elevação do seu rendimento. Pois, atualmente, um treinador que não seja eficaz na sua comunicação e relacionamento com os seus jogadores, irá certamente encontrar dificuldades que irão condicionar a concretização dos objetivos definidos a curto, médio ou a longo prazo (Santos, 2015).

## **O Exercício de Treino**

O exercício de treino é considerado como a unidade lógica de base de programação e estruturação do treino desportivo. Como unidade estrutural do treino desportivo, procura potenciar e maximizar as adaptações físicas, técnicas, táticas, psicológicas e sociológicas, com o objetivo de melhorar a capacidade de prestação desportiva do atleta ou da equipa na resposta ao quadro específico das situações competitivas (Queiroz, 1986; Castelo, 2002).

Assim, o exercício de treino, é, um meio pedagógico que organiza a atividade do atleta, rumo a um determinado objetivo, orientado por princípios fundamentados em conhecimentos científicos, tornando-se o principal responsável pela elevação, mantimento e redução do rendimento do atleta (Queiroz, 1986; Castelo, 2002).

O exercício de treino é então, segundo Castelo (2002), o meio fundamental do treinador, pois permite-lhe definir, orientar e modificar o processo de formação e desenvolvimento do atleta. Além disso, segundo Azevedo (2011), é também a partir do exercício que o treinador materializa a sua conceção de jogo, as suas ideias e princípios, que serão parte fundamental de todo o processo de treino, resultando como um fundamental meio de aprendizagem e desenvolvimento.

Sendo o exercício a base da estrutura do processo de treino, é através da sua organização e respetiva concretização que será possível potenciar e desenvolver as competências e o conhecimento nos

jogadores, permitindo uma elevação do seu rendimento e um mais fácil reconhecimento do jogo, preparando os atletas para uma resposta mais adequada e eficaz na competição. Assim, o sucesso do processo de treino estará dependente da qualidade e eficácia do exercício (Queiroz, 1986; Castelo, 2002; Oliveira, 2004; Azevedo, 2011).

Após a análise das capacidades momentâneas dos atletas ou da equipa, o treinador deve, em função dos objetivos a atingir, prescrever os exercícios de treino que definam, orientem e modifiquem o processo de formação e desenvolvimento destes. Baseando-se num reportório enriquecido no domínio técnico, tático, estratégico e físico, através das informações obtidas pela análise, o treinador deve aplicar exercícios de treino que permitam uma resposta adequada e eficaz às exigências do treino e da competição (Castelo, 2002).

Sendo a tomada de decisão, segundo Castelo (2002), um processo humano complexo inerente a qualquer atividade, como a atividade desportiva, a construção dos exercícios de treino deve centrar-se na atividade decisória e nos processos cognitivos dos jogadores, pretendendo que estes executem as ações motoras mais eficazes e adaptadas à situação (Castelo, 2002).

Por isso alguns autores, como Clemente e Mendes (2015), enunciam que a tática deve ser vista como a principal referência no processo de treino. Embora as restantes componentes (técnica, física e psicológica) sejam integradas simultaneamente no processo de treino, um dos objetivos será a transmissão e aquisição de competências e conhecimentos específicos, individuais e coletivos (Oliveira, 2004; Clemente & Mendes, 2015).

Assim, a tática pode ser entendida, segundo Castelo (1994), como a base de resolução dos problemas metodológicos que surgem no jogo, sendo constituído pelo conjunto de todos os conhecimentos suscetíveis de orientar as diferentes ações (individuais/coletivas, ofensivas/defensivas) da equipa para a concretização dos objetivos pré-estabelecidos. Enquanto a tática decorre desde o início até ao final do jogo, a estratégia, segundo o mesmo autor (1994), inclui-se na preparação da equipa, tendo em conta o conhecimento das características do adversário.

Portanto, na preparação da equipa ou do atleta, a conceção dos exercícios de treino deve partir de uma dimensão estratégia e tática, integrando todos os fatores (técnico, físico e psicológico) de treino e aproximando-se da especificidade competitiva, com vista à elevação do rendimento desportivo do atleta ou da equipa (Castelo, 2002), em que, de forma particular e interativa, os processos de recolha e tratamento de informação, da memória, da atenção seletiva, da antecipação serão estimulados, permitindo que no processo de treino sejam desenvolvidos e aperfeiçoados os sistemas de ordem cognitiva, nervosa, muscular, energética, etc. (Castelo, 2002).

Trabalhando com a tática como referência, esta permite uma adaptação às necessidades do treino, considerando assim o momento de recuperação, a necessidade psicológica da equipa, as necessidades físicas ou a proximidade do jogo, permitindo simplificar ou complexificar os exercícios no treino, como forma de se adaptar às necessidades momentâneas da equipa (Clemente & Mendes, 2015). Esta possibilidade de adaptação conforme as necessidades da equipa permite que, ao trabalhar a componente tática no processo de treino, mais concretamente no exercício, se possa manipular os constrangimentos, através do aumento ou redução do espaço, o tempo de prática, o número de jogadores em oposição ou cooperação, variando desta forma a intencionalidade da tarefa ou o objetivo do exercício, condicionando ao mesmo tempo as solicitações energéticas, as capacidades condicionais, a complexidade cognitiva exigida na tarefa e até o próprio relacionamento entre os jogadores (Clemente & Mendes, 2015).

Assim, na alteração intencional do objetivo da tarefa, trabalhando a componente tática como referência no processo de treino, através da manipulação dos constrangimentos associados ao exercício, é possível desenvolver todas as componentes de forma simultânea e interativa, em que serão solicitadas as vertentes do jogador e restantes componentes, capacitando a sua resposta às exigências do contexto competitivo (Clemente & Mendes, 2015).

Esta multilateralidade do exercício de treino e da formação dos praticantes está na raiz lógica da própria atividade, em que, devido à grande variedade e multiplicidade de situações estabelecidas pelos constrangimentos do envolvimento (lógica interna) e as condicionantes impostas pelo próprio exercício, é gerada a necessidade dos praticantes analisarem, decidirem e a executarem comportamentos de dominante técnico-tática, de forma ajustada e eficaz (Castelo, 2002).

Pretende-se assim, através da conceptualização de exercícios de treino, que sejam desenvolvidas, de forma integrada e interativa, as qualidades físicas e as ações técnico-táticas, num clima de tensão psicológica, procurando potenciar os processos de adaptação. Estes exercícios de preparação específica permitem que ocorra, entre o exercício de treino e a competição, um grau elevado de concordância (Castelo, 2002).

Assim, os comportamentos exibidos no contexto competitivo têm origem nas adaptações causadas pelo processo de treino, pelo que a lógica do processo de treino deverá ser baseada a partir da realidade competitiva, pois o momento competitivo é composto por informação imprescindível para a planificação e preparação do processo de treino (Azevedo, 2011). Sendo que o processo de treino deverá permitir uma transferência positiva para a competição, através de experiências eficazes, os fatores tempo, organização e a qualidade da prática serão determinantes na aprendizagem e desenvolvimento dos jogadores (Araújo, 1998; Quina & Graça, 2011).

A planificação e a preparação das unidades de treino, segundo Quina e Graça (2011), deverão ser realizadas microciclo a microciclo (i.e., semanalmente). Assim, no planeamento e preparação, o treinador, após observação e análise do momento competitivo ou das sessões de treino, identifica os problemas da equipa e dos jogadores em cada uma das estruturas parciais do jogo. De seguida, hierarquizando os problemas, irá definir e distribuir os objetivos de aprendizagem pelas unidades de treino para o microciclo. Com os objetivos definidos, as situações de aprendizagem serão construídas e criadas para cada sessão do microciclo.

Por razões de eficácia e concentração, é aconselhado que cada sessão de treino deva ser desenvolvida em torno de um princípio de jogo ou problema suficientemente abrangente, permitindo uma variabilidade de estímulos e procurando que a atenção dos jogadores não seja afetada (Quina & Graça, 2011). Estes autores (2011), aconselham ainda que no processo de treino, nas primeiras etapas de ensino, sejam abordados os princípios fundamentais do jogo, progredindo nas etapas seguintes para os princípios específicos de organização coletiva ofensivos e defensivos, servindo como referenciais estruturadores do processo de ensino e aprendizagem para a planificação das sessões de treino.

Definem-se como princípios de jogo, segundo Castelo (1994), um conjunto de normas básicas de orientação, cujo objetivo é coordenar as atitudes e comportamentos técnico-táticos (individuais e coletivos) dos jogadores no processo defensivo e ofensivo. Esta orientação, irá permitir uma melhor articulação dentro da organização da equipa, possibilitando o desenvolvimento da sua expressão tática.

Como princípios fundamentais, consideramos, segundo Queiroz (1983), três conceitos sobre a relação espacial, temporal e numérica entre jogadores e adversários, sendo eles, não permitir a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e procurar criar superioridade numérica. O mesmo autor (1983), define os princípios específicos com base na proximidade à bola por parte dos jogadores, nas duas fases do jogo (defesa e ataque). Como princípios específicos ofensivos considera a penetração, a cobertura ofensiva, a mobilidade e o espaço, e como princípios específicos defensivos considera a contenção, a cobertura defensiva, o equilíbrio e a concentração.

Para Quina e Graça (2011), estes princípios necessitam de ser compreendidos e assimilados através do processo de treino, pois, para que a equipa obtenha sucesso na competição, é importante que exista coordenação nas tomadas de decisão e atuação dos jogadores, sendo desta forma fundamental que os seus comportamentos sejam orientados segundo os mesmos princípios.

## **Especificidade**

Na elevação do rendimento desportivo dos atletas e das equipas, este é melhorado quando se verifica no treino que os exercícios que o compõe estabelecem relações entre o grau de identidade

existente e o nível de concordância com a lógica interna da modalidade desportiva (Castelo, 2002). Desta forma, o princípio da especificidade traduz que no exercício de treino, os efeitos são específicos em função da estrutura (objetivo, conteúdo e forma) e da mobilização de recursos no plano informacional, energético, motor e afetivo (Castelo, 2002).

Assim, segundo Castelo (2002), o conceito de especificidade do exercício de treino é caracterizado pelo fato dos conceitos de exercício e de treino possuírem uma base a nível celular; pela existência de fontes energéticas específicas para diferentes exercícios específicos; por diferentes mecanismos do sistema nervoso central e periférico encarregues de possibilitar a ação, tais como o recrutamento, a frequência e a sincronização dos neurónios motores que influenciam de forma direta o controlo dos órgãos efetores; pela especificidade dos efeitos do treino, em função da intensidade e duração do programa de treino; e pelas programações e reprogramações específicas de esquemas motores de ação, formadas através de experiências anteriores e que ficaram armazenadas na memória, em função da contextualidade da situação.

Carvalho (2001) enuncia ainda, que a especificidade pode ser entendida como a quantificação das ações técnicas como o remate, o passe e o drible, ou ainda a análise das exigências solicitadas pelo jogo aos jogadores, em que depois através de análise e quantificação das ações técnicas e das exigências do contexto competitivo, se possa treinar especificamente e de uma forma isolada.

Outros autores, como Barbosa (2003), consideram que o conceito de especificidade pode ser considerado sob duas perspetivas, uma referente à especificidade caracterizada pela modalidade, enquanto a outra se designa como especificidade pertencente ao Modelo de jogo. Assim como Oliveira (1991) ou Clemente e Mendes (2015), que afirmam que atualmente o processo de treino não se baseia apenas na especificidade do treino das ações técnicas ou capacidades condicionais, mas sim numa integração simultânea e interativa de todas as componentes (psicológica, física e técnica), considerando a especificidade no treino como a interligação entre os princípios de jogo e o Modelo de jogo definido pelo treinador, e simultaneamente a própria especificidade da modalidade.

Apesar de, no processo de treino, ambas as perspetivas poderem ser consideradas, incluindo sempre a especificidade da modalidade, umas das referências, segundo Oliveira (1991), será a especificidade do Modelo de jogo, sendo que o treino deve ser orientado sob princípios de jogo, definidos pelo treinador, com vista a desenvolver uma forma de jogar específica. Embora que, para um desenvolvimento correto do atleta, este necessita de uma maior interligação dos fatores de treino (técnico, tático, físico e psicológico) por forma a racionalizar, estimular e potenciar os aspetos no domínio da lógica interna de cada modalidade (Castelo, 2002).

Concluindo, após a observação das várias perspectivas sobre a especificidade no processo de treino, para o princípio da especificidade no exercício de treino é importante que exista um conhecimento sobre as componentes (psicológica, física, técnica e tática) exigidas nos quadros específicos da competição, que permitam criar uma plataforma de relação lógica entre a estrutura do exercício (objetivo, conteúdo e forma) e o contexto competitivo em que se está inserido (Queiroz, 1986; Castelo, 2002).

## **Representatividade**

Nesta abordagem ao conceito da representatividade, temos como referência Brunswik (1956), que afirma que, para se estudar as interações do indivíduo com o ambiente, importa que sejam contemplados constrangimentos do ambiente específico do indivíduo, de modo que estes sejam representativos dos estímulos ambientais originais e para os quais o seu comportamento será generalizado. Para isso, a representatividade na tarefa terá de considerar, para a tomada de decisão e ação do indivíduo, a relação entre as informações-chave do ambiente, em que através dos acoplamentos de percepção-ação serão promovidos os comportamentos dos indivíduos específicos da intenção da tarefa (Headrick, Renshaw, David, Pinder & Araújo, 2015). Desta forma, a informação contextual presente na tarefa, irá orientar a tomada de decisão e ação do jogador rumo à intenção da tarefa, ou seja, em direção ao objetivo comportamental da tarefa (Araújo, 2010).

Assim, na construção de tarefas representativas, deve ser considerada a dinâmica e variabilidade do contexto, considerando simultaneamente as exigências fisiológicas, emocionais e das ações inerentes ao desempenho dos jogadores (Araújo, 2010). Ainda, segundo o mesmo autor (2010), os constrangimentos da tarefa devem permitir que através da percepção da informação esta especifique e direcione para a intenção criada na tarefa, possuindo assim um valor elevado de diagnóstico. Simultaneamente, devem ser incluídas situações que apresentem decisões inter-relacionadas, que permitam que os atletas possam agir no contexto e interagir com o ambiente (companheiros, adversários, leis de jogo), detetando informações que orientem os seus comportamentos para a intenção da tarefa, criando um contexto favorável para a sua ação, concretizando os seus objetivos (Araújo, 2010; Vilar, Castelo, & Araújo, 2010).

Refletindo sobre estas abordagens de Brunswik (1956) e Araújo (2010) anteriormente descritas, podemos com isso enunciar Travassos e Araújo (2007), que afirmam que uma tarefa representativa deve orientar o jogador, para que este perceba e aja como se pretende que o faça no momento competitivo, para isso, é necessário que a informação disponível na tarefa corresponda à dinâmica e variabilidade do jogo, considerando simultaneamente as exigências fisiológicas, emocionais e das ações inerentes ao

desempenho dos jogadores no jogo, preservando nas tarefas os acoplamentos informação-movimento estabelecidos no jogo. Desta forma, a informação disponível na tarefa, se corresponder às exigências do contexto competitivo, então pela tomada de decisão e comportamento do jogador a sua ação será considerada uma ação tática, ou seja, uma ação que resolva o problema contextual permitindo atingir os objetivos da equipa (Travassos & Araújo, 2007).

Para desenvolver uma ação tática, torna-se necessário que na operacionalização do treino, este seja contextualizado segundo o modelo de jogo definido pelo treinador, considerando em simultâneo as componentes psicológicas, físicas, técnicas e táticas, cujo objetivo e intenção da tarefa será promover a decisão e ação do jogador em prol da equipa (Travassos & Araújo, 2007).

Assim, ação tática pode ser considerada como a resolução intencional do exercício proposto, contextualizado pelo modelo de jogo, através da exploração e interação entre o indivíduo, o contexto e a tarefa (Travassos & Araújo, 2007, 2010; Guia & Araújo, 2014). Portanto, contextualizando o exercício com o modelo de jogo definido, através de tarefas que representem simplificações da realidade do jogo, a manipulação dos constrangimentos do exercício permitirá que a intenção da tarefa seja representativa da natureza dinâmica do jogo, manipulando o espaço e tempo disponíveis para a ação, o número de jogadores envolvidos em cooperação e/ou em oposição, permitindo que através do treino sejam promovidos comportamentos táticos (Travassos & Araújo, 2007). Esta manipulação de constrangimentos permite ainda influenciar o atleta, como por exemplo através da sua concentração ou o seu índice de fadiga, permitindo também influenciar a equipa, em que, pela criação de um sentido de responsabilização ou até de solidariedade se poderá influenciar a predisposição dos atletas para a tarefa (Travassos & Araújo, 2007).

Assim, o treinador deve selecionar fontes de informação do jogo, para que com isso as possa recriar e replicar no treino, permitindo desta forma que as aprendizagens adquiridas no treino sejam mais facilmente transferidas para o contexto competitivo, possibilitando aos jogadores a construção de relações e acoplamentos entre informação e movimento (Vilar et al., 2010). Neste sentido, o treinador, na construção das tarefas, deve considerar as características dos jogadores e identificar os constrangimentos essenciais a manipular, para criar a intencionalidade da tarefa (Araújo et al., 2009). Através da manipulação dos constrangimentos da tarefa, do contexto, do comportamento do jogador e equipa, irá estimular a (re)criação das decisões e ações referentes ao modelo de jogo selecionado (Vilar et al., 2010).

## **Modelo de Jogo**

Com vista à elevação do nível de jogo e conseqüente evolução da modalidade, é necessária a determinação e caracterização do modelo de jogo, em que através do estudo das características e

componentes específicas do jogo, caracterização das equipas mais representativas e análise às tendências evolutivas, o modelo de jogo servirá como um referencial a ter em conta, no sentido de contribuir na evolução dos jogos desportivos coletivos (Pinto & Garganta, 1989).

A modelação do jogo de futebol será, então, constituída por um conjunto de regras de ação que, segundo Gregghaigne e Godbout (1995), resultam em princípios de ação que visam organizar, individualmente e coletivamente, a tomada de decisão dos jogadores. Estas regras de ação e de organização, conceptualizam objetivos tanto para o ataque como para a defesa, estimulando o processo cognitivo dos jogadores, levando-os a analisar o problema, a planear uma solução, a avaliar a eficácia das suas ações e a refletir sobre as consequências das mesmas (Gregghaigne & Godbout, 1995).

O Modelo de Jogo pode, assim, ser definido como um referencial constituído por princípios de ação que vão orientar atitudes e comportamentos técnico-táticos (individuais e coletivos), determinados pelo fato de ter ou não a posse da bola (Queiroz, 1983; Castelo, 1994). Tendo como objetivo a resolução dos diversos problemas ao longo do jogo, considerando duas vertentes dialéticas de ataque-defesa (Castelo, 1994). Esta modelação do jogo, será constituída por regras e princípios de ação para orientar a tomada de decisão, as atitudes e comportamentos dos jogadores que o treinador pretende que executem com uma determinada intencionalidade, manifestando uma organização funcional própria, adaptada a um determinado contexto (Queiroz, 1983; Castelo, 1994; Gregghaigne & Godbout, 1995; Oliveira, 2004; Neto, 2014).

Segundo Queiroz (1983) e Castelo (1994), o jogo de futebol é constituído por dois processos distintos, compostos por diferentes conceitos, objetivos, princípios, atitudes e comportamentos técnico-táticos, determinados pela posse ou não da bola. Esta confrontação que opõe duas equipas, cujos comportamentos são determinados pelas relações antagónicas (ataque/defesa), planificam e coordenam as suas ações para agir uma contra a outra, consubstanciando duas fases fundamentais do jogo, o ataque e a defesa (Queiroz, 1983; Castelo, 1994).

Assim, segundo Queiroz (1983) e Castelo (1994), a fase de ataque, processo ofensivo, será caracterizada pela posse da bola, cujos objetivos, além de manter a posse de bola, são a construção de ações ofensivas, criação de situações para finalizar e a finalização. Oliveira (2004) define ainda como momento de organização ofensiva, os comportamentos assumidos pela equipa, em posse de bola, com o objetivo de construir e criar situações de finalização, com vista à marcação do golo. Já a fase de defesa, processo defensivo, é caracterizada por não possuir a posse de bola e tem como objetivo recuperar a bola, impedir a construção das ações ofensivas, anular as situações de finalização e impedir a finalização (defender a baliza) (Queiroz, 1983; Castelo, 1994). Oliveira (2004) define como organização defensiva,

o momento em que a equipa não detém a posse de bola, procurando organizar-se com o objetivo de impedir a progressão do adversário, construção e a criação de situações de finalização.

Oliveira (2004) e Santos (2015) enunciam que o jogo é constituído por cinco momentos, quatro momentos dinâmicos (organização ofensiva; organização defensiva; transição defensiva; transição ofensiva) e um momento estático (esquemas táticos).

Abordando os momentos de transição, estes caracterizam-se pela desorganização momentânea de ambas as equipas perante as novas funções a assumir, procurando alterar rápida e eficazmente os comportamentos e atitudes, com o objetivo de aproveitar a desorganização do adversário (Oliveira, 2004; Santos, 2015; Correia & Brito, 2016). Assim, segundo Correia & Brito (2016), o momento de transição defensiva (ataque-defesa), inicia quando a equipa, em organização ofensiva ou transição ofensiva, perde a posse de bola (mudança de atitude ofensiva para defensiva), terminando quando a equipa entra em organização defensiva ou consegue recuperar a bola. Quanto ao momento de transição ofensiva (defesa-ataque), este inicia quando a equipa, em organização defensiva ou transição defensiva, conquista a posse de bola (mudança de atitude defensiva para ofensiva), tendo como objetivo aproveitar a desorganização do adversário, terminando quando o adversário consegue entrar em organização defensiva ou se o portador da bola decide entrar em organização ofensiva (Correia & Brito, 2016). Enquanto que o momento estático pode denominar-se como situações de bola parada, onde são consideradas as seguintes categorias: pontapé de canto; pontapé de livre direto; pontapé de livre indireto; lançamentos de linha lateral; pontapé de saída e pontapé de grande penalidade (Santos, 2015).

O Modelo de Jogo, será então, a ideia de jogo que o treinador idealiza que a equipa demonstre de forma regular nos diferentes momentos de jogo, através do desempenho de princípios de ação definidos, em que, pela organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, se pretende estabelecer um sistema de relações e inter-relações entre os elementos da equipa, pela definição de comportamentos técnico-táticos que serão interpretados pelos jogadores, pretendendo ser um referencial para a orientação geral da ação da equipa, com vista a resolver os problemas impostos nos diversos contextos de jogo (Queiroz, 1986; Castelo, 2002; Santos, 2015).

Assim, na Modelação de uma forma específica de jogar, além das ideias do treinador, da sua experiência, da sua filosofia de jogo, do sistema de jogo selecionado ou os princípios de jogo, deve-se também respeitar e integrar a cultura e os objetivos do clube, considerando uma vasta rede de relações necessária para a construção e criação de uma identidade coletiva (Santos, 2015).

## **Modelo de Treino**

No estabelecimento de uma relação significativa entre a lógica interna de uma dada modalidade desportiva, a lógica do praticante e a lógica do processo de treino, é necessário a elaboração de um modelo (Castelo, 2002). Modelo esse que implicará a representação da realidade inerente à modalidade desportiva, em que, segundo Castelo (2002), possibilitará a superação de dificuldades de diferentes fatores e conteúdos específicos que derivam da lógica interna da modalidade, possibilitando a criação de contextos, mais ou menos complexos, específicos do processo competitivo, procurando conservar as informações, os contextos, as atitudes e os comportamentos significativos dessa modalidade desportiva. Desta forma, a modelação do exercício de treino é caracterizada como um processo que procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição (Castelo, 2002).

Além disso, no processo de treino, Castelo (2002) enuncia a necessidade de criar contextos variáveis das condições de prática, em função de diferentes contextos de aprendizagem, aperfeiçoamento ou desenvolvimento, procurando com isso contribuir para a construção de esquemas motores mais adaptáveis e ajustáveis às diferentes situações determinadas pelos exercícios de treino, cujo objetivo será reproduzir um ou múltiplos problemas específicos no contexto competitivo da modalidade em questão.

Santos (2015) refere ainda que o processo de treino deve procurar desenvolver a forma de jogar segundo as ideias do treinador, em que, após estarem bem definidos os comportamentos que se pretende que os jogadores executem, a nível individual e coletivo, mais facilmente será organizado e controlado o processo de treino, sendo imprescindível que o Modelo de Jogo esteja representado no processo de treino.

Embora careça de comprovação científica, esta ideia é generalizada por vários autores como Queiroz (1986), Araújo (1998), Castelo (2002), entre outros, em que quanto maior for a correspondência e identificação entre o Modelo de Treino e o Modelo de Jogo, melhor e mais eficaz serão os seus efeitos, permitindo orientar a ação de quem ensina e de quem aprende, otimizando o processo de treino.

O Modelo de Treino permite assim que a aprendizagem seja feita de uma forma específica, com uma intenção, caracterizada pela forma de jogar segundo as ideias do treinador, orientando o treino para o desenvolvimento de comportamentos e princípios de jogo definidos pelo Modelo de Jogo. Para isso, é necessário que ao longo do processo seja promovida a relação entre o jogador e o treino, pois é com o treino que o jogador aprende e desenvolve as suas competências, permitindo aumentar o seu rendimento, assim como a atuação do jogador na competição possibilita o ajustamento e correção de alguns aspetos no treino, mais propriamente no exercício, enriquecendo de forma simultânea o Modelo de Jogo e o Modelo de Treino (Cunha e Silva, 2007).

O Modelo de Treino servirá assim como um potenciador de competências, permitindo desenvolver o conhecimento sobre o jogo, a assimilação de princípios e a elevação do rendimento dos jogadores. Para isso, é necessário que o processo de treino seja composto por objetivos bem definidos, permitindo planejar os conteúdos a desenvolver, promovendo, em sintonia com a lógica do Modelo de Jogo, a aprendizagem e conseqüente evolução da forma de jogar definida (Azevedo, 2011; Santos, 2015).

### **A Intervenção do Treinador**

No processo de intervenção do treinador o seu principal objetivo é o de orientar e auxiliar os seus jogadores para o cumprimento dos objetivos, dos conteúdos e das instruções estabelecidas para o treino (Castelo, 2002). No processo de treino, uma das tarefas fundamentais do treinador, segundo Castelo (2002) é a observação, a análise do conteúdo do exercício e a correção da execução do exercício de treino por parte dos jogadores.

Além disso, ainda segundo o mesmo autor (2002), através da instrução verbal o treinador irá transmitir os objetivos dos exercícios de treino e a forma de os concretizar, a descrição do seu conteúdo, especificando as situações em que estas se verificam relativamente à competição. Ao longo do processo de treino, a instrução verbal será um dos fatores que o treinador poderá usar como forma de contribuir no desenvolvimento e aprendizagem do jogador, com vista ao aumento da sua capacidade de resolução dos problemas que surgem no contexto competitivo (Quina & Graça, 2011).

Desta forma, no processo ensino-aprendizagem, o feedback é considerado como uma ferramenta fundamental, sendo composta por uma intencionalidade específica presente no exercício proposto, como forma de direcionar os jogadores para o que o treinador pretende no treino (Rosado, 1997; Oliveira, 2004). Assim, o feedback pode ser definido como a informação proveniente da reação do treinador ao comportamento do jogador, resultando da análise da ação do jogador e do contexto onde esta foi realizada (Rosado, 1997; Oliveira, 2004).

Para que a manifestação da especificidade do exercício de treino seja bem-sucedida, a condução do processo de treino por parte do treinador e a sua intervenção, segundo Oliveira (2004), deve acontecer de uma forma interligada, antes, durante e após a realização do exercício. No primeiro momento, relativo à explicação do exercício, antes da sua realização, o treinador deve identificar o contexto do exercício, os problemas a resolver, os comportamentos e princípios pretendidos, definindo os objetivos a atingir com vista ao desenvolvimento do conhecimento (coletivo e individual) e do desempenho, enquadrando os jogadores para a intenção da tarefa (Oliveira, 2004; Quina & Graça, 2011).

Após a apresentação e enquadramento do exercício, surge como complemento a demonstração e posteriormente o questionamento, sendo a demonstração a criação de uma imagem representativa da realização do exercício, direcionando para a sua intencionalidade e especificidade da forma de jogar desejada (Oliveira, 2004; Azevedo, 2011). Apesar de alguns autores, como Williams e Hodges (2005), referirem que quando se pretende ajudar o atleta a alcançar um resultado que não seja a replicação de uma técnica específica, a demonstração pode não ser tão efetiva como a instrução verbal. Pois a demonstração poderá até constranger e forçar o atleta a adotar um movimento padrão que pode não ser o mais eficaz para o atleta em si. Ainda segundo os mesmos autores (2005), é aconselhado que a instrução deva ser direcionada para o objetivo da tarefa e não para a execução, não constrangendo o atleta a reproduzir um movimento padrão, mas sim a encorajá-lo a resolver o problema. Por existirem várias maneiras de alcançar um mesmo resultado, os alunos devem ser encorajados a explorar essas oportunidades, desenvolvendo esquemas motores mais flexíveis e adaptáveis (Williams & Hodges, 2005).

Enquanto o questionamento servirá como a consciencialização dos problemas, desafiando os jogadores na procura e descobrimento de soluções, motivando a interação e exploração entre o jogador e o exercício (Quina & Graça, 2011), o uso do questionamento pelo treinador, seguirá uma lógica do estilo de ensino de descoberta guiada, cujo objetivo da sua aplicação será orientar o aluno para a resposta ou comportamento pretendido no exercício tático (Clemente & Mendes, 2015). O treinador, neste estilo de ensino tem como função o de definir os princípios a serem abordados e os objetivos do treino que pretende que os seus jogadores alcancem, em que, através do uso do questionamento, irá implicar que os jogadores, através da interação e relação com o exercício, tomem decisões e atuem sobre o conteúdo abordado no treino ou exercício, estimulando a sua perceção sobre o problema contextual, adaptando e reajustando o seu comportamento técnico-tático (Clemente & Mendes, 2015).

No segundo momento, durante a realização do exercício, é fundamental a intervenção do treinador, que através do feedback e do uso de palavras chaves irá fornecer informação com o propósito de focar a atenção dos jogadores nos comportamentos e princípios que pretende que demonstrem (Oliveira, 2004; Azevedo, 2011; Quina & Graça, 2011). Através da sua intervenção, o treinador, além de direcionar o foco dos jogadores para o problema da tarefa, terá também de auxiliar os jogadores a relacionar os comportamentos exigidos na tarefa, ajudando a desenvolver a qualidade comportamental dos jogadores e a atingir os objetivos (Oliveira, 2004; Azevedo, 2011).

Assim, segundo Oliveira (2004), no sentido de desenvolver a especificidade intrínseca da tarefa, a intervenção do treinador é determinante no “aqui e agora”, pois através do diálogo entre treinador e jogador, que deve funcionar no treino e no desenvolvimento do exercício, serão reforçados os

comportamentos pretendidos e inibidos os outros. O treinador terá então que potenciar os comportamentos que deseja, devendo corrigir durante o exercício e no momento em que ocorrem ou deveriam acontecer, e devendo dominar os conteúdos, sabendo exatamente os comportamentos que pretende (Oliveira, 2004).

Na atribuição de feedback, Williams e Hodges (2005) alertam para o risco de fornecer feedback em todas as repetições ou ações do jogador, pois poderá causar uma sobrecarga de informação, impedindo o atleta de estar adequadamente envolvido no processo da resolução do problema. Segundo os mesmos autores (2005) é importante que os atletas sejam encorajados a confiarem no seu próprio mecanismo intrínseco de feedback, em vez da informação proveniente do treinador. Desta forma, a frequência ótima do feedback parece estar dependente do nível de aprendizagem do atleta, assim como da complexidade da tarefa, sendo aconselhado para as fases iniciais de aprendizagem ou quando a tarefa é mais complexa, uma maior frequência de feedback para ajudar os atletas a melhorarem o seu desempenho. Com o desenvolvimento das suas competências, a frequência do feedback deve ser reduzida ou até excluída, de forma a encorajar os jogadores a detetar e corrigir os seus próprios erros (Wulf & Shea, 2004; Williams & Hodges, 2005).

Quanto ao terceiro momento, este acontece no final do exercício com o objetivo de promover momentos de reflexão coletiva, analisando os aspetos positivos e os negativos que ocorreram na realização do exercício, permitindo explicar, recapitular, sintetizar e definir os comportamentos executados e exigidos no exercício, para a construção da forma de jogar definida pelo treinador para a equipa (Oliveira, 2004; Quina & Graça, 2011). Estimulando a reflexão dos jogadores sobre o seu desempenho no treino e os comportamentos exigidos, a função do treinador no uso do questionamento torna-se fundamental, no sentido de estimular a capacidade crítica dos jogadores e o seu processo de pensamento, permitindo-lhes interpretar e refletir o processo de treino (Clemente & Mendes, 2015).

## Realização da Prática Profissional

### Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

#### Caracterização do Plantel de Iniciados do Sporting Clube de Portugal

O escalão de Iniciados no Sporting Clube de Portugal, está dividido em três equipas, a equipa de Iniciados A que disputa o Campeonato Nacional Juniores “C” que é composta por atletas nascidos em 2001, os Iniciados B (Sub-14 A) que competem no Campeonato Distrital de Juniores “C” na Divisão de Honra da Associação de Futebol de Lisboa, em que farão parte atletas nascidos em 2001 e 2002 e a equipa de Iniciados B, os Sub-14 B, formada por atletas nascidos em 2002 e 2003, competindo no Campeonato Distrital de Juniores “C” na 1ª Divisão da Associação de Futebol de Lisboa.

Na equipa de Iniciados B, Sub-14 A, poderá ainda ocorrer promoções de jogadores da equipa de Sub-14 B ou também receber atletas despromovidos dos Iniciados A. Os principais motivos tratam-se de poder conseguir obter um equilíbrio no número de oportunidades e minutos em competição, promoções pelo bom desempenho, evolução e caso estejam a ter um bom rendimento.

Da equipa de Iniciados B fazem parte 44 atletas, em que 20 são atletas dos Sub-14 A e os restantes 24 atletas fazem parte da equipa de Sub-14 B, dos 23 atletas que compuseram o plantel dos Sub-14 A, quatro são guarda-redes, sete defesas, sete médios e cinco avançados. Destes 23 atletas, relativamente ao ano de nascimento, 20 jogadores são de 2002, enquanto os restantes nasceram em 2001. Quanto à nacionalidade destes, 22 são portugueses e um é angolano.

Em relação à época anterior, existiram poucas alterações no plantel, não existindo nenhuma dispensa, entrando assim para o plantel quatro atletas, provenientes do Futebol Clube Barreirense, do Atlético Clube Arrentela, do Rio Ave Futebol Clube e do Sport Clube União Torreense.

Tabela 1: Constituição da Equipa - Iniciados B (Sub-14 A)

Posição	Nome	Clube Anterior	Data de Nascimento	Nacionalidade
Guarda-redes	Diogo Almeida	F. C. Barreirense	30-01-2002	Portuguesa
Guarda-redes	Diogo Labego	Sporting C.P.	03-04-2002	Portuguesa
Guarda-redes	Hugo Cunha	Sporting C.P.	06-09-2001	Portuguesa
Guarda-redes	Petterson Santos	Sporting C.P.	22-08-2002	Portuguesa
Lateral Direito	José Galante	Sporting C.P.	07-05-2002	Portuguesa
Lateral Direito	Pedro Seixas	Sporting C.P.	05-01-2001	Portuguesa

Lateral Esquerdo	Nuno Mendes	Sporting C.P.	19-06-2002	Portuguesa
Lateral Esquerdo	Tiago Ferreira	Sporting C.P.	18-03-2002	Portuguesa
Defesa Central	Eduardo Quaresma	Sporting C.P.	02-03-2002	Portuguesa
Defesa Central	João Rodrigues	Sporting C.P.	06-03-2002	Portuguesa
Defesa Central	Rafael Fernandes	Sporting C.P.	28-06-2002	Portuguesa
Médio Defensivo	Úmaro Baldé	Sporting C.P.	07-10-2002	Portuguesa
Médio Defensivo	Salomão Coxi	A.C. Arrentela	24-07-2002	Angolano
Médio Interior	Gonçalo Batalha	Sporting C.P.	18-02-2002	Portuguesa
Médio Interior	Daniel Rodrigues	Sporting C.P.	11-02-2002	Portuguesa
Médio Interior	João Daniel	Rio Ave F.C.	28-06-2002	Portuguesa
Médio Interior	Luís Ferreira	Sporting C.P.	13-01-2001	Portuguesa
Médio Interior	João Cortez	S.C.U. Torreense	18-07-2002	Portuguesa
Extremo	Alexandre Lami	Sporting C.P.	25-01-2002	Portuguesa
Extremo	Francisco Conceição	Sporting C.P.	14-12-2002	Portuguesa
Extremo	Bruno Tavares	Sporting C.P.	16-04-2002	Portuguesa
Avançado	Leandro Gonçalves	Sporting C.P.	16-10-2002	Portuguesa
Avançado	Rodrigo Costa	Sporting C.P.	18-02-2002	Portuguesa

### Objetivos da Equipa de Iniciados B do Sporting Clube de Portugal

Para a época de 2015/2016, a equipa de Iniciados B (Sub-14 A) participou no Campeonato Distrital de Lisboa, na Divisão de Honra, no escalão de Sub-15 (Iniciados), disputado por 16 equipas.

Na estruturação dos nossos objetivos para esta época (2015/2016), o 1º lugar do campeonato é definido como o principal objetivo competitivo a alcançar no final da época. Além desta grande meta, formulámos ainda os seguintes objetivos:

Tabela 2: Objetivos Coletivos

Fase	Golos Marcados	Golos Sofridos	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos	Pontos
1ª Fase/Volta	40	5	5	0	45
2ª Fase/Volta	50	5	7	0	45

### **Componente Desportiva:**

- Desenvolver as competências técnico-táticas, físicas e psicológicas, com base no modelo de jogo adotado;
- Proporcionar um volume de jogo equitativo, a todos os jogadores;
- Promover o divertimento/prazer pelo treino/jogo;
- Desenvolver e consolidar o domínio dos Princípios Específicos de jogo;
- Desenvolver as capacidades volitivas;
- Promover dois jogadores à equipa sub-15;
- Marcar golo sempre primeiro que o adversário;
- Marcar golo nos primeiros 15 minutos iniciais;

### **Componente Social/Disciplinar:**

- Não haver nenhum jogador expulso;
- Promover adaptação à academia (conhecimento da localização dos balneários, rouparia, posto médico, ginásio, campos de treino, cantina e auditório);

### **Na seleção Nacional/Distrital:**

Componente Desportiva:

- Ser o clube com mais jogadores convocados;

Componente Social/Disciplinar:

- Serem jogadores exemplares no comportamento social fora do campo (educados, responsáveis, pontuais, respeitadores e com uma postura positiva);

### **Torneios e Jogos Particulares:**

Componente Desportiva:

- Avaliar o nível de competência dos atletas;
- Proporcionar uma rápida adaptação à realidade da academia;

## **Conceção e Planeamento da prática**

### **Planeamento e Periodização**

No planeamento e periodização da época, entenda-se periodização como a fragmentação da época em períodos. Torna-se então necessário, nessa fragmentação, o estabelecimento de objetivos

próprios, definindo os conteúdos e estratégias para alcançar a forma de jogar pretendida, assim como o cumprimento dos comportamentos técnico-táticos (individuais e coletivos).

A época, no nosso Macroциclo, foi dividida em três períodos, sendo eles o Período Preparatório, Período Competitivo e o Período de Transição. O Período Preparatório foi constituído por um mesociclo, com cinco microциclos e 18 unidades de treino, quanto ao Período Competitivo foi composto por sete mesociclos, com 32 microциclos e 113 unidades de treino e o Período de Transição composto por um mesociclo com três microциclos e um total de oito unidades de treino. Este último período coincidiu com o Torneio Lopes da Silva, no qual o nosso plantel ficou reduzido a 13 jogadores, devido à convocatória para representar a Seleção Distrital de Lisboa.

Após abordar a divisão de períodos do nosso macroциclo e de contabilizar o número de mesociclos propostos para esta época, resta caraterizar o nosso microциclo tipo, onde será representado a forma como trabalhávamos ao longo de uma semana padrão e como funcionava a nossa “rotina”. Com a competição a realizar-se geralmente ao domingo de manhã e por vezes ao sábado à tarde, o nosso microциclo iniciava sempre às terças-feiras, em que nos reuníamos de manhã na sala de treinadores.

Começamos o dia a analisar, em conjunto, o nosso jogo anterior, pois como existe a possibilidade de podermos gravar os nossos jogos usámos esta ferramenta, para podermos fazer uma avaliação e com isso observar os erros que cometemos e também em que situações realizaram o que foi solicitado por nós ao longo do microциclo anterior, nas unidades de treino.

Após esta análise, iniciamos a nossa organização dos conteúdos que pretendemos para o microциclo seguinte, planeamento esse que é caraterizado por seguir três pontos essenciais e que de acordo com a nossa equipa técnica trata-se da melhor forma para podermos planificar os conteúdos que pretendemos para cada unidade de treino.

Esses três pontos são:

- **O nosso modelo de jogo;**
- **Aspetos positivos e negativos do jogo anterior;**
- **Análise e caraterização do adversário.**

Tabela 3: Microciclo Padrão

Microciclo						
Domingo Competição	2ª - Feira Dia de Descanso	3ª - Feira Análise ao jogo anterior; Planeamento; Treino	4ª - Feira Análise ao adversário; Planeamento; Treino	5ª - Feira Planeamento; Treino	6ª - Feira Planeamento; Treino	Sábado Dia de Descanso

Na terça-feira, após a análise do jogo anterior reunimo-nos e começamos a planear e a discutir que momentos e princípios de jogo queremos abordar e distribuir pelas nossas unidades de treino, em que decidimos que conteúdos serão abordados e que exercícios vão ser propostos após discussão entre todos os elementos. Feito o planeamento, iniciamos a edição vídeo dos pontos fortes e fracos do nosso jogo anterior para, no início do treino, apresentarmos aos nossos jogadores.

Entendemos que é importante que os nossos jogadores se possam ver a eles mesmos e que com os vídeos consigam perceber onde estão a errar e aquilo que estão a fazer bem, segundo o que pedimos nos treinos. Esta é uma outra forma de aprendizagem que, tanto nós os treinadores, como os próprios jogadores, admitiram tratar-se de uma forma de aquisição das ideias subjacentes à forma de jogar da equipa. Ajuda os jogadores a desenvolverem referências visuais sobre os princípios que são treinados e solicitados, uma vez que enfatizamos esses aspetos no vídeo.

Na quarta-feira, quando possível, é feita uma análise ao nosso próximo adversário, com o objetivo de caracterizar os seus pontos fortes e pontos mais débeis. Partindo destes pressupostos, começamos a delinear uma possível estratégia para o próximo jogo. Esta estratégia é delineada com vista a desenvolver os nossos pontos mais fracos, reforçando dessa maneira os princípios que achamos que estão menos desenvolvidos. Ao mesmo tempo, continuamos a potenciar os nossos pontos mais fortes, que poderão ser uma forma de poder desequilibrar o jogo a nosso favor e obter vantagem sobre o próximo adversário.

O delineamento da estratégia de jogo não implica necessariamente a alteração da forma de jogar da equipa. Mantêm-se as ideias e a identidade da equipa. Contudo, conforme o que observámos do adversário, selecionamos os princípios do nosso modelo de jogo que serão foco de maior trabalho ao longo da semana, desenvolvendo os que estão mais debilitados e reforçando os que estão melhor adquiridos. O trabalho estratégico-tático propriamente dito não assume muita importância no tempo de treino, ficando por vezes para a última sessão, como forma de mentalizar e preparar os nossos jogadores para o jogo.

Na quinta e sexta-feira, embora os conteúdos já estejam programados realizamos sempre uma breve reflexão acerca dos treinos anteriores para assim decidirmos se avançamos com o que está planeado ou se, caso algo tenha corrido menos bem, se voltamos a reforçar algum dos conteúdos anteriores.

### **Conceção e o Modelo de Jogo – Caracterização Geral**

Como anteriormente referido o modelo de jogo representa o principal fator para o planeamento dos conteúdos e princípios a serem treinados. É desta forma que a forma de jogar da equipa se torna o guia de todo o processo de construção da equipa. Para tal, serão de seguida apresentadas as ideias de jogo e os princípios que incidimos ao longo da época.

Será apresentado o modelo de jogo, dividido pelos quatro momentos de jogo, a Organização Ofensiva, a Transição Defensiva, a Organização Defensiva e a Transição Ofensiva. Onde será descrito o que pretendemos para cada momento de jogo e complementado com os nossos princípios delineados.

### **Modelo de Jogo – Sub14 A**

#### **Sistema de Jogo**



Figura 1: Sistema de Jogo - 1-4-3-3

## Sistema de Jogo – Alternativo



Figura 2: Sistema de Jogo: 1-4-4-2

### Organização Ofensiva

- Ocupação dinâmica dos três corredores de jogo;
- Ter a iniciativa de jogo;
- Atitude competitiva elevada, todos os jogadores participam nas ações ofensivas;
- Amplitude máxima – Quando em posse de bola a equipa ocupa o campo em largura e em profundidade (Campo Grande) com o seguinte posicionamento: os dois laterais largos em profundidade e os defesas centrais abertos à largura da área, o médio defensivo na linha dos defesas laterais e os médios interiores em profundidade; os extremos em amplitude, evitando o posicionamento na mesma linha que os laterais e o avançado em profundidade;
- Estilo de Jogo: Jogo apoiado, apoio constante ao portador da bola, deve possuir várias linhas de passe (apoio ou rutura);
- Trocas posicionais: Uso de trocas posicionais entre os laterais, extremos e médios interiores, de forma a assegurar uma boa dinâmica ofensiva (dentro e fora);
- Exploração dos corredores laterais;
- Lateral envolve no lado da bola e o lateral do lado oposto equilibra na linha defensiva;
- Laterais ofensivos com boa dinâmica com os extremos e médios interiores, procurando explorar preferencialmente com os extremos situações de superioridade numérica (2 x 1) contra os laterais adversários;
- Médios interiores quando não realizam trocas posicionais com os laterais ou os extremos procuram realizar movimentos de rutura entre os defesas centrais e laterais adversários;

- Avançado encosta no defesa central adversário, contrário ao lado da bola, para procurar realizar movimentos de rutura;
  - Zonas de Finalização: avançado no primeiro poste, extremo no segundo poste, médio interior do lado da bola na zona de penalti e médio interior do lado contrário à entrada da área;
- **1ª Fase de Construção (Saída do Guarda-redes)**
    - 1º: Sair a jogar pelos laterais que procuram progredir pelos corredores laterais;
    - Realização de contramovimento entre defesa central e defesa lateral, para ganhar espaço para receber na saída pelo guarda-redes;
    - No corredor lateral, o lateral procura progredir com bola, o extremo em largura total se tiver espaço procura receber a bola, caso não tenha espaço realiza ligeiro movimento interior para oferecer outra linha de passe e receber. O médio interior procura espaço para receber por dentro ou realiza rutura nas costas do extremo. Caso o corredor esteja “fechado” devido à pressão do adversário procurar circular a bola para outro corredor fora da zona de pressão;
    - Caso não consigam progredir, extremos em diferentes linhas mas a oferecer largura procuram realizar combinações com o lateral de forma a poder progredir no corredor (dinâmica entre extremo e lateral);



Figura 3: Saída do Guarda-redes, pelos Laterais;

- 2º: Sair a jogar pelos defesas centrais que saem a jogar com bola;
- Realização de contramovimento entre defesa central e defesa lateral, para ganhar espaço para receber na saída pelo guarda-redes;
  - No corredor central, os laterais não dão largura total, extremos oferecem largura total, médios realizam rotação para dar apoio;
  - No corredor lateral, laterais oferecem mais profundidade e largura, extremos vêm ligeiramente para dentro de forma a não colocar-se na mesma linha dos laterais e médios realizam rotação de forma a oferecer apoio e linhas de passe;
  - Rotação dos médios no apoio à construção (movimento de aproximação e afastamento);



Figura 4: Saída do Guarda-redes, pelos Centrais

- 3º: Médio defensivo movimentar-se à linha entre os defesas centrais e laterais e sai a jogar com bola;
- Médios interiores oferecem amplitude de forma a abrir espaço no corredor central, extremos vêm para dentro e laterais exploram corredor lateral oferecendo profundidade e largura; Centrais ajustam a sua posição conforme a movimentação dos laterais;



Figura 5: Saída a três, centrais e médio defensivo

4º: Saída Longa (Campo pequeno);

Avançado define corredor lateral para onde vai sair a bola e realiza movimento na diagonal na tentativa de ganhar/segurar, médio interior e extremo do lado contrário exploram rapidamente o espaço deixado pelo arrastamento da marcação ao avançado que serve de referência. Agressividade no ataque à 2ª bola;

- Criação de linhas de passe em largura e em profundidade;



Figura 6: Saída do Guarda-redes, de forma longa

- **2ª Fase de Construção**

- Rápida circulação da bola;
- Ocupação dinâmica dos três corredores de jogo;
- Alternância entre jogo interior e exterior;
- Sair a jogar com sucesso de zonas de maior pressão;



Figura 7: 2ª Fase de Construção, progressão pelo médio defensivo



Figura 8: 2ª Fase de Construção, progressão pelos centrais



Figura 9: 3ª Fase de Construção, progressão pelos laterais

- **Fase de Criação de Situações de Finalização**

- Combinações entre jogadores;
- Um contra um ou dois contra um;
- Bola no corredor central, num dos médios, extremo do lado da bola vem dentro e lateral dá a largura e profundidade. Avançado do lado oposto à bola, podendo fazer diagonais em rutura.
- Trocas posicionais: lateral e extremo colocam-se em diferentes linhas e realizam permuta, com o extremo a vir para dentro e o lateral a explorar o corredor lateral. Médio interior realiza permuta com o extremo (que vem para dentro) e o médio interior entra em rutura pelo corredor lateral.
- Ataque à profundidade (movimento de rutura), através do avançado, médios interiores e extremos;
- Estando a bola nas laterais, avançado tenta afastar os centrais, estando sempre do lado oposto à bola.



Figura 10: Criação de Situações de Finalização: Dinâmicas Ofensivas (Permuta: Lateral – Espaço Interior; Extremo – Largura; Médio–Profundidade)

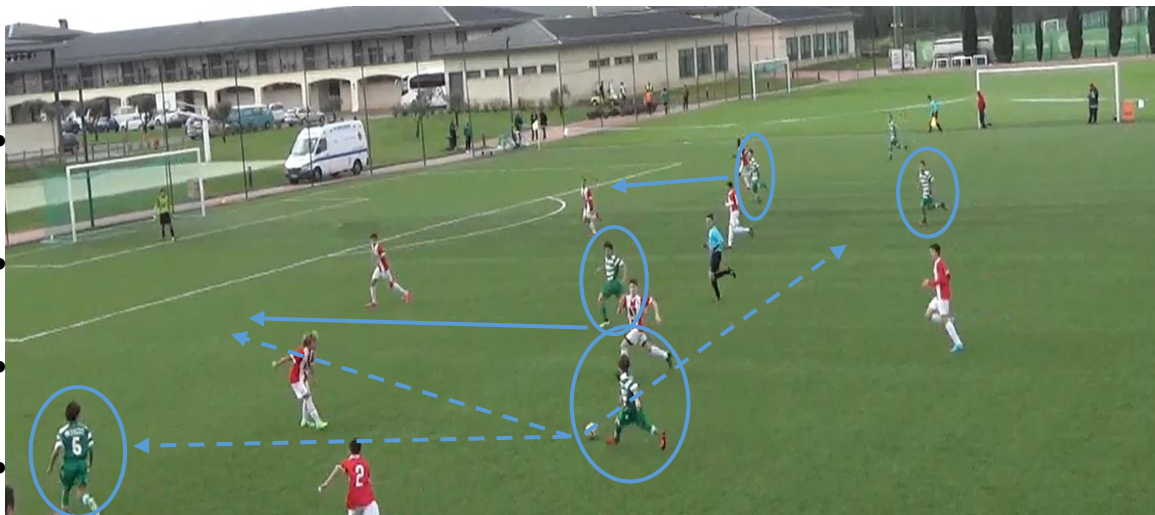


Figura 11: Criação de Situações de Finalização: Dinâmicas Ofensivas (Permuta: Extremo – Espaço Interior; Lateral – Largura; Médio–Profundidade)

- **Fase de Finalização das Ações Ofensivas**

- Jogadores em diferentes linhas;
- Zonas de Finalização: avançado na zona do primeiro poste, extremo na zona do segundo poste, médio interior do lado da bola na zona de penalti e médio interior do lado contrário à entrada da área;
- Contramovimentos;



Figura 12: Finalização: Zonas de Finalização

### Transição Ataque-Defesa (Defensiva)

- Mudança de atitude imediata;
- Pressão na primeira linha de passe, condicionar o portador da bola e linhas de passe próximas, fechando o centro de jogo;
- Todos os jogadores deverão reagir imediatamente à perda da bola, fechando linhas;
- Assim que ocorre a perda da posse de bola, todos os jogadores da nossa equipa, reduzem o espaço ofensivo ao adversário;
- Os dois jogadores mais perto realizam contenção e cobertura, ou seja, jogador que perdeu a bola e jogador mais próximo, se não conseguirem recuperar a bola imediatamente, realizar contenção e cobertura esperando pelos colegas e procurando atrasar a decisão do adversário e assim temporizar para a reorganização da equipa;
- Caso a equipa consiga sair da zona de pressão, procurar executar faltas táticas quando a equipa se encontra bastante desorganizada.



Figura 13: Transição Defensiva: Reação à perda no corredor lateral



Figura 14: Transição Defensiva: Reação à perda no corredor central

### **Organização Defensiva**

- Atitude competitiva elevada, todos os jogadores participam nas ações defensivas;
- Método defensivo: Zona pressionante;
- Organização preferencialmente em bloco alto;
- Procurar realizar a pressão longe da nossa baliza, ou seja, na zona de organização ofensiva do nosso adversário;
- Realização da basculação tendo como referência o centro de jogo;
- Realizar coberturas defensivas, ao jogador que realizar a contenção deve-lhe ser garantido a cobertura;
- Se o avançado adversário vier buscar jogo entre setores, atrás do nosso médio defensivo, o central do lado da bola acompanha e quando perceber o momento da troca de marcação comunica com o nosso médio defensivo e volta a posicionar-se;
- Cruzamento do adversário na linha da grande área, lateral do lado da bola faz contenção e o defesa central ou o médio (se este momentaneamente estiver mais perto da contenção) faz a

cobertura definindo ao mesmo tempo a linha defensiva, lateral do lado contrário “fecha” dentro e posiciona-se na linha do segundo poste;

- Nosso avançado posiciona-se do lado onde a bola está;
- Bloco defensivo coeso, com os setores bem próximos;



Figura 15: Organização Defensiva: Sistema 1-4-1-4-1

#### Posicionamento defensivo:

- Bola num corredor lateral, o lateral, médio interior e extremo do corredor contrário “fecham” dentro no corredor central defendendo apenas a dois corredores prescindindo da marcação no corredor lateral contrário ao de onde se situa a bola;
- No corredor lateral com bola, avançado dá sinal do sentido de pressão, médio interior e lateral realizam a pressão em conjunto com o avançado sempre com a cobertura garantida (linha dos defesas a ter em atenção à bola descoberta/coberta);
- Profundidade defensiva: quando a equipa adversária realizar passe para trás ou o adversário recebe de costas para a baliza, a equipa sobe em bloco para assim reduzir espaços;

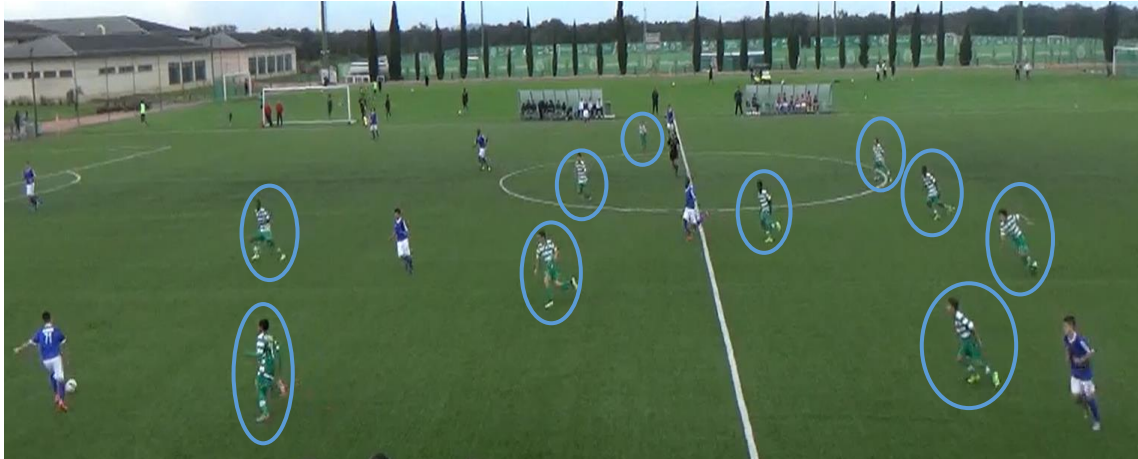


Figura 16: Organização Defensiva: Concentração no corredor lateral

- Bola no corredor central, avançado e médio interior do lado da bola, extremos concentram de forma a criar zonas de pressão que neste caso o que se pretende é que a equipa adversária jogue para os corredores laterais para depois condicionar e pressionar;



Figura 17: Organização Defensiva: Concentração no corredor central

### Transição Defesa-Ataque (Ofensiva)

- Mudança rápida de atitude;
- Utilização do contra-ataque;
- Na impossibilidade da realização de contra-ataque, equipa temporiza, joga em segurança e entra em organização;
- Bola recuperada no corredor central, explorar o corredor lateral;
- Bola recuperado no corredor lateral, explorar o corredor central;
- Avançado como referência;

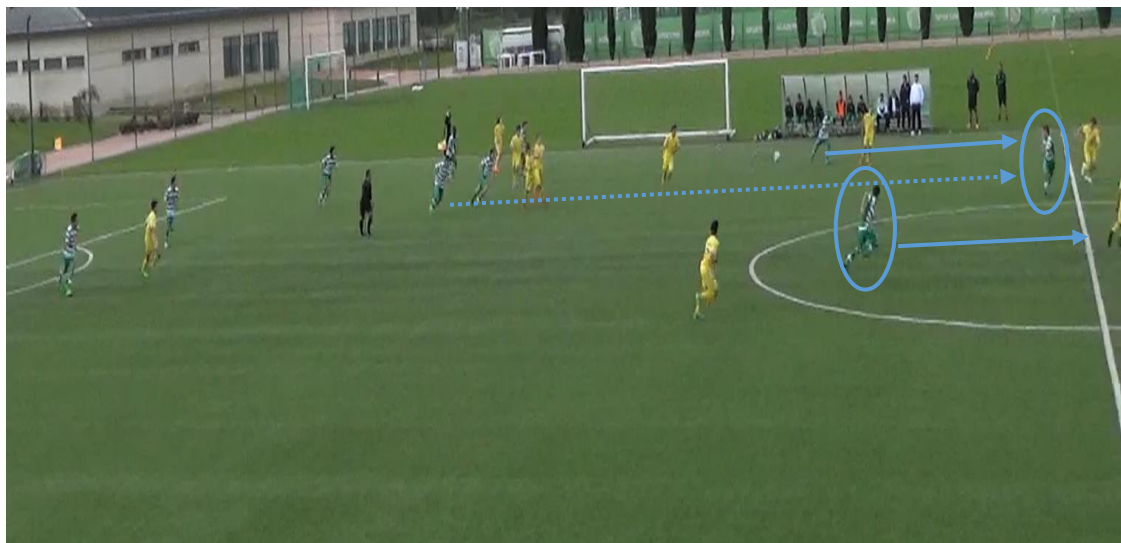


Figura 18: Transição Ofensiva - Ligação na referência

- Na impossibilidade de jogo direto no avançado retirar a bola da zona de pressão e mudar de corredor para posterior exploração;



Figura 19: Transição Ofensiva - Explorar profundidade, movimentos de rutura dos extremos



Figura 20: Transição Ofensiva - Retirar de pressão e variar centro de jogo

## Esquemas Táticos - Ofensivos

### Cantos

Em relação aos esquemas táticos ofensivos, quando se trata de cantos a favor, temos três variantes para a marcação do mesmo:

- Canto direto, em que a referência da marcação e ataque à bola trata-se da zona do segundo poste;
- Canto curto com combinação: 2x1. Neste caso, na realização do canto curto, se o adversário apenas retirar um defesa da sua área é realizado uma situação de 2x1 para realizar cruzamento;
- Canto curto com combinação: 3x2. Mesma situação, mas neste caso, se o adversário retirar dois defesas da sua área, um dos nossos jogadores virá dar apoio e criar uma situação de 3x2 para quando possível cruzar para a área;

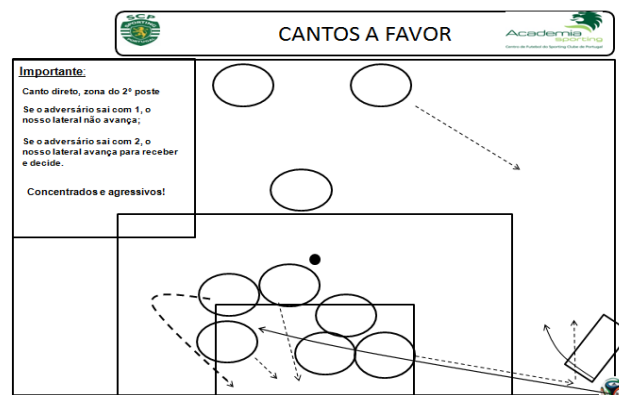


Figura 21: Esquema Tático Ofensivo - Canto

## Livres

Nos livres a nosso favor temos três variantes para a sua marcação:

- Livre direto, onde é efetuado remate direto à baliza adversária;
- Livre com combinação e cruzamento no corredor lateral;
- Livre com combinação e rutura de um jogador que se coloca na barreira;

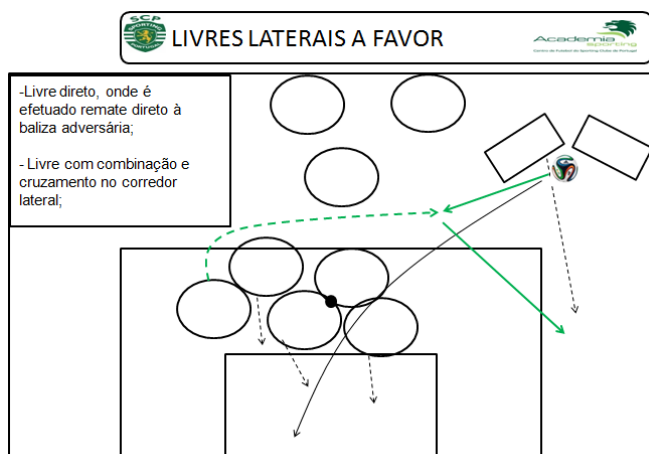


Figura 23: Esquema Tático Ofensivo - Livre Lateral

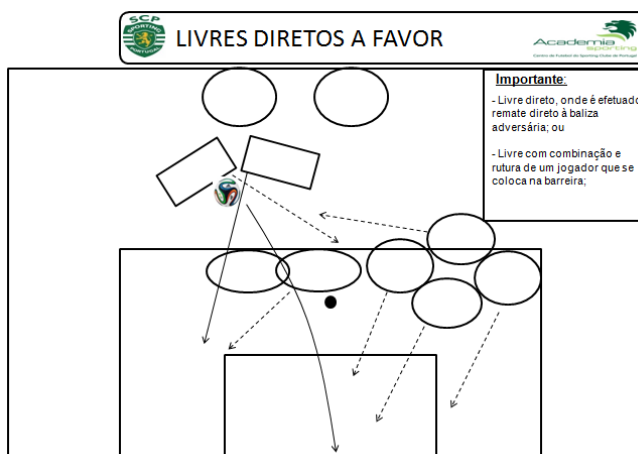


Figura 22: Esquema Tático Ofensivo - Livre Direto

## Esquemas Táticos – Defensivos

### Canto

Nos cantos contra, temos delimitado zonas referências onde pretendemos que os jogadores se coloquem. Portanto, na ocorrência de canto do adversário, colocamos um homem na zona do 1º poste, outro na sua cobertura. No caso de canto curto é o homem do 1º poste que vai sair e o seu homem da cobertura coloca-se na sua posição. Depois destes dois homens colocamos uma linha de quatro jogadores, à entrada da pequena área, neste posicionamento a linha da pequena área é o limite da sua colocação de forma a deixar livre toda a zona da pequena área para o guarda-redes ter espaço na sua ação. Depois na zona da grande penalidade, na marca do penalti, colocamos dois homens mais livres com possibilidade de realizar marcação individual. À entrada da grande área temos outro homem, cujo posicionamento serve para impedir que haja um possível remate dessa zona e além disso deve estar preparado para a 2ª bola e para a realização da transição ofensiva. Finalmente e numa zona mais adiantada, no círculo central do meio campo, temos um último homem servindo este de referência para as transições ofensivas, quando recuperada a bola.

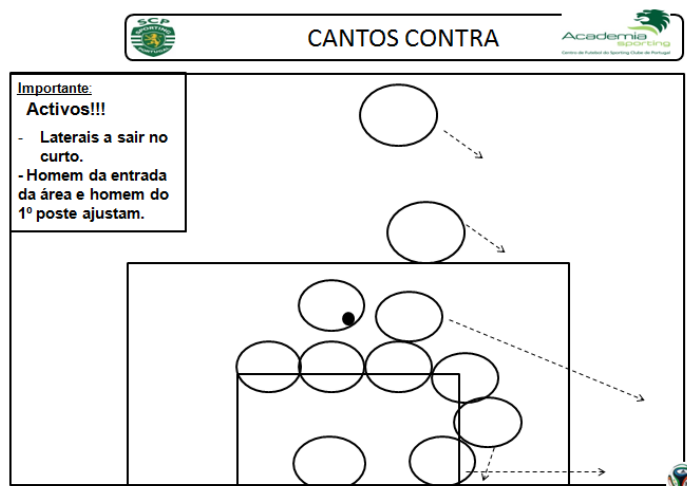


Figura 24: Esquema Tático Defensivo - Canto

## Livre

Nos livres laterais contra, colocamos usualmente dois homens na barreira. No limite da grande área colocamos uma linha de quatro defesas, para depois atacarem a bola, após essa linha colocamos mais dois jogadores preparados para uma possível combinação ou até um passe atrasado. Finalmente temos também dois homens mais avançados no terreno preparados para realizar transição ofensiva, caso a bola seja recuperada.

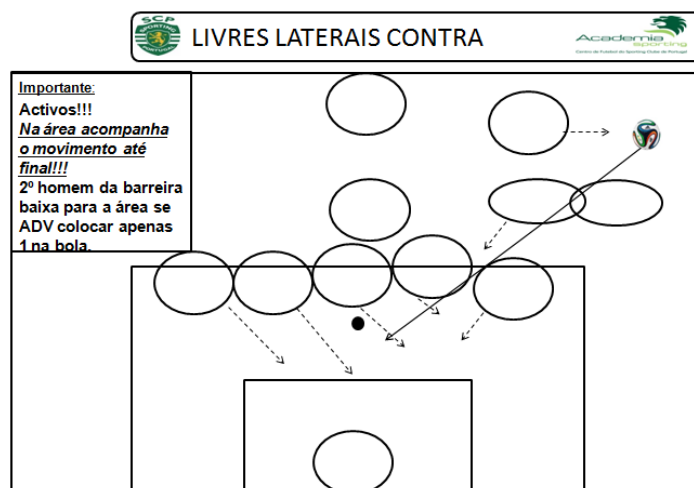


Figura 25: Esquema Tático Defensivo - Livre Lateral

## **Condução e Operacionalização do Treino e da Competição**

### **Os Conteúdos de Treino**

Os conteúdos de treino definidos para o desenvolvimento técnico-tático, físico e psicológico dos nossos jogadores, são conceptualizados com base no modelo de jogo adotado, com vista a atingir a forma de jogar pretendida. Um dos objetivos principais na componente desportiva é o desenvolvimento e domínio dos Princípios Específicos de Jogo. Para isso, os conteúdos dos exercícios que visam desenvolver e posteriormente potenciar o domínio de todas estas componentes, podem-se dividir em seis grupos:

- Princípios específicos de jogo (Defensivos e Ofensivos);
- Princípios de jogo referentes à forma de jogar, dentro da cada um dos quatro momentos de jogo (Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva);
- Técnica Individual;
- Esquemas Táticos (Ofensivos e Defensivos);
- Organização Coletiva;
- Treino Físico - responsabilidade do Laboratório de Otimização de Rendimento.

Quanto aos princípios específicos defensivos estes, segundo Queiroz (1983) definem-se por contenção, cobertura, equilíbrio e concentração. Em relação aos princípios específicos ofensivos consideramos a progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço (Queiroz, 1983).

Relativamente aos princípios de jogo, definidos para cada momento de jogo, estes apresentam a seguinte nomenclatura:

### **Organização Ofensiva**

Amplitude - Pretende-se que a equipa ocupe, o campo, tanto em largura como em profundidade, “fazendo o campo grande” dificultando as tarefas defensivas da equipa adversária;

Saída pelo Guarda-redes - É definida e orientada segundo o nosso modelo de jogo, situando-se numa primeira fase de construção, com o objetivo de ultrapassar a 1ª linha de pressão adversária;

Jogo Interior/Exterior - É solicitado que a equipa consiga progredir e desequilibrar a equipa adversária tanto pelos corredores laterais como pelo corredor central;

Equilíbrio Ofensivo - Neste princípio pedimos, que a equipa, à medida que vá progredindo em campo, que os três setores (avançado, intermédio e defensivo) se mantenham juntos e compactos; Se a

equipa subir no campo os setores devem subir, se a equipa recuar, os setores devem acompanhar e recuar no campo;

Varição do corredor - Exploração ativa dos três corredores (laterais e central);

Ataque pelo corredor lateral - É pedido que a equipa consiga, quando há possibilidade, progredir e desequilibrar a equipa adversária pelo corredor lateral;

Ataque pelo corredor central - Para este princípio, pretende-se, que a equipa progrida e desequilibre a equipa adversária pelo corredor central;

Dinâmicas Ofensiva - Movimentações definidas; Mobilidade e exploração de espaço livre pelos defesas laterais, médios interiores, extremos e avançado;

Ocupação das Zonas de Finalização - Quando em situação de finalização ocupação de zonas definidas pelo modelo de jogo;

### **Organização Defensiva**

Basculação - Deslize da linha defensiva, em relação ao centro de jogo e posição da bola;

Compactação/Controlo da Profundidade - Neste momento, a equipa deve-se manter-se concentrada e acompanhar a movimentação da equipa adversária para que através da posição da bola e da forma como a equipa adversária se move, consigam gerir a profundidade, retirando profundidade quando a equipa adversária progride com bola ou subindo as linhas caso a equipa adversária recue no terreno;

Concentração defensiva no corredor lateral - Se a bola, estiver situada num dos corredores laterais, a nossa equipa deve estar posicionada nesse corredor lateral e no central, abdicando deste modo do corredor lateral contrário. Desta forma pretendemos colocar vários jogadores na zona da bola, dificultando a progressão da equipa adversária por essa zona, bem como a circulação da bola devido ao pouco espaço que deve ser oferecido;

Concentração defensiva no corredor central - Caso a bola, se situe no corredor central, a nossa equipa deve estar posicionada no corredor central de forma concentrada e compacta. Obrigando a que a equipa adversária não consiga progredir pelo corredor central e tenha que circular a bola para os corredores laterais;

Concentração defensiva-bola longa do Guarda-redes - Nesta situação, caso a equipa adversária abdique da 1ª fase de construção e jogue direto pelo guarda-redes, a nossa equipa deve perceber rápido e concentrar no corredor central ou na zona para onde será colocada a bola;

### **Transição Defensiva**

Reação à perda - Momento de perda da bola, pede-se nesta situação rápida reação e que encurtem espaços ao portador da bola;

Contenção e Cobertura - Neste momento, é pedido que os dois jogadores mais perto da bola realizem contenção (para a equipa reposicionar) e cobertura para poder temporizar ou impedir a progressão da equipa adversária com bola;

Recuperação Defensiva - Após perda da bola, é pedido, que a equipa recupere a sua posição em campo; Ou seja, enquanto os dois jogadores mais perto da bola têm de impedir e tentar ganhar a bola (contenção e cobertura) à equipa adversária os jogadores mais afastados, devem rapidamente reajustar e reposicionar mantendo a equipa equilibrada, organizada e preparada para poder defender de forma equilibrada e organizada;

### **Transição Ofensiva**

Ligação na referência - No momento da recuperação da bola, pretende-se que haja ligação num jogador nosso que estará mais avançado e que servirá de referência para atacar a baliza adversária ou servindo de apoio para se poder progredir no campo o mais rapidamente possível;

Compactação - Neste princípio é pedido à equipa, para que, após recuperar a bola e ligar na referência ou progredir, devem compactar, juntar o bloco e diminuir a distância entrelinhas, e progredir no campo;

Retirar da zona de pressão - Após ganho da bola, caso não seja possível ligar na referência ou progredir com a bola, esta, deve ser retirada da zona de pressão;

Contra-ataque no corredor contrário - Após recuperação da bola caso não haja possibilidade de ligação na referência, pretendemos que a bola seja retirada da zona de pressão e que se explore o corredor contrário, de onde foi recuperada a bola, pois será uma parte do campo que estará mais livre;

Reação ao ganho - Esta situação diz respeito ao momento em que a equipa recupera a bola, no qual potenciamos o primeiro pensamento coletivo após ganho da bola (amplitude – criar espaço para circular a bola ou tirar da zona de pressão);

**Organização Coletiva** - Caracterizado por exercícios mais orientados para a organização geral e não tanto para um momento ou princípio em específico, sendo também caracterizado pela realização de jogo contra outras equipas de escalão acima ou até do mesmo escalão, tendo como objetivo nesses casos avaliar o desempenho de cada momento de jogo, para se poder perceber qual necessita de ser reforçado;

**Técnica Individual** - Composto por exercícios que visam potenciar e melhorar a técnica individual dos nossos atletas, principalmente potenciando o uso e domínio do pé dominante e não dominante;

**Treino Físico** - Treino da responsabilidade do L.O.R., podendo tratar-se de sessões direcionadas para a força geral, para a coordenação e para a força média (“core”);

**Aquecimento/retorno à calma**- Realização de exercício de mobilização geral e alongamentos dinâmicos durante o aquecimento e uso de alongamentos estáticos no retorno á calma;

## **Avaliação e Controlo do Treino e da Competição**

Para a avaliação e controlo do treino e da competição, realizámos vários tipos de análises e avaliações aos dados que recolhemos, tanto em treino como em competição.

Para o treino, foi realizado uma avaliação quantitativa sobre os conteúdos exercitados. Por cada unidade de treino calculámos o tempo despendido para abordar determinado momento de jogo e, dentro desse momento, fizemos ainda a distinção sobre quais os princípios que foram maioritariamente exercitados nessa unidade de treino. Assim, por cada microciclo, mesociclo e macrociclo pudemos saber que conteúdos ou momentos de jogo tiveram mais ênfase (tempo) no treino.

Na avaliação e controlo dos conteúdos de treino, cujo objetivo foi aferir o tempo despendido em cada conteúdo, foi utilizada uma escala, com valores entre os 0% e 100%, para determinar, para cada exercício, a proporção do tempo de exercitação de cada conteúdo. Baseado na perceção dos treinadores, o valor atribuído dependia do grau de importância e do tempo de treino destinado para determinado conteúdo (momento de jogo, princípios, etc...).

Por exemplo, se num exercício de 30 minutos pretendemos trabalhar a organização ofensiva com transição defensiva, sendo a organização ofensiva o objetivo principal e a transição defensiva o objetivo secundário, definimos que 70% do tempo de exercício serviu para trabalhar a organização ofensiva e os restantes 30% serão atribuídos à transição defensiva, ficando neste caso 21 minutos para a organização ofensiva e os restantes nove minutos para a transição defensiva. Depois, dentro de cada um desses momentos serão ainda distribuídos, da mesma forma, os minutos por cada princípio que trabalhámos nesse exercício. Este procedimento assegura que o tempo total de treino atribuído a cada momento ou princípio corresponde ao tempo real de treino despendido nesse tipo de trabalho, possibilitando interpretações dos dados mais fidedignas e realistas.

Em conjunto com a quantificação dos minutos de treino por princípios, é feita ainda a avaliação da estrutura dos exercícios de treino, tendo estes sido classificados em quatro categorias, a) exercícios

essenciais; b) exercícios complementares especiais com oposição; c) exercícios complementares especiais sem oposição; e, d) exercícios gerais (Queiroz, 1983; Ramos, 2003).

Em jeito de resumo da taxonomia de exercícios de treino adotada, apresentamos a seguinte explicitação:

- Essenciais, incluem o elemento “essencial” do jogo: “atirar à baliza/defender a baliza”. Nos exercícios essenciais podemos ainda considerar três formas tipo:

- Forma I – Exercícios sobre uma baliza, sem defensores “de campo” – “ataque x 0+Gr”;
- Forma II – Exercícios sobre uma baliza, com defensores “de campo” – “ataque x defesa+Gr”;
- Forma III – exercícios sobre duas balizas – “Gr+defesa/ataque x ataque/defesa+Gr”;

- Complementares, não inclui “atirar à baliza/defender a baliza”. Estes exercícios subdividem-se em:

- Especiais, por serem realizados com a bola como elemento determinante na perceção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade do futebol;
  - Com oposição, as ações são realizadas com oposição de objetivos do (s) adversário (s);
  - Sem oposição, as ações são realizadas livres de adversário (s);
- Gerais, por não incluírem a bola como elemento determinante na perceção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade do futebol;

Seguidamente apresentamos na Tabela 4 os minutos de treino que foram despendidos para cada conteúdo (momento de jogo e respetivos princípios) e para o tipo de estrutura dos exercícios utilizada no macrociclo correspondente à época desportiva.

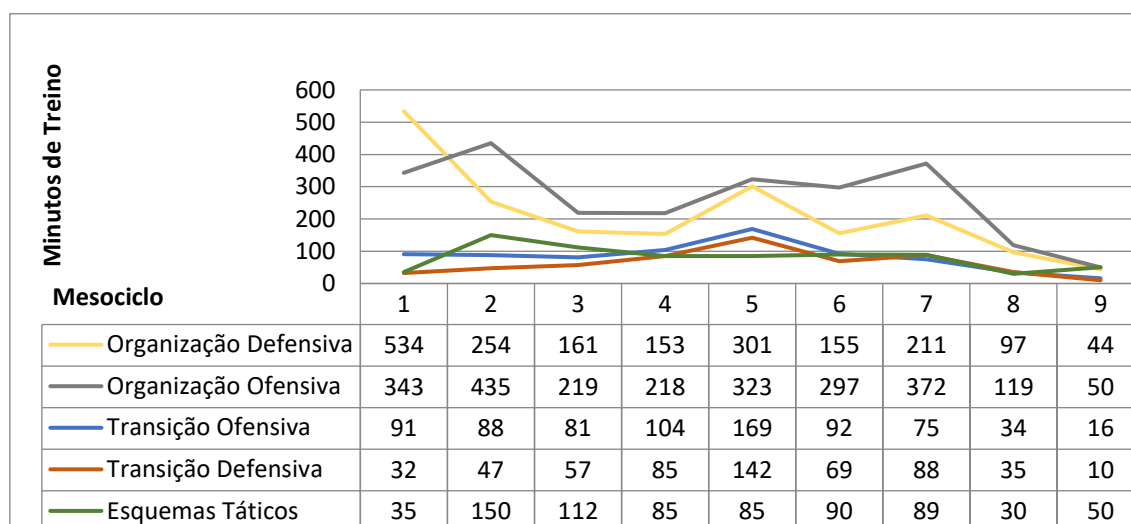
Tabela 4: Controle do Treino

Momentos	Controle de Treino	Estrutura - Forma						MacroCiclo - Total		
		F III	F II	F I	CECO	CESO	C. Geral	Total	Tempo - Total	Porcentagem
Organização Defensiva	Princípios específicos defensivos	330	215	0	180	5	0	730	1910	18%
	Basculação	177	109	0	59	0	0	345		
	Compactação/Controle da Profundidade	219	82	0	34	0	0	335		
	Concentração defensiva - C.L.	124	78	0	17	0	0	219		
	Concentração bola longa - GR	29	35	0	0	0	0	64		
	Concentração defensiva - C.C.	120	82	0	15	0	0	217		
	Amplitude	120	34	0	18	0	0	172		
	Saída pelo Gr	37	29	0	0	0	0	66		
	Jogo Interior/exterior	76	24	0	28	1	0	129		
	Equilíbrio Ofensivo	94	16	0	2	0	0	112		
Organização Ofensiva	Variação do corredor	113	35	0	11	1	0	160	2376	23%
	Ataque pelo C.L.	137	72	0	15	0	0	224		
	Ataque pelo C.C.	97	48	0	6	0	0	151		
	Dinâmicas Ofensivas	357	144	0	72	0	0	573		
	Ocupação das zonas (Finalização)	138	119	0	4	0	0	261		
	Princípios específicos ofensivos	300	128	0	99	1	0	528		
	Ligação na referência	114	47	0	9	0	0	170		
	Compactação	117	24	0	2	0	0	143		
	Retirar da zona de pressão	95	50	0	9	0	0	154		
	Contra-ataque no C. contrário	44	24	0	0	0	0	68		
Transição Ofensiva	Reação ao ganho	134	67	0	14	0	0	215	750	7%
	Reação à perda	175	75	0	40	0	0	290		
	Contenção e Cobertura	90	32	0	13	0	0	135		
	Recuperação Defensiva	93	33	0	14	0	0	140		
	Ofensivos	49	357	40	0	15	0	461		
Transição Defensiva	Defensivos	26	239	0	0	0	0	265	726	7%
	Organização Coletiva	739	43	0	0	7	0	789		
	Técnica Individual	15	0	0	249	86	24	374		
	Treino Físico	0	0	0	0	0	1532	1532		
	Aquecimento / Retorno à calma	0	0	0	0	0	1401	1401		
Esquemas Táticos	Total							10423		
	Tempo - Total	4159	2241	40	910	116	2957	10423		
	Porcentagem	40%	22%	0%	9%	1%	28%			
Visionamento de Vídeos		520,0	Total							

Através da leitura da Tabela 4, podemos observar que o total de minutos de treino que obtivemos ao longo do macrociclo, foi de 10423 minutos. Nesta tabela, além de podermos ver o total de minutos de treino, conseguimos perceber quantos minutos foram despendidos para cada conteúdo e, ainda, o tipo de estrutura predominante dos exercícios.

Quanto à estrutura dos exercícios de treino, podemos ver que a mais utilizada foi a dos exercícios essenciais com a forma III (4159 minutos; 40% do tempo total de treino), ou seja, exercícios sobre duas balizas – “Gr+defesa/ataque x ataque/defesa+Gr”. Seguidos do tipo de exercício complementar geral (2957 minutos; 28%), composto essencialmente por exercícios de aquecimento ou retorno à calma e também do treino físico (força geral, força média ou coordenação).

Tabela 5: Controlo do Treino - Mesociclo



Nesta tabela, ao longo dos nove mesociclos, é possível observar a evolução dos minutos de treino por momento de jogo. No primeiro mesociclo, podemos observar que a organização defensiva, foi o momento que obteve mais minutos de treino seguido da organização ofensiva, a transição ofensiva, a transição defensiva e os esquemas táticos.

A partir do segundo mesociclo, vimos que a organização ofensiva passa a ser o momento que mais minutos de treino obteve ao longo do macrociclo, seguido sempre da organização defensiva. Os momentos com menos minutos foram a transição ofensiva, a transição defensiva e os esquemas táticos. Para a transição ofensiva e defensiva foi no quinto mesociclo onde obtiveram mais minutos de treino e para os esquemas táticos foi no segundo mesociclo onde atingiram um maior número de minutos de treino.

Na figura 26, está representado uma classificação acerca do tempo de treino destinado para cada momento de jogo, no total do macrociclo.



Figura 26: Controlo do Treino - Momento de Jogo

Nesta classificação, conseguimos perceber que a organização ofensiva foi o momento que obteve mais minutos de treino (2376 minutos; 22,8%), depois com 1910 minutos (18%) temos a organização defensiva, a transição ofensiva com 750 minutos (7%), 726 minutos (7%) para os esquemas táticos e o momento com menos minutos de treino foi a transição defensiva (565 minutos; 5%).

Nas seguintes figuras (27, 28, 29, 30 e 31) será apresentado, por cada momento de jogo, o tempo de treino que cada princípio de jogo obteve.



Figura 27: Gráfico - Princípios da Organização Defensiva

Para o momento da organização defensiva, foram os princípios específicos defensivos que mais tempo de treino tiveram, com 730 minutos (38%), seguidos da basculação (345 minutos; 18%) e da

compactação/controlo da profundidade (335 minutos; 18%). Quanto aos princípios menos treinados, estes foram, a concentração defensiva no corredor central (217 minutos; 11%) e lateral (219 minutos; 12%), e a concentração defensiva na saída do guarda-redes de forma longa (64 minutos; 3%).



Figura 28: Gráfico - Princípios da Organização Ofensiva

No momento da organização ofensiva, os princípios com mais tempo de treino, foram as dinâmicas ofensivas (573 minutos; 24%) e os princípios específicos ofensivos (528 minutos; 22%). Quanto aos princípios com menos tempo de treino, foram o equilíbrio ofensivo (112 minutos; 5%), o jogo interior/exterior (129 minutos; 6%) e a saída pelo guarda redes (1ª fase de construção) com apenas 66 minutos (3%) de treino.



Figura 29: Gráfico - Princípios da Organização Ofensiva

Na transição defensiva, com 290 minutos (51%), temos o princípio da reação à perda, seguido da recuperação defensiva (140 minutos; 25%) e com 135 minutos (24%) o princípio da contenção e cobertura (a terem que ser realizados pelos jogadores mais próximos da bola, na reação à perda).



Figura 30: Gráfico - Princípios da Transição Ofensiva

No momento da transição ofensiva, é possível observar que os princípios de treino com mais minutos foram, a reação ao ganho (215 minutos; 29%), a ligação na referência (170 minutos; 23%) e retirar da zona de pressão (154 minutos; 20%), sendo os princípios do contra-ataque no corredor contrário (69 minutos; 9%) e o da compactação (143 minutos; 19%), os princípios da transição ofensiva com menos tempo de treino.

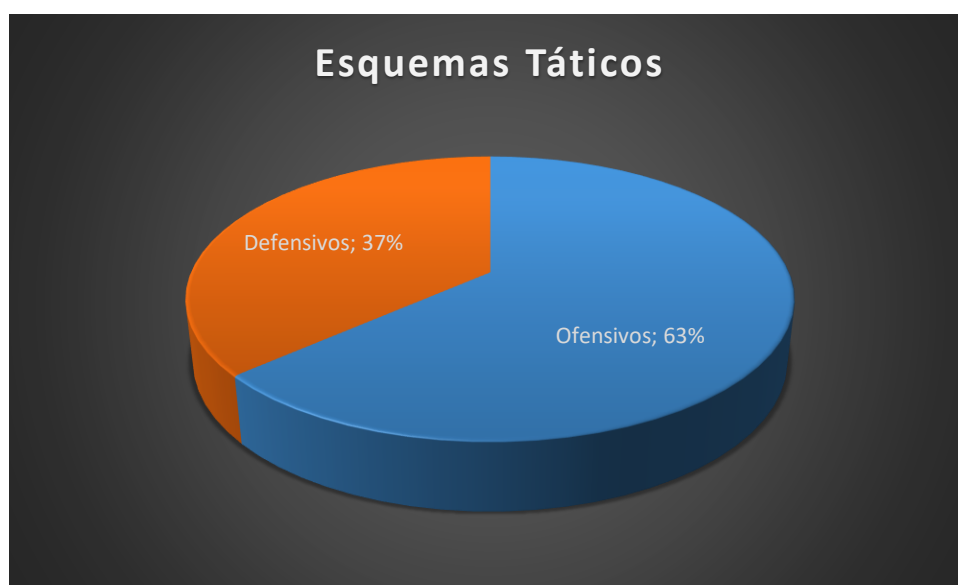


Figura 31: Gráfico - Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos

Nos esquemas táticos, observa-se que foram os ofensivos que obtiveram mais tempo de treino (461 minutos; 63%).

Além desta avaliação, realizamos também uma monitorização da carga de treino, usando a Percepção Subjetiva de Esforço, desenvolvida por Borg em 1982 e mais tarde adaptada por Foster et al. (2001). Numa escala de 0-10, os atletas, refletindo sobre o desgaste global provocado pelo treino, tinham de atribuir um número segundo a escala que lhes era apresentada, 30 minutos após o término da sessão de treino.

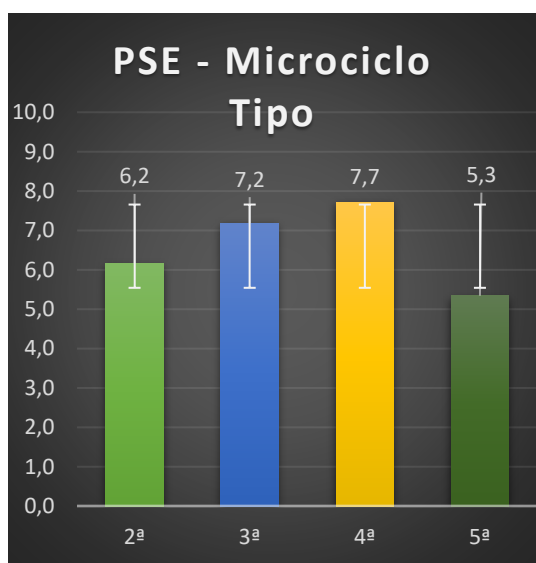


Figura 32: Microciclo Tipo - PSE

PSE - Percepção Subjetiva de Esforço		
Nível 1	1	Muito Fácil
Nível 2	2	Fácil
Nível 3	3	Moderado
Nível 4	4	Moderado
Nível 5	5	Forte
Nível 6	6	Forte
Nível 7	7	Muito Forte
Nível 8	8	Muito Forte
Nível 9	9	Máximo
Nível 10	10	Máximo - Limite

Figura 33: Escala da Percepção Subjetiva de Esforço

Como forma de complemento, à avaliação e controlo do treino, foi ainda realizado uma catalogação a todos os exercícios de treino, ao longo do macrociclo. Na figura 34 apresentamos essa ficha e os seus respetivos campos.

### Exercício 1

Objetivo dominante		Esquema gráfico
Tempo (Duração)		
Espaço		
Número/Estrutura		
Densidade (Tempo trabalho / tempo pausa)		
Descrição		

Figura 34: Ficha de Exercício

Para a competição, realizou-se uma avaliação quantitativa e qualitativa, em que na junção destas avaliações, pretendíamos observar e analisar o desempenho técnico-tático em cada momento de jogo, assim como o cumprimento dos princípios de jogo solicitados pelo contexto. Esta metodologia, originalmente desenvolvida pela equipa técnica, é uma das formas que usámos para a seleção dos conteúdos de treino do microciclo seguinte ao dia da competição. Estas avaliações permitem-nos observar e interpretar que momentos e princípios de jogo precisamos de melhorar e, ainda, quais os que estão a ser melhor desempenhados. Em termos de procedimentos podemos considerar esta metodologia capaz de quantificar determinados indicadores qualitativos – também designada por “análise quantitativa de dados qualitativos” por O’Donoghue (2015, p.46)

Na avaliação quantitativa, através da observação do jogo, realizámos um registo do número de situações que obtivemos em cada momento de jogo, onde pretendíamos assim contabilizar em quantas dessas situações obtivemos “sucesso ou insucesso”. Para isso, usámos como critério, o cumprimento de princípios gerais e princípios específicos (ofensivos e defensivos) que pretendíamos que fossem realizados perante determinado contexto, para cada momento de jogo.

Por exemplo, ao longo de um jogo, no processo ofensivo, realizámos sete cruzamentos a partir do corredor lateral. Depois de contabilizar o número de cruzamentos, verificávamos em quantos desses cruzamentos os jogadores ocuparam todas as zonas de finalização definidas e treinadas. Se nesses sete cruzamentos, apenas em três deles, os jogadores estavam a ocupar todas as zonas de finalização, contabilizávamos então, que nesse jogo obtivemos 43% ( $3/7 \times 100$ ) de sucesso neste comportamento

particular. Se numa das situações ocorresse golo, através de cruzamento, e se as zonas de finalização não estivessem totalmente preenchidas, seria registado como insucesso. Isto porque o que pretendemos observar é o “processo”, ou seja, o cumprimento dos princípios e respetivos comportamentos associados, e não o “resultado” que obtivemos nas ações.

Na Tabela 6 é apresentado um exemplo da avaliação quantitativa atrás descrita, onde era realizada a contabilização do número de situações perante o contexto, onde obtivemos sucesso ou insucesso, para cada momento de jogo.

**Tabela 6: Avaliação Quantitativa**

Organização Defensiva (PD)	Sucesso (%)	
Concentração defensiva com saída pelo corredor central, através do GR ADV	100%	1 em 1
	0%	0 em 1
Concentração defensiva com saída de pontapé longo através do GR ADV	100%	3 em 3
	-	-
Concentração defensiva sendo o CJ o corredor central, a partir da 1ª fase de construção do ADV	33%	1 em 3
	100%	1 em 1
Concentração defensiva sendo o CJ um dos corredores laterais, a partir da 1ª fase de construção do ADV	100%	4 em 4
	-	-
Concentração defensiva sendo o CJ o corredor central, a partir da 2ª fase de construção do ADV	33%	1 em 3
	67%	4 em 6
Concentração defensiva sendo o CJ um dos corredores laterais, a partir da 2ª fase de construção do ADV	67%	6 em 9
	67%	4 em 6
Concentração defensiva sendo o CJ o corredor central, a partir da 3ª fase de construção do ADV	-	-
	-	-
Concentração defensiva sendo o CJ um dos corredores laterais, a partir da 3ª fase de construção do ADV	0%	0 em 1
	50%	3 em 6
Totais/Média		

Ainda na avaliação quantitativa da competição, foi também realizado, com base no jogo, a análise dos golos marcados e sofridos, registando-se o tempo em que ocorreram os golos marcados e sofridos, assim como os seus marcadores, quem fez a assistência e, ainda, uma análise sobre os minutos para obter golo ou assistência por jogador.

Na Tabela 7 podemos observar todos os dados por jogador, sobre os golos marcados, as assistências e os minutos que precisaram para obter golo ou realizar uma assistência para golo. Como se pode ver os três melhores marcadores foram o Rodrigo Costa, Alexandre Lami e Leandro Gonçalves, em relação aos três jogadores com mais assistências foram o Bruno Tavares, o Rodrigo Costa e Gonçalo Batalha.

Tabela 7: Golos e Assistências

Jogador	Minutos	Golos	Assistências	Minutos p/ Golo	Minutos p/ Assistência
Gr - Diogo Labego	1279	10	1	128	
Gr - Petterson Santos	168	1		168	
Gr- Hugo Cunha	303	1		303	
José Galante	1771	0	3		590
Pedro Seixas	135	1	0	135	
Rafael Fernandes	956	1	2	956	478
Eduardo Quaresma	1692	1	0	1 692	
João Rodrigues	1722	4	1	431	
Nuno Mendes	773	4	4	193	193
Tiago Ferreira	1626	2	4	813	407
Umaro Baldé	1712	5	4	342	428
Salomão Ludy	26	0	0		
Daniel Rodrigues	1151	6	6	192	192
João Daniel	1500	7	7	214	214
Gonçalo Batalha	1755	9	11	195	160
Luís Ferreira	270	2	2	135	135
Alexandre Lami	1218	13	7	94	174
Bruno Tavares	1276	12	11	106	116
Francisco Conceição	1145	3	9	382	127
Rodrigo Costa	1356	17	11	80	123
Leandro Gonçalves	751	12	2	63	376

Na análise aos minutos que foram precisos para obter golo, vimos que os três jogadores que precisaram de menos minutos para fazerem golo foram o Leandro Gonçalves, o Rodrigo Costa e o Alexandre Lami. Em relação aos minutos para realizar uma assistência, os três jogadores que menos minutos precisaram foram o Bruno Tavares, o Rodrigo Costa e o Francisco Conceição.

Na tabela 8 apresentamos o controlo do tempo de competição (minutos de jogo) de cada jogador. Este instrumento foi bastante importante para podermos proporcionar um tempo de competição equitativo para todos os jogadores, permitindo ao mesmo tempo manter uma boa gestão na utilização de jogadores do nosso plantel.

### Dados relativos S14 A - Campeonato Distrital Divisão de Honra S15

Jogador	Posição	Nº jogos convocados	Nº jogos não convocados	Nº jogos titulares	Nº jogos suplente utilizado	Nº jogos suplente ã utilizado	Tempo Total de Jogo
<b>Diogo Labeogo</b>	Guarda-Redes	26	4	19	0	7	1279
<b>Peterson Santos</b>	Guarda-Redes	15	13	2	2	11	168
<b>Hugo Cunha (S15) *</b>	Guarda-Redes	10	2	4	3	3	303
<b>José Galante</b>	Lateral Direito	30	0	28	2	0	1771
<b>Pedro Seixas (S15) **</b>	Lateral Direito	10	6 + 8 lesionado	0	6	4	135
<b>Eduardo Quaresma</b>	Defesa Central	27	3 (2x doente e lesionado)	25	2	0	1692
<b>Rafael Fernandes</b>	Defesa Central	29	1	12	13	4	956
<b>João Rodrigues</b>	Defesa Central	29	1 (lesionado)	26	1	2	1722
<b>Tiago Ferreira</b>	Lateral Esquerdo	30	0	27	3	0	1626
<b>Nuno Mendes</b>	Lateral Esquerdo	28	2	6	22	0	773
<b>Salomão Ludy</b>	Médio Defensivo	4 (1 faltou)	3 (+ 9 lesionado)	0	3	0	26
<b>Umaro Baldé</b>	Médio Defensivo	30	0	25	5	0	1712
<b>Daniel Rodrigues</b>	Médio Interior	22	8 (6 lesionado e 2 suspenso)	17	5	0	1151
<b>João Daniel</b>	Médio Interior	30	0	22	8	0	1500
<b>Gongalo Batalha</b>	Médio Interior	30	0	28	2	0	1755
<b>Luis Ferreira (S15)</b>	Médio Interior	17	13 (10 lesionado + 3 S14 B)	2	8	7	270
<b>João Cortez ***</b>	Médio Interior	6	0	0	6	0	110
<b>Alexandre Lami</b>	Extremo	25	5 (4 lesionado + 1 faltou)	17	8	0	1218
<b>Bruno Tavares</b>	Extremo	28	2 (castigo interno)	18	10	0	1276
<b>Francisco Conceição</b>	Extremo	28	2 (lesionado)	20	8	0	1145
<b>Rodrigo Costa</b>	Avançado	27	3 (doente)	22	5	0	1356
<b>Leandro Gonçalves</b>	Avançado	27	3 (2 lesionado)	8	19	0	751

Após esta análise individual sobre os marcadores e os jogadores com mais assistência, será apresentado, nas seguintes tabelas, uma análise ao tempo de jogo onde ocorreram os golos marcados e golos sofridos.

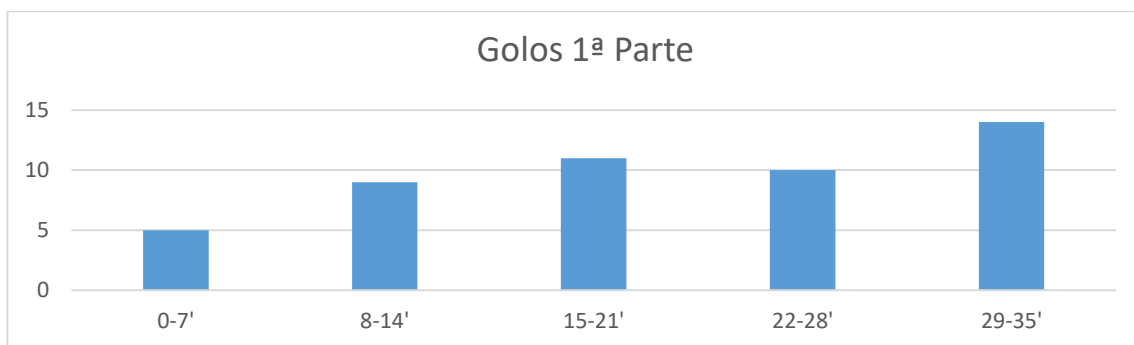


Figura 35: Gráfico sobre os Golos Marcados na 1ª parte

Em relação aos golos marcados, na 1ª parte, verificamos que houve mais golos marcados na segunda metade da 1ª parte do que nos minutos iniciais, sendo nos últimos sete minutos da 1ª parte onde ocorreram mais golos.

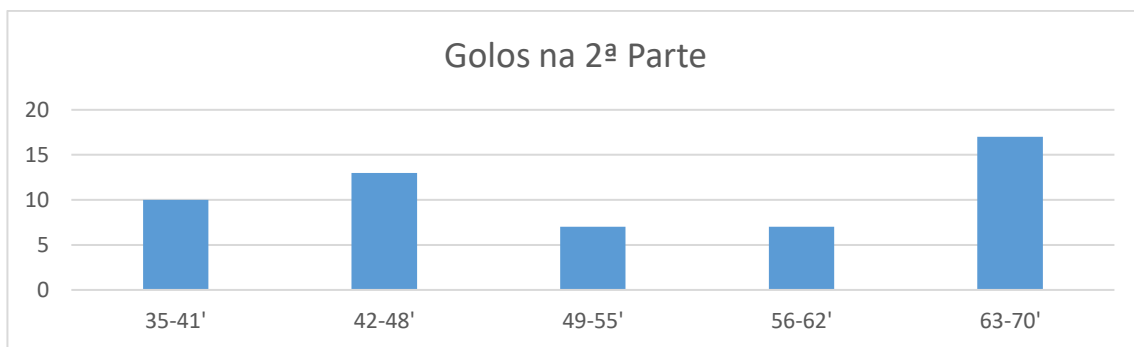


Figura 36: Gráfico sobre os Golos Marcados na 2ª parte

Na 2ª parte, existe um maior número de golos marcados, na fase inicial e final, sendo que foi nos últimos sete minutos, onde ocorreram mais golos marcados ao longo de 70 minutos de jogo, com um total de 17 golos. Já os primeiros sete minutos, foram os minutos onde ocorreram menos golos marcados, num total de 5 golos marcados.

Quanto à diferença entre golos marcados, na 1ª e 2ª parte, não houve uma grande diferença, tendo sido marcados 49 golos na 1ª parte e 54 golos na 2ª parte. No total, obtivemos um total de 103 golos marcados, em que ao longo de 30 jornadas, resultou numa média de três (3,4) golos por jogo. Conseguindo, no campeonato, ser a equipa com mais golos marcados.

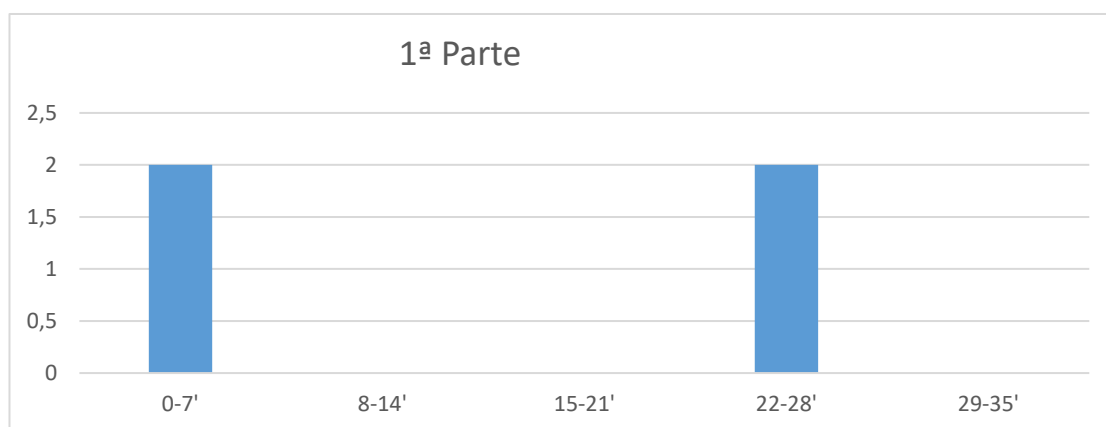


Figura 37: Gráfico sobre os Gols Sofridos na 1ª parte

Quanto aos golos sofridos, numa observação à 1ª parte, apenas sofremos quatro golos, acontecendo nos sete primeiros minutos, dois golos sofridos, e os restantes entre os minutos 22 e 28.

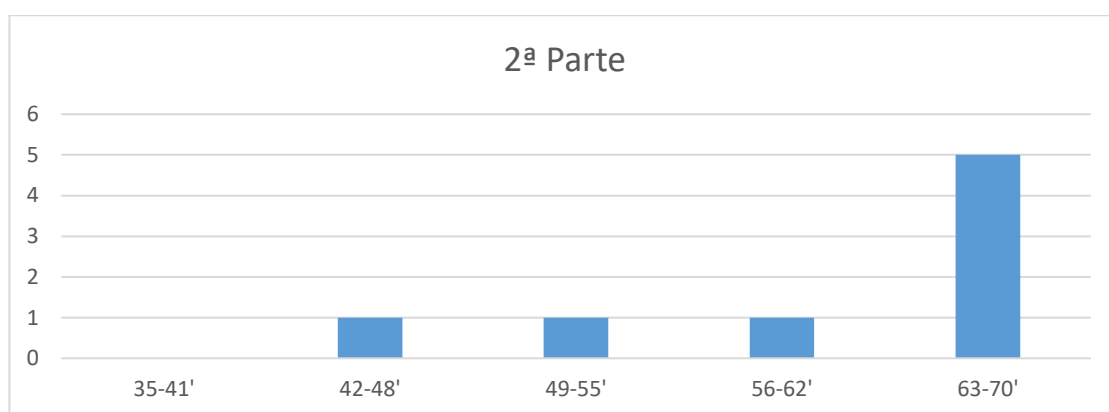


Figura 38: Gráfico sobre os Gols Sofridos na 2ª parte

Já na 2ª parte, foi onde sofremos mais golos, principalmente nos últimos sete minutos, em que consentimos cinco golos, nestes últimos minutos o número de golos sofridos equivale a 42% do total. Nestes últimos 35 minutos, foi onde sofremos mais golos, num total de oito, em que comparando com a 1ª parte, traduz-se no dobro do valor.

No total, apenas sofremos 12 golos em 30 jornadas, conseguindo obter uma média de 0,4 golos sofridos por jogo e conseguindo ser a melhor defesa do campeonato.

Depois da avaliação quantitativa, era realizada a análise qualitativa, com base nas análises quantitativas anteriores. Nesta análise qualitativa, era preenchido um documento (Figura 39), que possuía tabelas por momentos de jogo, onde era descrito o cumprimento dos princípios e respetivos

comportamentos, por momento de jogo, e era feita uma análise ao desempenho dos atletas perante os diversos contextos do jogo.



<b>Relatório de Jogo:</b>			<b>Jornada:</b>	<b>Estádio:</b>
<b>Data:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Resultado ao Intervalo:</b>	<b>Resultado Final:</b>	<b>Condições:</b>
<b>Organização Ofensiva</b>				
<b>1ª Parte</b>			<b>2ª Parte</b>	
<b>1ª Fase de Construção:</b>			<b>1ª Fase de Construção:</b>	
<b>2ª Fase de Construção:</b>			<b>2ª Fase de Construção:</b>	
<b>3ª Fase de Criação:</b>			<b>3ª Fase de Criação:</b>	
<b>4ª Fase de Finalização:</b>			<b>4ª Fase de Finalização:</b>	
<b>Observações:</b>				
<b>Transição Defensiva</b>				
<b>1ª Parte</b>			<b>2ª Parte</b>	
<b>Organização Defensiva</b>				
<b>1ª Parte</b>			<b>2ª Parte</b>	
<b>Transição Ofensiva</b>				
<b>1ª Parte</b>			<b>2ª Parte</b>	
<b>Esquemas Táticos Ofensivos</b>				
<b>Livres</b>			<b>Cantos</b>	
<b>Esquemas Táticos Defensivos</b>				
<b>Livres</b>			<b>Cantos</b>	
<b>Análise ao Adversário</b>				

Figura 39: Formato do Relatório de Jogo

No final destas avaliações realizava-se uma reflexão geral, onde era analisado e comparado os princípios com mais ou menos sucesso, com o tempo de treino obtido nesse microciclo, atribuindo assim uma nota de zero a cinco, em relação à taxa de sucesso por princípio/momento de jogo, ou seja, entre 0-20%, era atribuído nota 1, entre 21-40%, nota 2, de 41-60%, nota 3, de 61-80% terá nota 4 e entre 81% e 100% era classificado com nota 5. Por exemplo, no microciclo 1, na 1ª jornada, no princípio de ‘ocupação das zonas de finalização’, obtivemos apenas 43% de sucesso. Este princípio teve assim nota três. Após esta classificação era realizada uma reflexão sobre se este resultado se deverá ao pouco tempo de treino para esta situação ou se terá sido o próprio contexto que impossibilitou uma maior obtenção de sucesso neste princípio.

Tabela 9: Controle do Treino e Competição

Momentos	Controle de Treino	Estrutura - Forma						MacroCiclo - Total			Análise Qualitativa
		F III	F II	F I	CECO	CESO	C. Geral	Total	Tempo - Total	Porcentagem	
Organização Defensiva	Princípios específicos defensivos	330	215	0	180	5	0	730	1910	18,3	4,5
	Basculação	177	109	0	59	0	0	345			4,9
	Compactação/Controle da Profundidade	219	82	0	34	0	0	335			4,5
	Concentração defensiva - C.L.	124	78	0	17	0	0	219			4,8
	Concentração bola longa - GR	29	35	0	0	0	0	64			4,6
Concentração defensiva - C.C.	120	82	0	15	0	0	217	4,5			
Organização Ofensiva	Amplitude	120	34	0	18	0	0	172	2376	22,8	4,5
	Saída pelo Gr	37	29	0	0	0	0	66			4,7
	Jogo interior/exterior	76	24	0	28	1	0	129			3,8
	Equilíbrio Ofensivo	94	16	0	2	0	0	112			4,3
	Variação do corredor	113	35	0	11	1	0	160			3,7
	Ataque pelo C.L.	137	72	0	15	0	0	224			4,1
	Ataque pelo C.C.	97	48	0	6	0	0	151			3,2
	Dinâmicas Ofensivas	357	144	0	72	0	0	573			3,9
	Ocupação das zonas (Finalização)	138	119	0	4	0	0	261			2,5
	Princípios específicos ofensivos	300	128	0	99	1	0	528			4,0
Transição Ofensiva	Ligação na referência	114	47	0	9	0	0	170	750	7,2	3,2
	Compactação	117	24	0	2	0	0	143			3,8
	Retirar da zona de pressão	95	50	0	9	0	0	154			3,8
	Contra-ataque no C. contrário	44	24	0	0	0	0	68			3,4
	Reação ao ganho	134	67	0	14	0	0	215			3,8
Transição Defensiva	Reação à perda	175	75	0	40	0	0	290	565	5,4	3,5
	Contenção e Cobertura	90	32	0	13	0	0	135			3,4
	Recuperação Defensiva	93	33	0	14	0	0	140			3,2
	Ofensivos	49	357	40	0	15	0	461			3,3
Esquemas Táticos	Defensivos	26	239	0	0	0	0	265	726	7,0	3,3
	Organização Coletiva	739	43	0	0	7	0	789			7,6
	Técnica Individual	15	0	0	249	86	24	374			3,6
	Treino Físico	0	0	0	0	0	1532	1532			14,7
	Aquecimento / Retorno à calma	0	0	0	0	0	1401	1401			13,4
Total									10423		
	Tempo - Total	4159	2241	40	910	116	2957	10423			
	Porcentagem	39,9	21,5	0,4	8,7	1,1	28,4				
	Visionamento de Vídeos	520,0		Total							

Na Tabela 9 podemos observar os minutos de treino por princípio, momento de jogo e estrutura, complementada pela avaliação a cada princípio e a cada momento de jogo, ao longo de toda a época desportiva.

Sobre o controlo de treino e competição, na Tabela 9, realizado ao longo do macrociclo e campeonato, conseguimos perceber através da média das notas, que o momento da organização defensiva foi o momento que obteve uma melhor classificação obtendo uma média de quatro valores, ou seja, obteve uma taxa de sucesso entre os 61% e 80%. Em relação ao momento de jogo que obteve uma pior classificação, com média de três valores, o que significa que teve uma taxa de sucesso entre os 41% e 60%, vimos que foi o momento de jogo da transição defensiva. Além disso, comparando com os minutos de treino obtidos, vimos também que foi o momento que menos tempo de treino obteve, o que talvez poderá ter influenciado a taxa de sucesso que obteve.

## **Inovação e Investigação no Futebol**

### **Levantamento do problema**

Na realização desta investigação, procurou-se observar até que ponto a colocação de oposição, num exercício de treino, iria influenciar a taxa de concretização do objetivo. O estudo foi desenvolvido num exercício que pretende desenvolver a fase de finalização. A Finalização é definida por Castelo (1994) e Quina (2001) como uma fase do processo ofensivo que é objetivada pela ação técnico-tática individual de remate e que culmina todo o trabalho e ações da equipa com vista à obtenção do golo. As suas principais características são: (i) desenrolar-se numa zona restrita do terreno de jogo, onde a pressão dos adversários é elevada e o espaço de realização é diminuto; (ii) as condições de execução técnico-tática exigem uma precisão e um ritmo elevados, em que a espontaneidade, a determinação e a criatividade são as componentes mais evidentes desta etapa do ataque; (iii) a responsabilidade do jogador que objetiva esta fase do jogo, reside no facto de ter de valorizar individualmente aquilo que foi construído através do esforço coletivo.

O racional subjacente ao trabalho baseia-se no princípio da representatividade. A representatividade pode ser enunciada como um princípio que proporciona, no contexto referente à tarefa, informações sobre ações específicas do jogo, permitindo aos indivíduos construir relações de acoplamento informação-movimento (Vilar, Castelo, & Araújo, 2010). Em que a informação contextual orientará a decisão e ação do jogador em direção ao objetivo comportamental da tarefa, mantendo as relações existentes entre os jogadores, quer de cooperação ou oposição, considerando assim a natureza dinâmica do jogo (Travassos & Araújo, 2007; Araújo, 2010). Mais concretamente, será que a utilização de constrangimentos como a presença de oposição nas situações de finalização afeta a taxa de concretização dos jogadores em contexto de treino?

A nível teórico e prático pretende-se com este estudo obter um maior entendimento do conceito de representatividade dos exercícios de treino, como um princípio associado à conceção dos exercícios e à modelação dos comportamentos dos jogadores, pela exploração e interação constante entre o indivíduo, o contexto e a tarefa a desempenhar, como forma de resolver o problema criado pelo exercício proposto (Travassos & Araújo, 2007, 2010; Guia & Araújo, 2014).

Mais concretamente, com esta investigação pretende observar-se até que ponto a presença de oposição nos exercícios de finalização pode influenciar a taxa de sucesso da própria finalização, abrindo perspectivas para entender de forma mais informada a conceção representativa deste tipo de exercícios de treino.

## Objetivo

Comparar o efeito da utilização de oposição num exercício de finalização, realizado com e sem fadiga, na taxa de concretização do objetivo (taxa de sucesso).

## Hipóteses

H(1)<sub>0</sub> - Não existem diferenças significativas na taxa de sucesso do exercício, com e sem oposição;

H(1)<sub>1</sub> - Existem diferenças significativas na taxa de sucesso do exercício, com e sem oposição;

H(2)<sub>1</sub> - Não existem diferenças significativas na taxa de sucesso do exercício, sem fadiga, com e sem oposição;

H(2)<sub>2</sub> - Existem diferenças significativas na taxa de sucesso do exercício, sem fadiga, com e sem oposição;

H(3)<sub>1</sub> - Não existem diferenças significativas na taxa de sucesso do exercício, com fadiga, com e sem oposição;

H(3)<sub>1</sub> - Existem diferenças significativas na taxa de sucesso do exercício, com fadiga, com e sem oposição;

H(4)<sub>1</sub> - Não existem diferenças significativas na taxa de sucesso do exercício, com e sem oposição, com e sem fadiga;

H(4)<sub>2</sub> - Existem diferenças significativas na taxa de sucesso do exercício, com e sem oposição, com e sem fadiga;

## Método

### Participantes e Amostragem

Os participantes deste estudo foram oito atletas do escalão de Iniciados do Sporting Clube de Portugal, mais propriamente da equipa de Sub-14 A. De seguida apresenta-se uma síntese das suas características principais.

Tabela 10: Amostra dos participantes

Jogador	Ano de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Pé Dominante	Posição	Anos de Prática
Bruno Tavares	2002	1,63 m	58,3 kg	Esquerdo	Avançado	6
Daniel Rodrigues	2002	1,67 m	64,9 kg	Direito	Médio	6
Francisco	2002	1,46 m	44,3 kg	Esquerdo	Avançado	5

Conceição						
Gonçalo Batalha	2002	1,70 m	64,4 kg	Direito	Médio	6
João Daniel	2002	1,78 m	71,1 kg	Direito	Médio	6
Nuno Mendes	2002	1,54 m	46,2 kg	Esquerdo	Defesa	6
Úmaro Baldé	2002	1,66 m	65 kg	Direito	Médio	4
Hugo Cunha	2001	1,93 m	67,3 kg	Direito	Guarda-redes	7

Os atletas que participaram no exercício, nascidos maioritariamente em 2002, tinham idades compreendidas entre os 13 e 15 anos. A escolha destes atletas recaiu sobre o fato de todos serem jogadores residentes na Academia, apresentando desta forma uma maior disponibilidade para a realização do estudo. Os participantes treinavam quatro vezes por semana e competiam uma vez ao fim-de-semana. Desses oito jogadores, um é guarda-redes, um defesa, quatro médios e dois avançados.

Em relação à amostra do estudo, esta será representada nas tabelas 11 e 12. É descrito o número de repetições que cada jogador teve por exercício, por sessão, em cada semana e no total do estudo. Assim como estão os dados relativos ao número de repetições por cada variante do exercício (com oposição ou sem oposição) e o total de repetições realizadas nas quatro sessões ao longo do estudo.

**Tabela 11: Amostra de estudo por participante**

Jogador	Remates	Sessão	1ª Semana	2ª Semana	Total
Bruno Tavares	3	9	18	18	36
Daniel Rodrigues	3	9	18	18	36
Francisco Conceição	3	9	18	18	36
Gonçalo Batalha	3	9	18	18	36
João Daniel	3	9	18	18	36
Nuno Mendes	3	9	18	9	27
Úmaro Baldé	3	9	18	18	36
					243

Na observação da tabela 11, pode verificar-se que esta é constituída por seis colunas, sendo uma delas referente ao nome dos atletas que participaram e as restantes cinco colunas ao número de repetições para cada situação.

Cada jogador pode rematar três vezes, em cada variante, obtendo assim um total de nove remates por sessão. Depois, nas colunas referentes à 1ª e 2ª semana, estão o número de remates realizados em cada semana, compostas por duas sessões cada. Perfazendo um total de 4 sessões, na soma das duas semanas, cada jogador realizou 36 remates, à exceção do atleta Nuno Mendes, que por lesão não pode realizar a última sessão.

**Tabela 12: Amostra de estudo por exercício**

	Total	S/ Oposição	C/ Oposição 1.1	C/ Oposição 1.2
Nº de Repetições	243	81	81	81

Ainda na descrição da amostragem do estudo, temos a tabela 12 onde se encontram o total de remates realizados por cada variante do exercício. É assim possível observar que, para cada variante, foram realizados 81 remates. Concluindo que, no total das quatro sessões, foram observados e avaliados 243 remates para a investigação.

## **Procedimentos**

Para a realização desta investigação, foi solicitada uma autorização ao treinador principal, para que, ao longo de duas semanas, em dois treinos por cada semana (total de quatro sessões), pudesse aplicar os exercícios de finalização planeados. Após o pedido de autorização, foi planeado e apresentado o exercício de finalização, com todas as suas variáveis, tempo de execução e as unidades de treino que seriam utilizadas, em cada semana.

Antes de iniciar o protocolo experimental da investigação, foi feita uma entrevista ao treinador principal sobre os seus métodos de treino, os princípios de treino mais importantes para si, a sua opinião sobre os princípios da representatividade e especificidade no treino e, por fim, uma opinião mais específica sobre o exemplo prático, acerca da utilização de oposição nos exercícios de finalização. Depois da realização da entrevista, foi aplicado, ao longo de duas semanas, o exercício de finalização, com e sem oposição, em duas unidades de treino por semana.

Na aplicação prática desta investigação, o estudo foi realizado em dois períodos distintos: numa das sessões, nas quartas-feiras, o exercício foi aplicado no final do treino (com maior nível de fadiga acumulada); enquanto que na outra sessão, nas sextas-feiras, o exercício realizou-se no início do treino (sem fadiga).

Esta distinção de períodos, na aplicação do estudo, teve como objetivo a análise do desempenho dos atletas, com e sem fadiga. O exercício aplicado antes do início da sessão foi direcionado para a

execução sem fadiga. Contrariamente, quando se realizou o exercício no final da sessão, houve intenção de que este fosse aplicado com maiores níveis de fadiga dos atletas, depois de realizarem o treino.

Já o exercício propriamente dito, realizou-se sempre da mesma forma, iniciando com aquecimento estandardizado para todas as sessões. Foi composto por mobilização geral com alguns alongamentos dinâmicos, uma situação de passe curto (cinco metros) e depois de passe longo (15 metros) entre os atletas. Após o aquecimento, iniciava-se a primeira variante, em que não era incluída a oposição. De salientar e acrescentar, que todos os jogadores escolhidos, à exceção do guarda-redes, realizaram finalização, além de que, nas variantes com oposição, todos passaram pelas diferentes funções de defesa e atacante. Em cada variante, cada jogador realizou três repetições, em cada condição experimental.

Depois da primeira variante, sem oposição, eram realizadas as duas seguintes, com oposição. Para a variante, em que era incluída a oposição, os exercícios mantiveram a mesma estrutura e objetivo, apenas diferindo no tipo de oposição. A oposição diferia na direção da pressão realizada sobre o atacante, em que na primeira situação (Figura 42) o defesa partia inicialmente da linha de fundo, em direção ao atacante, enquanto na segunda situação (Figura 43) o defesa iniciava a pressão a partir do vértice da grande área, partindo numa outra direção, em perseguição do atacante.

Finalizadas as duas semanas de estudo, foram organizados e tratados todos os dados recolhidos ao longo das sessões, para proceder à sua análise, de forma a obter-se conclusões sobre as variáveis em estudo. As conclusões foram depois apresentadas ao treinador para que ele pudesse refletir e auxiliar na interpretação dos dados.

### **Exercício sem oposição**

O jogador, que está no quadrado delimitado, realiza passe para o jogador à entrada da área, este recebe a bola, orienta-se e tem que finalizar;



Figura 40: Exercício sem oposição

### **Exercício com Oposição – variante 1**

Nesta variante, mantendo o mesmo objetivo, foi incluída a oposição. Nesta situação, o jogador que está no quadrado delimitado, ao realizar o passe para o jogador à entrada da área, terá, desta vez, em oposição, um jogador que tem que interceptar a bola, após o passe ser feito, com sucesso no colega à entrada da área, esse jogador deve receber bola, orientar-se e finalizar, porém nesta variante, terá a oposição de um jogador que vem na sua direção.



Figura 41: Exercício com oposição, 1ª variante

### **Exercício com Oposição – variante 2**

Nesta segunda variante, a tarefa será idêntica, mas a oposição será feita de forma diferente. Para esta situação, o jogador que está no quadrado delimitado, tem de realizar o passe para o jogador à entrada da área, com a oposição de um jogador, que tem que interceptar a bola, após o passe ser feito, com sucesso no colega à entrada da área, esse jogador deve receber bola, orientar-se e finalizar, mas, nesta variante, terá também a oposição de um jogador, que vem na sua direção, apenas partindo de outro local.



Figura 42: Exercício com oposição, 2ª variante

## **Material**

Para a realização deste estudo, o material utilizado foi uma baliza, seis sinalizadores e 15 bolas. Para a recolha dos dados foram utilizados os seguintes instrumentos: câmara de filmar, para poder gravar toda a situação prática e mais tarde poder confirmar os resultados obtidos através do vídeo, ficha de registo, para apontar o insucesso ou sucesso da tarefa, por repetição e variável, depois, após todos os dados estarem registados e tratados, procedeu-se ao seu tratamento, usando o programa do Excel (versão 2016).

## **Variáveis**

Em relação à variável dependente, esta refere-se à taxa de sucesso na concretização do objetivo do exercício. O sucesso será contabilizado como o número de golos efetuados e o insucesso como o número de remates que não originaram golo, ou o número de passes falhados, ou, ainda, os desarmes realizados pelos opositores, não permitindo a realização de remate. Categorizando da seguinte forma:

- Defesa do Guarda-redes baliza – Insucesso;
- Remate mal executado, para fora (lado ou acima) da baliza -Insucesso;
- Não realizar remate, por ter sido desarmado ou passe interceptado – Insucesso;
- Marcar golo– Sucesso.

A variável dependente (taxa de sucesso da finalização) foi calculada através da frequência relativa dos golos obtidos a partir do número total de jogadas de ataque efetuadas.

As variáveis independentes (oposição e fadiga), são relativas à forma de execução do exercício, ou seja, o desempenho com ou sem oposição no exercício e com ou sem fadiga.

## Resultados

### Taxa de Sucesso Total

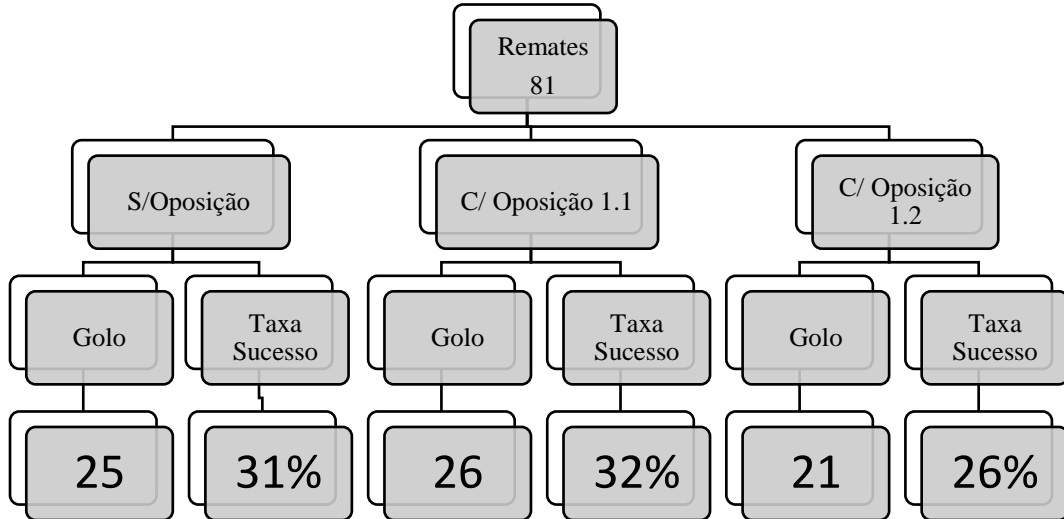


Diagrama 1: Taxa de Sucesso Total

No diagrama 1, estão apresentados os dados obtidos no total das três condições experimentais realizadas, com e sem fadiga.

Observando e refletindo sobre os dados obtidos, é possível afirmar que:

- Na comparação das taxas de sucesso, para cada variante, pode-se verificar que, segundo os resultados obtidos, não existiram diferenças percentuais de relevo entre o exercício sem oposição (31%) e os exercícios com oposição (32% e 26%);

### Taxa de Sucesso com Fadiga

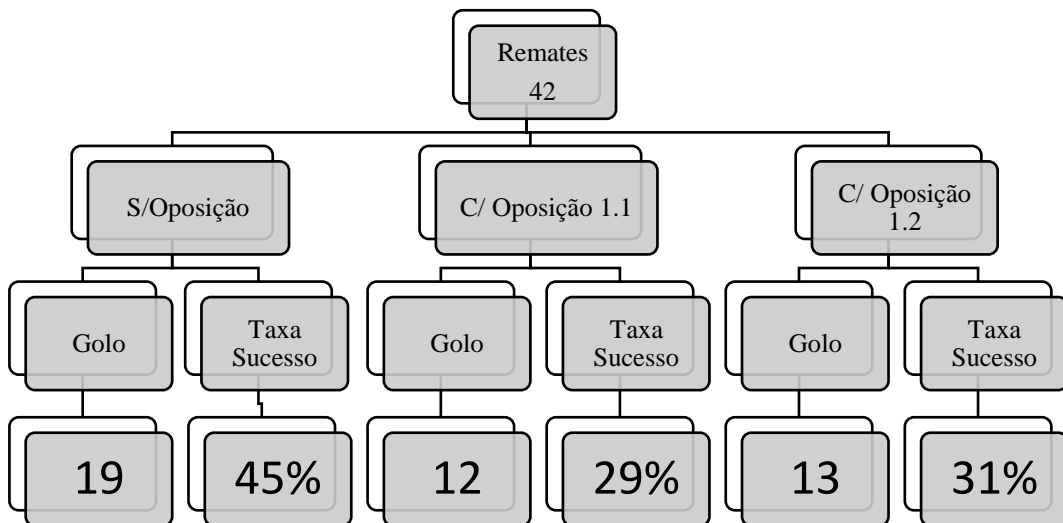


Diagrama 2: Taxa de Sucesso com Fadiga

No diagrama 2, temos representado a taxa de sucesso obtida referente à situação do exercício de finalização, realizado com fadiga, ou seja, quando foi aplicado no final da sessão. Onde se pode observar que, no total dos 42 remates realizados, para cada variante quantos desses remates resultaram em golo e terminando com os dados relativos à taxa de sucesso para cada situação.

Quando o exercício foi aplicado no final de cada sessão, podemos observar que:

- Comparando a taxa de sucesso do exercício para cada variante, quando realizado em fadiga, observou-se que na variante sem oposição foi obtida uma maior taxa de sucesso, alcançando 45%. Enquanto as variantes com oposição, obtiveram 29% e 31%. Estes resultados podem ter sido influenciados pela não inclusão de oposição, pois esta situação, sendo menos complexa, pode ter influenciado a obtenção de sucesso na tarefa, conseguindo obter um maior número de golos marcados como se pode ver na tabela;
- Já nas variantes realizadas com oposição, estas tiveram valores semelhantes em relação ao número de golos marcados e à taxa de sucesso obtida.

### Taxa de Sucesso sem Fadiga

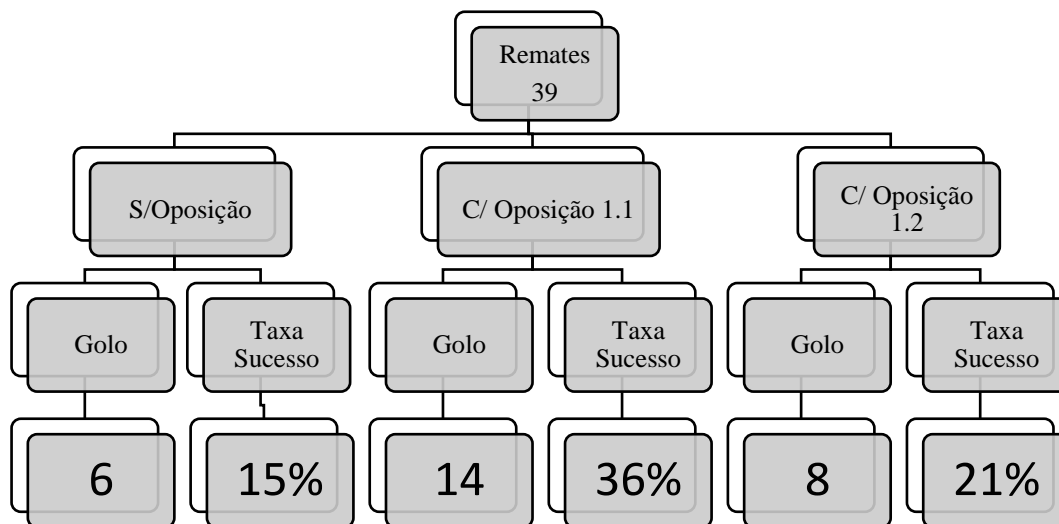


Diagrama 3: Taxa de Sucesso sem Fadiga

Na análise à taxa de sucesso do exercício de finalização, quando realizado sem fadiga, podemos observar no diagrama 3 que, no total dos 39 remates realizados, para cada variante, observou-se quantos desses remates resultaram em golo e os dados relativos à taxa de sucesso obtida em cada variante.

Portanto, quando o exercício foi realizado sem fadiga, ou seja, quando foi aplicado no início de cada sessão de treino, quanto aos dados obtidos no diagrama 3 é possível concluir que:

- Nas variantes com oposição obteve-se uma maior taxa de sucesso, alcançando uma percentagem de 36% e 21%, enquanto a variante realizada sem oposição alcançou 15%. Apesar de ter sido a variante com oposição a ter uma melhor taxa de sucesso no exercício, sendo uma situação mais complexa, por estar incluída a oposição seria de esperar o contrário, ou seja, que fosse a variante sem oposição a obter mais sucesso, por ser menos complexa e pela tarefa ter sido realizada sem fadiga. Mas, talvez devido à ausência do estímulo da oposição tenha contribuído para que os atletas não tivessem totalmente focados. Enquanto que a inclusão de oposição, possa ter estimulado a uma maior predisposição e concentração por parte dos atletas para ter sucesso.
- Salientando ainda que nas duas situações, da variável com oposição, foi na primeira situação onde ocorreu um maior número de golos (14). Este resultado obtido poderá ter sido influenciado pelo tipo de oposição, pois o local de onde parte cada jogador, que irá realizar oposição, poderá permitir que o jogador que irá finalizar tenha mais oportunidades de obter sucesso.

### **Total – Comparação**

Numa comparação total aos dados obtidos no exercício de finalização para cada situação (oposição), quando realizado com ou sem fadiga, analisando a taxa de sucesso e o número de golos obtidos é possível afirmar que:

- Nos resultados alcançados no exercício, quando realizado com ou sem fadiga, podemos confirmar que em relação à taxa de sucesso do exercício, quando realizado com fadiga, foi onde se alcançou um maior número de golos (44), enquanto quando foi realizado sem fadiga obtiveram-se 28 golos. Portanto, foi na situação com fadiga onde se obteve um maior número golos, o que pode significar que estando os jogadores já com alguma fadiga, induzida pelo treino, que esta influencie a qualidade de execução técnica do remate, conseguindo colocar mais vezes a bola na direção da baliza. Enquanto que, quando realizado sem fadiga, por ser o primeiro exercício a realizar no treino, após o aquecimento, não consigam ainda obter a mesma qualidade na execução técnica do remate. Embora fosse de esperar o contrário, pois sendo o exercício realizado no início da sessão, os jogadores estariam mais predispostos, menos fatigados, com propensão a cometer menos erros, o que permitiria obter mais sucesso na tarefa;
- Na realização do exercício, com fadiga, além de um maior número de golos, foi também nesta situação onde existiu uma maior taxa de sucesso, alcançando uma taxa de 35%. Nesta situação,

a indução da fadiga pode estar novamente associada à qualidade do desempenho, na execução técnica do remate, permitindo obter um maior número de golos por remate.

- Para a variável do exercício realizada com oposição (com e sem fadiga), na primeira variante, foi alcançada uma taxa de sucesso total de 32%. Ainda nesta variante, quando realizada com fadiga obteve-se uma taxa de 29%, enquanto sem fadiga foi de 36%.
- Já na segunda variante, verificou-se uma melhor taxa de sucesso, quando realizado em fadiga, alcançando uma taxa de 31%, enquanto sem fadiga se obteve 21%, perfazendo uma taxa de sucesso total de 26%.
- Embora haja resultados ligeiramente diferentes, obtendo-se na primeira variante um total de 26 golos marcados e na segunda variante 21 golos, esta diferença pode dever-se ao tipo de oposição efetuado que poderá ter influenciado a taxa de sucesso.
- Além disso, existiu também, embora ligeira, uma diferença relativamente aos resultados de cada variante para ambas as situações, com ou sem fadiga, em que após observação dos dados, notamos que, para a primeira variante os resultados são semelhantes quando o exercício foi realizado com (12 golos) ou sem fadiga (14 golos).
- Enquanto na segunda variante, nota-se uma diferença de golos marcados, existindo um maior número de golos quando aplicada com fadiga (13 golos) e apenas obtendo oito golos quando realizada sem fadiga. Observa-se assim que, embora na primeira variante a indução da fadiga não tenha afetado a taxa de sucesso, para a segunda variante podemos verificar que quando realizada em fadiga, foi onde se conseguiu melhores resultados, concluindo que nesta situação a fadiga possa ter sido uma condicionante na taxa de sucesso desta variante.
- Analisando a variável sem oposição, esta obteve uma maior taxa de sucesso quando realizada com fadiga, alcançando 45%, em comparação com os 15% quando realizado sem fadiga. Como se pode constatar, esta diferença advém do número de golos marcados, em que com fadiga foram marcados 19 golos enquanto quando o exercício foi efetuado sem fadiga apenas foram marcados seis golos. Podemos assim concluir que, para esta variável, a diferença obtida foi influenciada pela indução da fadiga, condicionando a qualidade da execução técnica, permitindo ter um melhor desempenho e obter mais sucesso na tarefa;

## **Discussão de Resultados**

Se o que pretendemos melhorar é a nossa taxa de sucesso, em competição, será aconselhável que o exercício de treino estabeleça uma plataforma de relação com a lógica da competição em causa (Castelo, 1996), sendo que deverá ter uma funcionalidade e objetividade que se reflita no jogo. (Travassos & Araújo, 2007).

Assim, a manipulação dos constrangimentos como o espaço, o número de jogadores envolvidos, quer em oposição ou cooperação, com a possibilidade ainda de poder influenciar o atleta, em relação à sua concentração ou a fadiga, irá permitir que seja criada uma intencionalidade própria da tarefa com vista a corresponder à natureza da dinâmica do jogo (Travassos & Araújo, 2007).

Portanto, no exercício de treino, deve-se considerar a inclusão de oposição, aumentando o nível de complexidade progressivamente, criando uma relação mais próxima com o contexto que será encontrado em competição. Será também aconselhável que o esforço em causa tenha níveis semelhantes ao da competição, incluindo assim a fadiga como um fator que nos permitirá treinar com uma componente de esforço próxima à da competição.

Desta forma, tal como nos estudos de Royal et al. (2006), Russel et al. (2011) e Ferraz et al. (2015), foi também avaliada a influência da fadiga, procurando realizar-se a investigação numa situação de esforço e de especificidade na tarefa próxima à do contexto competitivo.

Na observação dos resultados obtidos no exercício, quando realizado em fadiga, obteve-se um maior número de golos (44), enquanto que, quando realizado sem fadiga, os valores obtidos foram menores, alcançando-se 28 golos.

Na investigação de Royal et al. (2006), a qualidade técnica de remate diminuiu à medida que o esforço na tarefa aumentava, enquanto que a precisão do remate e a velocidade da bola não foram afetadas, já a precisão da tomada de decisão melhorou.

Com resultados diferentes aos de Royal et al. (2006), o estudo de Russel et al. (2011) demonstrou que a precisão do remate foi afetada, apesar da taxa de sucesso se ter mantido nos 70%, observando-se ainda que os remates foram mais lentos na segunda parte do que na primeira. Também a precisão e a taxa de sucesso do passe obtiveram resultados similares, embora a velocidade no passe tenha diminuído da primeira para a segunda parte. Em relação ao drible, a precisão, a taxa de sucesso e a velocidade permaneceram consistentes ao longo das duas partes.

Na investigação de Ferraz et al. (2012) os resultados obtidos demonstraram que, em intensidade baixa e moderada, a velocidade da bola e precisão do remate não foram afetadas, mas em intensidade alta, a velocidade da bola já sofreu alterações, enquanto a precisão não foi afetada.

Estes resultados vão de encontro ao que seria expetável, tal como observaram Russel et al. (2011), a fadiga influenciou a performance de aspetos técnicos, como o remate e o passe.

Ferraz et al. (2015) afirmam também que a fadiga, em exercícios de intensidade elevada, tem um efeito negativo sobre a velocidade da bola no remate, embora não na precisão. Estes autores concluem ainda que, embora a fadiga possa influenciar negativamente, existem outros mecanismos, não apenas fisiológicos, que podem afetar os jogadores durante os exercícios, mas será ainda necessário a realização de mais estudos para confirmar tal hipótese.

Royal et al. (2006) sugerem que os atletas conseguem tolerar um alto nível fisiológico de stress e de fadiga, conseguindo assim gerir a sua tomada de decisão e execução técnica ao longo do exercício ou competição.

Comparando os resultados obtidos nas investigações, onde se observou que na indução da fadiga, embora a velocidade da bola tenha diminuído, a precisão do remate não tenha sido afetada e a tomada de decisão tenha melhorado, é possível explicar que estes aspetos possam contribuir para a superioridade alcançada nos resultados obtidos sob fadiga, neste estudo.

Além de analisar os possíveis efeitos causados pela fadiga nos resultados, este estudo, assim como na investigação de Orth et al. (2014), teve como objetivo avaliar a influência da inclusão de oposição no exercício, procurando desta forma observar e comparar a taxa de sucesso obtida no exercício, quando executado sem oposição e quando realizado com a inclusão de oposição.

Após a observação dos dados recolhidos e de reflexão sobre os resultados obtidos, na realização do exercício e das suas variantes, em cada situação, pode considerar-se que na variante onde não foi incluída oposição, foi onde se obteve melhores resultados, permitindo demonstrar que, tendo esta variante um menor nível de complexidade em comparação com a inclusão de oposição, esta permite que se obtenha uma taxa de sucesso mais elevada. Os resultados obtidos são diferentes dos que foram obtidos no estudo de Orth et al. (2014), onde se observou que na inclusão da oposição, embora a velocidade da bola no cruzamento tenha diminuído e apesar de não existirem diferenças na precisão do cruzamento, que alcançou uma taxa média de precisão de 72% em todas as situações, foi ainda observado um aumento da velocidade na aproximação à bola para executar o cruzamento.

Desta forma, a especificidade do exercício, além de permitir o treino dos aspetos e exigências presentes na competição, permite treinar especificamente e de uma forma isolada ações técnicas como o remate, o passe e o drible (Carvalho, 2001). O fato desta variante permitir ter uma taxa de sucesso elevada na tarefa, possibilita ainda o treino de ações técnicas, bem como o próprio sucesso na finalização, criando um ambiente positivo no treino, aumentando a predisposição do atleta para o

exercício, recebendo melhor a mensagem do treinador e ao mesmo tempo melhorando a sua execução técnica.

Porém, segundo demonstrado na investigação de Orth et al. (2014), apesar de não existirem diferenças no resultado final, demonstrou-se que a inclusão de oposição afetou a velocidade da bola e a aproximação à bola para o cruzamento. Orth et al. (2014) sugerem que, se a oposição não for incluída, então o atleta manter-se-á na sua zona de conforto, pois tem tempo suficiente para pensar e executar o cruzamento, enquanto que, se a oposição for colocada no exercício, o comportamento do atleta vai ser condicionado, pois assim terá de analisar o contexto e executar de forma mais rápida o cruzamento sem que o defesa intercete a bola, fazendo com que surjam comportamentos mais próximos aos que se executam em competição.

Torna-se então fundamental a existência de oposição, pois só assim é que a tomada de decisão será dinâmica e emergente, uma vez que a prática de exercícios sem oposição reduz a riqueza no acoplamento entre informação e movimento, influenciando de forma negativa a transferência da aprendizagem no exercício de treino para a competição (Vilar et al., 2010).

## **Relação com a comunidade**

### **“Dia Sporting – Estagiar na Academia”**

#### **Introdução**

A elaboração deste projeto teve como objetivo, a comunicação de uma apresentação numa aula e tratando-se de uma tarefa coletiva e de responsabilidade dos estagiários da FMH inseridos no contexto da Academia Sporting Clube de Portugal, nomeadamente: Diogo Botas (Sub-14 A); Fábio Santos (Sub-16); Joana Tilly (Sub-14 B); João Reis (L.O.R. – Laboratório de Otimização do Rendimento) e Miguel Saraiva (Sub-17), sob a tutela do Prof. Paulo Leitão (Coordenador Técnico) e orientação do Prof. Doutor Ricardo Duarte.

A realização deste evento, procurou trazer diversas vantagens tanto para o Sporting como para os alunos, sendo o nosso principal objetivo potenciar a relação com a comunidade e ao mesmo tempo divulgar a marca Sporting ao nível do futebol de formação. Neste evento pretendíamos contribuir não só para a formação do nosso público-alvo, mas também para a nossa, enquanto organizadores diretos do evento. Este tipo de evento mostra ser uma rica fonte de partilha e renovação do conhecimento e deixa viva a esperança de formação de qualquer futuro profissional do futebol, dado que conhecer o ambiente poderá potencializar o mercado de novos profissionais investidores na formação desportiva.

Procurámos também com este evento, promover a reflexão por parte do público e posterior interação e debate entre todos, de forma a que cada um pudesse atualizar ou a adquirir conhecimentos.

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

#### **Objetivos do Evento**

Esta intervenção teve como principal objetivo transmitir, por parte dos estagiários Sporting, aos alunos da Metodologia do Treino Específico - Especialização em Futebol do primeiro ano do Mestrado em Treino Desportivo aquilo que foi a sua experiência enquanto estagiários na Academia Sporting.

Pretendendo-se esclarecer os alunos relativamente às funções de cada estagiário nos diferentes escalões e contextos do treino (Técnico-Tático, Análise de Jogo e Desenvolvimento das Qualidades Físicas).

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

### **Público-alvo**

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

### **Planeamento**

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

A intervenção teve uma duração aproximada de 4 horas, com início às 14 horas e terminando às 18 horas.

Na primeira parte da apresentação foi exibido um vídeo, sobre a Academia do Sporting Clube de Portugal, mostrando o seu espaço e as suas instalações. Após o vídeo, iniciaram as apresentações individuais seguindo uma ordem estabelecida por todos e seguindo a lógica de um Microciclo semanal.

O primeiro a realizar a sua apresentação foi o Fábio Santos, estagiário na equipa de Sub-16 que se focou no trabalho realizado desde o momento competitivo até ao primeiro treino da semana centrado a sua intervenção na análise e observação realizadas. Em seguida a Joana Tilly, estagiária na equipa de Sub-14 B que apresentou o trabalho realizado na sua equipa, com uma maior atenção ao desenvolvimento dos Princípios Específicos de Jogo, uma das principais preocupações deste escalão e exemplificando uma sessão-tipo de terça-feira, o dia habitualmente reservado para estes conteúdos. Em terceiro lugar apresentou o Diogo Botas, estagiário na equipa de Sub-14 A que centrou a sua intervenção na forma como a sua equipa técnica planeia e desenvolve a organização coletiva (defensiva e ofensiva) exemplificando uma sessão de quarta-feira. No final da apresentação do Diogo, foi realizado um intervalo.

Na segunda parte procedeu-se à apresentação do João Reis, do Laboratório de Otimização do Rendimento, sendo responsável pelo desenvolvimento das qualidades físicas no escalão de iniciados. O João apresentou as suas funções, de uma forma generalizada nas três equipas de iniciados,

particularizando a sua intervenção numa quinta-feira. Por último o Miguel Saraiva, estagiário na equipa de Sub-17, encerrou o microciclo explicando como prepara e realiza a análise da sua equipa e também do adversário e em que medida essa análise é tida em conta no planeamento da semana seguinte.

No final das apresentações de cada um dos estagiários, foi lançado um desafio em forma de problema, que consistiu na exposição de um determinado contexto relacionado com a equipa onde cada estagiário estava inserido e no qual foi realizada uma intervenção com vista a um determinado objetivo. A audiência, perante o desafio colocado, teve de refletir acerca dos problemas práticos expostos e propor soluções que, posteriormente, foram debatidas entre todos com a moderação dos alunos estagiários.

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

## **Evento**

### **Oradores**

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

- Diogo Botas - Treinador Adjunto da equipa de Iniciados B (Sub-14 A);
- Fábio Santos – Treinador/Analista da equipa de Juvenis B (Sub-16);
- Joana Tilly - Treinadora Adjunta da equipa de Iniciados C (Sub-14 B);
- João Reis - Preparador Físico responsável pelo Desenvolvimento das Qualidades Físicas das equipas de Iniciados;
- Miguel Saraiva – Treinador/Analista da equipa de Juvenis A (Sub-17).
- Paulo Leitão – Coordenador Técnico

### **Temas da Palestra**

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

- O Treino Técnico-Tático - Diogo Botas e Joana Tilly;
- Desenvolvimento das Qualidades Físicas em jovens atletas de futebol - João Reis;
- A análise de jogo no contexto do futebol de formação - Fábio Santos e Miguel Saraiva;

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

Tabela 13: Programa do Evento

<i>ora</i>	<i>Orad or</i>	<i>Área</i>	<i>Tema</i>	<i>ia</i>
4h00	Paulo Leitão		Apresentação / Introdução ao Papel do Estagiário na Academia	5'
4h15	Fábio Santos	Análise de Jogo	Análise e Observação (realizadas na própria equipa)	3ªF 0'
4h45	Joana Tilly	Treino	Desenvolvimento dos Princípios Específicos de Jogo	ªF 0'
5h15	Diogo Botas	Treino	Planeamento e Desenvolvimento da Org. Coletiva	ªF 0'
5h45			Intervalo	0'
6h05	João Reis	Qualidades Físicas	Funções relativas ao Desenvolvimento das Qualidades Físicas	ªF 0'
6h35	Miguel Saraiva	Análise de Jogo	Análise e Observação (Própria equipa / Equipa Adversária)	ª/J 0'
7h05	Paulo Leitão	Coordenação Técnica	Estrutura & Organização da Academia	/J 0'
7h35			Questões - Debate	0'
7h55			Agradecimentos	,
8h00			Final	

## Programa

### Índice De Conteúdos

Tabela 14: Índice de Conteúdos

<p><b>FABIO SANTOS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Caracterização do Contexto:</b><ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Realidade Competitiva;</li><li>1.2. Equipa Técnica;</li><li>1.3. Plantel;</li></ol></li><li><b>2. Minhas Funções;</b></li><li><b>3. Análise Tipo – Pós Jogo (Da nossa equipa):</b><ol style="list-style-type: none"><li>3.1. Caracterização de aspetos gerais observados após cada jogo – Análise de Momentos de Jogo vs. Momentos pontuais incluídos na análise;</li><li>3.2. Material Utilizado;</li><li>3.3. Timings de preparação das análises.</li></ol></li><li><b>4. Questões/Sugestões;</b></li></ol>
<p><b>JOANA TILLY</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Caracterização do Contexto</b><ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Plantel</li><li>1.2. Equipa Técnica</li><li>1.3. Quadro Competitivo</li></ol></li><li><b>2. Funções dentro da equipa técnica</b></li><li><b>3. Microciclo Padrão – Conteúdos</b></li><li><b>4. Princípios Específicos do Jogo</b></li><li><b>5. Unidade de Treino “tipo” – Terça-Feira</b></li><li><b>6. Problema prático</b></li></ol>

<p style="text-align: center;"><b>DIOGO BOTAS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- <b>Caracterização Contextual:</b> (Equipa Técnica e Plantel; Funções de um Treinador Adjunto e Analista);</li> <li>2- <b>Objetivos:</b> (Plantel; Equipa Técnica);</li> <li>3- <b>Controlo e Avaliação:</b> (Treino e Competição);</li> <li>4- <b>Microciclo Padrão:</b> (Dia “Tipo” – 4ª Feira);</li> <li>5- <b>Problema Prático;</b></li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>JOÃO REIS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Apresentação do LOR</b></li> <li>2. <b>Objetivos do Departamento</b></li> <li>3. <b>Funções de um Preparador Físico Sporting</b></li> <li>4. <b>Objetivos LOR</b></li> <li>5. <b>Treino Físico transversal (dos Sub-14 à equipa B)</b></li> <li>6. <b>Treino Físico de Iniciados (Sub-14 e Sub-15)</b></li> <li>7. <b>Avaliações Físicas/Antropométricas/Maturacionais</b></li> <li>8. <b>Treino Individualizado</b></li> <li>9. <b>Dia “tipo” – 5ª Feira</b></li> <li>10. <b>Problema Prático</b></li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>MIGUEL SARAIVA</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Perfil do Scouter / Funções Gerais e as Minhas</b></li> <li>2. <b>Semana Padrão / Metodologia do Processo de Análise &amp; Treino</b></li> <li>3. <b>Modelo de Análise (Principal Foco de Análise, consoante a idade) e de que forma se observa (Forma João Couto – Estratégias)</b></li> <li>4. <b>Problemas/Questões para Debate:</b></li> <li>5. - <b>Financiamento para o Scouting (Prioridades com 500€ vs Prioridades com 10.000€)</b></li> <li>6. - <b>Formas diferentes de analisar a LIJ (Logica Interna de Jogo), sem ser por Momentos de Jogo</b></li> </ol>

## Caracterização dos participantes

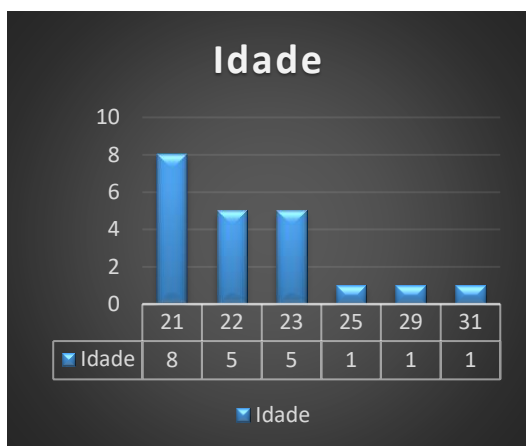


Figura 44: Gráfico de idade

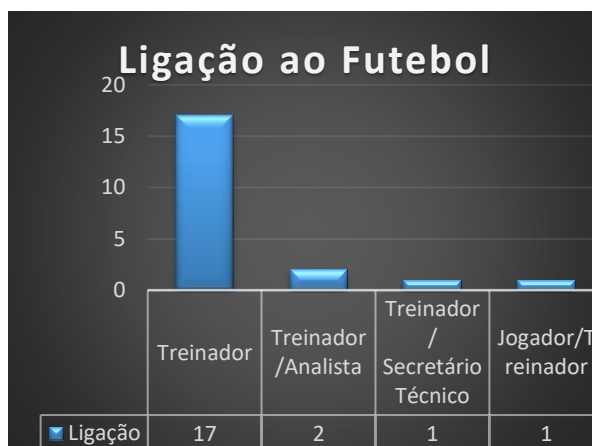


Figura 43: Gráfico de Ligação ao Futebol

Na palestra “Dia Sporting – Estagiar na Academia”, realizado na Faculdade de Motricidade Humana, o público foi constituído por 21 participantes, com média de idades de 23 anos, tendo a maioria dos participantes idades compreendidas, entre os 21 e 23 anos. Quanto á ligação ao futebol, como podemos ver na figura 44, que os participantes possuíam, 17 eram treinadores, um treinador/analista, um treinador/secretário técnico e um jogador/treinador.

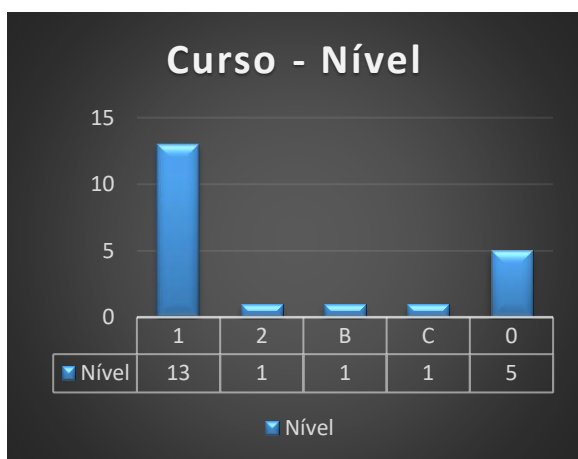


Figura 46: Gráfico sobre o nível do curso

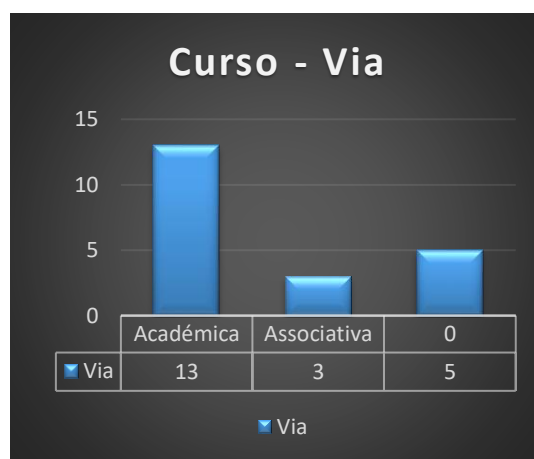


Figura 45: Gráfico sobre a via do curso

Observando as figuras 46 e 47, acima apresentadas, podemos ver que dos 21 participantes no evento, 16 possuem o curso de treinador, em que 13 pessoas têm o nível I do curso, uma pessoa nível II,

um nível B e um nível C. Ainda podemos observar que, dos que possuem o curso de treinador 13 foram obtidos pela via académica e três por via associativa.

## **A Minha Intervenção**

Quanto à minha intervenção, esta teve como principal objetivo transmitir a minha experiência enquanto estagiário. Como forma de a expor, a apresentação foi dividida em quatro pontos: inicieei pela descrição da equipa técnica e do escalão em que estive inserido, falando dos elementos que dela faziam parte e das funções de cada um; De seguida, apresentei os objetivos que foram traçados para a época, delineados pela equipa técnica e explicados à equipa; Abordei as funções de controlo e avaliação de que fui responsável, descrevendo as tarefas que realizava e os dados recolhidos que eram expostos ao treinador principal; Realizei uma descrição do dia tipo (4ª Feira), das tarefas que eram realizadas nesse dia e dos conteúdos abordados no treino; Finalizei com a colocação de um problema prático aos participantes, onde foram incluídos o tema e os conteúdos normalmente abordados nesse dia.

O problema prático proposto, foi feito com o propósito de promover uma maior interação com os participantes e estimular a discussão sobre o tema específico do dia tipo. Sendo o dia tipo uma 4ª Feira, os conteúdos tratados normalmente seriam sobre a organização coletiva (ofensiva e defensiva). Após a introdução, foram apresentados o contexto e o problema que teriam de considerar para conseguir responder à tarefa proposta. Após isso, dividindo os participantes em dois grupos, foram permitidos 10 minutos para elaborar um exercício, tendo em consideração as condições disponíveis apresentadas no slide.

Terminado o tempo disponível, cada grupo apresentou a sua proposta. De seguida, procedemos a uma discussão em grupo, onde analisámos cada situação, observando os exercícios e refletindo sobre os aspetos positivos e o que se podia melhorar em cada proposta. Finalizando a discussão, abordámos também os fatores que devem ser tidos em conta no planeamento de uma sessão, mais especificamente num exercício.

Esta experiência acabou por ser um momento muito positivo na minha apresentação, pois criou-se um bom debate sobre exercícios que permitiam corrigir o problema proposto. Além disso, foi também bastante positiva a troca de ideias ocorrida, onde se abordaram vários aspetos e fatores que devem ser tidos em conta no planeamento, pois tornam-se por vezes determinantes no exercício, contribuindo para o desenvolvimento do jogador e consequentemente da equipa.

## Balanço do Evento

Refletindo e fazendo um balanço acerca da palestra realizada, pode-se afirmar que decorreu de forma positiva, não ocorrendo nenhum problema ao longo da sua realização. De forma geral os oradores cumpriram o tempo previsto para a sua participação, salientando apenas o alongamento na parte final devido ao interesse gerado e á discussão que foi criada pelo interesse dos temas apresentados.

Quanto aos objetivos delineados, para este evento, estes foram concretizados, conseguindo transmitir ao nosso público, entre cada orador, informações sobre as nossas funções, tarefas que realizámos enquanto estagiários, as nossas experiências e também a estimulação ao conhecimento e reflexão dos participantes através de problemas referentes a cada área específica.

No evento, foi ainda realizado um questionário como forma de avaliação, entregue aos participantes no final da sessão, para que respondessem aos vários campos que o compunham. O questionário era composto por questões sobre, a idade, a ligação ao futebol, se possuíam curso de treinador e o grau, a via com que foi obtido, e uma tabela para classificarem algumas categorias como o tema, os oradores, a organização do evento e uma apreciação global ao evento, atribuindo entre 0 e 5 valores, em que 1 seria um nível medíocre, 2 nível fraco, 3 nível normal, 4 seria muito bom e 5 excelente, no final do questionário tinham ainda dois espaços para preencher, onde podiam realizar alguma observação ou sugestão.

No tratamento aos dados obtidos, no questionário realizado, foi possível obter um gráfico (figura 48), sobre os valores médios atribuídos a cada categoria.



Figura 47: Gráfico sobre os valores médios obtidos por categoria

Analisando o gráfico obtido, na figura 48, para cada categoria sobre os valores médios, é possível observar que, em relação ao tema do evento e das palestras, este obteve um valor de 4,4, na média total, sendo assim classificado como muito bom, indicando assim um sinal positivo acerca da escolha e interesse do tema para este evento.

Quanto à classificação dos oradores, estes obtiveram um valor médio total, de 4,2 valores, alcançando um nível muito bom, demonstrando assim mais um sinal positivo, em relação à prestação de cada orador, na sua área específica.

Sobre a organização do evento, esta foi classificada com nota de 3,9, estando bastante próxima do nível de muito bom, acabando por ser mais um bom feedback sobre o evento em si, mostrando, que o evento esteve bem organizado. A melhorar nesta categoria, seria o local onde o evento foi realizado, em que apesar de a sala ter todas as condições para realizar o evento, o espaço acabou por condicionar, pois houve momentos em que a temperatura ambiente foi elevada, prejudicando a concentração dos participantes.

Na última categoria, na apreciação global ao evento, foi atribuído 4,4 valores, na média total, classificando-se no nível muito bom e conseguindo assim obter mais um feedback positivo, desta vez, considerando todo o evento, em que no conjunto de todas as categorias e fatores conseguiu-se obter uma boa reação dos participantes.

Nestas classificações, conseguiu-se assim obter um bom feedback, em que todas as categorias tiveram um nível muito bom, demonstrando que o evento correu bem, os temas e conteúdos apresentados foram interessantes para os participantes, resultando até num debate construtivo e produtivo na parte final da sessão, os oradores conseguiram ter um bom desempenho, conseguindo transmitir com clareza as suas funções para cada área em específico, o evento esteve organizado, decorreu de forma normal e dentro do planeado, os objetivos foram alcançados e pelas notas atribuídas pelos participantes, foi um bom evento, resultando numa experiência positiva tanto para os oradores como para os participantes.

## **Conclusão e perspectivas futuras**

Na concretização do relatório, o principal objetivo foi a apresentação das tarefas que realizei, das experiências vivenciadas ao longo da época e a descrição de todas as atividades realizadas específicas da minha função enquanto treinador adjunto e analista, envolvidas no processo de treino e competição. O relatório foi ainda dividido em vários capítulos no sentido de abranger as várias áreas envolvidas nas minhas tarefas, aprofundando o conhecimento sobre as várias temáticas envolvidas no processo de formação e preparação dos atletas para o alto rendimento.

Assim, iniciou-se pela revisão da literatura a abordagem aos vários conceitos relativos às competências do treinador e determinantes para a qualidade da sua intervenção no processo de formação dos atletas. Compreendendo que o treinador deve dominar fundamentos científicos e conhecimentos pedagógicos específicos das exigências da sua atividade necessários para ensinar e treinar (Macedo, Mesquita & Graça, 2003). A sua atuação e intervenção, requer assim uma elevada competência específica para que seja bem-sucedida, pois a relação pedagógica entre treinador-atleta influenciará no menor ou maior rendimento desportivo do jogador ou da equipa (Santos, 2015).

Verificou-se também que o exercício de treino, se trata de um meio pedagógico orientado por princípios fundamentados em conhecimentos científicos, sendo o principal responsável pela elevação, mantimento e redução do rendimento do atleta (Queiroz, 1986; Castelo, 2002). Considerando o exercício como a base da estrutura do processo de treino, é a sua organização e respetiva concretização que permitirá potenciar e desenvolver as competências e o conhecimento nos jogadores, preparando-os para uma resposta mais adequada e eficaz na competição (Queiroz, 1986; Castelo, 2002).

Desta forma através do princípio da especificidade, é importante que no exercício de treino exista um conhecimento sobre as componentes (psicológica, física, técnica e tática) exigidas nos quadros específicos da competição, criando uma plataforma de relação lógica entre a estrutura do exercício (objetivo, conteúdo e forma) e o contexto competitivo em que se está inserido (Queiroz, 1986; Castelo, 2002). Procurando também que o exercício seja representativo, cujo objetivo seja orientar o jogador, para que este perceçione e aja como se pretende que o faça no momento competitivo, para isso, é necessário que a informação disponível na tarefa corresponda à dinâmica e variabilidade do jogo, considerando simultaneamente as exigências fisiológicas, emocionais e das ações inerentes ao desempenho dos jogadores no jogo, preservando nas tarefas os acoplamentos informação-movimento estabelecidos no jogo (Travassos & Araújo, 2007).

Percebendo-se com esta revisão que o Modelo de Jogo se trata de um referencial composto por princípios de ação cujo objetivo é orientar atitudes e comportamentos técnico-táticos (individuais e

coletivos), tendo como objetivo a resolução dos diversos problemas ao longo do jogo, considerando duas vertentes dialéticas de ataque-defesa (Queiroz, 1983; Castelo, 1994). A modelação do exercício de treino procura correlacionar o exercício com as exigências específicas da competição (Castelo, 2002). Neste sentido a criação do Modelo de Treino permite que a aprendizagem seja específica à lógica interna da modalidade, possibilitando a criação de contextos, mais ou menos complexos, procurando conservar as informações, as atitudes e os comportamentos significativos para o desenvolvimento do Modelo de Jogo (Castelo, 2002).

Relativamente aos conteúdos de treino, foram também abordados os princípios fundamentais do jogo e os princípios específicos de organização coletiva ofensivos e defensivos. Assim como alguns autores enunciam, estes conteúdos foram os principais referenciais estruturadores do processo de ensino e aprendizagem para a planificação das sessões de treino (Quina & Graça, 2011). Estes princípios necessitam de ser compreendidos e assimilados através do processo de treino, pois é importante que exista coordenação nas tomadas de decisão e atuação dos jogadores, esta orientação irá permitir uma melhor articulação dentro da organização da equipa, possibilitando o desenvolvimento da sua expressão tática (Castelo, 1994; Quina & Graça, 2011).

Como último capítulo da revisão, foram ainda abordados alguns dos principais fatores no processo de intervenção do treinador. Verificando que a influência da intervenção do treinador terá como objetivo orientar e auxiliar os seus jogadores para o cumprimento dos objetivos, dos conteúdos e das instruções estabelecidas para o treino (Castelo, 2002). Entendendo a importância da instrução verbal como forma de contribuir no desenvolvimento e aprendizagem do jogador, com vista ao aumento da sua capacidade de resolução dos problemas que surgem no contexto competitivo (Quina & Graça, 2011).

Finalizada a abordagem e aprofundamento dos conceitos envolvidos na intervenção do treinador no processo de ensino-aprendizagem, iniciou-se a apresentação das tarefas realizadas e dos dados obtidos no âmbito da avaliação e controlo do processo de treino e competição.

No controlo e avaliação do treino, para cada unidade de treino foi calculado o tempo despendido para abordar determinado momento de jogo, distinguindo ainda os princípios que foram maioritariamente exercitados nessa unidade de treino. Permitindo que por cada microciclo, mesociclo e macrociclo fosse possível analisar e perceber quais os conteúdos ou momentos de jogo mais abordados no treino. Assim, no final da época concluiu-se, através da tabela 4, que do tempo total de treino (10423 minutos), a organização ofensiva foi o momento que obteve mais minutos de treino (2376 minutos), depois com 1910 minutos a organização defensiva, a transição ofensiva com 750 minutos, 726 minutos para os esquemas táticos e o momento com menos minutos de treino foi a transição defensiva (565 minutos).

Dos restantes minutos de treino, também se consegue observar que 1401 minutos foram utilizados para o aquecimento e retorno à calma, 1532 minutos para o treino físico, 374 minutos para o trabalho de técnica individual e 789 minutos para a organização coletiva.

Para a avaliação e controlo da competição, a avaliação quantitativa e qualitativa realizada teve como objetivo observar e analisar o desempenho técnico-tático em cada momento de jogo, analisando principalmente o cumprimento dos princípios de jogo solicitados pelo contexto. Estas avaliações permitiram-nos observar e interpretar que momentos e princípios de jogo precisamos de melhorar e, ainda, quais os que estão a ser melhor desempenhados. Além disso, foi também contabilizado o tempo de competição para cada jogador. Cujo objetivo foi proporcionar um volume de jogo equitativo para todos os jogadores, no sentido de promover um tempo de competição favorável para o desenvolvimento e formação dos nossos atletas. Tratando-se ainda de um momento de avaliação no sentido de comparar os níveis atribuídos em avaliações anteriores e de procurar prever a evolução destes atletas na formação do Sporting consoante as possibilidades para atingir o alto rendimento.

Com esta avaliação realizada ao longo da época, percebi também que o modelo de jogo além da importância que assume no processo de treino, assume de igual forma no momento de competição, pois é o modelo preconizado pelo treinador que irá nortear todo o processo de avaliação do desempenho da equipa ao longo do jogo (Neto, 2014).

Quanto à investigação realizada, no âmbito da área 2, tive como objetivo estudar a representatividade no exercício de treino. Neste projeto procurei, de forma prática, analisar a influência da colocação de oposição no exercício, cujo objetivo seria avaliar a taxa de sucesso num exercício de finalização, definida segundo Quina (2001), como uma fase do processo ofensivo que é objetivada pela ação técnico-tática individual do remate com vista à obtenção do golo.

Com este estudo, procurei perceber se a inclusão de oposição além de influenciar o desempenho da tarefa, iria permitir um aumento ou diminuição da complexidade da tarefa influenciando assim a taxa de sucesso no exercício de finalização em questão. Finalizada a sua aplicação e recolha dos dados obtidos, procurei analisar e refletir sobre os resultados alcançados em estudos com objetivos semelhantes. Percebendo assim, através de Orth et al. (2014), que se a oposição não for incluída, o atleta ficará na sua zona de conforto, pois terá tempo suficiente para pensar e executar, enquanto que, se a oposição for colocada no exercício, o comportamento do atleta será condicionado, pois este terá de analisar o contexto e executar de forma mais rápida sem que a defesa anule a sua concretização, fazendo com que surjam comportamentos mais próximos aos que se executam em competição.

Quanto à observação da influência da fadiga na ação dos jogadores, foi também possível concluir, segundo Royal et al. (2006), que os atletas conseguem tolerar um alto nível fisiológico de stress

e de fadiga, sendo capazes de controlar a sua tomada de decisão e execução técnica ao longo do exercício ou competição.

Com esta investigação foi-me possível concluir e sugerir que o exercício de treino deve estabelecer uma plataforma de relação com a lógica da competição em causa (Castelo, 1996), tornando-se fundamental a manipulação dos constrangimentos como o espaço, o número de jogadores envolvidos, quer em oposição ou cooperação, com a possibilidade ainda de poder influenciar o atleta, em relação à sua concentração ou a fadiga, pois só assim é que a tomada de decisão será dinâmica e emergente (Travassos & Araújo, 2007; Vilar et al., 2010).

Para a área 3, na relação com a comunidade, foi realizada uma apresentação direcionada aos alunos da Metodologia do Treino Específico - Especialização em Futebol do primeiro ano do Mestrado em Treino Desportivo. Tratando-se de uma tarefa coletiva da responsabilidade dos estagiários da FMH inseridos no contexto da Academia Sporting Clube de Portugal. Esta intervenção teve como principal objetivo transmitir a nossa experiência enquanto estagiários na Academia Sporting. Pretendendo-se esclarecer os alunos relativamente às funções de cada estagiário nos diferentes escalões e contextos do treino. Numa vertente prática, procurou-se estimular o conhecimento e a reflexão dos alunos através de problemas reais referentes a cada área.

Esta palestra tornou-se numa experiência bastante positiva, pois além da apresentação das nossas funções e tarefas realizadas, criou-se um momento muito positivo através da interação com o público onde se pôde trocar ideias e refletir sobre várias temáticas e fatores importantes no processo de treino. Além disso, foi também uma atividade enriquecedora pois podemos experimentar diferentes competências como a organização de um evento e também a comunicação e interação com o público.

Na conclusão deste relatório onde foi descrito as funções que exerci, as atividades realizadas e todas as minhas experiências ao longo da época de 2015/2016. Em que os principais objetivos foram o meu desenvolvimento a nível pessoal e a evolução das minhas capacidades enquanto treinador. Procurei assim, concretizar estes objetivos aproveitando o meu cargo enquanto treinador adjunto/analista, para poder auxiliar e envolver-me de forma ativa no processo de desenvolvimento e formação da equipa. Participando desta forma na criação do modelo de jogo, apoio no planeamento, instrução, correção e condução no processo de treino.

Neste estágio tentei principalmente adquirir experiência prática e desenvolver o meu conhecimento teórico, adotando desta forma um papel ativo para conseguir participar e envolver-me em várias tarefas que, a longo prazo, me permitissem adquirir mais experiência e desenvolver as minhas capacidades. Finalizada a época e o relatório de estágio, posso afirmar que consegui cumprir os meus objetivos principais, pois sinto que desenvolvi as minhas capacidades ao mesmo tempo que consegui

adquirir mais experiência prática, acabando por este estágio permitir-me crescer enquanto pessoa e enquanto profissional.

“Viva como se você fosse morrer amanhã. Aprenda como se você fosse viver para sempre.”

Mahatma Gandhi

## Bibliografia

- Araújo, A. (1998). *Congruência entre o modelo de jogo do treinador e o futebol praticado pela equipa. O contra-ataque. Um estudo de caso em futebol de alto rendimento*. Porto: A. Araújo. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Araújo, D. (2010). *A Dinâmica Ecológica das Decisões Colectivas*. In P. Passos (Ed.), *Rugby*, 37-44. Edições FMH, Lisboa.
- Araújo, D., Davids, K., Chow, J., & Passos, P. (2009). *The development of decision making skill in sport: an ecological dynamics perspective*. In D. Araújo, H. Ripoll & M. Raab (Eds.), *Perspectives on cognition and action in sport* (pp. 157-169). New York: NOVA.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. (1ª Edição). Prime Books
- Barbosa, D. (2003). *A importância do Modelo de Jogo na operacionalização de todo o processo de treino em Futebol*. Porto: D. Barbosa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Borg, G. A. (1982). *Psychophysical bases of perceived exertion*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14(5), 377-381
- Brunswik, E. (1956). *Perception and the representative design of psychological experiments (2nd ed.)*. Berkeley: University of California Press.
- Carvalhal, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é muitíssimo mais do que “recuperar”*. Liminho, Indústrias Gráficas Lda: Braga
- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo. Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Edições FMH
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do jogo*. Lisboa: Edições FMH
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH.
- Clemente, F. & Mendes, R. (2015). *Treinar Jogando – Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol*. (1ª Edição). Prime Books
- Correia, P. & Brito, J. (2016). *Uma ideia de jogo Vol.3 Transições Ofensiva e Defensiva*. (1ª Edição). Prime Books
- Cunha e Silva, P. (2007). *O corpo, laboratório da performance desportiva*. In Jorge Olímpio Bento e José Manuel Constantino (Eds.), *Em Defesa do Desporto. Mutações e Valores em Conflito*. Coimbra: Almedina, pp.357-369.

- Ferraz, R., Van Den Tillar, R., & Marques, C. (2012). *The effect of fatigue on kicking velocity in soccer players*. Journal of Human Kinetics, 35, 97-107. DOI: 10.2478/v10078-012-0083-8
- Ferraz, R., Van Den Tillar, R., & Marques, C. (2015). *The influence of different exercise intensities on kicking accuracy and velocity in soccer players*. Journal of Sport and Health Science. DOI: 10.1016/j.jshs.2015.10.001
- Foster, C., Florhaug, J.A., Franklin, J. et al. *A new approach to monitoring exercise training*. Journal Strength and Conditioning Association Research, 2001, 15(1), 109-115.
- Gréhaigne, J., & Godbout, P. (1995). *Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective*. Quest, 47, 490-505.
- Guia, N. & Araújo, D. (2014). *Treinar o Treinador*. (1ª Edição). Prime Books
- Headrick, J., Renshaw, I., Davids, K., Pinder, R. A., & Araújo, D. (2015). *The dynamics of expertise acquisition in sport: The role of affective learning design*. Psychology of Sport and Exercise, 16, 83-90
- Macedo, J., Mesquita, I., & Graça, A. (2003). *Concepções e metodologias de ensino e treino do Voleibol na formação: Estudo aplicado em treinadores do escalão de juvenis femininos*. In I. Mesquita, C. Moutinho & R. Faria (Eds.), *Investigação em Voleibol: Estudos Ibéricos*. Porto: FCDEF-UP.
- Neto, J. (2014) *Preparar para ganhar*. (1ª Edição). Prime Books.
- O'Donoghue, P. (2015). *An Introduction to Performance Analysis of Sport*. Routledge Studies in Sports Performance Analysis.
- Oliveira, G. (1991). *Especificidade, O "Pós-futebol do Pré-Futebol". Um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: J. Guilherme Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino/aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Orth, D., Davids, K., Araújo, D., Renshaw, I., & Passos, P. (2014) *Effects of a defender on run-up velocity and ball speed when crossing a football*. European Journal of Sport Science, 14:sup1, S316-S323, DOI: 10.1080/17461391.2012.696712
- Pinto, J. & Garganta, J. (1989): *Futebol português: Importância do modelo de jogo no seu desenvolvimento*. Ver. Horizonte VI, 33:94-98.
- Queiroz, C. (1983). *Para uma teoria de ensino/treino do futebol*. Ludens, v.8, n.1, pp. 25-44.

- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa.
- Quina, J. (2001) – *Futebol: Referências para a organização do jogo*. Instituto Politécnico de Bragança.
- Quina, J. e Graça, A. (2011) - *O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência táctica*. In 3º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.
- Ramos, F. (2003). *Futebol: Da "Rua" à competição*. (2ª Edição ed.). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva
- Rosado, A. (1997). *"Observação e Reação à Prestação Motora"*. U.T.L. Faculdade de Motricidade Humana. Ciências do Desporto. Edições FMH.
- Royal, K., Farrow, D., Mujika, I., Halson, S., Pyne, D., & Abernethy, B. (2006): *The effects of fatigue on decision making and shooting skill performance in water polo players*. Journal of Sports Sciences, 24:8, 807-815
- Russell, M., Benton, D. & Kingsley, M. (2011) *The effects of fatigue on soccer skills performed during a soccer match simulation*. International Journal of Sports Physiology and Performance, 6 (2). pp. 221-233. ISSN 1555-0265
- Santos, A. (2015). *SELEÇÃO NACIONAL, Uma metodologia de trabalho aplicado ao futebol*. Visão e Contextos.
- Travassos, A., & Araújo, D. (2010). *Perceção de Affordances para o Passe em Desportos Coletivos*. Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia. Universidade do Minho, Portugal.
- Travassos, B. & Araújo, D. (2007). *Exercício de treino - Mais do que uma repetição... uma oportunidade para inovar!*. Colóquio Futsal. Da massificação à qualificação do Futsal em Portugal. FPF, Porto;
- Vilar, L., Castelo, J., & Araújo, D. (2010). *Pressupostos para a conceptualização do exercício de treino de Futebol*. Um estudo realizado com treinadores com certificado de nível IV. *Revista Gymnasium*, 1, 1, (2), 121-142.
- Williams, A., & Hodges, N. (2005). *Practice, instruction and skill acquisition in soccer: challenging tradition*. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637- 650.

- Wulf, G., & Shea, C. (2004). *Understanding the role of augmented feedback: the good, the bad and the ugly*. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: research, theory and practice* (pp. 121-144), London: Routledge.

**Referências Eletrônicas:**

Sporting Clube de Portugal. (2015). *A História da Fundação*. Consultado em 25 de Janeiro. 2017.  
Disponível em <http://www.sporting.pt/pt/clube/historia/fundadores>

## **Anexos**

### **Anexo 1 - Caracterização geral das condições de trabalho**

#### **Caraterização geral das condições de trabalho**

Os recursos estruturais, materiais e humanos, proporcionadas pelo clube, na Academia do Sporting Clube de Portugal, capacitando os treinadores de ferramentas que permitam que exista sucesso no processo de treino, são os seguintes:

#### **Recursos estruturais:**

- 3 campos de relva natural de Futebol 11 (sendo que 1 campo de Futebol 11 é usado exclusivamente pela equipa profissional do Sporting Clube de Portugal);
- 2 campos de relva sintética de Futebol 11;
- 1 campo de relva sintética coberto de Futebol 7;
- 1 campo de relva natural de dimensões aproximadas às do Futebol 5;
- Alojamento, composto por 91 quartos totalmente equipados com casa de banho, minibar, cofre e varandas;
- Auditório, com capacidade para 70 pessoas com sistema de imagem e áudio;
- Balneários, divididos por escalão;
- Departamento Físico, que possui 3 computadores fixos para os seus técnicos;
- Departamento Médico, que possui 8 macas e a presença de médicos e enfermeiros;
- Departamento de Recrutamento, que possui 3 computadores fixos para os seus técnicos;
- Gabinete Psicológico, com 2 psicólogas e 1 professor para apoiar todos os atletas;
- Ginásio, com diversas máquinas para ajudar na melhoria da performance física;
- Parque de estacionamento para todos os treinadores e jogadores;
  
- Piscina;
- Portaria, com vigilância de 24h/24h;
- Refeitório, para todos os atletas e treinadores usufruírem das refeições diárias;
- Rouparia, onde os roupeiros guardam todo o material de treino e a roupa de treino dos atletas e treinadores;
  
- Sala de convívio, que dispõe de 1 mesa de bilhar, 1 mesa de ténis de mesa, 1 mesa de matraquilhos, 1 consola de jogos, 1 televisão e sofás;
- Sala de formação, com capacidade para 40 pessoas com sistema de imagem;

- Sala de treinadores, que possui 5 computadores fixos, 9 secretárias e cadeiras para todos os treinadores da formação;

- SPA, para a descontração, prevenção e tratamento de lesões;

#### **Recursos materiais:**

- 10 bolas até ao dia 8 de maio, posteriormente passou para 15 bolas,

- Andaime para filmar treinos e jogos;

- Balizas de Futebol 7 e Futebol 11 removíveis;

- Balizas pequenas removíveis,

- Barreiras;

- Câmara de vídeo com tripé;

- Coletes;

- Cones;

- Escadas de coordenação;

- Marcas;

- Varas;

#### **Recursos humanos:**

- Coordenador Técnico (Paulo Leitão);

- Treinador Principal (João Pedro Vargas);

- 1 Treinador Adjunto (Gonçalo Cruz);

- 2 Treinadores Estagiários (Diogo Botas e Ricardo Caeiro);

- 1 Treinador de Guarda-Redes (Renato Mota);

- 1 Delegado (Vítor Costa);

- 1 Fisioterapeuta (José Esperto);

- 1 Fisiologista (João Reis);

- 1 Técnico de Equipamentos (Vítor Pinto);

## Anexo 2 - Guião e Transcrição da Entrevista

**Entrevistador:** Diogo Botas

**Entrevistado:** João Vargas

**Data:** 2016/06/07

**Hora:** 15:00h

**Local:** Academia Sporting Clube de Portugal

1- Por quais razões utilizas os teus atuais métodos de treino?

Julgo que os métodos utilizados são normalmente elegidos em função da nossa formação ao longo dos anos e da forma como olhamos para o jogo. No meu caso, joguei futebol, tive o privilégio de trabalhar com alguns treinadores de referência. Posteriormente decidi investir na minha formação académica, onde felizmente, também encontrei professores que me transmitiram ideias fundamentais.

A minha experiência de 7 anos no Sporting Clube de Portugal e a realização do curso UEFA Pro, contribuíram para complementar a minha formação (actual), e consolidar a minha visão em relação ao treino.

2- O que é para ti essencial num exercício?

É importante que o exercício seja específico e representativo, em que os constrangimentos sirvam de pistas informacionais tendo em conta o ambiente competitivo. No fundo devemos promover exercícios contextualizados que contenham a informação relativa aos comportamentos que pretendemos que o(os) jogador(es) realize(m).

3- Que princípios de treino achas que são os mais importantes, para o desenvolvimento e para aprendizagem dos teus jogadores?

Ao encontro da resposta anterior, os princípios da representatividade, da especificidade, bem como o da variabilidade, são, na minha opinião princípios extremamente importantes para o desenvolvimento dos jogadores.

No que respeita à Representatividade, é importante porque existe a necessidade de assegurar que os constrangimentos da tarefa representam o ambiente competitivo de forma a possibilitar aos jogadores manterem as relações perceptivas. Assim, as condições deverão ser semelhantes às da competição, onde existe variabilidade, incerteza e oposição.

A Especificidade deverá ter sempre como base o modelo e respetivos princípios. Considero que, mais do que transmitir ideias, o treinador deverá conceber tarefas que impliquem que os jogadores experienciem essas ideias.

Por último, o princípio da Variabilidade, que promove uma adaptação constante à mutação do contexto, promovendo uma procura constante de soluções às novas exigências da tarefa.

4- O que significa para ti o princípio da Especificidade?

O princípio da Especificidade remete para a ideia de que os exercícios deverão ser concebidos, não só à luz do sistema de jogo que queremos implementar, bem como de toda uma ideia de jogo, sustentada em micro, meso e macro princípios, sendo que a sua operacionalização deverá ser assente em várias escalas/dimensões.

5- Achas o princípio da representatividade, um complemento da especificidade? Ou existem outros princípios mais influentes?

Não, eu não considero o princípio da representatividade um complemento da especificidade.

Considero que a representatividade no exercício é influenciada pela especificidade. Isto é, os constrangimentos da tarefa estão intimamente relacionados com a ideia de jogo “no geral” e com o estímulo e respetivos comportamentos que desejamos potenciar na tarefa “em particular”.

6- Nos exercícios, geralmente optas por tarefas com ou sem oposição?

Em 99% dos exercícios de treino optamos por colocar oposição.

7- Para a aprendizagem e desenvolvimento dos jogadores, em que situação consideras existir mais benefícios, exercícios com ou sem oposição?

Exceto com o objetivo de estabilizar um ou outro gesto, não considero que existam grandes benefícios em realizar exercícios sem oposição.

8- Do estudo que será desenvolvido, que situação acreditas que terá melhores resultados? Em relação à taxa de sucesso da tarefa?

A minha previsão é que “sem fadiga”, poderá existir mais sucesso no exercício com oposição. Já no exercício “com fadiga” os resultados deverão ser um pouco diferentes, sendo a taxa de sucesso superior no exercício sem oposição.

### Anexo 3 – Questionário de Satisfação e Slides da Apresentação

#### Questionário De Satisfação

“Dia Sporting – Estagiar Na Academia”

1) Idade \_\_\_\_\_

2) Ligação Ao Futebol (ex. Treinador, Arbitro, Diretor, Analista, etc..)\_\_\_\_\_

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

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

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

Tema	Relevância dos Conteúdos					
	Encadeamento dos Conteúdos					
	Conhecimento Adquirido					
Oradores	Conhecimento dos Temas					
	Comunicação e Apresentação do Tema					
	Criatividade e Meios utilizados					
Organização do Evento	Local					
	Horário					
<b>Apreciação Global</b>						

Observações: \_\_\_\_\_

Sugestões: \_\_\_\_\_

## Slides da Apresentação

**DIA DO**  
**Estagiar na**  
**SPORTING**  
**academia**

Diogo Botas

**SUB-14**

18 MAIO  
2016

Época 2015/2016  
Mestrado em Treino Desportivo

SCP  
SPORTING  
PORTUGAL

MH U  
LISBOA

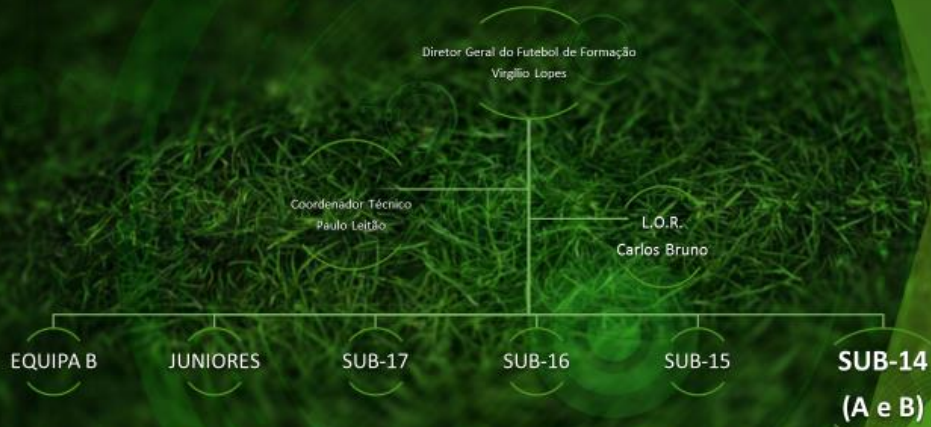
Academia  
sporting

### ÍNDICE

- CARACTERIZAÇÃO CONTEXTUAL
  - Equipa Técnica e Plantel;
  - Funções de um Treinador Adjunto e Analista;
- OBJETIVOS
  - Plantel;
  - Equipa Técnica;
- CONTROLO E AVALIAÇÃO
  - Treino E Competição;
- MICROCICLO PADRÃO
  - Dia "Tipo" – 4ª Feira;
- PROBLEMA PRÁTICO

Academia  
sporting

## Caracterização do Contexto



## Equipa Técnica Iniciados B - Sub-14 A

- ▶ **Treinador Principal:**  
João Vargas
- ▶ **Treinador Adjunto:**  
Gonçalo Cruz
- ▶ **Treinadores Adjuntos/Analistas:**  
Diogo Botas / Ricardo Caeiro
- ▶ **Treinador de Guarda-Redes:**  
Renato Mota
- ▶ **Técnico de Saúde:**  
José Pena Esperto
- ▶ **Técnico de Equipamentos:**  
Vítor Pinto
- ▶ **Delegado:**  
Vítor Costa

## Funções

### Treinadores Adjuntos/Analistas:

Diogo Botas / Ricardo Caeiro

#### Treinadores Adjuntos – Responsáveis por:

- ▶ Apoio no planeamento do treino;
- ▶ Participação na instrução, execução, correção e condução do treino;
- ▶ Organização do Dossier;
- ▶ Realização do controlo e avaliação do treino e competição;

#### Analistas – Responsáveis por:

- ▶ Análise de jogos:  
Da equipa ou do adversário;
- ▶ Realização de relatórios de jogo:  
Avaliação Quantitativa e Qualitativa;
- ▶ Realização de recortes (vídeo);

## Objetivos

- Desenvolver as competências técnicas-táticas, físicas e psicológicas, com base no modelo de jogo adotado;
- Proporcionar um volume de jogo equilibrado, a todos os jogadores;
- Promover o divertimento/prazer pelo treino/jogo;
- Desenvolver e consolidar o domínio dos Princípios Específicos de jogo;
- Desenvolvimento das capacidades volitivas;

## Plantel

- ▶ Total: 28
- ▶ Atual: 22
- ▶ 3 Guarda-Redes;
- ▶ 7 Defesas;
- ▶ 7 Médios;
- ▶ 5 Avançados;
- ▶ Escalão:
  - ▶ Sub-14 A / Iniciados B
  - ▶ 2001 e 2002

Campeonato:  
Campeonato Distrital de Lisboa Divisão de Honra  
Escalão de Sub-15 (Iniciados)



## Objetivos

Fase	Golos Marcados	Golos Sofridos	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos	Pontos
1ª Fase/Volta	40	5	Mínimo Possível	0	45
2ª Fase/Volta	50	5	Mínimo Possível	0	45

### Componente Desportiva:

- Promover dois jogadores à equipa sub-15;
- Marcar sempre primeiro que o adversário;
- Marcar nos primeiros 15 minutos iniciais;

### Na seleção Nacional/Distrital:

- Ser o clube com mais jogadores convocados;

### Torneios e Jogos Particulares:

- Avaliar o nível de competência dos atletas;
- Proporcionar uma rápida adaptação à realidade da academia;

### Componente Social/Disciplinar:

- Não haver nenhum jogador expulso;
- Promover adaptação à academia;
- Serem jogadores exemplares no comportamento social fora do campo;
- Comportamento exemplar nos alojamentos, viagens e estágios;

# Controlo e Avaliação Treino e Competição

## DA COMPETIÇÃO:

Avaliação (quantitativa/qualitativa) do desempenho tático-técnico em cada momento de jogo sobre o cumprimento dos princípios de jogo solicitados pelo contexto;

Controlo do tempo de competição (minutos de jogo) atribuída a cada jogador;

## DO TREINO:

Avaliação (quantitativa) do tempo despendido por momento/princípio de jogo;

Controlo feito através do uso da PSE;

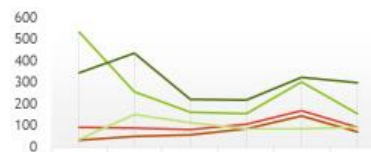
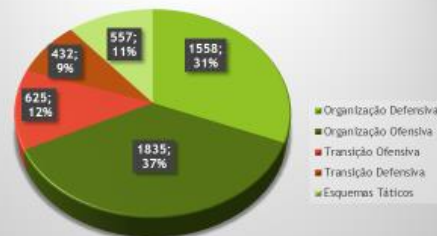
Ficha de Exercício;



# Controlo e Avaliação Treino

Controlo de Treino		Estrutura - Forma						MacroCiclo - Total		
Momentos	Princípios	F.H	F.B	F.I	CRD	CRSO	C.Geral	Total	Tempo - Total	Porcentagem
Organização Defensiva	Princípios específicos defensivos	272	147	0	165	5	0	589	1558	19,0
	Baixadação	157	70	0	59	0	0	286		
	Competição/Controlo da Profundidade	202	54	0	34	0	0	290		
	Concentração defensiva - C.L.	106	48	0	17	0	0	171		
	Concentração bola longa - GR	29	24	0	0	0	0	53		
Organização Ofensiva	Concentração defensiva - C.C.	102	52	0	15	0	0	169	1835	22,4
	Amplitude	100	26	0	11	0	0	139		
	Saída pelo GI	37	26	0	0	0	0	63		
	Jogo Interior/Exterior	58	9	0	22	1	0	90		
	Equilíbrio Ofensivo	82	8	0	2	0	0	92		
	Variação do terreno	85	18	0	5	1	0	109		
	Ataque pelo C.L.	108	44	0	11	0	0	163		
	Ataque pelo C.C.	70	29	0	3	0	0	102		
	Dinâmicas Ofensivas	295	91	0	65	0	0	451		
	Ocupação das zonas (Finalização)	101	80	0	4	0	0	185		
Transição Ofensiva	Princípios específicos ofensivos	251	106	0	83	1	0	441	625	7,6
	Ligação na referência	107	33	0	8	0	0	148		
	Competição	110	17	0	2	0	0	129		
Transição Defensiva	Retirar da zona de pressão	82	32	0	9	0	0	123	492	5,3
	Contra-ataque no C. contrário	36	16	0	0	0	0	52		
	Reação ao ganho	116	47	0	10	0	0	173		
Esquemas Táticos	Reação à perda	143	49	0	32	0	0	224	557	6,8
	Contenção e Cobertura	69	17	0	10	0	0	96		
Total	Recuperação Defensiva	77	23	0	12	0	0	112	8188	
	Ofensivos	49	287	0	0	15	0	351		
	Defensivos	26	180	0	0	0	0	206		
	Organização Coletiva	589	28	0	0	7	0	624		
	Técnica Individual	15	0	0	172	73	24	284		
	Treino Físico	0	0	0	0	0	0	1180		
	Aquecimento / Retorno à calma	0	0	0	0	0	0	1093		
	Tempo - Total	3474	1561	0	753	103	2297	8188		
	Porcentagem	42,4	19,1	0,0	9,2	1,3	28,1			
	Videomontagem de Vídeos	520,0								

## Controlo de Treino



	1	2	3	4	5	6
Organização Defensiva	534	254	161	153	301	155
Organização Ofensiva	343	435	219	218	323	297
Transição Ofensiva	91	88	81	104	169	92
Transição Defensiva	32	47	57	85	142	69
Esquemas Táticos	35	150	112	85	85	90

## Controlo e Avaliação Treino

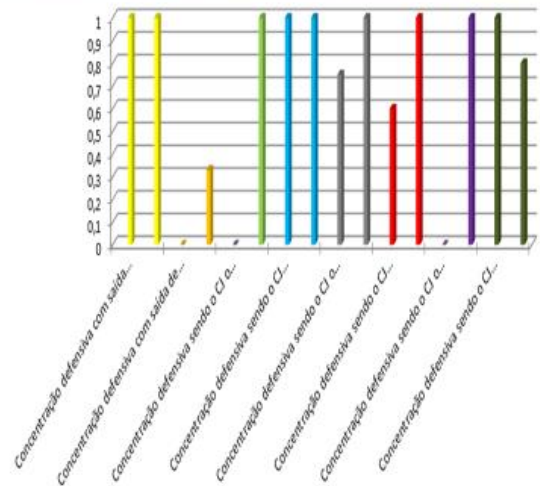
Exercício nº		Esquema gráfico
Objetivo dominante		
Tempo (Duração)		
Espaço		
Número/Estrutura		
Densidade (Tempo trabalho / tempo pause)		
Descrição		
Estratégia para a Instrução		
Estratégia para a Organização		
Estratégia para a Transição entre exercícios		

PSE - Perceção Subjetiva de Esforço		
Nível 1	1	Muito Fácil
Nível 2	2	Fácil
Nível 3	3	Moderado
Nível 4	4	Moderado
Nível 5	5	Forte
Nível 6	6	Forte
Nível 7	7	Muito Forte
Nível 8	8	Muito Forte
Nível 9	9	Máximo
Nível 10	10	Máximo - Limite
		Musculação
		Outas Atividades



## Controlo e Avaliação Competição – Análise Quantitativa

Organização Defensiva (PD)	%	
Concentração defensiva com saída pelo corredor central, através do GR ADV	100%	1 em 1
Concentração defensiva com saída de pontapé longo através do GR ADV	0%	0 em 3
Concentração defensiva sendo o CI o corredor central, a partir da 1ª fase de construção do ADV	-	-
Concentração defensiva sendo o CI um dos corredores laterais, a partir da 1ª fase de construção do ADV	100%	4 em 4
Concentração defensiva sendo o CI o corredor central, a partir da 2ª fase de construção do ADV	100%	3 em 3
Concentração defensiva sendo o CI o corredor central, a partir da 2ª fase de construção do ADV	75%	3 em 4
Concentração defensiva sendo o CI em dois corredores laterais, a partir da 2ª fase de construção do ADV	100%	4 em 4
Concentração defensiva sendo o CI em dois corredores laterais, a partir da 2ª fase de construção do ADV	60%	3 em 5
Concentração defensiva sendo o CI o corredor central, a partir da 3ª fase de construção do ADV	100%	4 em 4
Concentração defensiva sendo o CI o corredor central, a partir da 3ª fase de construção do ADV	-	-
Concentração defensiva sendo o CI um dos corredores laterais, a partir da 3ª fase de construção do ADV	100%	2 em 2
Concentração defensiva sendo o CI um dos corredores laterais, a partir da 3ª fase de construção do ADV	80%	4 em 5
Totais/Média		



## Controlo e Avaliação Competição – Análise Quantitativa

	1ª Fase de Construção				2ª Fase de Construção				3ª Fase de Criação				4ª Fase de Finalização				Tipos de perda			
	CLE	CCE	CCD	CLD	CLE	CCE	CCD	CLD	CLE	CCE	CCD	CLD	CLE	CCE	CCD	CLD	Passo	Preceção	Construção	Total
Adriano	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Diogo Labego	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Diogo Almeida	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Peterson	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
José Galante	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pedro Seixas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
João Rodrigues	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eduardo Quaresma	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rafael Fernandes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nuno Mendes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tiago Ferreira	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Umairu Baldé	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Daniel Rodrigues	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
João Daniel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gonçalo Batalha	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Luis Ferreira	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Francisco Conceição	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bruno Tavares	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alexandre Lami	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rodrigo Costa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leandro Gonçalves	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salomão Ludy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>90</b>	<b>13</b>	<b>13</b>

Jornada/Golos	0-7'	8-14'	15-21'	22-28'	29-35'	36-41'	42-48'	49-55'	56-62'	63-70'
1ª Parte: 42	3	6	11	9	13	10	12	7	5	15
2ª Parte: 49	0-7'	8-14'	15-21'	22-28'	29-35'	36-41'	42-48'	49-55'	56-62'	63-70'

### Controlo e Avaliação Competição

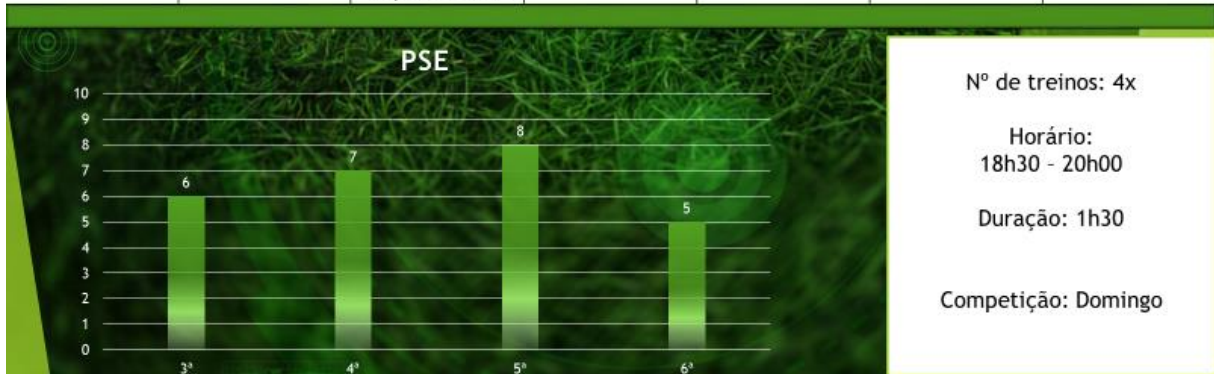
	Jogador	Até à 28ª jornada	Percentagem de utilização %
Top 5	José Galante	1645	83,93
	Gonçalo Batalha	1625	82,91
	Eduardo Quaresma	1622	82,76
	Umairu Baldé	1614	82,35
	João Rodrigues	1582	80,71
Top 10	Tiago Ferreira	1521	77,60
	João Daniel	1395	71,17
	Diogo Labego	1245	63,52
	Rodrigo Costa	1245	63,52
Top 15	Bruno Tavares	1143	58,32
	Alexandre Lami	1120	57,14
	Francisco Conceição	1100	56,12
	Daniel Rodrigues	1087	55,46
	Rafael Fernandes	871	44,44
Top 22	Nuno Mendes	738	37,65
	Leandro Gonçalves	721	36,79
	Luis Ferreira	270	13,78
	Hugo Cunha **	197	10,05
	Peterson Santos	168	8,57
	Pedro Seixas	135	6,89
	João Cortez **	92	4,69
Salomão Ludy	11	0,56	



Relatório de jogo:			Jornada:	Estádio:
Data:	Hora:	Resultado ao intervalo:	Resultado Final:	Condições:
<b>Organização Ofensiva</b>				
1ª Parte		2ª Parte		
1ª Fase de Construção:		1ª Fase de Construção:		
2ª Fase de Construção:		2ª Fase de Construção:		
3ª Fase de Criação:		3ª Fase de Criação:		
4ª Fase de Finalização:		4ª Fase de Finalização:		
Observações:				
<b>Transição Defensiva</b>				
1ª Parte		2ª Parte		
<b>Organização Defensiva</b>				
1ª Parte		2ª Parte		
<b>Transição Ofensiva</b>				
<b>Esquemas Táticos Ofensivos</b>				
Livres		Cantos		
<b>Esquemas Táticos Defensivos</b>				
Livres		Cantos		
<b>Análise ao Adversário</b>				

# Microciclo - Padrão

Domingo	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira	Sábado
Competição	Dia de Descanso	Análise ao <u>Jogo anterior</u> Planeamento Treino Força Média - "Core"	Análise ao adversário Planeamento Treino	Planeamento Treino Speed Coordination	Planeamento Vídeo - <u>Adversário</u> Treino Força Geral	Recuperação passiva



# Análise e estratégia para jogo com Lourinhanense

## PROBLEMA

**Contexto:** Unidade de treino (4ª Feira), abordada anteriormente, cujo número de atletas será 17 mais 3 guarda-redes, dia da semana em que não teremos treino físico a realizar, tendo mais tempo disponível para o treino da organização coletiva;

**Problema:**

**Jogo Anterior:** Detetámos que entre setores (defensivo e intermédio) estamos a deixar muito espaço (entrelinhas), não tendo o bloco compacto;

**Próximo adversário:** É uma equipa que explora bastante este espaço entrelinhas, através dos extremos e avançado.

**Tarefa:** Elaborar um exercício (Parte Principal) para poder corrigir este problema e preparar a equipa para este tipo de situação afim de estar melhor preparados para o jogo de Domingo;  
Que exercício podemos elaborar a partir das seguintes condições:

**Espaço:** Meio campo

**Material:** Duas balizas de 7 ou uma baliza de 11; 12 Cones e 30 sinalizadores; 15 bolas;

Objetivos?? Tipo de Objetivos (atacar linha ou balizas) ??

Orientação??

Feedback??

Momentos? Separado / Integrado??

Equipa que inicia a defender:  
Princípios específicos defensivos;  
Compactação;  
Basculação;

Se houver um setor (livre) entre cada linha (defensiva/média), equipa é punida podendo apenas defender com a linha defensiva;

Se recuperarem a bola, ligar na referência ou tirar da pressão e atacar a linha de meio campo;



Obrigado Pela Atenção !!

Dúvidas ou Questões ?

Disponham !

Contacto:

- ▶ [diogobotas@hotmail.com](mailto:diogobotas@hotmail.com)
- ▶ [drbotas@sporting.pt](mailto:drbotas@sporting.pt)

