

Relatório de uma experiência como treinador adjunto e analista na equipa sénior do
Clube de Futebol “Os Belenenses”

**PERFORMANCE, OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E PLANEAMENTO –
AS TAREFAS DO TREINADOR COMO UM PROCESSO CÍCLICO**

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

Orientador: Professor Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela

Júri:

Presidente: Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante
Professor Auxiliar
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Vogais: Doutora Joana Filipa de Jesus Reis
Professora auxiliar
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela
Professor auxiliar convidado
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Samuel Paulo Santos

2020

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

“Os primeiros tempos do clube de Belém foram difíceis. Não havia sede. Os diretores adiantavam, com frequência, dinheiro para pagamentos. Dizia-se que o clube estava condenado; que viveria, quanto muito, três meses! Mas o clube tinha de vencer.”

Acácio Rosa

Agradecimentos

Gratidão é o sentimento que me enche o coração no final desta longa jornada, com a certeza de que muitas pessoas irão ficar esquecidas nestes agradecimentos. Assim, deixo em primeiro lugar um obrigado, a todos e mais alguns que me auxiliaram na consecução deste documento, muitas vezes de forma involuntária, pois em cada canto por onde passei fui encontrando mais um pedaço de sabedoria.

À Faculdade de Motricidade Humana, que me abriu horizontes, aos companheiros de mestrado com quem tive o prazer de esgrimir e construir ideias diferenciadas, a todos os docentes, com especial relevância para a professora doutora Júlia Maria Vitorino Teles e para o meu orientador professor doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela. A este último, por me colocar os pés na terra e não me deixar enveredar por caminhos para já impossíveis, pelo conhecimento transmitido, pela paciência e por toda a disponibilidade, bem como, a pronta ajuda que me foi prestando ao longo da elaboração deste documento. À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, instituição onde me licenciiei, e onde foram limadas as minhas ideias e concepções, que me levaram a prosseguir o meu caminho até aqui. A três pessoas *suis generis*, Afonso Vítor, Rafael Figueiredo e Rodrigo Espírito Santo, pela amizade que construímos que com certeza vai prevalecer. Ao José Pedro Silva pela sua capacidade crítica e valorosa ajuda nas correções a realizar no documento final.

Aos meus fiéis amigos Beneditenses!

Ao Clube de Futebol “Os Belenenses”, que foi a minha segunda casa nestes últimos dois anos e me acolheu de braços abertos, a toda a estrutura diretiva, a todos os jogadores com quem laborei, a toda a equipa técnica com quem tive o prazer de trabalhar, mas em especial ao nosso treinador principal Nuno Oliveira, por ter acreditado nas capacidades de um “menino”, pelos ensinamentos muito além do futebol e pelo papel multifacetado que me ofereceu.

À minha família, António Santos, Natividade Santos e Inês Santos. Pai, mãe e irmã respetivamente, por se tratarem do meu porto seguro, do meu farol nos dias mais tempestuosos, por me chamarem à razão e me educarem na base da humildade e do respeito pelo outro, pelo amor e carinho, e claro por me proporcionarem esta oportunidade. Oportunidade que por diferentes condicionalismos nunca foi dada aos meus pais, mas que eles se encarregaram de oferecer aos seus filhos. À minha irmã em especial, por todo o auxílio, por todos os conselhos, por me “obrigar” a ser organizado, por me transmitir as suas experiências enquanto mestranda e

doutoranda e pelo seu exemplo de superação. A estes três seres humanos singularmente extraordinários, nunca irei conseguir agradecer o seu sacrifício pessoal diário, em prol do meu percurso académico e futuro profissional. Também aos meus avós, Francisco e Margarida, por sempre impulsionarem o meu caminho, e porque a idade é um posto, por todas as vivências partilhadas. A todos tios e primos, por torcerem e acreditarem em mim.

Serve este texto inicial para reconhecer o papel crucial destas gentes na elaboração do documento, e porque certamente um pouco de cada um deles estará ao longo do texto.

Um grandíssimo obrigado, sempre, com a certeza de vencer!!!

Resumo

As tarefas com que um treinador de futebol se depara diariamente são imensas, mas dentro destas destacam-se a análise do jogo, o planeamento estratégico e o planeamento de exercícios de treino, pelo seu carácter cíclico e pela forma como regem a forma de jogar de uma equipa, em função do modelo de jogo preconizado. A importância de cada uma delas é indubitável, mas a forma como o treinador as relaciona é capital, para que todo o processo semanal até ao jogo resulte da forma pretendida. O tipo de ferramentas de análise usadas, é cada vez mais variado, sendo a opção sobre quais usar e o porquê de as usar importantíssima, para que se retire da análise aquilo que realmente se pretende. Assim, e tendo em conta um dos desafios proporcionado pelo contexto de estágio, foi desenvolvida uma métrica, que permite avaliar a quantidade e qualidade das oportunidades de golo, baseada na filosofia dos *expected goals*. A forma como nos relacionamos com os vários intervenientes no futebol é essencial para a criação de um bom ambiente grupal, influenciando diretamente o sucesso da equipa. Da mesma maneira, a forma como gerimos as expectativas dos atletas que lideramos, e a forma como encaramos a passagem de um jogador de formação ao futebol sénior, é condizente com a capacidade de gestão grupal da equipa.

Palavras-chave: Tendências evolutivas do jogo; Modelo de jogo; Observação do jogo; Análise do jogo; Planeamento estratégico; Planeamento de exercícios de treino; Oportunidades de golo; Transições de nível desportivo.

Abstract

The tasks faced by a football coach on a daily basis are immense, but among them, game analysis, strategic planning and training exercise planning stand out, due to their cyclical nature and the way they govern the way of playing by a team, depending on the game model. The importance of each of them is undoubted, but the way the coach relates them is essential, so that the entire weekly process until the game results in the intended way. The type of analysis tools is increasingly varied. So, in order to get from the analysis what is really intended, is very important to choose what tools to use and why to use them. Thus, and considering one of the challenges provided by the internship context, a metric tool was developed, which allows to assess the quantity and quality of the goal opportunities, based on the philosophy of expected goals. The way we relate to the various players in football is essential for creating a good group environment, directly influencing the team's success. In the same view, the way we manage the expectations of the athletes we lead, and the way we face the transition of a formation player to senior football, is consistent with the team's group management ability.

Keywords: Evolutionary trends of the game; Game model; Observation of the game; Game analysis; Strategic planning; Training exercise planning; Scoring opportunities; Sport level transitions.

Lista de Abreviaturas

CC – Corredor Central

CJ – Centro de Jogo

CL's – Corredores Laterais

CLD – Corredor Lateral Direito

CLE – Corredor Lateral Esquerdo

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

Gr – Guarda Redes

IGUAL – Igualdade

INF - Inferioridade

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

m – Metros

MC – Médio Centro

OD – Organização Defensiva

OF – Ofensivo

OO – Organização Ofensiva

s – Segundos

SUP – Superioridade

T - Treinador

TD – Transição Defensiva

TO – Transição Ofensiva

TP – Treinador Principal

Z1 – Zona 1

Z2 – Zona 2

Z3 – Zona 3

Índice

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO.....	V
ABSTRACT.....	VI
LISTA DE ABREVIATURAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
ÍNDICE DE TABELAS.....	XIII
1 INTRODUÇÃO.....	1
1.1 CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO DE ESTÁGIO.....	1
1.1.1 <i>Caracterização geral do Clube de Futebol “Os Belenenses”</i>	1
1.1.2 <i>Caracterização Geral das Condições de Trabalho</i>	1
1.1.3 <i>Papel do Estagiário na Equipa Técnica</i>	2
1.2 ANÁLISE SWOT.....	3
1.2.1 <i>Autoavaliação de pontos fortes e fragilidades (análise interna)</i>	3
1.2.2 <i>Oportunidades e ameaças proporcionadas pelo contexto (análise externa)</i>	4
1.3 OBJETIVOS DE FORMAÇÃO DO TREINADOR ESTAGIÁRIO	5
1.4 ESTRATÉGIAS A IMPLEMENTAR	5
1.5 ESTRUTURA DO RELATÓRIO	6
2 REVISÃO DE LITERATURA	8
2.1 TENDÊNCIAS EVOLUTIVAS DO JOGO	8
2.1.1 <i>Exigências Físicas</i>	8
2.1.2 <i>Influência das paragens na modalidade</i>	9
2.1.3 <i>Variáveis que influenciam o rendimento desportivo</i>	10
2.1.4 <i>Estrutura Complexa do Jogo</i>	11
2.2 MODELO DE JOGO	12
2.2.1 <i>Graus de liberdade dentro da sincronia</i>	13
2.3 ANÁLISE DE JOGO	14
2.3.1 <i>Ferramentas de análise</i>	14
2.3.2 <i>Análise e observação do jogo</i>	15
2.4 PLANEAMENTO ESTRATÉGICO.....	17
2.5 PLANEAMENTO DE EXERCÍCIOS DE TREINO.....	17
3 ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO.....	19
3.1 MODELO DE JOGO	20
3.1.1 <i>Caracterização Geral</i>	20
3.1.2 <i>Organização Ofensiva</i>	22

3.1.2.1	1ª fase de construção	22
3.1.2.2	2ª fase de construção	23
3.1.2.3	Fase de Criação	24
3.1.2.4	Fase de Finalização	25
3.1.3	<i>Transição Defensiva</i>	26
3.1.3.1	Reação à perda	26
3.1.3.2	Equilíbrio e Recuperação Defensiva	26
3.1.4	<i>Organização Defensiva</i>	27
3.1.4.1	1ª fase de pressão	27
3.1.4.2	Proteção Espaço	28
3.1.4.3	Proteção Baliza.....	29
3.1.5	<i>Transição Ofensiva</i>	30
3.1.5.1	Segurança	30
3.1.5.2	Contra-ataque	30
3.2	ANÁLISE DE JOGO	31
3.3	PLANEAMENTO ESTRATÉGICO	34
3.4	PLANEAMENTO DE EXERCÍCIOS DE TREINO.....	35
3.4.1	<i>Sessão de treino de terça-feira</i>	36
3.4.2	<i>Sessão de treino de quarta-feira</i>	39
3.4.3	<i>Sessão de treino de quinta-feira</i>	41
3.4.4	<i>Sessão de treino sexta-feira</i>	44

4 ÁREA DE INVESTIGAÇÃO: ANÁLISE DA EFICÁCIA E CRIAÇÃO DE UMA MÉTRICA, PARA A EQUIPA SÉNIOR DO CLUBE DE FUTEBOL “OS BELENENSES” - UM ESTUDO DE CASO
45

4.1	QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO.....	45
4.2	AMOSTRA.....	46
4.3	VARIÁVEIS EM ESTUDO.....	46
4.3.1	<i>Oportunidade de Golo</i>	46
4.4	ANÁLISE DE DADOS	50
4.5	RESULTADOS.....	50
4.6	DISCUSSÃO.....	55
4.7	CONCLUSÕES	58
4.8	PERSPETIVAS FUTURAS	60

5 RELAÇÃO COM A COMUNIDADE: DO JOGADOR DE FORMAÇÃO AO JOGADOR SÉNIOR (JUVENIS, JUNIORES, SENIORES) - ATHLETIC TRIANGLE: ATLETA-PAI-TREINADOR; SELEÇÃO/DISPENSA DE JOGADORES E PLANO DE CARREIRA 61

5.1	ENQUADRAMENTO TEÓRICO	62
5.1.1	<i>Athletic triangle: Treinador-Pai-Atleta</i>	62
5.1.2	<i>Seleção/Dispensa de Jogadores</i>	63

5.1.3	<i>Plano de Carreira</i>	64
5.2	OBJETIVOS DO EVENTO.....	65
5.3	PLANEAMENTO DA SESSÃO.....	65
5.4	PERGUNTAS PLANEADAS.....	67
5.5	EVENTO.....	68
5.5.1	<i>Athletic triangle: Atleta-Pai-Treinador</i>	68
5.5.2	<i>Seleção e Dispensa de Jogadores</i>	70
5.5.3	<i>Plano de Carreira</i>	73
5.5.4	<i>Perguntas do Público</i>	74
5.6	BALANÇO E REFLEXÃO DO EVENTO.....	75
5.7	PERSPETIVAS FUTURAS.....	79
6	CONCLUSÕES E PERSPETIVAS FUTURAS	81
7	REFERÊNCIAS	83

Índice de figuras

FIGURA 1: ZONAS DE ESPAÇO DE OCUPAÇÃO DEFENSIVA (EOD), ADAPTADO DE SEABRA E DANTAS (2006).	12
FIGURA 2: O CICLO DO TREINADOR, PONDO EM EVIDÊNCIA A IMPORTÂNCIA DA OBSERVAÇÃO E ANÁLISE, RETIRADO E TRADUZIDO DE CARLING E COLEGAS (2005).....	16
FIGURA 3: CATEGORIZAÇÃO DO JOGO EM <i>PROCESSOS</i> , MOMENTOS E <i>FASES</i> , E AS SUAS INTER-RELAÇÕES, ADAPTADO DE CASTELO (2004).....	19
FIGURA 4: PILARES DA EQUIPA SÉNIOR DO CLUBE DE FUTEBOL “OS BELENENSES”.	20
FIGURA 5: DIVISÃO DO CAMPO EM CORREDORES (A) E SETORES (B).	21
FIGURA 6: SISTEMA TÁTICO PRINCIPAL EM PROCESSO OFENSIVO (A) E DEFENSIVO (B).	21
FIGURA 7: SISTEMA TÁTICO ALTERNATIVO 1 (A) E ALTERNATIVO 2 (B), EM PROCESSO OFENSIVO.	22
FIGURA 8: PONTAPÉ DE BALIZA (A); CONSTRUÇÃO A 3+1 (B); CONSTRUÇÃO A 2+2 (C); CONSTRUÇÃO A 3+2 (D).	23
FIGURA 9: COMBINAÇÃO FORA/DENTRO (A); VARIAÇÃO POR 2ª FASE (B); LIGAÇÃO DIRETA COM CRIAÇÃO (C)...	24
FIGURA 10: SOLUÇÕES EM RUTURA (A); REFERÊNCIA/RUTURA (B); INICIATIVA INDIVIDUAL (C).....	25
FIGURA 11: ZONAS DE FINALIZAÇÃO E DE CRUZAMENTO.....	25
FIGURA 12: EXEMPLO DA FASE REAÇÃO À PERDA.....	26
FIGURA 13: EQUILÍBRIO, COM BOLA COBERTA (A); EQUILÍBRIO E RECUPERAÇÃO DEFENSIVA, COM BOLA DESCOBERTA (B); RECUPERAÇÃO DEFENSIVA (C).....	27
FIGURA 14: CONDICIONAR PARA CORREDOR LATERAL (A); CONDICIONAR PARA CORREDORES CENTRAIS (B).....	28
FIGURA 15: BOLA COBERTA EM CORREDOR LATERAL (A); BOLA DESCOBERTA EM CORREDOR LATERAL (B); BOLA COBERTA NOS CORREDORES CENTRAIS (C).....	28
FIGURA 16: BOLA COBERTA EM CORREDOR CENTRAL (A); BOLA COBERTA EM CORREDOR LATERAL (B); PROTEÇÃO DA BALIZA EM SITUAÇÃO DE CRUZAMENTO (C).....	29
FIGURA 17: CHEGADA A SEGURANÇA EM POSSE (A); CONTRA-ATAQUE COMBINATIVO (B).....	30
FIGURA 18: EXEMPLO DO VÍDEO DE ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA, EM MOMENTO DE ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO.....	32
FIGURA 19: EXEMPLO DO RELATÓRIO ESCRITO SOBRE O ADVERSÁRIO, RELATIVAMENTE AO JOGO 18.....	33
FIGURA 20: ZONAS ESTÁTICAS DE FINALIZAÇÃO	47
FIGURA 21: EXEMPLO DE OPORTUNIDADE EM Z3 EM CC, RESULTANDO NUMA SITUAÇÃO DE 4x5 (INFERIORIDADE NUMÉRICA).....	48
FIGURA 22: EXEMPLO DE OPORTUNIDADE EM Z2, RESULTANDO NUMA SITUAÇÃO DE 2x2, IGUALDADE NUMÉRICA (A); EXEMPLO DE OPORTUNIDADE EM Z1, RESULTANDO NUMA SITUAÇÃO DE 3x2, SUPERIORIDADE NUMÉRICA (B).	49
FIGURA 23: GOLOS E RESPECTIVA EFICÁCIA (%) DISTRIBUÍDAS POR ZONA DE FINALIZAÇÃO (A); DISTRIBUIÇÃO DAS OPORTUNIDADES DE GOLO EM FUNÇÃO DA ZONA DE FINALIZAÇÃO (B). DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS A 0,05*.....	51
FIGURA 24: GOLOS E RESPECTIVA EFICÁCIA (%), EM FUNÇÃO DO NÚMERO DE OPORTUNIDADES, SEGUNDO O SUBESPAÇO DEFENSIVO DO ADVERSÁRIO (A); DISTRIBUIÇÃO DAS OPORTUNIDADES DE GOLO SEGUNDO O SUBESPAÇO DEFENSIVO ADVERSÁRIO (B). <i>DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS A 0,05*</i>	52

FIGURA 25: EFICÁCIA EXPRESSA EM PERCENTAGEM, EM FUNÇÃO DA RELAÇÃO NUMÉRICA (A); FREQUÊNCIAS DAS OPORTUNIDADES E RESPETIVOS GOLOS, EM FUNÇÃO DA RELAÇÃO NUMÉRICA (B). DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS A 0,05*.....	52
FIGURA 26: EFICÁCIA EXPRESSA EM PERCENTAGEM, EM FUNÇÃO DOS MOMENTOS DO PROCESSO OFENSIVO (A). FREQUÊNCIAS DAS OPORTUNIDADES E RESPETIVOS GOLOS, EM FUNÇÃO DOS MOMENTOS DO PROCESSO OFENSIVO (B);	53
FIGURA 27: EFICÁCIA EXPRESSA EM PERCENTAGEM, EM FUNÇÃO DO POSICIONAMENTO DO GUARDA REDES (A); FREQUÊNCIAS DA OPORTUNIDADES E RESPETIVOS GOLOS, EM FUNÇÃO DO POSICIONAMENTO DO GUARDA REDES (B). DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS A 0,05*.....	53
FIGURA 28: EFICÁCIA EXPRESSA EM PERCENTAGEM, EM FUNÇÃO DO TEMPO DE JOGO.....	54
FIGURA 29: FREQUÊNCIAS DAS OPORTUNIDADES E RESPETIVOS GOLOS, EM FUNÇÃO DO TEMPO DE JOGO.....	54
FIGURA 30: EXEMPLO RELATIVO AO JOGO 18, COM O MAPEAMENTO DA ZONA DE CAMPO, APÓS A APLICAÇÃO DA MÉTRICA.....	59
FIGURA 31: CARTAZ UTILIZADO NA PUBLICITAÇÃO DO EVENTO.....	66
FIGURA 32: GRÁFICO RELATIVO À PERTINÊNCIA E INTERESSE DO TEMA.....	76
FIGURA 33: GRÁFICO RELATIVO AO SUBTEMA DE MAIOR INTERESSE.....	76
FIGURA 34: GRÁFICO RELATIVO À CAPACIDADE DE INTERVENÇÃO DOS CONVIDADOS, TENDO EM CONTA O TEMA DA SESSÃO.....	77
FIGURA 35: GRÁFICO RELATIVO ÀS EXPETATIVAS DOS PARTICIPANTES, EM RELAÇÃO AO EVENTO.....	77
FIGURA 36: GRÁFICO RELATIVO À CLASSIFICAÇÃO FINAL DO EVENTO.....	78

Índice de tabelas

TABELA 1: CONSTITUIÇÃO DO STAFF TÉCNICO	2
TABELA 2: FICHA DE ESTATÍSTICA AÇÃO.	33
TABELA 3: EXEMPLO DE UM PLANEAMENTO ESTRATÉGICO, RELATIVAMENTE AO JOGO 18.....	35
TABELA 4: MICROCICLO TIPO COMPETITIVO, COM UM JOGO.	36
TABELA 5: EXERCÍCIO LÚDICO, SESSÃO DE TREINO DE RECUPERAÇÃO.	37
TABELA 6: CIRCULAÇÕES TÁTICAS, SESSÃO DE TREINO DE RECUPERAÇÃO.....	38
TABELA 7: FORMA JOGADA REDUZIDA, SESSÃO DE TREINO DE RECUPERAÇÃO.	38
TABELA 8: EXERCÍCIO REDUZIDO DE FINALIZAÇÃO, SESSÃO DE TREINO DE FORÇA.....	39
TABELA 9: JOGO REDUZIDO, SESSÃO DE TREINO DE FORÇA.....	40
TABELA 10: FORMA JOGADA REDUZIDA, SESSÃO DE TREINO DE FORÇA.	40
TABELA 11: FORMA JOGADA INTERSECTORIAL, SESSÃO DE TREINO DE FORÇA.	41
TABELA 12: DE UM JOGO REDUZIDO PARA UMA FORMA JOGADA, SESSÃO DE TREINO DE RESISTÊNCIA.	42
TABELA 13: FORMA JOGADA INTERSECTORIAL, SESSÃO DE TREINO DE RESISTÊNCIA.....	42
TABELA 14: FORMA JOGADA INTERSECTORIAL, SESSÃO DE TREINO DE RESISTÊNCIA.....	43
TABELA 15: 10X10 INTERSECTORIAL, SESSÃO DE TREINO DE RESISTÊNCIA.....	43
TABELA 16: 10X10 ESTRATÉGICO, SESSÃO DE TREINO DE ESTRATÉGIA E VELOCIDADE DE REAÇÃO.....	44
TABELA 17: PROPOSTA A NÍVEL DE MÉTRICA.....	58
TABELA 18: PERSPETIVA DE DESENVOLVIMENTO NAS TRANSIÇÕES ENFRENTADAS PELOS ATLETAS NOS NÍVEIS DESPORTIVO, INDIVIDUAL, PSICOSSOCIAL E ACADÉMICO/PROFISSIONAL, RETIRADO DE WYLLEMAN & LAVALLEE (2004)	62

1 Introdução

1.1 Caracterização do Contexto de Estágio

1.1.1 Caracterização geral do Clube de Futebol “Os Belenenses”

Fundado a 23 de setembro de 1919, num banco de jardim da Praça Afonso de Albuquerque, o Clube de Futebol “Os Belenenses” completou 100 anos de existência em 2019. Na sua vasta história têm no palmarés títulos como o de Campeonato Nacional da I Divisão, Campeonato de Portugal, Taça de Portugal, Campeonatos Nacionais da II Divisão ou uma Taça Intertoto, falando claro de futebol. O Clube tem ainda tradição em várias modalidades conta no seu museu com mais de 10000 troféus provenientes do andebol, atletismo, basquetebol, futsal, natação, rugby, triatlo ou voleibol. Atualmente o clube passa por uma etapa de reformulação, pois devido às divergências entre Clube e SAD, os sócios decidiram separar-se desta mesma, a quem pertence o direito de participar na 1ª Liga Portuguesa de Futebol. Assim, na época de 2018/19 o Clube de Futebol “Os Belenenses” iniciou a sua nova caminhada no distrital de Lisboa, com o objetivo de chegar à ribalta do futebol português novamente.

1.1.2 Caracterização Geral das Condições de Trabalho

O clube colocou à disposição dos técnicos da equipa sénior um departamento, utilizado como escritório de trabalho, onde todo o processo de treino/jogo é discutido e organizado. Os atletas têm um balneário exclusivo, sendo este personalizado em função do lema e princípios do clube. O complexo desportivo é constituído por três campos de futebol de onze, ginásio, equipamento de banho de gelo e departamento médico. O campo número um, denominado de Estádio do Restelo, é aquele onde a equipa sénior joga e realiza a grande maioria das sessões de treino, salvo algumas exceções. A nível de recursos informáticos, o clube não disponibiliza equipamento de filmagem, computadores ou softwares de análise de jogo, utilizando a equipa técnica recursos pessoais disponíveis. Assim, é fácil perceber que o clube apresenta uma lacuna a nível da análise e observação, não existindo um departamento nesta mesma área. Por outro lado, existe uma sala de conferências destinada às apresentações de vídeo e devidamente equipada com um projetor, à disposição da equipa sénior e formação do clube. O *scouting* da equipa sénior, começou a ser um processo mais estruturado no decorrer desta época, através da contratação de um elemento que exerce essa função, havendo a intenção futura de montar um departamento devidamente organizado.

1.1.3 Papel do Estagiário na Equipa Técnica

O *staff* técnico é constituído por onze elementos, onde inclui o diretor desportivo, o responsável pelo *scouting* e o técnico de equipamentos, pelo papel essencial que também eles desempenham, mesmo não estando ligados ao processo de treino. A equipa técnica é composta pelos restantes elementos presentes na tabela 1, com um perfil multidisciplinar, por forma a melhor controlar os desafios que a gestão de uma equipa acarreta. No que diz respeito às funções que desempenhei, estas contemplam a ligação da análise de jogo, tanto da própria equipa como do adversário, ao planeamento estratégico e à conceção e operacionalização do processo de treino. Estou, portanto, intimamente ligado à organização e condução das sessões de treino, bem como ao respetivo jogo. Tenho responsabilidade pelas apresentações em forma de vídeo com periodicidade semanal, da própria equipa, e da equipa adversária que iremos enfrentar, resultantes do trabalho de análise e observação que desempenhei. Sou ainda responsável pelos esquemas táticos em coadjuvância com o treinador principal, assumindo essa responsabilidade em situação de treino e jogo.

Tabela 1: Constituição do staff técnico

Staff Técnico	
Funções	Nomes
<i>Diretor Desportivo</i>	José Américo Taira
<i>Treinador Principal</i>	Nuno Oliveira
<i>Treinador Adjunto</i>	Fábio Rosa
<i>Treinador Adjunto/Analista</i>	Samuel Santos
<i>Treinador Adjunto</i>	João Raimundo
<i>Treinador Adjunto</i>	Pedro Borges
<i>Treinador de Guarda Redes</i>	Gonçalo Lopes
<i>Fisiologista</i>	Diogo Fonseca
<i>Scouting</i>	Miguel Mourinha
<i>Treinador Analista</i>	Diogo Mougá
<i>Técnico de Equipamentos</i>	José Maria

1.2 Análise SWOT

A análise SWOT, tem origens mútuas no trabalho de académicos de política de negócios da *Harvard Business School* e de outras escolas de negócios americanas a partir da década de 1960 em diante (Hill & Westbrook, 1997). Normalmente utilizada em contexto empresarial, através de uma adaptação, pretendo aqui realizar uma análise interna entre forças e fraquezas próprias (*Strengths, Weaknesses*), avaliando ao mesmo tempo as oportunidades e ameaças que o contexto de estágio me oferece (*Opportunities, Threats*).

1.2.1 Autoavaliação de pontos fortes e fragilidades (análise interna)

Com a intenção de criar objetivos e subsequentemente implementar estratégias, realizei uma autoavaliação daquilo que são os meus pontos fortes, e por outro lado das fragilidades, antes do início do processo de estágio.

Pontos Fortes:

- Transição da época de 18/19 para a atual, mantendo-me na equipa sénior do clube, agora com funções mais diversificadas, que acarretam mais responsabilidades;
- Adaptado à forma de trabalhar da equipa técnica;
- Conhecimento profundo do modelo de jogo preconizado e respetivo processo de treino a aplicar;
- Facilidade em criar relação com jogadores e treinadores, o que promove a minha evolução dentro do estágio;
- Disponibilidade para colaborar, além das funções inicialmente propostas;
- Capacidade de trabalho, aliada à vontade de aprender e, por conseguinte, aumentar o meu conhecimento.

Fragilidades:

- Apenas um ano de experiência em contexto sénior, e pouco à vontade na gestão de grupo;
- Comunicação monocórdica, que pode levar os atletas a desligarem do feedback que lhe está a ser dado.
- Inexperiência em situação de jogo propriamente dita;

- Dificuldade em transmitir através do feedback, as componentes críticas do exercício de forma concisa.

1.2.2 Oportunidades e ameaças proporcionadas pelo contexto (análise externa)

Com o mesmo objetivo com que avaliei os pontos fortes e as fragilidades, avaliei também as possíveis oportunidades dentro do contexto de estágio, e as ameaças que este pode apresentar, antes do início do processo de estágio.

Oportunidades:

- Liberdade para expor ideias e inovações, que são posteriormente discutidas com a equipa técnica;
- Possibilidade de mostrar competência, através da apresentação das análises da própria equipa ou adversário, mas também através da condução de exercícios de treino;
- Visibilidade, oferecida pela história e dimensão do clube, que nos oferece condições de trabalho claramente superiores à divisão onde competimos;
- Liberdade quanto à composição e gestão da equipa;
- Equipa multidisciplinar com grande conhecimento específico, que se traduz numa prática de elevado detalhe, fomentando-se um ambiente de aprendizagem recíproca;
- Atletas de grande qualidade individual e potencial de desenvolvimento, tanto na equipa sénior como na formação do clube, que facilitam o processo.

Ameaças:

- A minha idade, perante os jogadores e responsáveis do clube, que pode levá-los a questionar as minhas competências;
- Não corresponder às expectativas, seja da estrutura do clube ou da massa associativa, tendo o lugar em risco em função dos resultados;
- Opiniões divergentes na estrutura do clube, quanto à relevância da equipa sénior;
- Grande parte dos elementos da equipa técnica têm trabalhos externos, havendo por vezes problemas de disponibilidade temporal;
- Projeto recente iniciado de raiz, com elevadas ambições.

1.3 Objetivos de formação do treinador estagiário

Tenho como objetivo principal a longo prazo tornar-me profissional no futebol seja como treinador principal, adjunto ou analista, e assim subsistir com esta profissão. A curto prazo alcançar o grau de Mestre em Treino Desportivo, e por consequência o diploma UEFA “B”, aumentando ao mesmo tempo o meu conhecimento a todos os níveis, prosseguindo com a equipa sénior do Clube de Futebol “Os Belenenses”, ou continuando a minha carreira num nível mais alto.

Com a concretização deste relatório de estágio destaco cinco objetivos, aos quais me proponho:

- Trabalhar num contexto mais próximo possível do futebol profissional, no que respeita à exigência e qualidade de trabalho desenvolvidos;
- Apresentar a metodologia de trabalho implementada ao longo de uma época desportiva, relacionando-a o modelo de jogo preconizado;
- Relacionar o processo de treino com o processo de análise e observação, tanto da própria equipa como do adversário, procurando mostrar a sua influência nas sessões de treino;
- Relacionar o modelo de jogo, e as adaptações estratégicas semanais realizadas a esse modelo, tendo em vista as particularidades do adversário a enfrentar;
- Desenvolver a minha capacidade de liderança e gestão de grupo, evoluindo em termos de comunicação, e aumentando o impacto do meu feedback sobre os atletas.

1.4 Estratégias a implementar

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

- Disponibilizar o máximo de tempo possível no clube, com a equipa técnica, ouvindo e discutindo os fundamentos daquilo que se planeia e operacionaliza;
- Refletir criticamente sobre todas as sessões e treino, questionando as próprias opções, e se possível discuti-las com os restantes elementos da equipa técnica, numa perspetiva de aperfeiçoamento do trabalho realizado;
- Aproveitar os momentos de comunicação com os atletas, para mostrar a minha competência ao nível da compreensão do jogo, e ao mesmo tempo desenvolver a minha forma de comunicação, avaliando-a posteriormente através de vídeo;

- Utilizar a dimensão do clube para me projetar e evoluir, primeiro como pessoa e depois como treinador;
- Observar sessões de treino e respetivos jogos de outros escalões etários, de forma a conhecer o maior número de atletas do clube, bem como a forma de trabalhar das diferentes equipas técnicas promovendo momentos de discussão com estes;
- Garantir tempo e disposição para a consecução do respetivo relatório de estágio, usando-o como ferramenta de implementação de novas tendências no contexto de estágio, ligando depois as funções que desempenhei no clube ao longo do relatório.

1.5 Estrutura do relatório

O documento está organizado em função das recomendações transmitidas para a consecução de um manuscrito deste tipo, estando o mesmo baseado em três grandes áreas de desenvolvimento: a primeira área diz respeito à organização e gestão do processo de treino e competição, a segunda área inclui a vertente de inovação e investigação, através da implementação de um estudo com a metodologia científica, e a terceira área tem como base a transmissão de algum conhecimento do âmbito desportivo à comunidade, o que permite estabelecer uma relação com a mesma.

Assim, a estrutura do presente relatório inclui naturalmente cada uma das três áreas descritas, tendo-se optado pela seguinte organização: no capítulo 1 é feita uma introdução ao contexto de estágio e aos objetivos do estagiário, sendo também exposta a estrutura de todo o relatório, que aqui está a ser descrita; no capítulo 2, surge a revisão de literatura, que fundamenta os capítulos seguintes, colocando em evidência determinadas tarefas do treinador, e a importância da definição de um modelo de jogo, com base naquilo que é a evolução do próprio jogo; no capítulo 3, que corresponde à área 1, são expostas as tarefas e funções desempenhadas, enquanto estagiário durante esse estágio, esclarecendo a estreita relação que existe entre elas, e evidenciado o porquê de todas serem essenciais para o sucesso; no capítulo 4, que corresponde à área 2, é descrito o estudo que foi realizado o qual tem como objetivo suprir uma lacuna existente na equipa técnica, no que respeita à análise das oportunidades de golo, onde se procurou o desenvolvimento de uma métrica simples, tendo em conta investigação mais recente; no capítulo 5, que corresponde à área 3, é relatado todo o processo que foi necessário implementar para se conseguir transmitir conhecimento à comunidade, sendo que foi escolhido transmitir um conhecimento com um ênfase diferenciador relativamente aos temas abordados nas duas áreas anteriores, de forma a oferecer outro tópico, não só à comunidade mas também ao

relatório, optando-se por uma reflexão sobre as relações interpessoais no futebol e a sua influência no sucesso do atleta; o sexto e último capítulo, em jeito de resumo final, apresenta uma reflexão pessoal composta pelas conclusões fundamentais a retirar de todo o processo de estágio, alicerçada também nas matérias tratadas ao longo do relatório e falando ainda sobre as minhas perspetivas futuras no mundo do futebol.

2 Revisão de Literatura

Esta revisão de literatura tem como finalidade pôr em evidência a importância de determinadas tarefas do treinador, nomeadamente a análise e observação do jogo, a construção do planeamento estratégico, e o planeamento de exercícios de treino, as quais podem ser vistas como um ciclo. Para que estas tarefas sejam executadas com êxito e eficácia, importa que o treinador obtenha um conhecimento profundo sobre a evolução do jogo de futebol, e em função disto, desenhe um modelo de jogo condizente com as suas ideias. Assim, por se tratarem da base das restantes tarefas, tanto a evolução do jogo de futebol como o modelo de jogo, serão os dois primeiros temas a ser abordados, seguindo-se a exposição de cada uma das tarefas já mencionadas.

2.1 Tendências Evolutivas do Jogo

2.1.1 Exigências Físicas

Tendo em conta as exigências do Futebol, a atividade dos jogadores ao longo do jogo, transcende largamente o limite imposto pela denominação dada aos jogadores segundo a posição que estes ocupam no terreno de jogo (Kacani, 1982 citado por Garganta & Gréhaigne, 1999), regendo-se principalmente pelas características da sua participação, face às configurações particulares que o jogo vai oferecendo, pelo que à noção de posição se sobrepõe a de função (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Os avanços científicos e tecnológicos trouxeram consigo mudanças no treino desportivo, e com isto a forma desportiva bem como os modelos de jogo evoluíram, tornando por conseguinte as ações de jogo mais intensas (Belozo & Lopes, 2017), tendo os jogadores de ser capazes de responder a maiores ou menores e mais intensos períodos de jogo e por consequência acelerar, desacelerar, sendo obrigados a mudar de direção com maior frequência, de forma a encontrar espaço ou por outra evitar disputas, sempre com o objetivo de marcar e não sofrer golos (Wallace & Norton, 2014). Um jogador de elite de futebol percorre, em média, uma distância de 10-14 km, numa intensidade próxima do limiar anaeróbio (Dellal et al., 2011; Di Salvo et al., 2007). Desta distância total percorrida, verifica-se que grande parte dela é percorrida em baixa e moderada intensidade, sendo que aproximadamente 7-12% em alta intensidade e 1-4% em sprint (Bradley et al., 2009; Rampinini, Coutts, Castagna, Sassi, & Impellizzeri, 2007). Recentemente Barnes, Archer, Hogg, Bush, e Bradley (2014), realizaram um estudo entre as épocas de 2006-07 e 2012-13, na *Premier League*, concluindo que existe uma propensão para um aumento das exigências físicas e técnicas. Especificando, se ao nível

da distância percorrida não existiram alterações, no que diz respeito às distâncias percorridas em corrida de alta intensidade ou em *sprint*, estas aumentaram 30-35% (sprints mais curtos e mais frequentes). Esta ideia é corroborada por, Bush, Barnes, Archer, Hogg, e Bradley (2015), que a partir de uma análise longitudinal, referem que os deslocamentos em alta intensidade aumentaram de 30 a 50%, especificando mesmo o incremento por posição: defesas laterais (35%), defesas centrais (33%), médios centro interiores (30%), médios centro exteriores (27%) e avançados (24%). Entre 2006 e 2013, um estudo realizado por Bradley e colegas (2015), verificou igualmente que a quantidade de sprints aumentou de forma acentuada, apesar de a distância média ter diminuído, de 7 para 6 m no espaço temporal avaliado, e Vigne, Gaudino, Rogowski, Alloatti, e Hautier (2010) constataram que 93% dos deslocamentos de alta intensidade eram situados entre os 2 e os 19 m.

2.1.2 Influência das paragens na modalidade

As paragens de jogo influenciam diretamente a relação trabalho-recuperação, as oportunidades de descanso, e assim determinam a intensidade com que os jogadores podem competir durante os períodos de jogo subsequentes (Glaister, 2005). De acordo com o estudo de Vigne e colegas (2010), sobre o perfil de esforço de um jogador de futebol de elite italiano, em 90% dos casos o perfil de esforço intermitente é caracterizado por 2,2 s de esforço e 18 s de recuperação, correspondendo a uma relação trabalho/recuperação de 1 para 8. Ainda neste âmbito, é importante ressaltar que na 2ª parte de um jogo de futebol, os atletas percorrem uma distância 5 a 10% menor comparativamente à primeira parte (McMillan, Helgerud, Macdonald, & Hoff, 2005; Stolen, Chamari, Castagna, & Wisloff, 2005), sendo estes factos corroborados por Vigne e colegas (2010), que encontraram diferenças significativas entre a primeira e a segunda parte, para todas as categorias de corrida, aumentando a frequência dos tempos de recuperação superiores a 120 s e diminuindo a relação ações por minuto, em 11%.

Observando a duração das paragens, no que concerne aos esquemas táticos, estas têm vindo a aumentar nos últimos anos, sendo quase quatro vezes maiores nos esquemas táticos estudados, o que reforça a importância desses eventos de jogo, relativamente raros, na criação de oportunidades de golo (Wallace & Norton, 2014). Estes dados estão em concordância com o que os treinadores do estudo de Sarmiento, Pereira, Anguera, Campaniço e Leitão (2014) defendem, olhando para a utilização das bolas paradas como um importante momento do jogo onde existe a possibilidade de criar situações que destabilizam o adversário. Neste sentido, e analisando os jogos de 2015/16, relativos à *Premier League*, verifica-se a importância dos

cantos no sucesso das equipas, sendo que as equipas que marcavam golo após estas situações, em 67% dos casos empatavam ou ganhavam esse jogo (Strafford, Smith, North & Stone, 2019).

2.1.3 Variáveis que influenciam o rendimento desportivo

Segundo Dellal e colegas (2011), o comportamento tático, o nível do campeonato e o resultado momentâneo do jogo tendem a influenciar significativamente, as intensidades e as distâncias percorridas pelos jogadores. Neste sentido, Miñano-Espin, Casáis, Lago-Peñas e Gómez-Ruano (2017), verificaram que o Real Madrid, num período de cinco épocas com 70% de vitórias, apresentou uma menor distância percorrida em sprint de alta intensidade, comparativamente aos seus adversários. Apesar disso, Da Mota, Thiengo, Gimenes e Bradley (2015), que estudaram o efeito da posse da bola nas variáveis físicas e técnicas, em jogos do Campeonato do Mundo de 2014, demonstraram que equipas que possuem uma maior posse de bola percorrem menores distâncias em baixa intensidade (realizando mais passes de média e curta distância) quando comparados com os jogadores das equipas que possuem uma menor posse de bola, sendo no entanto de referir que, independentemente da percentagem de posse de bola, ambas as equipas percorrem distâncias similares em média e alta intensidade.

Recentemente, num estudo onde foram utilizados o Índice de Comportamentos Ofensivos (ICO) e o Índice de Controlo de Jogo (ICJ), observou-se que as equipas de maior sucesso preferem um estilo de jogo de posse, em vez do jogo direto, estando variáveis como o controlo e a efetividade das ações de ataque na sua génese (Kempe, Vogelbein, Memmert & Nopp, 2014). Este facto demonstra que a necessidade de marcar golos fez emergir formas de jogo cada vez menos estereotipadas, com o intuito de provocar maior surpresa nos adversários e assim ultrapassar os “muros” defensivos (Garganta & Gréhaigne, 1999). No seguimento deste raciocínio, através de uma análise dos jogos das fases finais dos campeonatos do mundo, entre 1966 e 2010, observa-se uma tendência para uma maior densidade de jogadores em múltiplas áreas do espaço de jogo, em níveis mais elevados de rendimento, sugerindo uma tendência evolutiva positiva das estratégias defensivas (Wallace & Norton, 2014). Também Garganta e Gréhaigne (1999), advogam que ao longo da história do futebol, as defesas foram-se reforçando progressivamente com o intuito de resistirem aos ataques cada vez mais poderosos e organizados, levando os sistemas de jogo a orientarem-se para formas cada vez mais defensivas.

2.1.4 Estrutura Complexa do Jogo

Um dos fatores fundamentais na evolução da modalidade, passa pela ocupação do espaço de jogo, e a forma como a dinâmica do jogo se desenrola de acordo com esse espaço, expondo uma ligação entre os momentos de organização do jogo, mas também uma transição entre estes (Sarmiento et al., 2014), sendo que alguns treinadores defendem que o jogo apresenta quatro momentos (Frade, 1989; Louis Van Gaal, 1997; Mourinho, 1999; Valdano, 2001 e Oliveira, 2003; citado por Oliveira, 2004): organização ofensiva, transição ataque/defesa, organização defensiva e transição defesa/ataque. Esta divisão do jogo de futebol em momentos de jogo não procura quebrar a sua lógica, estando estes articulados numa dependência relacional mútua, conferindo ao jogo um caráter fluído, contínuo e não faseado ou quebrado (Azevedo, 2012).

Importa referir que a estrutura complexa do jogo tem sido alvo de diferentes visões e perspetivas ao longo do tempo, sendo que, apesar das limitações passíveis de serem observadas na descrição geral do jogo feita por Castelo (2004) e Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo (2013) salienta-se que esta, permite compreender a relação dialética que existe na modalidade, na qual dois processos fundamentais e perfeitamente distintos se desenvolvem: o processo ofensivo e processo defensivo. Independentemente desta divisão, os jogadores devem apresentar comportamentos com uma intenção ofensiva e defensiva, de forma constante e simultânea, caso tenham a bola em seu poder ou não (Quina, 2001).

Tanto Castelo (2004) como Ferreira e Queiroz (1982) mencionam ainda a divisão do jogo em fases, tendo por base a conceção estrutural complexa do jogo de Dietrich (1978). Em processo ofensivo, a construção de ações ofensivas, a criação de situações de finalização e a finalização. Em processo defensivo, impedir a construção de ações ofensivas, anular situações de finalização e a defesa da baliza. Estas fases são regidas em função da posse de bola, sendo que no caso de a equipa em posse estar em fase de finalização, a equipa adversária estará obrigatoriamente na fase de proteção da baliza. Já Castelo (2004) caracterizou de forma mais pormenorizada as fases do processo ofensivo, assim, a construção visa criação de situações de instabilidade e desequilíbrios na organização defensiva adversária, através de uma circulação de bola fluente e eficaz. A etapa de criação de situações de finalização, exige dos atacantes um maior risco e uma maior eficácia na execução de ações táticas ou técnicas individuais e coletivas, de forma a desorganizar a equipa adversária em espaços vitais de jogo. Na última fase, a de finalização, são procuradas trajetórias de remate limpas, através de um jogo de elevada cadência, num espaço de realização curto.

Analisando as fases do jogo, estas podem ser esquematizadas através de um sistema de observação, com base nas zonas de espaço de ocupação defensiva (EOD) ilustradas na figura 1. Este sistema de observação, adaptado do trabalho de Seabra e Dantas (2006), o qual foi influenciado por Mérand (1976), Gréhaigne (1992) e Garganta (1997), mostra zonas que ilustram os espaços entre os setores defensivo, médio e avançado, que são dinâmicas e suscetíveis a constantes mudanças, dependendo do posicionamento dos jogadores, podendo ser descritas e classificadas como: “o subespaço atrás da defesa”, entre o setor defensivo e a última linha defensiva, que origina a zona “B”; “o subespaço oposto à defesa”, entre os setores médio e defensivo, que origina a zona “D”; o espaço entre o setor médio e o atacante, que origina a zona “M”; e o espaço que se encontra oposto ao setor de ataque originando a zona “F.”(p. 100).

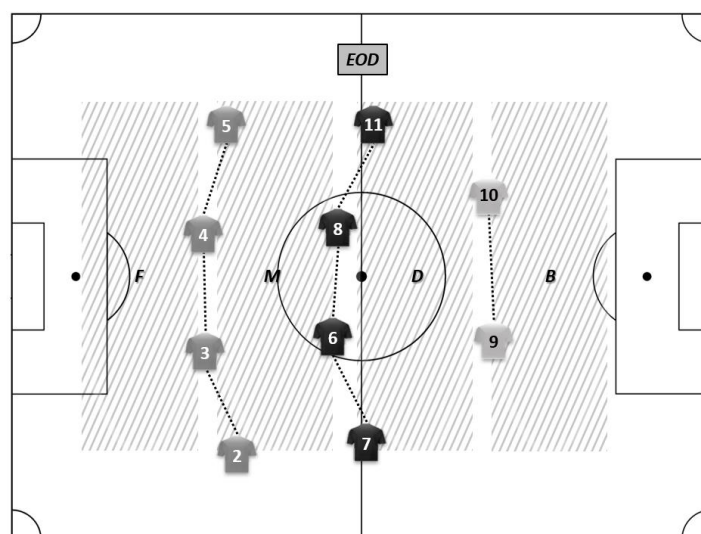


Figura 1: Zonas de Espaço de Ocupação Defensiva (EOD), adaptado de Seabra e Dantas (2006).

2.2 Modelo de Jogo

O treinador partindo de uma análise profunda das características e da estrutura da atividade competitiva em que a sua equipa está inserida (i.e. campeonato, taça, etc.), deverá elaborar planos de ação, tendo em conta o modelo de organização pretendido, ou a atingir (Castelo, 2004). Neste sentido, para Garganta & Gréhaigne (1999) torna-se importante perceber que as ações do jogo se realizam num contexto diversificado, configurado a partir de uma intrincada trama de relações de oposição e de cooperação, sendo que os jogos desportivos coletivos (JDC), na medida em que não constituem uma sequência de ações rigorosamente pré-determinadas, não podem ser reduzidos a um modelo puramente algorítmico (Teodorescu, 1984). Segundo Oliveira (2004), a complexidade do jogo vai aumentando quanto maiores forem os problemas

que uma equipa coloca à outra, o que conseqüentemente implica a melhoria das soluções encontradas, bem como a qualidade dos jogadores.

Uma equipa de futebol corresponde a um sistema, dado que as ações dos jogadores são integradas numa determinada estrutura, segundo um determinado modelo e de acordo com certos princípios e regras (Teodorescu, 1984). Esse mesmo modelo de jogo, é imprescindível na construção do processo de treino, pois é a partir dele que tudo se gere, se desenvolve, se organiza e se cria (Oliveira, 2004). Castelo (2004), refere-se à construção do modelo de jogo da equipa, como uma planificação conceptual, estando esta alicerçada em três vertentes fundamentais: (i) a conceção de jogo do treinador (perspetivas e ideias), (ii) a análise das particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa e (iii) as tendências evolutivas do jogo de futebol, tanto atuais como futuras. A finalidade do modelo de jogo passa por delinear o caminho e os passos a serem dados, proferindo sentido ao desenvolvimento do processo face a um conjunto de regularidades que se pretendem observar na equipa em competição (Casarin, Reverdito, Grebogy, Afonso, & Scaglia, 2011). Embora, o modelo de jogo não seja reconhecido e empregue em todos os contextos, Santos, Castelo, e Silva (2011), referem que o modelo de jogo é uma referência relevante para a orientação e organização do processo de treino e jogo, sendo o agente condicionador de uma determinada forma de se jogar o jogo. Neste sentido e de forma mais específica, Oliveira (2004) salienta que, o modelo de jogo é uma conjectura de jogo do treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo, que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva.

2.2.1 Graus de liberdade dentro da sincronia

Usando uma abordagem ecológica dinâmica, foi reconhecido que os atacantes se encontram numa constante tentativa de quebrar a simetria com o seu oponente direto, enquanto que os defesas tentam manter essa mesma simetria, através da sua manutenção entre os atacantes e o golo (Vilar, Araújo, & Button, 2012). Este dinamismo, é assim o resultado do comportamento inteligente de uma equipa, da sua atividade cognitiva e motora, na tentativa de cumprirem os objetivos do jogo (Garganta & Gréhaigne, 1999). Tendo em conta este constante confronto são adotadas diferentes estratégias de coordenação entre jogadores, de acordo com o nível de oposição (Folgado, Duarte, Fernandes, & Sampaio, 2014), que afetam diretamente o jogo coletivo (Castellano, Álvarez, Figueira, Coutinho, & Sampaio, 2013), e que dentro deste contexto de complexidade, devem influenciar decisivamente o próprio processo de treino, onde a criatividade deve ser incentivada em prol do respetivo modelo de jogo (Oliveira, 2004).

Quando se analisa o jogo e o treino em futebol, compreende-se que a relação espaço-temporal é crucial e uma das variáveis mais importantes a ser otimizada no treino desportivo, isto é, a sincronização de vários jogadores de modo a ser alcançado um objetivo comum (Clemente, Martins, Mendes, & Figueiredo, 2014). Neste sentido, Castellano e colegas (2013), constataram que o comportamento tático e a distribuição espacial têm tendência a ser repetidos durante o jogo, tanto em fase defensiva como ofensiva, sendo que estes factos se encontram relacionados com diferentes graus de sinergia. Recentemente, um estudo analisou as sinergias entre jogadores, tendo apurado que estas emergem e dissolvem-se rapidamente durante o jogo, oscilando entre picos máximos de oito a nove jogadores em movimentações sincronizadas, e picos mínimos de dois, um ou mesmo zero sincronizações, uns segundos depois (Silva et al., 2016). Dentro deste âmbito, Duarte e colegas (2013) sugerem que nos sistemas sociais coletivos, considerando que cada jogador é um grau de liberdade relevante para a restante equipa, o aumento da fadiga pode comprometer cada um dos componentes do sistema (i.e. os jogadores) a ter uma performance mais conservadora e a não explorar a ampla gama de possíveis padrões/movimentos durante o jogo, tornando toda a estrutura menos variável, com comportamentos menos complexos e mais regulares à medida que o tempo e jogo vai passando.

As características estruturais destes sistemas consistem num programa modificável em função da experiência adquirida, sendo a aprendizagem a sua propriedade fundamental (Garganta & Gréhaigne, 1999). Seguindo esta lógica, e tendo por base o racional teórico das *shared-affordances*, Silva e colegas (2016) defendem que os jogadores se tornam mais rápidos a regular os seus movimentos com os colegas de equipa à medida que aprendem a perceber as possibilidades de ação uns em relação aos outros, facto que parece inequivocamente relacionado com a operacionalização de um modelo de jogo consistentemente empregue em situação de treino ou competição.

2.3 Análise de Jogo

2.3.1 Ferramentas de análise

Na recente revisão sistemática sobre a análise da performance, Sarmiento e colegas. (2017) destacaram três pontos aos quais tem sido dado maior ênfase: os esquemas táticos (penalties, livres diretos e cantos), o perfil de atividade do atleta, ou seja, a influência da posição do atleta, das substituições, da fadiga ou da altitude, e também a captura de comportamentos grupais, os quais são avaliados através do centro da equipa, dispersão da equipa, redes de coordenação/interação, sequências temporais padrão, e relação entre as estatísticas de jogo e o

resultado final, fornecendo aos treinadores informação quanto ao estilo de jogo mais vantajoso, que lhes permitem aperfeiçoar o desenho dos exercícios de treino.

Além das ferramentas supracitadas, Carling e colegas (2005) identificam o uso do vídeo como relevante, distinguindo as seguintes vantagens: (i) propicia ao treinador a observação de várias sequências de jogo as vezes necessárias, oferecendo liberdade de edição, controlando-se assim as situações de jogo que ilustrem problemas particulares; (ii) facilita a observação de informações que não foram tidas em conta no momento de jogo; (iii) possibilita a gravação das situações planeadas anteriormente (individuais, coletivas, especiais), com a perspectiva de gravação pretendida, proporcionando ainda a oportunidade de ser arquivado, e utilizado de forma posterior; (iv) permite o uso do vídeo em tempo real, que potencializa uma análise imediata e a transmissão de informações diferenciadoras ao intervalo do jogo, por exemplo; (v) o equipamento de vídeo é acessível, tratando-se de uma forma de apresentação estimulante e apelativa, sendo importante destacar o que aconteceu no jogo, mas também transmitir informação sobre aquilo que devia, e deve ser alterado em situações semelhantes no futuro.

2.3.2 Análise e observação do jogo

O treinador ao antecipar, tenta ter um olhar para o futuro, mas para isso necessita de ter em consideração tanto o momento atual, como aquilo que se passou anteriormente (Meinberg, 2002). Além disso, segundo, Costa, Garganta, Greco, e Mesquita (2009), a compreensão dos princípios e comportamentos táticos do jogo são úteis para avaliar o perfil dinâmico dos comportamentos de uma equipa, bem como, a sua efetividade no jogo a partir das variáveis qualitativas e quantitativas das ações dos jogadores nas suas relações de cooperação e oposição. Dado que os treinadores, na sua generalidade, só são capazes de lembrar menos de metade dos episódios críticos de um jogo de futebol, não devem basear a sua decisão apenas na sua avaliação subjetiva da performance, devendo ter as suas tarefas bem definidas (figura 2), emergindo como soluções para esta situação, tanto a análise de dados como a ferramenta de vídeo, mencionadas acima (Carling et al., 2005), que pela sua objetividade permitem ao treinador uma tomada de decisão mais eficiente, e conseqüente melhoria da qualidade e quantidade de feedback transmitido aos jogadores (Nicholls & Worsfold, 2016).

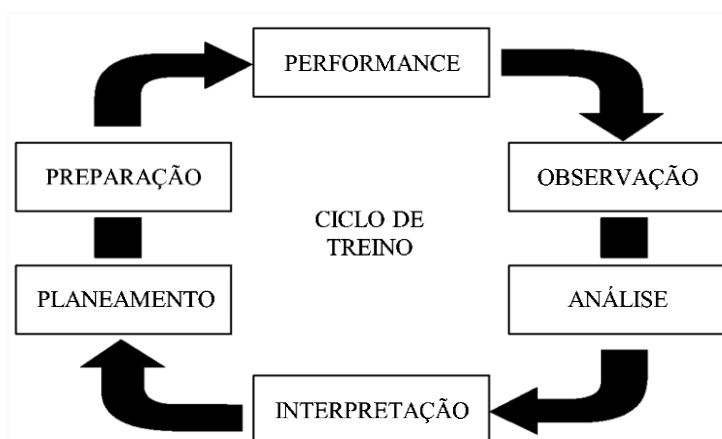


Figura 2: O ciclo do treinador, pondo em evidência a importância da observação e análise, retirado e traduzido de Carling e colegas (2005).

Conhecer o dispositivo não implica conhecer o modo como ele funciona Gréhaigne (1989 citado por Garganta & Gréhaigne, 1999), ou seja, para a análise da própria equipa torna-se importante ter conhecimento das interações entre os jogadores de modo a identificar como estes cooperam, e a classificar o nível de entrosamento da equipa (Sarmiento et al., 2017). Com essa análise, o treinador procura comprovar em que medida um conjunto de ações dos jogadores vão de encontro ao plano de jogo preparado anteriormente (Vásquez, 2012). Com a evolução tecnológica a que se tem assistido, pode-se aumentar significativamente a qualidade e a celeridade do processo de “observação” e “análise”, desde que se faça o uso adequado do contexto de jogo (Garganta, 2001), sendo que, no que ao observador diz respeito, é requerida inteligência e atenção voluntária, de forma a dar significado aquilo que se observa, selecionando a parte da informação determinante (Sarmiento, 2012).

O objetivo da análise do jogo passa por observar e recolher os fatores e eventos críticos que condicionam a performance e o comportamento coletivo das equipas e dos jogadores (Borrie, Jonsson & Magnusson, 2002; Garganta, 2007; Lago, 2009; Clemente et al., 2014). No que se refere à análise de jogo da equipa adversária, é essencial identificar os jogadores proeminentes em interações específicas do jogo, pois fornece informação aos treinadores na orientação e adaptação das suas estratégias de performance (Sarmiento et al., 2017). Segundo Carling e colegas (2005), os treinadores mais bem informados sobre a estratégia e tática implementadas pelos adversários, estão mais próximos de conseguir contra-atacar as suas mais valias e explorar as suas limitações, sendo por isso a identificação das forças e fraquezas do adversário uma etapa capital. Este conhecimento ao ser transferido para a planificação estratégica e de treino, transmite as informações mais relevantes aos jogadores (Sarmiento et al., 2014).

2.4 Planeamento Estratégico

Tendo em conta Garganta (1997), uma equipa de futebol comporta-se como um sistema suscetível de manifestar comportamentos, que embora não pré-determináveis, potencialmente antecipáveis. Assim, a consciência da importância vital que os constrangimentos táticos assumem no jogo, levou à observação das regularidades que os jogadores apresentam em jogo, e consequentemente à deteção dos padrões táticos das equipas (Garganta, 2007), sendo esta a base fundamental para a construção de um plano estratégico e tático, relacionando-se com o sucesso de uma futura performance (Carling et al., 2005; Castelo, 2004). A planificação estratégica é:

determinada pela escolha das estratégias mais eficazes em função de três vertentes fundamentais: (i) do conhecimento da expressão tática da própria equipa, (ii) do conhecimento e do estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará a futura confrontação desportiva (expressão tática da equipa adversária, o terreno de jogo, as condições e as circunstâncias em que se vai desenrolar) e (iii) das adaptações à funcionalidade base da equipa, que são em função das duas vertentes anteriores, por forma a criar as condições mais desfavoráveis à equipa adversária e mais favoráveis à própria equipa durante o confronto competitivo (Castelo, 2004, p. 335).

De acordo com Garganta (1997), a estratégia refere-se a um processo que, partindo de um conjunto de dados, define cenários, baliza os meios, os métodos e institui regras de gestão e princípios de ação, combinando um conjunto de decisões-escolhas em função de um fim. Este processo de preparação para o jogo foi dividido anteriormente por, Teodorescu (1984), em seis etapas, que se influenciam de forma cumulativa, e por conseguinte influenciam o comportamento da equipa e o resultado do jogo: (i) recolha de dados necessários para conhecer os adversários e as suas condições de jogo, (ii) comparação de forças, (iii) elaboração do plano e das missões táticas, (iv) elaboração do programa de preparação para o ciclo de treino, (v) reunião de preparação do jogo e por último (vi) reunião de análise do jogo.

2.5 Planeamento de Exercícios de Treino

Planear é antecipar o futuro, o que significa que o treinador deve avaliar e corrigir permanentemente o percurso adaptativo que o atleta está a seguir, para que alcance, de facto, os objetivos previstos (Monge da Silva, 1998), iniciando-se com a preparação das próprias sessões de treino, que estão subjugadas à qualidade e à eficácia dos exercícios, sendo eles a estrutura de base de todo o processo responsável pela elevação do rendimento do jogador e da equipa (Queiroz, 1985; Garganta, 2008). Parece, pois evidente que a descontinuidade, a variabilidade e a aleatoriedade que marcam o jogo de Futebol vão muito além da simples manifestação à

escala temporal, sendo também extensivas à forma de utilização do espaço, à realização das tarefas e à sua respetiva interação (Garganta, 1997). Os exercícios devem evidenciar os diferentes momentos do jogo, tendo por base a ideia coletiva de jogo, sendo direcionados para os comportamentos desejados, a fim de criarem imagens mentais adequadas (Oliveira, 2004), criando condições reais e garantindo uma proximidade à realidade da competição (Silveira Ramos, 2003). Na opinião de Garganta (2006), o objetivo não é segmentar ou fragmentar o jogo em elementos, mas antes introduzir os respetivos ingredientes específicos, com o intuito de criar cenários de organização de treino adequados, acrescentando Oliveira (2004) que os exercícios e os conteúdos devem ser representativos da especificidade do jogo da equipa, evidenciando aquilo que o jogo pretende. Assim, Queiroz (1985) refere que entre o exercício e os seus objetivos deve existir uma relação precisa e direta, ou seja, a estrutura e conteúdo de um exercício devem determinar um efeito preciso, exercendo portanto, uma certa função, onde o treinador deve manipular o espaço, o tempo, o número e a forma. Salientar que é fundamental detetar as eventuais "variáveis de comando", que permitam melhor organizar e sintetizar os conhecimentos da equipa e induzir uma maior eficácia na ação (Garganta & Gréhaigne, 1999), assim como Araújo & Davids (2016) referem, através do uso do racional teórico das *shared-affordances*, onde os constrangimentos da envolvimento moldam a perceção das possibilidades de ação dos atletas, influenciando assim a criação de sinergias interpessoais expressas nas ações coletivas da equipa.

A atividade profissional de treinador é uma atividade exigente, que requer versatilidade e competência em várias tarefas, tendo de ser eficiente na gestão do tempo disponível, de forma a retirar o máximo deste mesmo (Meinberg, 2002), devendo ainda a sua intervenção no próprio exercício ser interativa para com os atletas, não bastando que os exercícios escolhidos sejam potencialmente específicos e representativos (Oliveira, 2004). Essa intervenção, segundo o mesmo autor, deve acontecer em três momentos distintos:

- (i) momento que antecede à execução do exercício, explicando-o no sentido dos jogadores perceberem qual o seu contexto, quais os seus objetivos, quais os comportamentos desejados e que implicações esses comportamentos vão ter no desenvolvimento dos conhecimentos coletivos e individuais e na qualidade da prestação;
- (ii) durante a execução do exercício, o treinador deve funcionar como catalisador positivo dos comportamentos desejados, associando-lhes emoções positivas e/ou marcadores somáticos positivos, e inibindo os comportamentos inadequados, associando-lhes emoções negativas ou marcadores somáticos negativos;
- (iii) no final do exercício, com o objetivo de salientar os aspetos positivos e os aspetos negativos do que foi realizado (p. 154).

3 Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

Esta parte do relatório irá ter quatro partes fundamentais, seguindo a estrutura utilizada na revisão de literatura (com a exceção das tendências evolutivas do jogo): modelo de jogo, análise de jogo, estratégia e planeamento de exercícios de treino. Tem como objetivo transmitir as vivências e experiências da época 2019/2020, com principal foco nos pontos onde a minha intervenção foi realizada, relacionando os vários tópicos em análise.

Antes de expor cada uma das partes fundamentais, salienta-se que o processo de observação do jogo de Futebol, se trata de captar e registar fenómenos que não existem senão na sequência de relações particulares que são percebidas a partir de um determinado modelo de entendimento, ou grelha de descodificação (Garganta, 1997). Importa então discernir qual é a forma como dividimos o jogo, primeiro em dois processos (Castelo, 2004; Garganta et al., 2013) de seguida, em quatro grandes momentos (Oliveira, 2004; Sarmiento et al., 2014) e por fim as fases subjacentes a cada momento (Castelo, 2004; Ferreira & Queiroz, 1982). A figura 3, demonstra essa mesma divisão, de uma perspetiva geral até uma mais específica. Num primeiro momento o jogo divide-se em dois processos: ofensivo e defensivo.

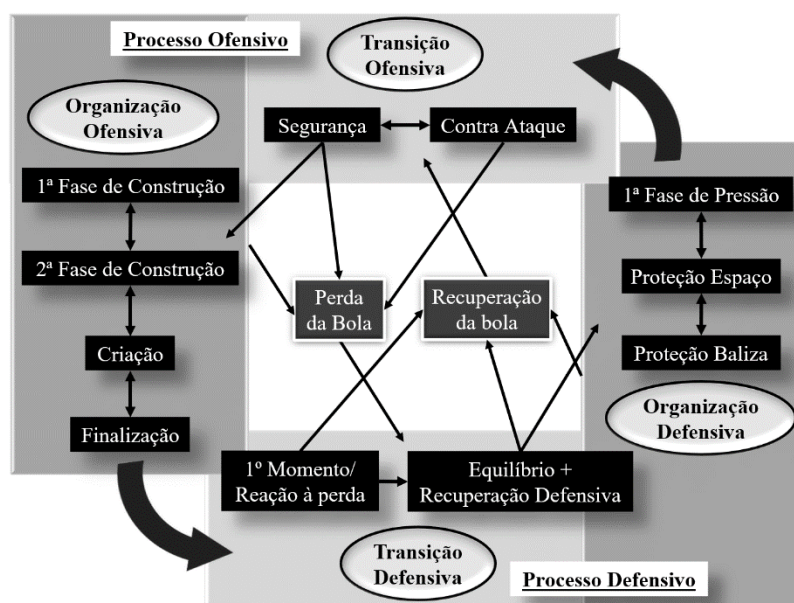


Figura 3: Categorização do jogo em *processos*, *momentos* e *fases*, e as suas inter-relações, adaptado de Castelo (2004).

No patamar seguinte encontramos os quatro grandes momentos do jogo, sendo divididos em organização ofensiva e defensiva, mas também em transição ofensiva e defensiva. Por último, as fases implícitas em cada um dos momentos de jogo dependentes dos espaços de ocupação defensivos próprios ou do adversário, mas também em função da bola. A ordem das fases

aqui definidas não é sempre obrigatória e estanque, podendo passar-se diretamente da 2ª fase de construção para a fase de finalização, a título de exemplo. São antes as perdas e recuperações de bola que revelam o momento de onde viemos e para onde vamos, sendo depois possível caracterizar a fase subjacente.

3.1 Modelo de Jogo

3.1.1 Caracterização Geral

A identidade coletiva da equipa baseia-se nas conceções e princípios de jogo, especialmente provenientes das ideias de jogo do treinador principal, do contexto competitivo onde estamos inseridos, das características dos atletas ao nosso dispor, mas também daquilo que são os objetivos e valores do clube. Com base nisto, foi definido um modelo que nos tornasse competentes, mas ao mesmo tempo uma equipa dominadora através de um futebol atrativo. Numa perspetiva mental foram criados quatro pilares (figura 4), nos quais o modelo de jogo preconizado assenta, sendo que sem eles a consecução da palavra equipa, naquilo que é a visão da equipa técnica, se torna inviável e, portanto, todos os princípios comportamentais definidos à posteriori serão supérfluos.

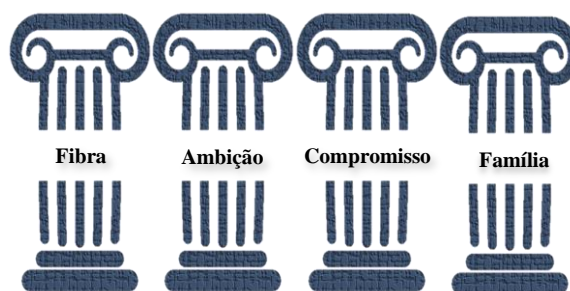


Figura 4: Pilares da equipa sénior do Clube de Futebol “Os Belenenses”.

Como princípios operacionais base, em processo ofensivo pretendemos dominar o jogo pela posse, através de um futebol apoiado e associativo desde o primeiro setor, com uma elevada dinâmica posicional no que refere aos jogadores mais adiantados, garantindo opções de passe variadas ao portador da bola. Tencionamos ter uma equipa que se vá adaptando às circunstâncias que o jogo pede, através de soluções curtas, em profundidade ou em largura que os colegas fornecem, chegando por fim a zonas de finalização com vários elementos. Em processo defensivo, e dado que pretendemos dominar com a bola na nossa posse, o objetivo passa por recuperar rapidamente a bola, protegendo aquilo que são também os espaços fora do centro de jogo, preparando a recuperação defensiva. Por outro lado, em organização defensiva trabalhar

num bloco médio/alto como uma unidade, condicionando a equipa adversária para zonas de pressão pretendidas, ou identificando sinais de pressão (recepção fechada, passe lateral longo, ou a recepção de costas) para a partir daí sermos agressivos, mantendo a equipa equilibrada com coberturas defensivas. Importa assim mostrar, para além da categorização do jogo, a forma como a equipa técnica divide o terreno de jogo em setores e corredores, procurando uma distribuição racional dos jogadores pelos espaços definidos (figura 5).

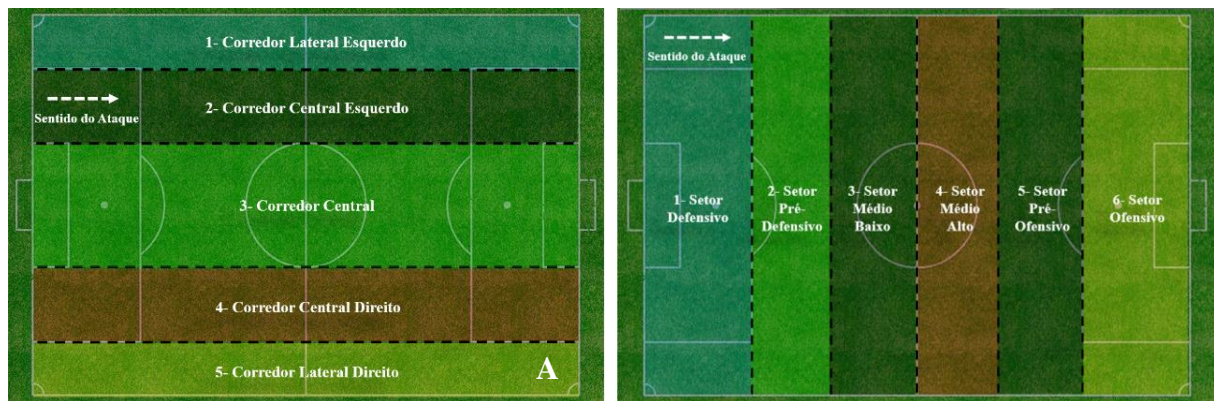


Figura 5: Divisão do campo em corredores (A) e setores (B).

Adotaram-se três sistemas táticos diferentes, tendo obrigatoriamente cada um deles de respeitar os mesmos princípios operacionais, pois acima do sistema posicional definido está a função de cada um dos elementos. Aquele que irá ser explicado pormenorizadamente trata-se de um 1-3-5-2 em processo ofensivo e 1-4-4-2 em processo defensivo (figura 6). O foco incidirá neste sistema dado a sua utilização maioritária ao longo de todo o campeonato.



Figura 6: Sistema tático principal em processo ofensivo (A) e defensivo (B).

O sistema tático alternativo 1, em 1-2-1-4-3 aplicar-se-á quando a equipa estiver em desvantagem perto do final da partida, como forma de colocar mais jogadores dentro bloco adversário e em zonas de finalização (figura 7A). O sistema tático alternativo 2, em 1-2-1-5-2 foi pensado em função das várias lesões que a equipa enfrentou, introduzindo o “losango” no meio campo, por forma a potenciar as características particulares dos jogadores providenciais nesse momento da época (figura 7B).



Figura 7: Sistema tático alternativo 1 (A) e alternativo 2 (B), em processo ofensivo.

3.1.2 Organização Ofensiva

3.1.2.1 1ª fase de construção

Tem como objetivo eliminar a 1ª fase de pressão adversária, através da criação de superioridade numérica, devido à proximidade à nossa baliza, com diversas soluções de passe para o portador da bola em largura e profundidade, identificando também espaços de progressão. Esta fase tem várias vertentes, passando por uma montagem preferencial a 3+1, que se pode modificar em função do adversário transformando-se em 2+2 ou 3+2, conforme o número de adversários na sua 1ª fase de pressão. Na construção a 3+1 a montagem não é definida à priori, podendo tanto a posição 6 como 8 montarem junto dos centrais, seja entre eles ou por fora. Pretendemos que os jogadores em situação de pontapé de baliza e responsáveis pela construção se disponham em um setor/ setor e meio e após o desbloqueio desta situação a proximidade entre jogadores em todos os momentos do jogo, facilitando o passe. Laterais a garantir largura máxima, tendo movimentos de apoio e profundidade, mas sempre projetados procurando estarem em corredores e setores diferentes em relação aos extremos. Estes movimentos de apoio e profundidade devem ser contrários da parte dos extremos e avançados por exemplo. Assim, se

o extremo do lado da bola está em apoio, o avançado desse mesmo lado está em profundidade, o avançado do lado contrário está em apoio e o outro extremo está em profundidade. A cadência de passe deve ser alta, atraindo o adversário, para depois variar o centro de jogo onde existe espaço de progressão ou passe. É pedido aos jogadores responsáveis pela fase de construção a execução de passes que permitam ao colega decidir entre progredir com a bola ou receber, devendo essa recepção colocar o atleta de frente para o jogo, não fechando possíveis linhas de passe. Ao mesmo tempo, ter a capacidade de “fixar” o adversário sem bola, obrigando o adversário a deslocar-se do seu posicionamento normal e a abrir espaços na sua estrutura defensiva (figura 8).



Figura 8: Pontapé de baliza (A); Construção a 3+1 (B); Construção a 2+2 (C); Construção a 3+2 (D).

3.1.2.2 2ª fase de construção

Fase onde a intenção passa por penetrar o bloco adversário controlando a velocidade e os tempos de jogo, explorando os espaços existentes nos vários corredores, eliminando a linha média da equipa adversária, e posterior ligação com a fase de criação ou de finalização. O jogador em posse deve atrair e “fixar” adversários da linha média, perturbando o seu sistema defensivo e forçando a formação de espaços. Existem, portanto, uma panóplia de combinações que os atletas podem procurar neste momento, mas no caso de inexistência de espaços pretendidos voltaremos a variar o jogo por 1ª ou 2ª fase de construção. Estas combinações podem tratar-se de um fora/dentro ou um dentro/fora, implicando um posicionamento diagonal dos jogadores em corredores diferentes, tornado estas ligações mais eficazes. O posicionamento não é estático, e permutas como o extremo fora e o lateral dentro podem ser uma das várias opções tomadas pelos jogadores. É pedido aos atletas que se mostram em apoio, uma preparação de apoios condizente com a ação pretendida, que percebam o posicionamento dos

adversários olhando por cima do seu ombro, para que assim consigam orientar a sua recepção da forma mais vantajosa, colocando-os de frente para o jogo (figura 9).

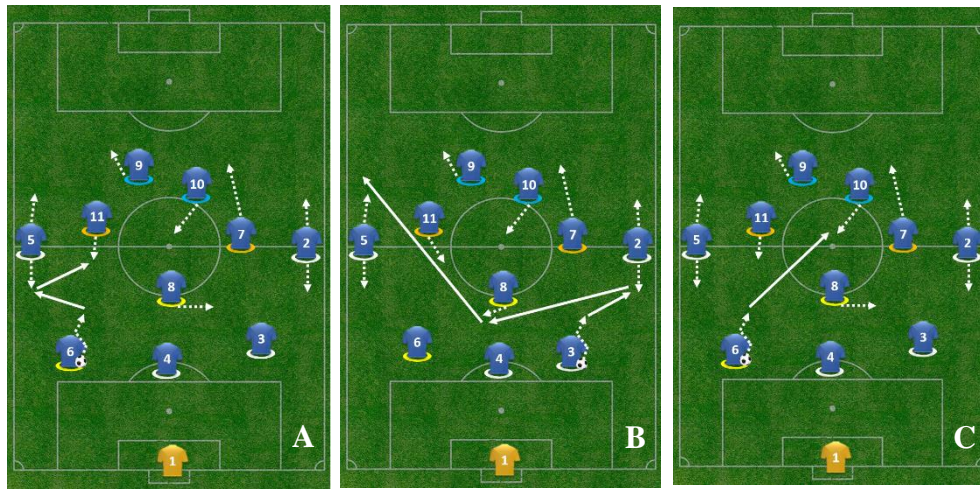


Figura 9: Combinação fora/dentro (A); Variação por 2ª fase (B); Ligação direta com criação (C).

3.1.2.3 Fase de Criação

Fase essencial do nosso modelo, dado o elevado nível de penetração dentro da estrutura adversária. O momento de preparação, que começa desde a 1ª fase de construção, dos jogadores presentes nestas zonas mais adiantadas do campo é preponderante para o aproveitamento do tempo e espaços reduzidos que existem nestas zonas. Assim, a quem recebe em criação enquadrando-se de frente para o jogo é pedido verticalidade, acelerando e “agredindo” a linha defensiva imediatamente à sua frente, fixando claramente os seus apoios deixando-os numa situação desfavorável. É talvez o momento mais fantasioso do nosso modelo e que mais liberdade entrega aos jogadores, que podem partir para uma iniciativa individual, ou uma ação combinativa com os seus colegas. Surgem aqui soluções como a utilização do avançado como referência para combinar, dinâmicas de corredor lateral envolvendo três/quatro jogadores, ou a rutura para zonas proximais à baliza que coloquem os jogadores em posição privilegiada de finalização. A temporização do passe e dos movimentos de apoio ou rutura, são questões cruciais para evitar o fora de jogo e o reduzido tempo de interpretação, elevando a complexidade desta fase do jogo, revelando a importância das sinergias interpessoais entre os atletas, de forma a que estes interpretem as possibilidades de ação uns em relação aos outros (figura 10).

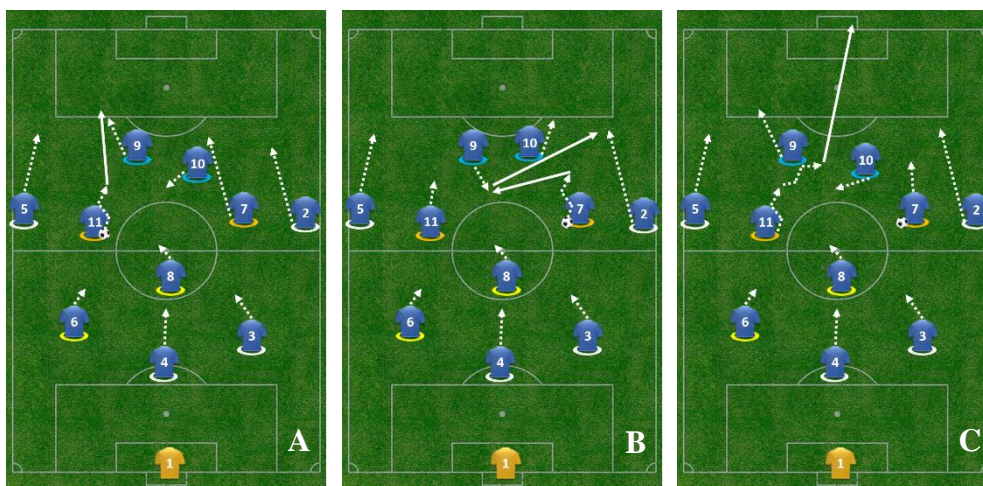
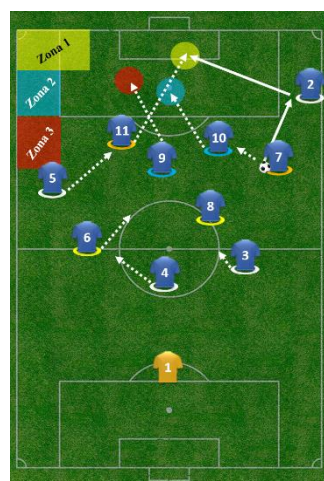


Figura 10: Soluções em rutura (A); Referência/Rutura (B); Iniciativa Individual (C).

3.1.2.4 Fase de Finalização

Para esta fase estão definidas zonas de finalização e cruzamento, havendo apenas obrigatoriedade de estas estarem preenchidas, aquando do cruzamento, independentemente da posição que o jogador ocupa no campo. A zona três de cruzamento é a mais afastada da baliza, eficaz contra equipas com uma linha defensiva alta ou campos de menor dimensão. Trata-se de um cruzamento que pode ser feito pelo chão, ou pelo ar, na procura preferencial do espaço entre centrais, ou entre central e lateral. A zona dois é tida como a zona típica de cruzamento, onde a opção é quase sempre pelo ar, havendo a opção de cruzamento rasteiro para a entrada da área.



A zona um, perto da linha final, tem como cruzamentos preferenciais, o rasteiro para a zona de penalty e a bola picada ao segundo poste à procura do espaço nas costas do lateral. No que diz respeito a zonas de finalização as preferências são três: 1º poste, penalty e 2º poste, havendo sempre dois jogadores preparados para uma possível segunda bola à entrada da área. O cruzamento tem de ter exatamente o mesmo objetivo de um passe, tendo todo e qualquer cruzamento de ter uma intenção clara, e não ser apenas uma colocação aleatória da bola na área adversária (figura 11).

Figura 11: Zonas de finalização e de cruzamento.

3.1.3 Transição Defensiva

3.1.3.1 Reação à perda

Sendo uma equipa que domina pela posse, passando grande parte do tempo em organização ofensiva, a transição ofensiva é uma solução normalmente utilizada para combater a nossa forma de jogar. As melhores equipas caracterizam-se por recuperarem a bola de forma consideravelmente mais rápida, principalmente em situação de empate ou desvantagem (Vogelbein, Nopp, & Hökelmann, 2014). Entramos aqui numa divisão de interesses, em que queremos recuperar a bola rapidamente, de forma a voltarmos a controlar os tempos do jogo, mas ao mesmo



tempo não queremos a equipa desequilibrada defensivamente à procura da bola sem critério. Assim pretendemos ter uma equipa agressiva sobre o portador da bola, cobrindo linhas de passe proximais e fora do centro de jogo. Trata-se de uma ação coletiva em que a equipa deve funcionar como uma unidade, e, portanto, quando um dos graus de liberdade (jogador) tem um comportamento divergente a probabilidade de insucesso é mais elevada. Caso tenhamos insucesso na recuperação imediata da posse, entraremos na fase de equilíbrio e recuperação defensiva (figura 12).

Figura 12: Exemplo da fase reação à perda.

3.1.3.2 Equilíbrio e Recuperação Defensiva

Chamar a esta fase de equilíbrio é um tanto ou quanto dúbio, dado que é princípio base do modelo de jogo ter a equipa equilibrada a toda e qualquer altura, ainda assim, dado que este é o momento em que a equipa se expõe mais defensivamente, torna-se fundamental a definição de um equilíbrio específico, e dos comportamentos subjacentes. Assim o equilíbrio é normalmente montado a 2+2, com os centrais e os médios centros, ou com os laterais, dependendo do posicionamento. Este equilíbrio, após a perda da bola, desdobra-se em 3+1, com o +1 a decidir entre colocar a bola coberta (i.e. adversário com bola sob pressão) ou retirar com a linha de três no caso de uma bola descoberta (i.e. adversário com bola sem pressão). Não havendo ainda a bola sido recuperada, pedimos então a recuperação dos homens da entrada da área para formar uma linha de 4+1, e de seguida de 4+2, até à chegada ao momento de organização defensiva. O equilíbrio pretende atrasar o contra-ataque adversário ao máximo, de modo a dar tempo aos restantes elementos de recuperarem posição, sendo a linha da área um estímulo para a equipa

parar de retirar profundidade e o elemento mais próximo sair à bola, com as coberturas garantidas pelos restantes jogadores. Em recuperação defensiva os corredores a ocupar de forma preferencial são os três mais centrais com uma distância equitativa entre jogadores, privilegiando ao adversário espaços nos corredores laterais (figura 13).

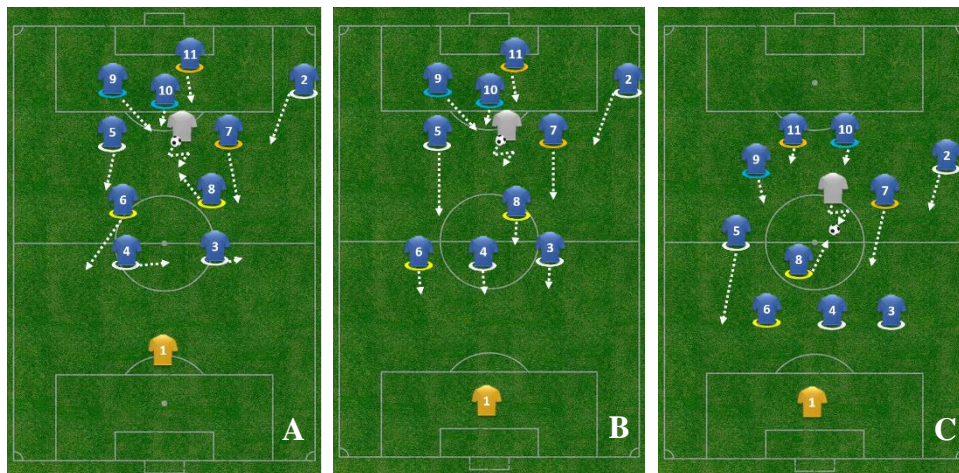


Figura 13: Equilíbrio, com bola coberta (A); Equilíbrio e recuperação defensiva, com bola descoberta (B); Recuperação defensiva (C).

3.1.4 Organização Defensiva

3.1.4.1 1ª fase de pressão

O processo defensivo aplicado, reflete a intenção base da nossa equipa, ter a bola o máximo de tempo possível, e, portanto, somos agressivos desde a 1ª fase pressionando forte e orientando os adversários para referências espaciais definidas como zonas de pressão. Apresentamos uma linha defensiva média/alta, condizente com a pressão alta que pretendemos realizar, de forma a manter dois setores, ou no máximo dois setores e meio de distância entre todos os elementos do sistema, tendo uma equipa concentrada e compacta. Os avançados (posição 9 e 10), são responsáveis por direcionar o adversário para o espaço pretendido, devendo depois fechar soluções de variação do centro de jogo, que irá obrigar a equipa a reajustar-se, mas também garantir superioridade numérica no meio campo principalmente nas zonas proximais à bola. Como zonas de pressão preferenciais temos os corredores laterais, sendo que o condicionamento pode também ser realizado para o centro do terreno, em função daquilo que são as particularidades individuais do adversário que iremos enfrentar (figura 14).

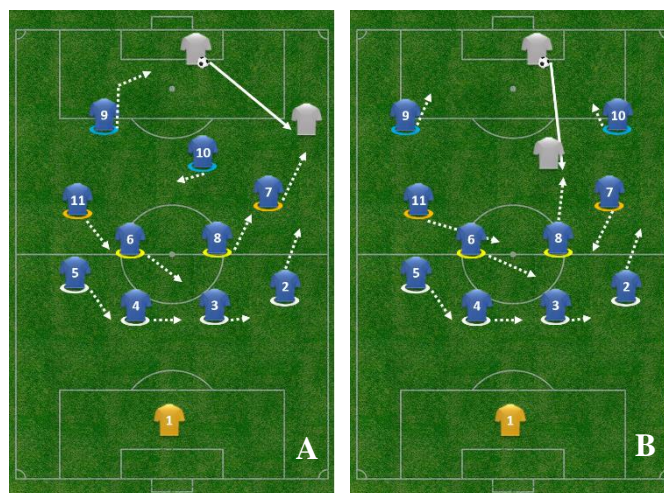


Figura 14: Condicionar para corredor lateral (A); Condicionar para corredores centrais (B).

3.1.4.2 Proteção Espaço

Intimamente ligada com a 1ª fase de pressão, pois após a orientação do adversário para zonas pretendidas, vem a efetiva tentativa de recuperação. Os posicionamentos mudam em função do corredor da bola, mantendo-se imutáveis os princípios de pelo menos uma cobertura e uma dupla cobertura, ao jogador que salta para colocar a bola coberta. Em corredor lateral existe a particularidade de o lateral se apresentar alto, no caso de a bola ficar coberta, mas com bola descoberta manter-se-á junto da linha defensiva. Assim, a figura 15, ilustra os posicionamentos dos jogadores da linha média em função do corredor da bola. À linha média é pedido comunicação e sincronia de movimentos em função do estímulo que o adversário produz, mantendo a coordenação entre linhas defensivas.

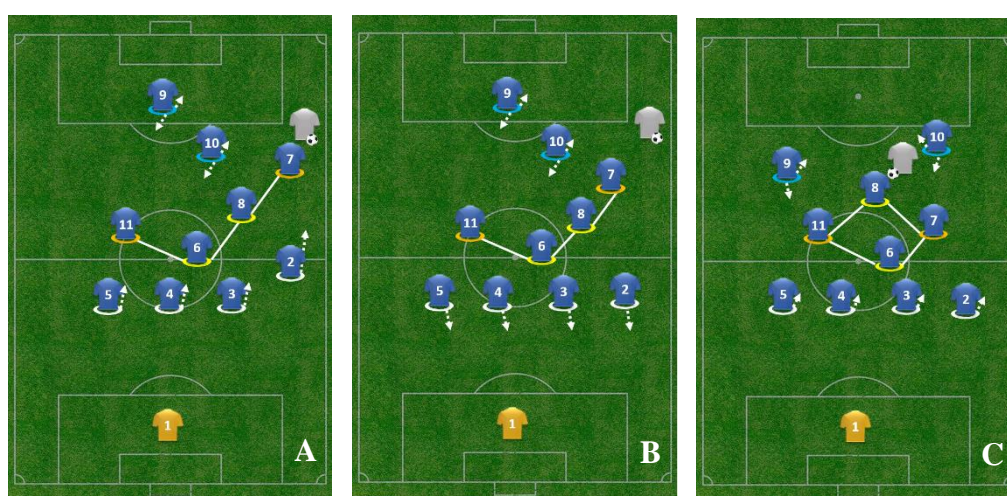


Figura 15: Bola coberta em corredor lateral (A); Bola descoberta em corredor lateral (B); Bola coberta nos corredores centrais (C).

3.1.4.3 Proteção Baliza

Por princípio base pede-se um homem da linha defensiva a colocar bola coberta, com três coberturas, principalmente nas imediações da grande área, a cerca de 5m desta. Por outro lado, ter sempre os apoios bem colocados, que permitam ao jogador a decisão de retirar profundidade, ou por outra de encurtar espaços, em função da bola coberta, descoberta, ou um passe para trás. Pede-se ao central do lado da bola que lidere a linha defensiva definindo a altura desta, cerca de meio setor ou um setor abaixo do lateral do lado da bola (caso este coloque bola coberta em corredor lateral), tendo os restantes de ajustar segundo este. Preferimos que seja o médio centro a garantir a cobertura ao lateral no caso deste ser batido, sendo que em casos específicos essa cobertura pode ser realizada pelo central, mas é preferível que este se mantenha no seu posicionamento normal para uma possível situação de cruzamento, onde é mais competente. Em condições ideais seria o extremo a garantir essa cobertura, mas dado o seu posicionamento e a pressão alta muitas vezes realizada não é possível. Em situação de cruzamento propriamente dito, a montagem será com uma linha de três, no máximo em cima da pequena área em linha com os postes, com um dos médios centros a garantir a proteção da zona de penalty. Pratica-se aqui uma mistura defesa zonal e individual, ou seja, em função da bola e do posicionamento do adversário. No caso de não estar garantida a proteção da zona de penalty a linha de três desdobra-se em 2+1. Torna-se aqui a comunicação um fator imprescindível, não só a nível setorial prevenindo o lado cego dos colegas, mas também a nível intersectorial, mantendo a equipa coordenada entre linhas e compacta como uma unidade defensiva, nesta altura em setor e meio, e em três corredores (como no restantes processo defensivo).

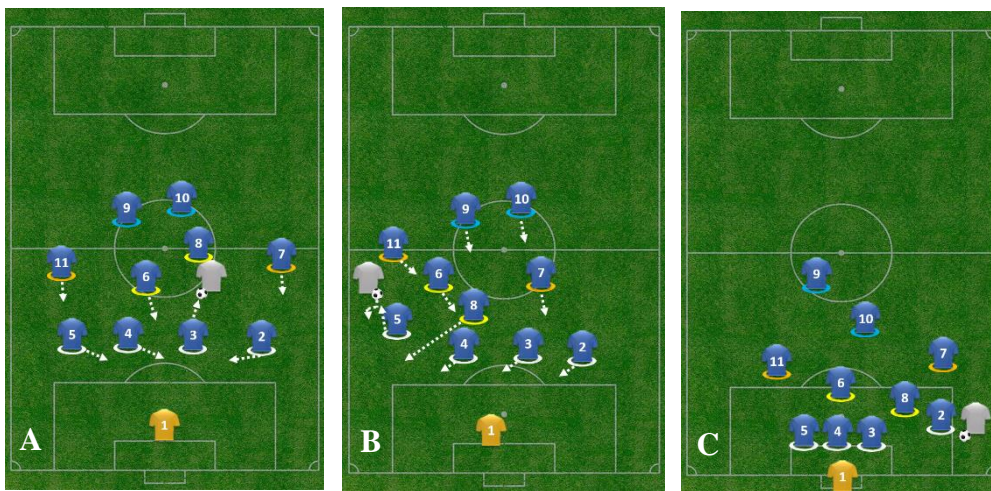


Figura 16: Bola coberta em corredor central (A); Bola coberta em corredor lateral (B); Proteção da baliza em situação de cruzamento (C).

3.1.5 Transição Ofensiva

3.1.5.1 Segurança

Instante logo após a recuperação da bola, onde o portador decide entre partir em contra-ataque, ou por outra fazer chegar a bola a uma zona de campo “segura” iniciando-se assim o momento de organização ofensiva. Pede-se ao jogador que interprete os espaços, identificando possíveis vantagens ou desvantagens sendo que quando não existe vantagem seja ela numérica, espacial ou posicional é um claro estímulo para retirar a bola da zona de pressão, chegando a uma zona segura e com a manutenção da posse de bola chegar ao momento de organização ofensiva (figura 17A).

3.1.5.2 Contra-ataque

Em contraste com a fase de segurança, aqui procura-se rapidamente explorar o possível desequilíbrio defensivo da equipa adversária. É um momento de alguma incerteza, caracterizado por uma desorganização momentânea da equipa adversária, e se senão for devidamente acautelado pode gerar benefícios para quem acabou de recuperar a bola. Cabe depois aos jogadores interpretar os espaços deixados pelos adversários, sendo que a recuperação da posse em 1ª fase de pressão ou proteção espaço, trata-se de um claro sinal para os nossos atletas aproveitarem o posicionamento mais adiantado dos adversários e a mudança de função subjacente momento acarreta (figura 17B).

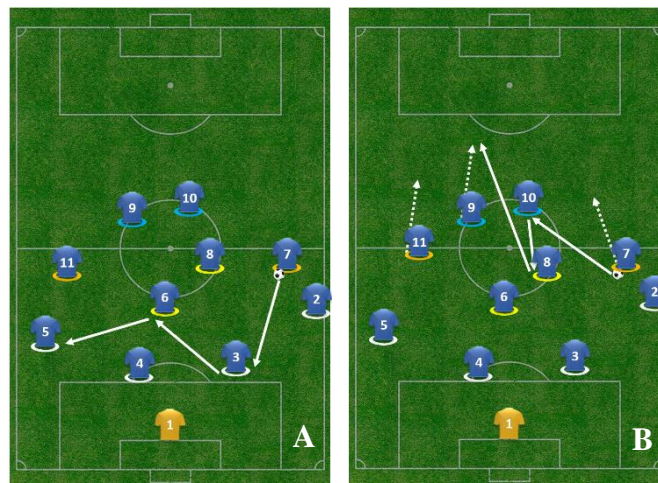


Figura 17: Chegada a segurança em posse (A); Contra-ataque combinativo (B).

3.2 Análise de Jogo

A análise da performance, dá-nos ferramentas que nos permitem avaliar a forma como a nossa equipa está a jogar, e possivelmente como irá jogar, tal e qual como o nosso próximo adversário. Aquela a que damos mais importância é à análise qualitativa através de vídeo, onde procuramos dar significado aos dados estatísticos recolhidos, olhando para os comportamentos táticos individuais e coletivos do sistema, aplicando-se tanto à análise da própria equipa, como do adversário. Enquanto que na análise de jogo da própria equipa temos em conta o modelo de jogo preconizado, a estratégia definida para o jogo observado e para os pontos fortes e fracos observados, quando falamos da análise do adversário o objetivo passa por identificar a informação determinante através dos padrões e rotinas de jogo observados. Torna-se essencial perceber as suas dinâmicas individuais, setoriais e intersectoriais, captando possíveis espaços e soluções benéficas para o modelo de jogo da própria equipa. Assim, apresentamos aos atletas dois vídeos semanais, um que diz respeito ao último jogo realizado, e outro em relação ao adversário que iremos enfrentar. A ferramenta de vídeo permite dar uma noção diferente daquilo que foi o próprio jogo, permitindo-nos olhar para o dispositivo como um todo. A apresentação do vídeo é sempre aberta a questões, muitas vezes estimuladas com perguntas dirigidas aos jogadores, por forma a captar a sua atenção durante mais tempo. Os vídeos procuram ser sucintos, com uma duração entre cinco a sete minutos, sendo dividido em processos, momentos e fases já aqui apresentadas, e sempre que possível com uma gravação em campo aberto, que nos permita olhar o jogo como um todo.

O relatório de vídeo sobre a própria equipa é entregue à equipa técnica, na terça-feira que antecede o jogo da próxima semana, e apresentado aos jogadores na quarta-feira. Esta diferença temporal acontece para que seja possível discutir tanto os cortes de vídeo selecionados, como, a principal informação a retirar do jogo, antes da efetiva apresentação do vídeo aos atletas. A apresentação do vídeo tem como objetivo deixar claros quatro a cinco pontos essenciais, sendo ainda exibida a tabela de objetivos propostos para o jogo em questão, e a sua superação, ou não. A figura 18, serve como exemplo daquilo que é o vídeo apresentado à equipa, expondo um problema concreto que ocorreu em alguns jogos, onde nos deparámos com uma 1ª fase de pressão mais alta que o habitual, não ajustando a distância entre setores, resultando numa equipa demasiado estendida no campo. Assim, as soluções de passe para o portador da bola em largura e apoio eram menores, tornando a própria ação técnica de passe mais complexa, existindo pouca variabilidade soluções para o portador bola, principalmente em 2ª fase de construção e criação.



Figura 18: Exemplo do vídeo de análise da própria equipa, em momento de organização ofensiva e 1ª fase de construção.

O relatório do adversário é apresentado à equipa técnica no mesmo dia em que é apresentado o relatório da equipa, antecedendo o jogo com o adversário. É apresentado um documento com algumas estatísticas gerais quantitativas, as dimensões do campo relativamente ao nosso, o 11 típico e possíveis alterações, resultando por fim, num relatório de vídeo (figura 19). Este tem um conjunto de normalmente dois jogos, sendo o ideal três, onde são apresentadas as dinâmicas e forma de jogar da equipa adversária. Procuramos a seleção dos jogos mais recentes, com adversários de um nível similar, dando preferência aos jogos realizados pela equipa adversária no seu próprio campo, caso o jogo aí se realize. A análise “*in loco*” é usada apenas em jogos específicos com um grau de incerteza ou de dificuldade maior. Este relatório realizado por um dos treinadores analistas contém ainda sugestões de como a nossa equipa poderá “ferir” o adversário, onde estão os espaços, as rotinas específicas que poderemos usar a nosso favor, ou a diferenciação dos elos mais fracos dentro da equipa. A apresentação do vídeo e a seleção dos cortes permite-nos manipular a perceção dos jogadores, utilizando a equipa técnica esta ferramenta como forma de manter os atletas focados e motivados, selecionando principalmente os melhores momentos da equipa adversária mostrando que tem armas para contrariar o nosso jogo (especialmente contra equipas teoricamente mais fracas).

- 1ª Fase de Pressão:** Tentam fechar de imediato soluções de pontapé de baliza, com um dos médios a juntar-se ao avançado e um dos extremos a juntar-se a linha média, condicionando a 1ª fase de construção com três homens. Comportamento da linha defensiva com bola descoberta é a subida no campo! > *Construção a 3+2 (mostrar ao jogo em 2 setores). Eliminar 1ª fase de pressão com variação do centro de jogo com preferência pelo lado onde ficará o extremo pressionante. Identificar homem livre e procurar ruturas. Em situação normal de jogo pressionam também a três com o avançado e os dois extremos e dois 8's bastante altos restando apenas um pivô defensivo. > Construção a 3+2 (mostrar ao jogo em 2 setores). Em situação típica de jogo atrair e provocar a pressão.*
- Proteção Espaço:** Linha alta muito próxima da 1ª fase de pressão, com uma distância maior para a última linha defensiva e apenas um pivô defensivo, sendo muito atraídos pela bola. Os 2 MC's pressionantes encontram-se muitas vezes paralelos e vulneráveis a bolas entre os 2. Nº 6 adversário com muito espaço para cobrir em criação nunca chegando à cobertura com variação do centro de jogo. Com bola em CL's lateral do lado da bola alto. > *Encontrar homem livre, com o 10 a mostra-se em apoio (lado cego). Com bola descoberta explorar as costas da linha defensiva, principalmente do lateral do lado da bola. Espaço para os extremos receberem em espaço interior já em fase de criação. Chegando a criação agredir, e procurar combinações ou soluções em rutura rápidas.*
- Proteção Baliza:** Assim que eliminada a linha média, encurtam como linha procurando bola coberta com 1 homem principalmente com recepção de costas, só depois da bola ser lançada retiram profundidade. Idealmente defendem baliza em 3+1 (DC + DC + DL) e (MD) vindo os restantes em recuperação. No caso do LAT ser batido quem garante cobertura no corredor lateral é o central, sendo a baliza defendida assim em 2+1 ou mesmo 2+0. Muitas vezes os 8's após serem atraídos, ou terem garantido cobertura não chegam à entrada da área, sendo que a linha de 3 (DC, DC, e DL) normalmente não ajusta para 2+1. Os dois laterais são incompetentes na defesa da baliza > *Homem a atacar entrada da área/zona do penalty, bem como zona do e 2º poste com cruzamento de Zona 2 ou Zona 3. > Facilidade em criar igualdade numérica/superioridade em zonas de finalização, MC's perto para segundas bolas.*



Figura 19: Exemplo do relatório escrito sobre o adversário, relativamente ao jogo 18.

Em situação de jogo, usamos uma ficha de estatística ação, representada na tabela 2, por nós desenvolvida e em constante evolução, tal como o respetivo modelo de jogo. É preenchida “in loco”, de forma a retirar informação específica e simplificada do jogo, para depois ser filtrada e selecionada, e transmiti-la aos atletas em momentos específicos.

Tabela 2: Ficha de estatística ação.

	1ª parte		2ª parte		Golos Marcados		Remates (1ª parte)		
	Sucesso	Insucesso	Sucesso	Insucesso	1ª parte	2ª parte			
1ª fase							[Diagrama de Remates 1ª parte]		
Direita									
Esquerda							[Diagrama de Remates 2ª parte]		
Meio									
2ª fase									
Ext dentro									
Lat Fora									
Lado cego									
Criação									
Agredir									
Rutura									
D/D/F									
D/F/D									
F/D/D									
F/F/D									
F/D/F									
Finalização									
1ª									
2ª									
Penalty									
FA									
Zonas Remate (1ª parte)					Zonas Remate (2ª parte)				
[Diagrama de Zonas Remate 1ª parte]					[Diagrama de Zonas Remate 2ª parte]				

Adicionalmente, este registo permite-nos depois focar a análise da performance posterior ao jogo de uma melhor forma, balizando as fases e instantes cruciais do jogo. Posteriormente ao jogo são ainda selecionados e arquivados os golos marcados e sofridos a cada jogo realizado, e categorizados segundo o momento do jogo em que se deram. Em relação aos golos marcados registamos ainda a respetiva assistência, mas também o *hockey pass*, ou seja o passe que se dá antes da assistência, dado a sua importância na criação de jogadas e combinações mais criativas (Kempe & Memmert, 2018). Estas estatísticas quantitativas de forma isolada dizem-nos pouco, mas por outro lado permitem-nos aumentar a competitividade dentro do plantel. A inclusão do *hockey pass*, permitiu adicionar a estes dados quantitativos jogadores com posições mais recuadas no terreno, mas que se revelam imprescindíveis para que a bola chegue a zonas de finalização.

3.3 Planeamento estratégico

Processo intimamente ligado à análise do adversário, bem como ao modelo de jogo adotado, pois tendo em conta aquilo que é a observação dos jogos disponíveis, procuramos definir antes do primeiro treino da semana a estratégia a aplicar no jogo seguinte, tendo sempre como base as conceções de jogo próprias. O plano estratégico não é independente do nosso modelo de jogo, cabendo aos treinadores identificar potencialidades particulares dentro da nossa forma de jogar, para sermos competentes no jogo seguinte. São, portanto, realizados pequenos ajustes semanais em função do adversário, de forma a tornar a nossa forma habitual de jogar mais eficaz.

O plano estratégico, é definido a partir do conjunto de dados recolhido, baliza meios e princípios de ação em função do objetivo pretendido. Assim, definem-se combinações preferenciais, e espaços a explorar em função do posicionamento do adversário e, usam-se as suas rotinas típicas para um benefício próprio. Este plano depende também do tipo de terreno de jogo que vamos encontrar, das suas dimensões, e também de circunstâncias específicas em que o jogo se irá realizar (público, posição do adversário na tabela classificativa). A tabela 3, resume aquilo que é a abordagem estratégica, apresentada aos jogadores em pontos cruciais, que tivemos relativamente ao jogo 18 do campeonato, para os momentos de organização ofensiva e transição ofensiva.

Tabela 3: Exemplo de um planeamento estratégico, relativamente ao jogo 18.

<i>Abordagem Estratégica - Jogo 18</i>	
Organização Ofensiva	<u>1ª fase de construção</u> Construção a 3+2 Lateral do lado da bola baixo Quebrar passes Mostrar ao jogo em 2 setores
	<u>2ª fase de construção</u> Dinâmicas entre MC's diferentes 10 a mostra-se ao jogo (lado contrário) Velocidade e segurança -> Chegar ao homem livre
	<u>Criação</u> <u>Linha Alta</u> Ruturas 2 ruturas/1 apoio (10, 9, 11) Lateral do lado contrário em profundidade <u>Linha Média/Baixa</u> Lado Cego do 6 Fora/Fora Contramovimentos <u>Finalização</u> 2º poste Zona do penalty Segundas bolas
Transição Defensiva	<u>Reação à perda</u> Reação fora do centro de jogo Recuar Convidar para trás
	<u>Equilíbrio</u> 3+1 -> 4+2 Retirar por defeito

3.4 Planeamento de Exercícios de Treino

Todas as partes até aqui descritas funcionam como um todo sendo indissociáveis, permitindo-nos recolher várias informações essenciais para planeamento e posterior operacionalização dos exercícios de treino semanais. Irei aqui apresentar exercícios provenientes de um microciclo tipo, relativamente às sessões de treino que antecederam o jogo 18, onde utilizamos a abordagem estratégica descrita na tabela 3.

A tabela 4, mostra o microciclo tipo usado durante a maior parte da época, apresentado aos atletas no início da mesma, como forma de os integrar desde logo na forma de trabalhar da equipa técnica e também naquilo que é pedido tipicamente para cada dia da semana. Importante também para a definição dos exercícios é o regime físico e intensidade desejada para a sessão. Queiroz (1985), destaca os fatores, espaço, tempo, o número e forma como essenciais no desenho da estrutura e organização do exercício.

Tabela 4: Microciclo tipo competitivo, com um jogo.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Recuperação ativa	Força	Resistência	Estratégia; Velocidade de Reação		
	Volume baixo	Volume médio	Volume Alto	Volume baixo		
Folga	Intensidade baixa	Intensidade alta	Intensidade alta	Intensidade baixa/média		
	Tensão baixa (baixo nº contrações)	Tensão média/alta (alto nº contrações)	Tensão média (médio nº contrações)	Tensão baixa (nº contrações médio/baixo)	Folga	Jogo
	Dimensões médias	Dimensões reduzidas	Dimensões médias/elevada	Dimensões elevadas		
	60 min.	90 min.	100 min	60 min.		

Tendo em conta um problema que foi acontecendo ao longo da época (equipa demasiado estendida no campo) exposto na figura 18, e devido ao facto do adversário a enfrentar apresentar características, como uma 1ª fase de pressão alta, que fazem emergir este tipo de comportamento no nosso sistema, aproveitámos este jogo para corrigir este erro típico dadas a circunstâncias que o adversário presumivelmente nos iria colocar, e ao mesmo tempo utilizá-lo a nosso favor. Os treinos de terça e quarta feira são preferencialmente constituídos por exercícios onde o foco é apenas o nosso modelo de jogo, sendo apenas a partir de quinta feira que a dimensão estratégica começa a ganhar uma predominância no treino através da apresentação das adaptações a realizar, sendo o treino de sexta feira o ápice dessa abordagem estratégica, onde a equipa não titular assume os comportamentos e o sistema tático da equipa adversária. Por vezes, devido à maior quantidade de informação e de forma a irmos inculcando aquilo que pretendemos jogo a jogo, começamos por aplicar estratégia desde o primeiro treino da semana de forma muito mascarada, dando apenas pequenas noções aos dos atletas em exercícios particulares.

3.4.1 Sessão de treino de terça-feira

A primeira sessão da semana, caracteriza-se por uma intensidade baixa, onde a recuperação ativa muscular é o foco, com uma introdução de adaptações disfarçada por entre exercícios e condicionantes. O feedback tem um perfil mais positivo ou corretivo, em função daquilo que foram os sinais comportamentais, no jogo e pós-jogo anterior, e das sensações percebidas pela equipa técnica como o excesso descontração, ou por outro lado, de maior de tensão dentro da equipa.

Inicia-se normalmente com um exercício lúdico, onde procuramos fomentar a entreaajuda e o espírito de grupo, tendo os jogadores descontraídos e a recriar-se, servindo também como aquecimento geral, que pode depois ser complementado se existir necessidade (tabela 5).

Tabela 5: Exercício lúdico, sessão de treino de recuperação.

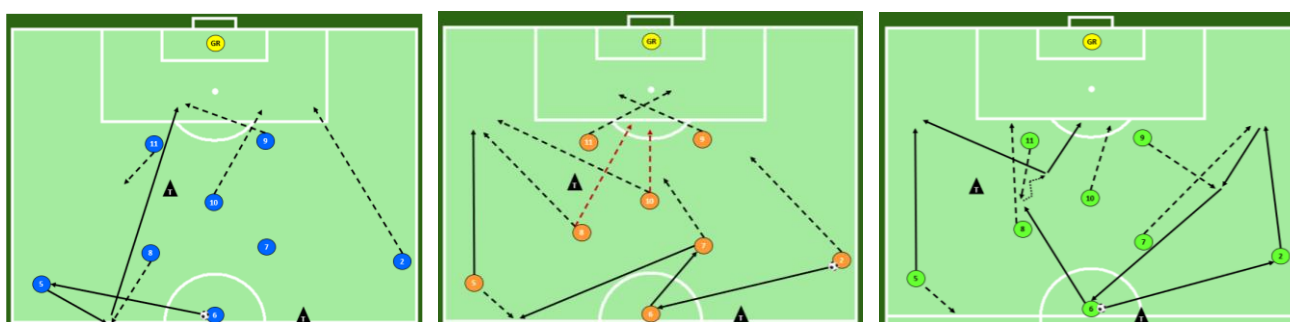
Lúdico - Jogo do Mata	Esquema	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
Objetivo Geral: Recriação		<p>Jogo do mata podendo-se eliminar o adversário com um arremesso (com a mão), dentro do quadrado pertencente à sua equipa. Caso arremesso se dê fora do seu quadrado, será inválido. Na defesa de um ataque, é permitido o uso de qualquer parte do corpo desde que a bola, após o contacto não vá ao chão.</p>	<p>T1 - Controlo exercício e regras T2 - Controlo exercício e regras T3 - Controlo das bolas T4 - Controlo das bolas</p>
Forma: 4 x 4			
Tempo (min x reps): 5'x3			
Espaço (m): 30x15			

As circulações táticas permitem estabelecer formas de organização com o intuito de moldar e coordenar os comportamentos, e as interações dos jogadores no domínio estratégico e tático, cuja interdependência torna a cooperação indispensável, mas todos mantêm um certo grau de autonomia (Castelo & Matos, 2006). Este tipo de exercícios possibilitam a colocação de nuances táticas e estratégicas num treino de recuperação, começando os jogadores a interiorizar desde o primeiro dia da semana estas questões, muitas vezes sem o perceberem. Na escolha destas entra a estratégia definida e os espaços identificados, que podem levar à maior importância de algumas combinações e circulações táticas, como o estímulo de uma opção de passe na profundidade com bola descoberta, o espaço nas costas do lateral, ou o receber de frente para o jogo em fase de criação com liberdade depois para iniciativa e tomada de decisão individual. O modelo de jogo está sempre na base das escolhas estratégicas, dando ênfase àquelas que vão trazer teoricamente mais sucesso à nossa forma de jogar, nunca descorando pequenas adaptações para benefício próprio (tabela 6).

Tabela 6: Circulações táticas, sessão de treino de recuperação.

Circulações táticas	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
<p>Objetivos Gerais: 2ª fase de construção, criação e finalização</p> <p>Forma: 8x0+Gr</p> <p>Tempo (min x reps): 6'x3</p> <p>Espaço(m): 1/2 campo</p>	<p>Combinações:</p> <p>A: 6 - 5 - 8 (Passe Profundidade) Ruturas e Finalização: 2/10/9</p> <p>B: 2 - 6 - 7 - 5 (Baixo) - Rutura 8/10 Finalização: 9/11/10 Entrada: 7/8</p> <p>C: 6 - 2 - 7 - 9 - 6 - 9/11 (Lado cego) -> Agredir Finalização: Livre Entrada: Livre</p>	<p>T1 - Gestão das combinações</p> <p>T2 - Controlo dos apoios e zonas de finalização</p>

Esquema



Os jogos reduzidos permitem-nos trabalhar questões mais micro e setoriais, e numa altura onde tínhamos implementado há relativamente pouco tempo um novo sistema tático, com um losango no meio campo, verificámos que a mobilidade do losango ainda teria de ser aprimorada, principalmente as relações posicionais e respetivas trocas entre as posições 8, 7 e 10. Desta forma, emergiu como solução o exercício representado na tabela 7.

Tabela 7: Forma jogada reduzida, sessão de treino de recuperação.

Forma jogada reduzida	Esquema	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
<p>Objetivo Geral: 2ª fase construção e criação Dinâmicas de losango</p> <p>Forma: Gr+4+(3)x4+Gr</p> <p>Tempo (min x reps): 3'x4</p> <p>Espaço (m): 15x20</p>		<p>Jogo reduzido com foco nas dinâmicas do losango, onde se pretende várias trocas posicionais e combinações com bola. Liberdade também para trocas com os jokers exteriores, sendo que apenas poderá estar um jogador no espaço exterior. As caixas servem como referência para desmarcações, desbolqueando baliza. Qualquer jogador que receba numa das caixas, não pode avançar diretamente para a baliza tendo de combinar de volta para o poder fazer. Quando a equipa laranja tem bola, jokers funcionam como interiores.</p> <p>Pontuação em caso de golo: 3 pontos caixa central (promover jogo interior) 1 ponto na caixa exterior</p>	<p>T1 - OO e TD</p> <p>T2 - OD e TO</p>

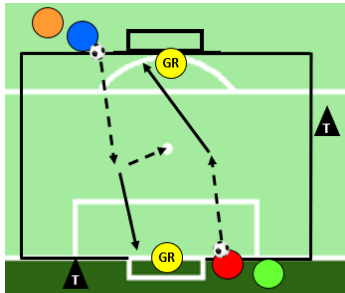
Os jokers acrescentam ainda mais complexidade, no que diz respeito às possibilidades de troca posicional. Numa primeira fase estimula-se relações entre os elementos do losango, adicionado de seguida como variável de dificuldade, a liberdade de permutas com os jokers, permitindo uma aproximação à situação de jogo com um perfil intersectorial.

3.4.2 Sessão de treino de quarta-feira

A sessão inicia-se com uma mobilização articular, variando o exercício seguinte entre um circuito de força analítica definido pelo fisiologista, também como forma de complemento do trabalho de ginásio, ou de um jogo reduzido. Na sessão em causa optou-se por pelo circuito de força analítica, que não irei aqui descrever. A parte fundamental da sessão dividiu-se em três exercícios simultâneos, mas que irei apresentar de forma isolada, e por fim um quarto exercício com um perfil meso, no que às dimensões diz respeito. Procuramos uma intensidade alta, onde a frustração e a superação se devem associar, tendo os conteúdos estratégicos e táticos um foco menor, sem nunca abdicar destes na construção e organização dos exercícios.

O primeiro, trata-se de um exercício claramente competitivo, onde tencionamos estimular a finalização, e depois tratar essa finalização como uma perda de bola, servindo esta como um estímulo semelhante à perda da bola em situação de jogo. A questão técnica do remate é aqui trabalhada, principalmente numa situação de pressão e com um tempo e espaço de decisão curtos, onde o jogador pode executar a ação de remate preparando desde logo a “perda da bola”, semelhante à transição de função posicional quando o momento do jogo se altera (tabela 8).

Tabela 8: Exercício reduzido de finalização, sessão de treino de força.

Jogo reduzido	Esquema	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
<p>Objetivo Geral:</p> <p>Finalização Reação à perda</p> <p>Forma:</p> <p>Gr+1x0+Gr -> Gr+1x1+Gr</p> <p>Tempo (min x reps): 3'x3</p> <p>Espaço (m): 30x40</p>		<p>Exercício com um perfil de frustração/superação onde se pretende estimular a finalização, e usá-la como uma perda de bola, para estimular a reação seguinte. Competição direta entre os jogadores envolvidos no exercício.</p>	<p>T1 - Controlo Exercício T2 - Bolas</p>

Exercício tipo de jogo reduzido, onde estão subjacentes princípios operacionais base do nosso modelo de jogo, como a posse de bola, a variação do centro de jogo ou a rápida reação à perda da posse. A questão da bola coberta e descoberta, foi uma adaptação introduzida ao longo

da época, como variável de dificuldade, e também como forma de ter o máximo de jogadores ativos no exercício. Todos os comportamentos aqui observados devem também existir em situação de jogo formal (tabela 9).

Tabela 9: Jogo reduzido, sessão de treino de força.

Jogo da banda	Esquema	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
<p>Objetivo Geral: Posse de bola e variação CJ Reação à perda</p> <p>Forma: $3+(2)\times 2+(1) \rightarrow 3+(2)\times 2+(1)$</p> <p>Tempo (min x reps): 3'x3</p> <p>Espaço (m): 30x10</p>		<p>Exercício de manutenção da posse de bola, onde em caso de perda essa mesma equipa terá de reagir rapidamente, podendo iniciar a posse novamente.</p> <p>Após 6 passes a equipa em posse poderá ligar com o lado contrário, tendo a equipa sem bola de recuperar poderá colocar a bola, em segurança no lado contrário, passando a ter a "posse". A banda central divide em 2 partes, serve para promover o estímulo de bola coberta e descoberta (interpretar). Bola coberta (apoio) e descoberta (profundidade).</p> <p>Equipa em posse pode usar os apoios, mas não conta como passe entre a equipa.</p> <p>Pontuação: nº recuperações + variações sucedidas</p>	<p>T1 - Controlo Exercício T2 - Bolas</p>


Forma jogada, em através de jogo reduzido já adotada no treino de terça feira de forma idêntica. Aqui o objetivo passou por continuar a trabalhar nas dinâmicas típicas do modelo de jogo do losango adotado no meio campo, dada a importância do fator de melhoria neste capítulo do nosso jogo, e importância das combinações nos três corredores centrais para o jogo que iríamos ter. Houve a manutenção das dinâmicas gerais e pontuação, de forma a promovermos uma evolução transitória entre sessões de treino, adaptando apenas as dimensões e forma do exercício (tabela 10).

Tabela 10: Forma jogada reduzida, sessão de treino de força.

Forma jogada reduzida	Esquema	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
<p>Objetivo Geral: 2ª fase de construção Criação</p> <p>Forma: $3+(2)\times 3$</p> <p>Tempo (min x reps): 3'x3</p> <p>Espaço (m): 15x15</p>		<p>Jogo reduzido com foco nas dinâmicas do triângulo OF do losango, onde se pretende várias trocas posicionais e combinações com bola. Liberdade também para preencher espaços exteriores, sendo que apenas poderá estar um jogador no espaço exterior. As caixas servem como referência para desmarcações, sendo que o o(s) ponto(s) só é alcançado quando após chegar à caixa o jogador consegue combinar de volta. Os jokers variam a sua função e posicionamento em função da equipa que tem bola. Após fazer ponto equipa com bola mantém a posse.</p> <p>Pontuação em caso de golo: 3 pontos caixa central (promover jogo interior) 1 ponto na caixa exterior</p>	<p>T1 - Dinâmicas OF, reação à perda e bolas</p>

Primeiro exercício da semana onde é exposta claramente aos jogadores parte da abordagem estratégica que iremos ter ao jogo, com a manutenção clara daquilo que é o nosso modelo de jogo (tabela 11). Aqui o foco passou claramente pelas duas fases de construção e a sua ligação com a de criação em condução, onde procurámos suprir as lacunas demonstradas nos jogos anteriores, dado que apresentarmos uma equipa demasiado estendida ao longo do campo enfrentado uma 1ª fase de pressão alta. Assim, fechamos a construção a 3+2, em dois setores com o lateral do lado da bola baixo, de forma a termos superioridade em relação ao adversário na sua fase de pressão e conseguirmos encontrar o “homem livre”. Pormenores como a colocação dos apoios, o passe e receção, são tidos em conta, sendo o feedback bastante informativo/interrogativo para com os jogadores de forma a encontrar soluções confortáveis para os atletas, com base na abordagem estratégica definida.

Tabela 11: Forma jogada intersectorial, sessão de treino de força.

Forma jogada intersectorial	Esquema	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
<p>Objetivo Geral: 1ª fase de construção 2ª fase de construção Criação e TD</p> <p>Forma: Gr+7x5</p> <p>Tempo (min x reps): 8'x2</p> <p>Espaço (m): 1/2 campo (Largura Ajustada)</p>		<p>Forma jogada que procura a ligação entre fases, do momento de organização ofensiva. Introdução da construção a 3+2 que pretendemos para o jogo seguinte, com velocidade de circulação, atrair o adversário e variar o centro de jogo, e chegar ao homem livre, principalmente nos 3 corredores centrais. Quando este homem livre é identificado poderá fazer ponto ultrapassando a linha de meio campo. Penalização da perda da bola e insucesso na transição ofensiva através da valorização do golo da equipa adversária em TO. Em OO ter a capacidade de mater a equipa equilibrada, preparando a perda.</p> <p>(Preparação de apoios) (Passe/Receção) (2 setores) Pontuação equipa azul: 1 ponto ultrapassar a linha Pontuação equipa laranja: 3 pontos se golo em TO</p>	<p>T1 - OO e TD T2 - TO</p>

3.4.3 Sessão de treino de quinta-feira

O início com mobilização articular, seguido de um exercício de coordenação ao cargo do fisiologista, e como tal não irei aqui apresentá-lo. A sessão dividiu-se em quatro exercícios, dois deles simultâneos, mas que irei apresentar de forma isolada. Procuramos uma intensidade alta, com uma distância total percorrida maior relativamente ao treino de força, utilizando assim espaços meso/macro. Trata-se de uma sessão onde os conteúdos estratégicos/táticos e a própria tomada de decisão são essenciais.

O primeiro exercício da sessão com uma vertente competitiva com ênfase nas transições, principalmente a defensiva com a reação à perda a fase que emerge como objetivo principal. Tem um perfil de frustração/superação, onde se procura uma intensidade alta em todas as ações. Numa segunda fase em caso de insucesso na reação à perda, a entrada em recuperação defensiva. A transição defensiva é um momento essencial do nosso modelo, dado que queremos

dominar o jogo pela posse, mas também devido a muitas equipas da nossa divisão apresentarem as suas principais armas através de situações de contra-ataque (tabela 12)

Tabela 12: De um jogo reduzido para uma forma jogada, sessão de treino de resistência.

Jogo reduzido - Forma Jogada	Esquema	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
<p>Objetivo Geral: Transição OF/DEF Organização OF</p> <p>Forma: 4+(2)x2+(4)-> Gr+6x6+Gr</p> <p>Tempo (min x reps): 4'x4</p> <p>Espaço (m): 20x20 (10x10)</p>		<p>Situação de jogo reduzido, onde a equipa com bola precisa de realizar 8 passes entre si para desbloquear o ataque à baliza. Passagem para forma jogada de 6x6, com foco na transição ofensiva/defensiva, premiando o rápido ataque à baliza.</p> <p>Pontuação: Golo normal 1 ponto Golo só com Gr pela frente - 2 pontos Golo ser Gr pela frente - 3 pontos</p> <p>Caso a equipa sem posse recupere a bola, tem como objetivo colocar a bola em segurança nos colegas dispostos pelas arestas do quadrado de 20x20. Assim passamos a uma Situação de 6x4, onde a equipa sem bola se irá ajustar onde o 6 sai do quadrado (equilíbrio) e entrará ou 9/11. Aqui o objetivo passa por realizar 6 passes para desbloquear baliza, passando para uma forma jogada onde principal objetivo é golo em organização ofensiva.</p> <p>Pontuação: Golo OO - 1 ponto/Golo em TO - 2 pontos</p>	<p>T1 - OO e TO T2 - TD e bolas</p>


Exercício onde procuramos ligar dois setores, o defensivo e o médio, clarificando os comportamentos coletivos e isolando-os do setor avançado. Isto permite dar um maior foco principalmente às fases de construção e das dinâmicas pretendidas. Objetivo claro de construir a 3+2, em 2 setores do campo, com o lateral do lado da bola a dar solução em apoio, devido à pressão realizada pelo adversário, e aos erros cometidos anteriormente. Assim, conseguimos garantir superioridade nestas fases, por forma a desbloquear o espaço livre e enquadrar jogadores de frente para o jogo. Apesar de isolarmos estas fases, não as pretendemos dissociar completamente das restantes, sendo estas representadas pelas balizas de ligação com criação através de passe (tabela 13).

Tabela 13: Forma jogada intersectorial, sessão de treino de resistência.

Forma jogada intersectorial	Esquema	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
<p>Objetivo Geral: 1ª fase e 2ª fase de construção e ligação para criação Transição Defensiva</p> <p>Forma: Gr+8x6+Gr</p> <p>Tempo (min x reps): 8'x4</p> <p>Espaço (m): 2/3 campo</p>		<p>Foco nas fases de construção, com montagem a 3+2, havendo o primeiro objetivo de chegar ao homem livre (caixas como ref). Chegando ao homem livre desbloqueia-se as 4 balizas protegidas pelo Gr (ligação com criação). Manutenção de uma equipa sempre equilibrada, e penalização no caso de golo sofrido em transição defensiva. Variação da pressão (alta/média) para também serem solucionados diferentes constrangimentos.</p> <p>Pontuação: Passe numa das 4 balizas - 1 ponto (Azul) Golo em TO (Laranja) - 3 pontos</p>	<p>T1 - OO e TD (Azul) T2 - OD e TO (Laranja)</p>

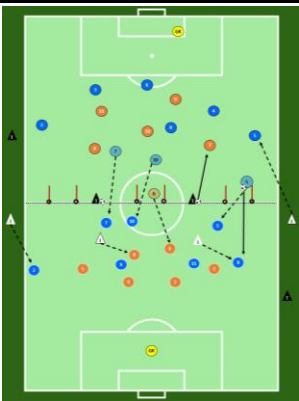
Exercício que junta as fases de criação e finalização, por forma a trabalhar dinâmicas específicas entre a linha média e linha avançada. Devido ao espaço concedido pelo adversário nas suas costas (linha alta), ou ao estímulo de subida da linha quando um jogador recebe entre linhas, valorizamos dinâmicas do nosso modelo que nos pudessem beneficiar contra este adversário em específico. Assim, programamos diferentes combinações táticas conforme o comportamento do adversário, entre uma linha defensiva mais conservadora, ou mais alta (tabela 14).

Tabela 14: Forma jogada intersectorial, sessão de treino de resistência.

Forma jogada intersectorial	Esquema	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
<p>Objetivo Geral: 1ª fase e 2ª fase de construção e ligação para criação Transição Defensiva</p> <p>Forma: Gr+8x6+Gr</p> <p>Tempo (min x reps): 8'x4</p> <p>Espaço (m): 1/3 campo</p>		<p>Foco nas fases de criação e finalização, com grande ênfase nas dinâmicas estratégicas preferidas para o jogo seguinte. Chegando ao homem livre desbolqueia-se as 4 balizas</p> <p>O exercício foi partido em 2 vertentes: Linha Alta (ruturas cruzadas de 9/10 e Lat) (avançado do lado da bola em apoio); Linha Baixa (combinações diretas) (variação do centro de jogo) (referência/apoio/rutura-3º homem)</p> <p>Equipa laranja a defender pode pontuar após manter a bola por mais de 7 segundos, ou com passe para as 4 balizas.</p> <p>Pontuação: Golo (Azul) - 1 ponto Manutenção da posse, passe na caixa (Laranja) - 2 pontos</p>	<p>T1 - OO e TD (Azul) T2 - OD e TO (Laranja)</p>

Ainda isolando as fases de construção, e depois as de criação e finalização, com este exercício procuramos mostrar a importância do ponto de ligação entre as fases, sendo necessário conseguir associá-las para que se consiga pontuar. Manutenção do plano estratégico para cada uma das fases, tendo em conta o que foi trabalhado nos exercícios anteriores (tabela 15).

Tabela 15: 10x10 intersectorial, sessão de treino de resistência

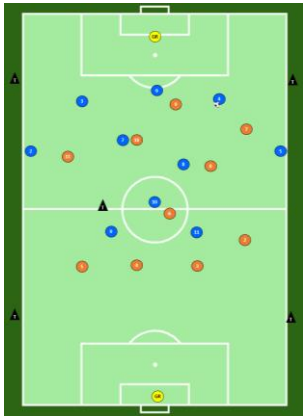
10x10 intersectorial	Esquema	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
<p>Objetivo Geral: 1ª fase e 2ª fase de construção criação, finalização. Transição Defensiva</p> <p>Forma: 1- Gr+8x6 -> 5x5+1+Gr 2- 7x5+1+Gr</p> <p>Tempo (min x reps): 10'x2</p> <p>Espaço (m): Campo inteiro</p>		<p>Forma jogada dividida em 2 grupos de fases: construção e ligação de criação a finalização. Assim dividimos o foco em 2 fases, sendo que para alcançar a criação/finalização a equipa com bola tem de conseguir ligar-se por uma das 3 balizas. Após isto o exercício desenrola-se de formas distintas nos 2 meios campos. A equipa em posse continua em ataque organizado, sendo no outro meio campo lançada uma bola de transição pelo treinador, simulando então situação de transição defensiva.</p> <p>Caso a equipa em posse marque (após chegar à 2ª fase do exercício), ganha direito a começar mais uma vez com bola. Caso sofra, a equipa contrária irá começar com bola. Caso a equipa com bola perca a posse em fase construção, passará a trabalhar em transição defensiva, sendo também lançada bola de transição no outro meio campo. Se a equipa que recuperou a posse marcar ganha direito à posse.</p> <p>Enfoque muito estratégico, com várias correções e conteúdos.</p>	<p>T1 - OO e TD (Azul) T2 - OD e TO (Laranja) T3 - Bola Transição T4 - Bola Transição</p>

3.4.4 Sessão de treino sexta-feira

Iniciamos o treino com mobilização articular seguida de um exercício de velocidade de reação, coordenado pelo fisiologista. De seguida, o espaço da semana dirigido aos esquemas táticos, que não irei apresentar nesta descrição.

O exercício de maior importância da sessão é 10x10 estratégico, onde se faz um resumo daquilo que foi o trabalho semanal, com incidência clara sobre a abordagem estratégica definida para o jogo. É o primeiro exercício da semana, onde a equipa não titular assume os comportamentos e dinâmicas da equipa que iremos enfrentar, de forma a deixar claro e explícito os espaços deixados pelo adversário e a forma como podemos tirar proveito próprio destes.

Tabela 16: 10x10 estratégico, sessão de treino de estratégia e velocidade de reação.

10x10 estratégico	Esquema	Descrição/Condicionantes	Tarefas Treinadores
<p>Objetivo Geral: Passagem por todas as fases e momentos de jogo</p> <p>Forma: Gr+10 x 10+Gr</p> <p>Tempo (min + min): 8'+8'</p> <p>Espaço (m): Campo inteiro</p>		<p>10x10 com o objetivo de alcançar o golo. Definição de uma equipa titular, sobre a qual irá incidir o foco com os restantes a funcionarem como adversários, com comportamentos semelhantes aos adversários a enfrentar.</p>	<p>TP - Controlo Geral T1 - OO e TD (Azul) T2 - OD e TO (Azul) T3 - OO e TD (Laranja) T4 - OD e TO (Laranja)</p>

4 Área de Investigação: Análise da eficácia e criação de uma métrica, para a equipa sénior do Clube de Futebol “Os Belenenses” - Um estudo de caso

4.1 Questão de Investigação

Todos os eventos que se dão dentro do campo devem ser avaliados tendo em conta o principal objetivo do jogo: marcar mais golos que o nosso adversário (Pratas, Volossovitch, & Carita, 2018). Através de uma revisão de literatura sobre o passado, presente e futuro subjacente ao processo que leva ao golo, González-Rodenas (2020) advoga que os estudos realizados nesta área apresentam limitações, por não analisarem o perfil multifatorial do golo, sendo este influenciado por variáveis contextuais (local do jogo, qualidade das equipas, resultado momentâneo, tempo de jogo) e fatores técnicos e táticos (zona de início da posse, tipo de ataque, sequência de passes, esquemas táticos, tipo de assistência, ângulos e proximidade de remate, posicionamento defensivo e tipo de remate).

Dentro desta temática emerge uma variável, que tenta juntar o maior número de fatores possíveis, exprimindo-se em forma de percentagem: os *expected goals*, que segundo Tippett (2019), são uma métrica de avaliação da performance, que permite registar a quantidade e a qualidade das oportunidades que uma determinada equipa cria durante um jogo. Neste sentido, este método é uma forma simplista de calcular as chances que uma equipa tem de marcar, ou de sofrer golos, durante um jogo de futebol (Rathke, 2017). Assim, em vez de olhar apenas para o resultado final, esta métrica permite de forma objetiva medir a performance efetiva de qualquer equipa, tanto numa perspetiva ofensiva como defensiva, expressando-se na probabilidade (apresentada normalmente em probabilidade decimal, em função do golo que tem valor de um) de cada remate resultar em golo (Tippet, 2019). Ainda assim, a criação de mais e melhores oportunidades de golo não garante obrigatoriamente uma maior quantidade de golos, sendo importante avaliar as questões técnicas, táticas, espaciais, bem como o tipo de defesa que o adversário apresenta, e que permite ou não, chegar ao golo (González-Rodenas et al., 2019), sendo exemplo disso o estudo de González-Rodenas (2013) que demonstrou que para a amostra avaliada, 83,3% da totalidade dos golos marcados na fase ofensiva do jogo eram alcançados dentro do pentágono.

Com base no acima descrito, e tendo em conta a necessidade revelada pela equipa técnica de otimizar a observação das oportunidades de golo, os objetivos do estudo são:

1. Estudar a eficácia de uma equipa de futebol sénior, ou seja, o rácio entre golos marcados e oportunidades criadas, tendo em conta: o local do remate, a fase do jogo, tipo e posicionamento da defesa, bem como a relação numérica.

2. A criação de uma métrica, sustentada na filosofia dos *expected goals* que permita a avaliação da quantidade e mais importante, da qualidade das oportunidades de golo que uma equipa de futebol sénior cria.

4.2 Amostra

Foram monitorizadas 207 oportunidades de golo, provenientes dos 20 jogos realizados pela equipa sénior do Clube de Futebol “Os Belenenses”, que disputava a 2ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa na época 2019/20. Esta amostra teve apenas em conta as oportunidades geradas via “*open play*”. A codificação dos dados foi realizada a partir do Software LongoMatch 1.0 ®.

4.3 Variáveis em Estudo

4.3.1 Oportunidade de Golo

Partindo da conceção definida para “ocasião de golo” – isto é, quando a equipa observada tem uma clara oportunidade de marcar golo durante a posse de bola (González-Ródenas, Bondía, Moreno, & Malavés, 2015) – e dado a subjetividade do termo, que dá liberdade ao observador de classificar diferentes situações como uma ocasião, neste estudo optou-se por não usar esse termo, e dar preferência ao termo “oportunidade de golo”. Embora, atualmente, não se encontra na literatura uma descrição clara para o termo aqui definido como “oportunidade de golo”, este será visto da seguinte forma – quando os jogadores em posse têm uma intenção reiterada de tentativa de golo, independentemente do resultado final dessa tentativa. No caso da tentativa ser bloqueada por um jogador de campo ou pelo guarda redes, será ainda assim contabilizada como oportunidade. Se da mesma jogada resultarem duas ou mais tentativas de golo, será apenas contabilizada uma oportunidade, representando sempre a última tentativa de golo que o ataque originou.

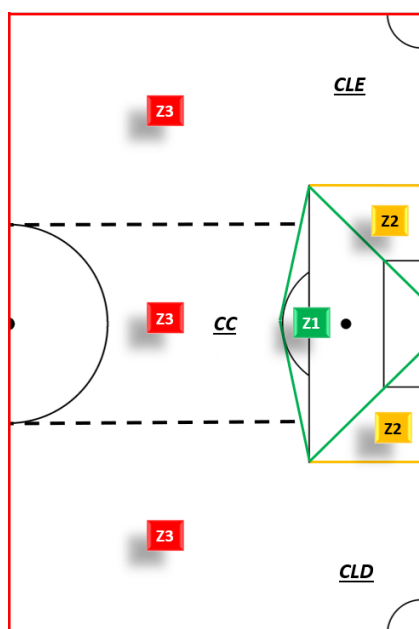
Foi ainda definido que todas as situações que ocorressem 20 segundos após um esquema tático, não serão tidas em conta dado o posicionamento anormal das equipas em campo, e a maior complexidade do mesmo, muitas vezes através de soluções curtas e que aumentam a sua duração. Caso esse espaço temporal seja ultrapassado, passar-se-á a uma situação de “*open play*”, e por isso as oportunidades já serão contabilizadas. No que diz respeito à circunstância específica do lançamento de linha lateral, no caso de a bola ser colocada na área e levar a uma organização específica da equipa para atacar neste momento, estará na categoria dos esquemas táticos, sendo que nos outros casos será classificada como uma situação de “*open play*”. As

grandes penalidades, bem como as situações que as originam, via “*open play*”, não serão contabilizadas como uma oportunidade de golo.

As oportunidades de golo serão ainda subdivididas em sucesso ou insucesso da ação, dado que a ação de finalização poderá apenas ter dois cenários possíveis: um de sucesso, que é o golo, e o de insucesso, que significa a inexistência de golo.

Todas estas oportunidades serão categorizadas de acordo com: (i) zona de finalização (espaço estático), (ii) subespaço defensivo (espaço dinâmico), (iii) relação numérica, (iv) momento do jogo, (v) posicionamento do guarda redes, e (vi) tempo do jogo.

(i) Zona de finalização (espaço estático)



A zona de finalização (ver figura 20), é dividida em três zonas principais: Zona 3 (Z3) – finalização fora da área, representada a vermelho, adaptada de González-Rodenas et al. (2019), sendo ainda distribuída em três corredores: corredor lateral esquerdo (CLE), corredor central (CC), corredor lateral direito (CLD); Zona 2 (Z2) – formada pelo triângulo definido pela linha de fundo, linha lateral da área e a diagonal que as liga passando pelo poste mais próximo, representada a amarelo; Zona 1 (Z1) – também denominada de pentágono de finalização, representada a verde, González-Rodenas (2013).

Figura 20: Zonas estáticas de finalização

(ii) Subespaço defensivo (espaço dinâmico)

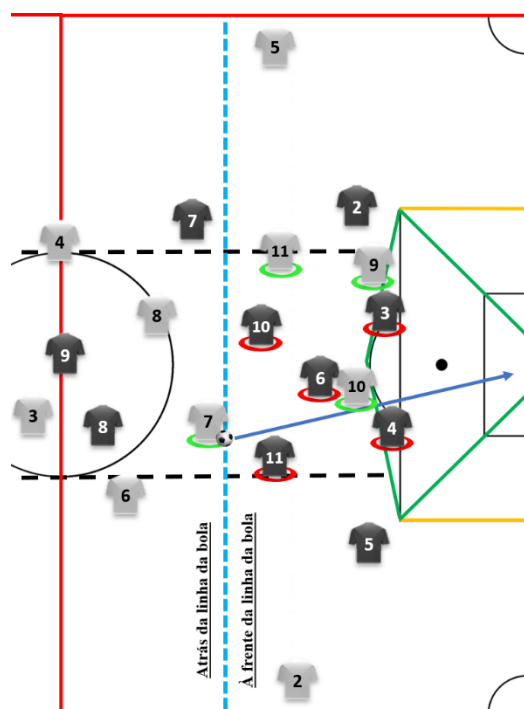
O modelo (presente na revisão de literatura, figura 1), definido inicialmente por Seabra & Dantas (2006), permite olhar para os espaços de ocupação defensiva (EOD) dos oponentes, sendo definidos pela sua relação interposicional e caracterizando-se pelo seu perfil dinâmico. A adaptação realizada resultou na seleção de quatro zonas essenciais: “F” representa o subespaço atrás da linha defensiva; “M” o subespaço entre a linha média e a defensiva; “D” o subespaço entre a linha avançada e a média; e por último o espaço à frente da linha avançada caracterizado por “B”. No caso de apenas um jogador pertencente àquele setor estar sozinho, por exemplo o

jogador da posição seis da linha média, o seu setor não será tido em conta, sendo então a situação classificada no setor seguinte.

(iii) Relação Numérica

Consiste no número de jogadores da equipa observada e da adversária que se encontram na linha da bola ou à frente desta no momento do remate (sem contabilizar o guarda-redes). No caso de os colegas de equipa estarem em situação de fora de jogo no instante da ocasião, não são contabilizados. Esta metodologia foi adaptada de González-Rodenas (2013), dividindo-se em três categorias:

- Superioridade Numérica: Existem mais jogadores à frente da linha da bola da equipa observada em relação à equipa adversária, no momento da oportunidade;
- Igualdade Numérica: Existe o mesmo número de jogadores, da parte da equipa observada como da adversária, no momento da oportunidade;
- Inferioridade Numérica: Existem menos jogadores da equipa observada comparativamente à equipa adversária, no momento da oportunidade;



Em caso de oportunidade de Z3 em CC, apenas jogadores nesse mesmo corredor entram na contagem (figura 21). No caso de a oportunidade provir de um dos CL's, na contagem entram os jogadores nesse mesmo corredor, bem como aqueles que estão em CC. Em caso de oportunidade de Z2 entram na contagem, os jogadores na zona em causa, bem como os que se encontram no pentágono de finalização (figura 22A). Por fim, em caso de remate de Z1, apenas os jogadores dentro desta zona entram na contagem (figura 22B).

Figura 21: Exemplo de oportunidade em Z3 em CC, resultando numa situação de 4x5 (Inferioridade numérica).

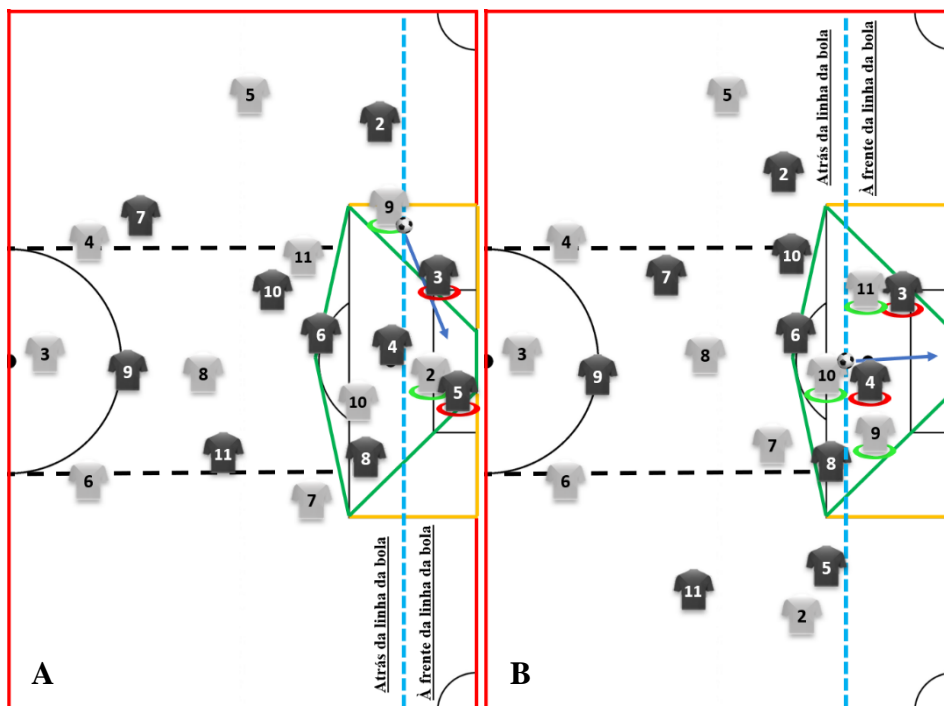


Figura 22: Exemplo de oportunidade em Z2, resultando numa situação de 2x2, igualdade numérica (A); Exemplo de oportunidade em Z1, resultando numa situação de 3x2, superioridade numérica (B).

(iv) Momento do Jogo

Esta variável divide-se nos momentos de organização ofensiva e transição ofensiva relativamente à equipa observada, também em função do posicionamento dos adversários. Para os identificarmos com clareza temos de ter em conta o tipo de defesa do adversário, sendo considerados dois, segundo González-Rodenas et al. (2019):

- **Organização Defensiva:** Trata-se da organização defensiva esperada onde existe coordenação e balanço, a nível estrutural e espacial relacionado com o sistema de jogo da equipa. Ou seja, os jogadores estão posicionados na sua posição específica e têm uma relação espacial e de distanciamento ótimo com os seus companheiros. Esta situação pode ocorrer em dois cenários táticos: 1) Depois do recomeço do jogo, a equipa sem bola tem tempo de ser reagrupar e organizar-se defensivamente; 2) Durante uma transição defensiva, em que a equipa em posse não progride rapidamente, tendo a equipa adversária tempo para recuperar a sua estrutura defensiva.
- **Defesa Circunstancial:** Ligada a um momento de adaptação, ocorrendo uma organização defensiva inesperada, que tem a intenção de parar a desvantagem tática em forma de inferioridade numérica ou posicional em relação ao adversário. Neste caso, alguns jogadores não estão localizados nas suas posições específicas, e, tendo em conta a bola,

não têm um distanciamento ótimo com os seus companheiros. Esta situação pode ocorrer num cenário mais típico de contra-ataque da equipa adversária.

(v) Posicionamento do guarda redes

Dada a especificidade da posição do guarda redes, esta variável tem como objetivo perceber o seu posicionamento em relação à linha da bola, havendo apenas duas possibilidades: ou o guarda redes está atrás da linha da bola, ou à frente da linha da bola.

(vi) Tempo do Jogo

O tempo de jogo foi dividido em cinco partes: em duas partes de 22 mins e duas partes de 23 mins: 0-22, 23-45, 45-67 e 68-90 González-Rodenas (2013), e o tempo adicional, dizendo respeito ao tempo de compensação de cada uma das partes do jogo.

4.4 Análise de Dados

Após a sua codificação, os dados foram registados em Microsoft Excel 2016 ®, sendo posteriormente exportados para uma base de dados criada em IBM SPSS Statistics ®, versão 25. Em primeiro lugar analisou-se a frequência e distribuição das oportunidades de golo e destas as que foram bem sucedidas (golos), de acordo com (i) zona de finalização (espaço estático), (ii) subespaço defensivo (espaço dinâmico), (iii) relação numérica, (iv) momento do jogo, (v) posicionamento do guarda redes, e (vi) tempo do jogo. A subdivisão das oportunidades de golo em sucesso e insucesso, permitiu depois quantificar a eficácia da ação. Foi ainda usado o teste do Qui-Quadrado para verificar possíveis associações entre oportunidades de golo que foram bem sucedidas (variável dependente) e cada uma das categorias já descritas (i-vi, variáveis independentes). Usou-se o nível de significância de .05 para a análise estatística.

4.5 Resultados

Através da análise de frequências, verificou-se que das 207 oportunidades de golo, 43 foram oportunidades de sucesso, ou seja, resultaram em golos.

Estas oportunidades de golo estão associadas à zona de finalização, pois verifica-se que a proporção de golos marcados difere significativamente dependendo da zona de finalização, $X^2(2) = 7.986$, $p = .017$. De notar que as diferenças são entre a zona do pentágono (Z1) e fora da área (Z3), sendo a proporção mais elevada relativa a Z1 (maior eficácia) e a menor alusiva a Z3 (menor eficácia), ver figura 23A. Pela figura 23B, podemos verificar a quantidade de

oportunidades de golo distribuídas pelas zonas de finalização, sendo a Z1 o local com valor mais elevado. Além disso, através da figura 23A, pode perceber-se que das oportunidades bem sucedidas (43 golos), 83,7% ocorreram em Z1, 9,3% em Z2 e 7,0% em Z3. Destaca-se das demais a Z1, com um rácio de 3,9 oportunidades por cada golo marcado. Já a Z2 e Z3 apresentam um rácio de 5,5 e de 15,3, respetivamente, de oportunidades por golo.

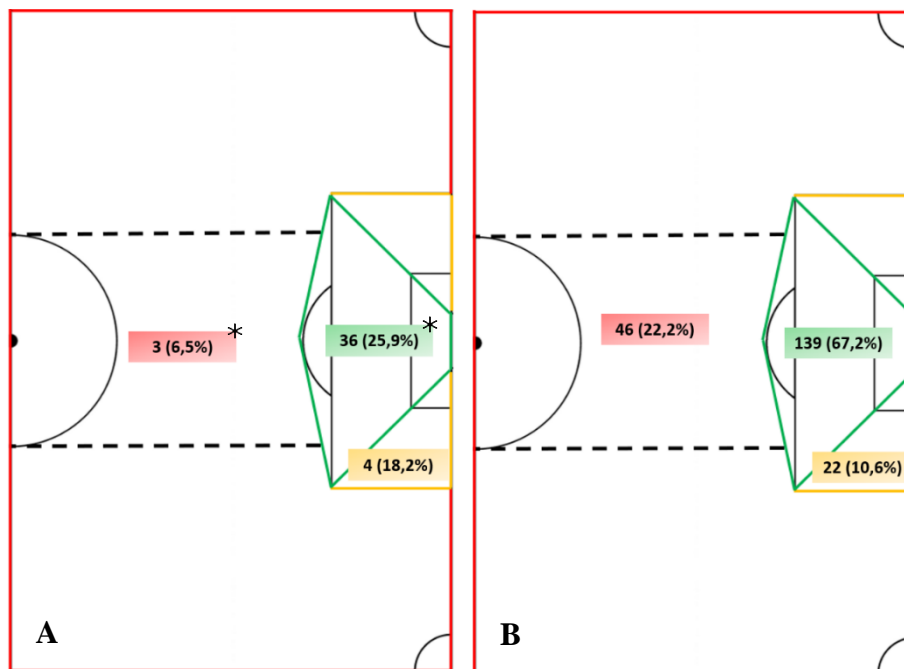


Figura 23: Golos e respetiva eficácia (%) distribuídas por zona de finalização (A); Distribuição das oportunidades de golo em função da zona de finalização (B). Diferenças significativas a 0,05*.

Também consoante o subespaço defensivo a proporção de golos marcados apresentou diferenças, dado que $X^2(2) = 9.529$, $p = .009$. Estas diferenças são entre o subespaço atrás da linha defensiva, em relação aos subespaços atrás da linha média e atrás da linha avançada, sendo que a maior proporção é referente ao subespaço atrás da linha defensiva, com uma eficácia de 31,2% (figura 24A). A maioria das oportunidades de golo segundo o subespaço defensivo aconteceram à frente da linha defensiva (52,7%) e atrás da linha defensiva (37,2%). Apenas 21 (10,1%) tentativas de se deram à frente da linha média, e no subespaço à frente da linha avançada não foi registada qualquer tentativa de golo (figura 24B).

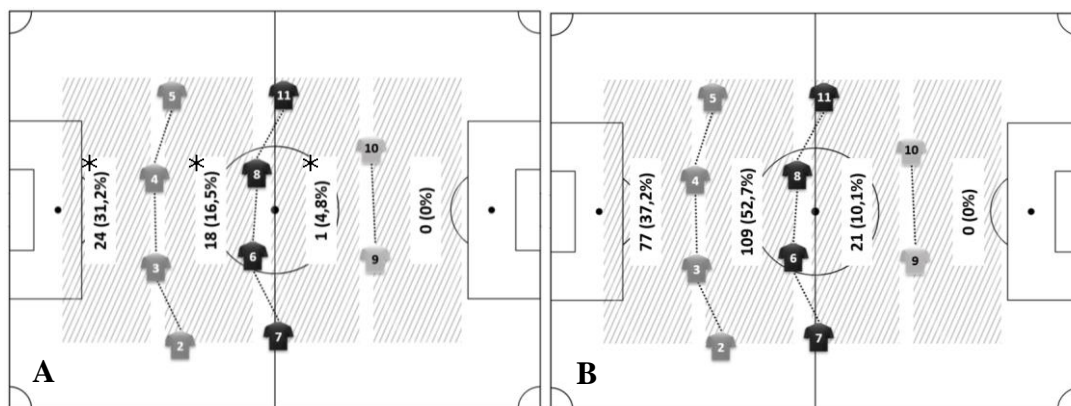


Figura 24: Golos e respetiva eficácia (%), em função do número de oportunidades, segundo o subespaço defensivo do adversário (A); Distribuição das oportunidades de golo segundo o subespaço defensivo adversário (B). Diferenças significativas a 0,05*.

Para a variável relação numérica, apurou-se que existem diferenças estatisticamente significativas no que toca à proporção de golos, dado que $X^2(2) = 6.210, p = .042$. As diferenças são entre a superioridade e inferioridade numérica, sendo a proporção mais elevada alusiva à superioridade (30,8%), seguida da igualdade (19,0%) a menor à inferioridade (14,3%), ver figura 25A. A análise das frequências permite perceber que 40,6% das tentativas de golos surgem em inferioridade, 28,0% em igualdade e 31,4% em superioridade.

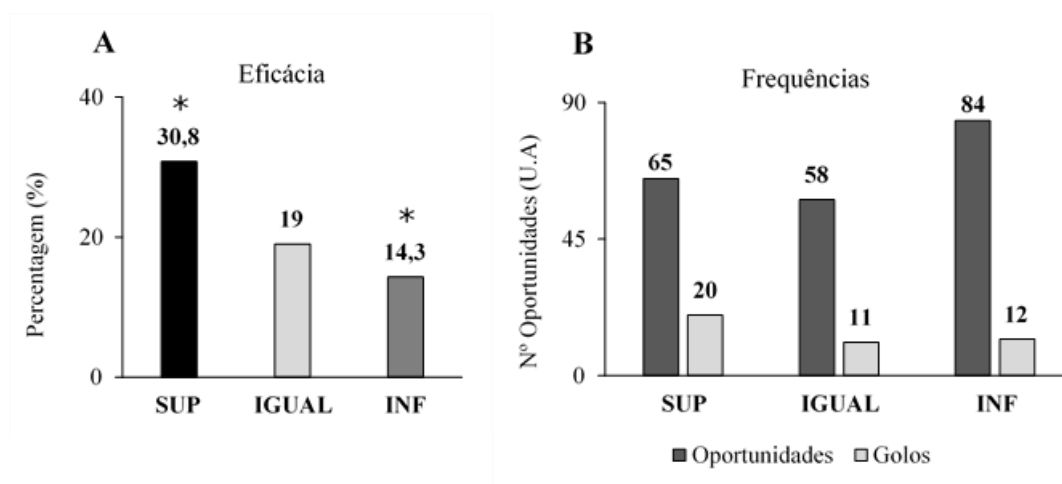


Figura 25: Eficácia expressa em percentagem, em função da relação numérica (A); Frequências das oportunidades e respetivos golos, em função da relação numérica (B). Diferenças significativas a 0,05*.

A proporção de golos marcados não difere significativamente dependendo do momento de jogo, dado que $X^2(1) = 1.176, p > .050$. Ainda assim, a eficácia mais elevada corresponde à transição ofensiva com 25,9%, quando comparada à organização ofensiva com 18,8% (figura

26A). A partir da figura 26B, denota-se que 69,6% das oportunidades se deram no momento de organização ofensiva, comparativamente aos 30,4% em transição ofensiva.

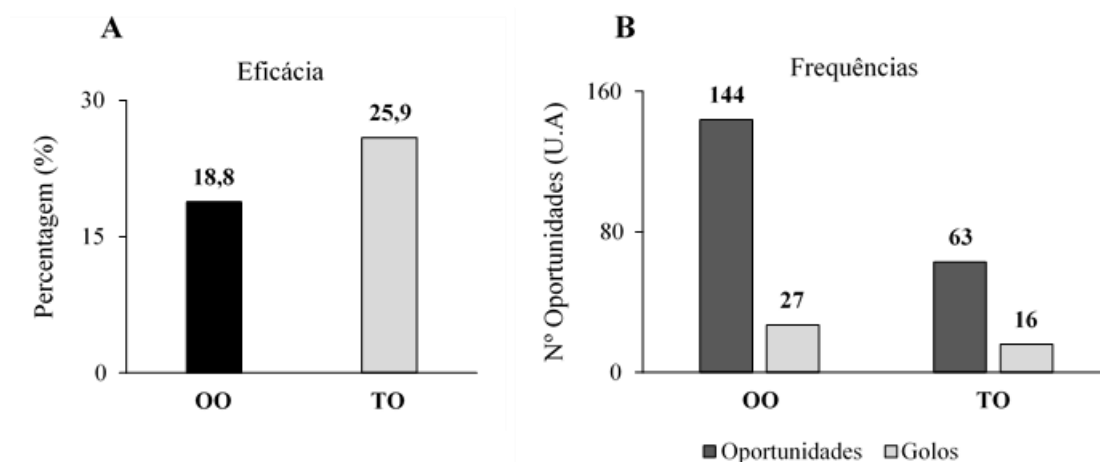


Figura 26: Eficácia expressa em percentagem, em função dos momentos do processo ofensivo (A). Frequências das oportunidades e respetivos golos, em função dos momentos do processo ofensivo (B);

Identificaram-se diferenças significativas no que respeita à proporção de golos marcados dependendo do posicionamento do guarda redes, dado que $X^2(1) = 26.573$, $p = .000$, sendo que a categoria “atrás da linha da bola” apresenta a proporção mais elevada. A figura 27B, mostra que a grande maioria das oportunidades ocorre com o guarda redes atrás da linha da bola (93,7%), contrastando com as situações em que este se encontrou à frente da linha da bola (6,3%). Das 194 oportunidades registadas com o guarda redes atrás da linha da bola foram concretizadas em golo 23,1%, e das 13 registadas com o guarda redes à frente da linha da bola 76,9% resultaram em golo.

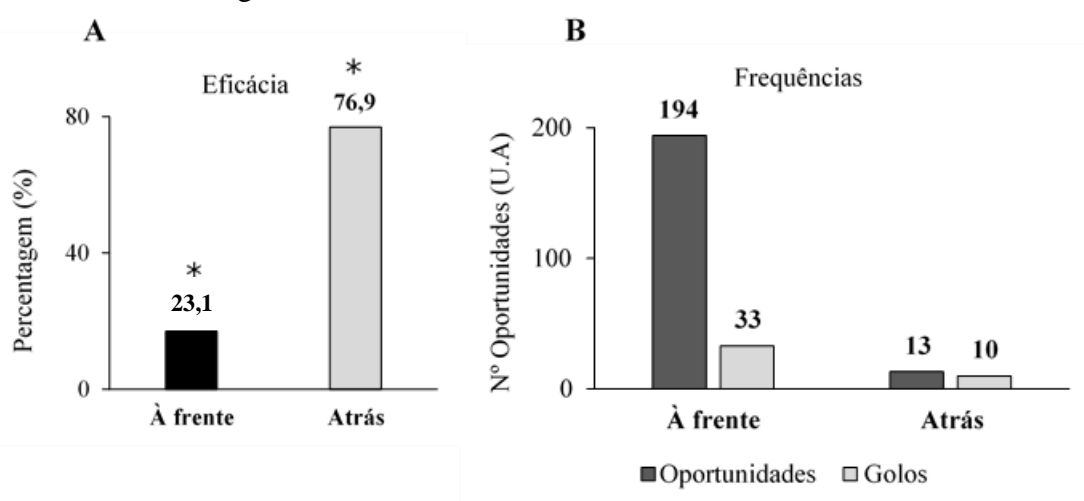


Figura 27: Eficácia expressa em percentagem, em função do posicionamento do guarda redes (A); Frequências da oportunidades e respetivos golos, em função do posicionamento do guarda redes (B). Diferenças significativas a 0,05*.

A proporção de golos marcados não difere significativamente tendo em conta as categorias de tempo, dado que $X^2(4) = .153$, $p > .050$, ou seja, todas as proporções, quando falamos do número de oportunidades necessárias para alcançar um golo, são muito semelhantes (0-22: 20,5%; 23-45: 21,1%; 25-67: 20,8%; 68-90: 21,7%; TE: 16,6%), ver figura 28. As categorias de tempo dos 23-45, 45-67 e 68-90 min destacaram-se a nível da quantidade das oportunidades tendo percentagens compreendidas entre os 22,0% e 28,0%. A figura 29, permite aferir que dos 0-22 ocorreram 18,8% das oportunidades, sendo que a categoria menos representada é o tempo adicional, que apresenta 5,8% do total de oportunidades de golo.

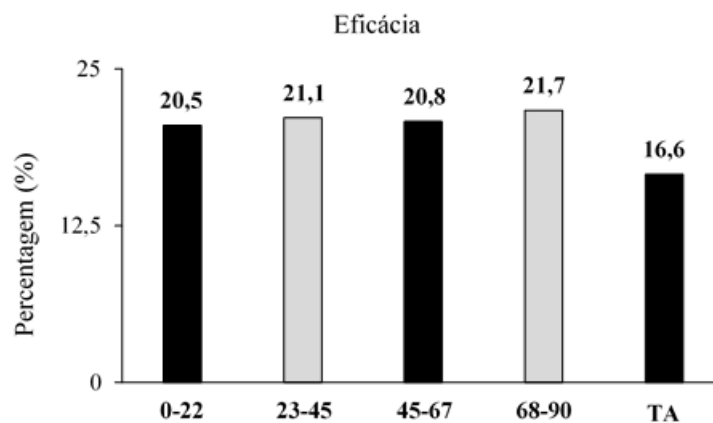


Figura 28: Eficácia expressa em percentagem, em função do tempo de jogo.

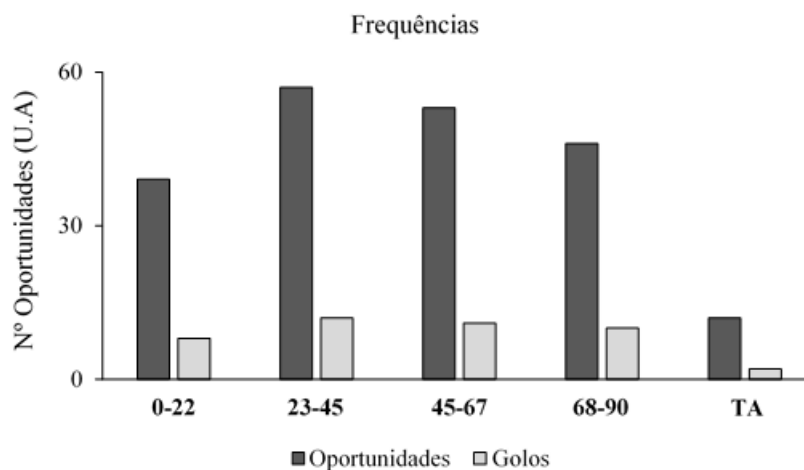


Figura 29: Frequências das oportunidades e respetivos golos, em função do tempo de jogo.

4.6 Discussão

No que diz respeito à zona de remate e falando em oportunidades, 67,2% deram-se em Z1, sendo os restantes 32,8% correspondentes às zonas 2 e 3. Através da avaliação das ocasiões de golo criadas pela seleção espanhola no mundial de 2010, González-Rodenas (2013) percebeu que 53,4% das ocasiões se davam dentro do pentágono de finalização comparativamente a 46,6% fora dele. Estes resultados algo díspares podem provir, primeiro das diferenças ao nível de metodologias, dado que o autor referido contabiliza ocasiões de golo, ou seja, caso haja possibilidade de golo, mesmo que não tenha havido a intenção de remate, é assim categorizado. Por outro lado, o nível competitivo da equipa em análise, dado a diferença pontual para as restantes equipas do campeonato. Também o estilo de jogo e as zonas preferenciais de remate podem influenciar estes resultados, por não estarem bem definidas, principalmente no contexto de seleção onde existe menos tempo de trabalho neste sentido, tendo os jogadores menos sinergias entre si, conduzindo uma maior liberdade de atuação de cada um deles. Quando falamos de golos, a Z1 mostrou ser a preferencial, como de resto era esperado, onde se deram 83,7% dos golos analisados, sendo também a zona onde a eficácia de concretização das oportunidades é mais elevada (25,9%), havendo mesmo diferenças significativas comparativamente às oportunidades obtidas fora de área, com apenas 6,5% de eficácia. Ressalvar também que a Z2 apresentou uma eficácia de 18,2%, podendo tratar-se uma zona interessante e ainda por explorar na sua plenitude, mas que devido à pequena amostra de golos marcados é uma questão ainda em aberto. De forma similar, González-Rodenas (2013) mostrou que 83,3% dos golos aconteceram dentro do pentágono de finalização reduzindo-se esta percentagem para 16,7% quando o golo acontecia fora dessa zona. Vários estudos reportaram também que 80,0% a 90,0% dos golos foram marcados dentro da grande área, apesar de também contabilizarem os golos de esquemas táticos (Yiannakos & Armatas, 2006; Armatas & Yiannakos, 2010; Michailidis, Michailidis, & Primpa, 2013; Mitrotasios & Armatas, 2014), emergindo como uma zona preferencial para as equipas chegarem ao golo. Esta semelhança de valores mostra a importância da criação de oportunidades nestas zonas do campo, e pode, portanto, servir como base para treinadores na orientação do seu modelo de jogo, dos seus exercícios de treino e dos seus jogadores, quando falamos em zonas de remate preferenciais.

Os subespaços defensivos mostraram diferenças significativas, no que toca à eficácia entre o subespaço “atrás da defesa” com 31,2%, e os subespaços “atrás da linha média” e “atrás da linha avançada”, com 16,5% e 4,8%, respetivamente. Estes resultados vão de encontro ao que González-Ródenas, Bondía, Moreno, e Malavés (2015) perceberam, através da análise do

rácio entre ocasiões e golos, de acordo com o subespaço defensivo do adversário, onde as oportunidades de golo que tiveram lugar atrás da linha defensiva representaram uma eficácia de 31,3% para contra-ataques e de 24,3% para momentos de ataque posicional. Esta eficácia desceu para 11,1% (contra-ataque) e 11,7% (ataque posicional), quando a oportunidade de golo acontecia à frente da linha defensiva. Estes resultados mostram a importância de ter em conta o subespaço defensivo no momento do remate, e o nível de penetração na estrutura adversária. Assim, os treinadores podem usar estes dados como forma de suporte, ao desenho de exercícios de treino propriamente ditos, procurando induzir nos seus jogadores comportamentos, que aumentem o seu sucesso.

A relação numérica revelou ser um fator de interesse dado que a superioridade, igualdade e inferioridade numérica, pela mesma ordem, têm índices de eficácia decrescentes. Portanto a superioridade numérica está associada a uma maior eficácia, havendo mesmo diferenças significativas em relação às situações de inferioridade numérica. González-Rodenas (2013) apesar de ter apenas em conta as ocasiões de golo dentro do pentágono de finalização, verificou que 84,3% dessas se dão em inferioridade numérica, por outro lado identificou que 96,0% dos golos se caracterizavam por ter associados uma superioridade posicional. Estes dados não coincidem como os do presente estudo, apesar de as oportunidades em inferioridade serem de facto as que acontecem com mais frequência, mas não com tanta incidência, apenas 40,6%. O nível competitivo pode ser um fator a ter em conta para explicar esta diferença, dado que, presumivelmente quanto maior o nível melhor irá defender o adversário, e o contexto da equipa observada é completamente diferente do alto rendimento. Por outro lado, e apesar da superioridade posicional não ter sido registada, é possível estabelecer algum paralelismo com o presente estudo, uma vez que uma possível relação de inferioridade ou igualdade numérica pode estar associada uma situação de superioridade posicional, e, portanto, esta esta pode ser uma variável importante no que à eficácia da oportunidade diz respeito.

O processo ofensivo do jogo mostrou uma predominância para a criação de oportunidades de golo em organização ofensiva, relativamente à transição ofensiva. Apesar da maioria dos golos terem surgido através do momento de organização ofensiva, quando falamos na eficácia em cada um dos momentos de jogo, é interessante verificar que a transição ofensiva emergiu com 25,9% de eficácia, contra 18,8% correspondentes à organização ofensiva, embora não tenham sido verificadas diferenças significativas. De forma semelhante, Yiannakos e Armatas (2006) e Armatas e Yiannakos (2010) observaram que a maioria dos golos foi obtida através de ataques organizados, seguidos dos contra-ataques e esquemas táticos. Mas quando a eficácia entra na equação, González-Ródenas e colegas (2015) mostram que tendo em conta as ocasiões

de golo, 10,7% dos golos ocorreram através de ataques organizados, e 12,7% resultavam de contra-ataques, indo de encontro também a Tenga, Holme, Ronglan, e Bahr (2010) que identificaram os contra-ataques como mais eficazes na obtenção do golo, quando a equipa adversária está desequilibrada, comparativamente aos ataques organizados. No presente estudo, o elevado número de oportunidades em organização ofensiva, está obviamente interligada ao maior número de golos neste momento, este facto pode estar relacionado com o estilo de jogo da equipa analisada, que domina o jogo principalmente pela posse, encontrando o seu adversário quase sempre equilibrado e organizado defensivamente. Esta maior frequência de oportunidades e golos em organização ofensiva, muda de figura quando olhamos para a eficácia, pois apesar do menor número de oportunidades, e conseqüentemente de golos, a sua eficácia é maior relativamente à organização ofensiva. Com este tipo de informações, os treinadores podem readaptar a sua forma de jogo, criando exercícios de treino nesse sentido, provocando determinados comportamentos relacionados com o êxito.

O posicionamento do guarda redes mostrou ser uma variável relevante, e não obstante o maior número de oportunidades e de golos com o guarda redes à frente da linha da bola, mais uma vez quando olhamos para a eficácia a perspectiva muda de figura. Apesar do baixo número de oportunidades criadas com o guarda redes atrás da linha da bola, quando estas aconteciam 76,9% resultaram em golos. Esta variável propriamente dita nunca foi tida em conta em estudos relativos às oportunidades de golo, apenas Michailidis e colegas (2013) no seu estudo usou uma variável algo semelhante: erro do guarda redes, mas não mostrou ser um acontecimento significativo na obtenção do golo. Esta falta de literatura torna a discussão sobre os resultados mais difícil e complexa, pois estes podem aplicar-se exclusivamente ao contexto analisado. Por outro lado, os resultados alcançados eram obviamente esperados, ficando claro que no caso de o guarda redes se encontrar à frente da linha da bola, a probabilidade de chegar ao golo é maior.

No presente estudo encontrou-se uma ligeira tendência para uma maior quantidade de golos marcados na segunda parte do jogo com 53,5%, indo de encontro ao estudos de Alberti, Iaia, Arcelli, Cavaggioni, e Rampinini (2013), Leite (2013) e Pratas e colegas (2018), que reportaram 55,1%, 54,4%, 58,0% dos golos na segunda parte, de forma respetiva. Alberti e colegas (2013) verificaram uma propensão para os golos aumentarem com o decorrer do tempo de jogo, tendo Leite (2013) e Pratas e colegas (2018) apontado os últimos 15 min como uma fase crítica do jogo. O estudo aqui realizado, usando períodos de 22 e 23 min, não encontrou nenhuma tendência específica para a eficácia, mantendo-se esta estável ao longo do jogo, sendo ainda de realçar a primeira categoria de tempo devido à menor frequência de oportunidades e de golos. De forma semelhante, o trabalho de Michailidis e colegas (2013) constatou que as

percentagens de golos marcados foram semelhantes para todos os períodos, com a exceção dos primeiros 15 minutos e do tempo extra de cada uma das partes. Esta maior tendência de golos na segunda parte pode suceder devido ao decréscimo da capacidade física, promovendo a maior ocorrência de erros também devido à fadiga tática e psicológica. Por outro lado, a fadiga não parece influenciar a eficácia da equipa observada, pois esta não se viu alterada para cada um dos períodos avaliados.

4.7 Conclusões

Ao associar as variáveis (oportunidade de golo, e golo) às diferentes variáveis contextuais (zona de finalização, subespaço defensivo, relação numérica, momento do jogo, posicionamento do guarda redes, e tempo de jogo) foi possível determinar a eficácia da equipa, podendo assim, ser avaliada a probabilidade de alcançar o golo.

Os resultados obtidos permitem a criação de uma proposta a nível de métrica, de forma a que se consiga avaliar a quantidade e qualidade das oportunidades criadas pela equipa avaliada, na próxima época desportiva. Para isto são tidas em conta variáveis que apresentaram diferenças significativas em relação à eficácia, como a zona de remate, subespaço defensivo, relação numérica e o posicionamento do guarda redes. A tabela 17 mostra essa mesma proposta de métrica, através da classificação do subespaço defensivo, a relação numérica e por fim o posicionamento dos guarda redes, no momento da finalização da tentativa de golo.

Tabela 17: Proposta a nível de métrica.

Subespaço Defensivo	Relação Numérica	Qualidade da oportunidade
Atrás da Linha Defensiva	Superioridade espacial	Alta
	Igualdade Numérica	
Atrás da Linha Média	Superioridade Numérica	Alta
	Igualdade Numérica	Média
	Inferioridade Numérica	
Atrás da Linha Avançada	Superioridade Numérica	Média
	Igualdade Numérica	Baixa
	Inferioridade Numérica	
À frente da Linha Avançada	Superioridade Numérica	Baixa
	Igualdade Numérica	
	Inferioridade Numérica	Muito Baixa
Posicionamento do GR	Consequência	
Gr à frente da linha da bola	Manutenção do fator de qualidade (Média -> Média)	
Gr atrás da linha da bola	Subida para o próximo fator de qualidade (Alta -> Muito Alta)	

A qualidade das oportunidades está classificada em cinco categorias, organizadas por ordem de importância: Muito Alta, Alta, Média, Baixa ou Muito Baixa. Segundo o posicionamento do guarda redes no momento de finalização, a classificação da oportunidade pode subir para outro patamar ou manter-se naquele onde já se encontrava.

Esta métrica permite, por exemplo, ao treinador mapear o campo com as oportunidades criadas pela sua equipa de acordo com a sua qualidade, o que lhe proporciona a fácil identificação de quais são as mais perigosas (figura 30). Este mapeamento segundo a proposta apresentada, é em função das três zonas estudadas (Z1, Z2 e Z3), apresentadas por esta ordem de forma a representar a sua importância decrescente, sendo, portanto, uma oportunidade de qualidade média no pentágono de finalização (Z1) mais perigosa relativamente, a uma oportunidade com a mesma qualidade, no caso de se localizar fora da área (Z3).

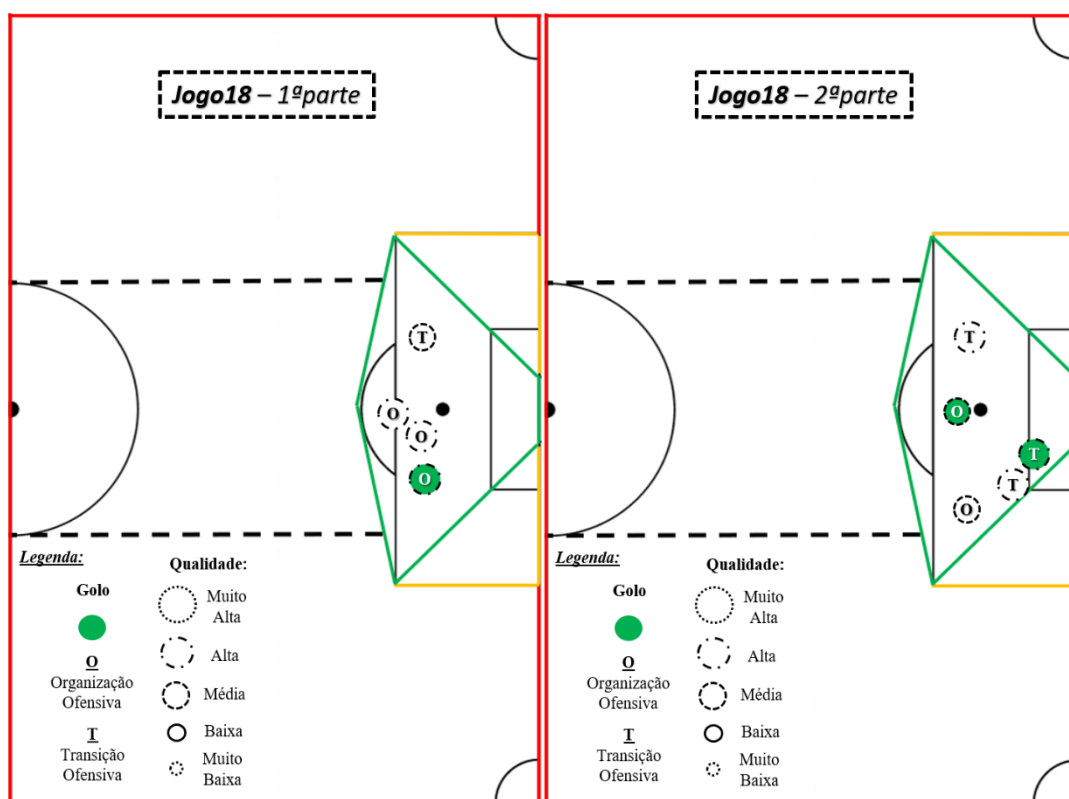


Figura 30: Exemplo relativo ao jogo 18, com o mapeamento da zona de campo, após a aplicação da métrica.

Que outra utilização terá esta métrica? Poderá servir para avaliar um jogo na sua totalidade ou dividido nas duas partes que o constituem (oportunidades criadas vs sofridas), um conjunto de jogos (golos marcados vs qualidade das oportunidades criadas), os próprios jogadores (relação entre golos marcados, e qualidade das oportunidades tentadas). Pode ainda auxiliar no desenho e ajuste de exercícios de treino, em função do momento de jogo ou da zona de finalização em que a equipa tem mais sucesso, tendo em conta o momento específico da época. A

extrapolação da métrica aqui usada deve ser cuidada, pois os resultados aqui apresentados não garantem a validade da proposta para outros níveis competitivos. Dado o contexto específico do estudo, é recomendável a aplicação da metodologia usada para verificar o interesse das variáveis para diferentes conjunturas.

4.8 Perspetivas Futuras

A utilização desta métrica pode ser crucial para avaliar a forma como a equipa que treinamos chega ao golo, e principalmente para entendermos a eficácia, ou falta dela, no que toca ao aproveitamento das oportunidades criadas, tendo em conta a qualidade das mesmas. Será mais vantajoso criar uma oportunidade com muita qualidade, ou três de qualidade muito baixa? São este tipo de reflexões que nos fazem chegar às variáveis de interesse relativas à nossa equipa, e que conseqüentemente irão incrementar o rendimento geral da mesma, tendo em conta o principal objetivo do jogo: marcar mais que o nosso adversário. Com uma maior extrapolação da métrica podemos também avaliar as oportunidades concedidas da mesma forma, e identificar zonas preferenciais a proteger, mascarando limitações da própria equipa. Por outro lado, no que ao *scouting* diz respeito, a identificação de equipas que criam um grande volume de oportunidades de qualidade, mesmo que não obtenham o golo, poderá permitir depois questionarmos o porquê de a equipa em questão criar tantas situações vantajosas. Cabe depois aos observadores identificar jogadores chave ou talentos escondidos dentro dessa mesma equipa, e caso se enquadrem no modelo preconizado da sua própria equipa, avançar com a tentativa de contratação.

A aplicação de mais variáveis contextuais, mas também uma amostra mais extensa e generalizada, vai obviamente melhorar a qualidade e validade da métrica em questão. Tendo isto em conta, o desafio futuro será esse mesmo, perceber e identificar variáveis de interesse, como o tipo de remate ou assistência, a questão da superioridade posicional, se o remate foi feito com o pé dominante ou não, se a finalização foi em volley ou não, e aí por diante. A incorporação de mais variáveis vai tornar a métrica mais viável, deixando de lado questões de menor relevância, relativamente a um desporto de tanta complexidade como o futebol, caracterizado pela sua imprevisibilidade.

5 Relação com a Comunidade: Do jogador de formação ao jogador sénior (Juvenis, Juniores, Seniores) - *Athletic triangle*: Atleta-Pai-Treinador; Seleção/Dispensa de Jogadores e Plano de carreira

Enquadrada no contexto de estágio, a sessão dirigida à comunidade foi pensada e desenvolvida pelo autor deste relatório em conjunto com dois colegas do Mestrado em Treino Desportivo. Partiu-se da consideração das etapas de transição como momentos críticos na carreira de um atleta, e, por conseguinte, difíceis de gerir por parte dos treinadores, pais e coordenadores, surgindo por isso como temática da sessão, o percurso do jogador de formação até ao nível sénior.

Importa começar por definir todas essas etapas de transição. Assim, apresenta-se um modelo de desenvolvimento tendo por base quatro camadas (tabela 18), onde as etapas de transição podem ser escrutinadas. A primeira camada representa as transições que os atletas enfrentam no seu desenvolvimento desportivo divididas em: (i) transição para competições organizadas, com o seu início fixado entre os seis e sete anos de idade, (ii) transição para um intenso nível de treino e de competição bem como de desenvolvimento, que começa por volta dos 12 a 13 anos, (iii) transição para o nível de elite, em torno dos 18 a 19 anos de idade, e por último (iv) transição para deixar o desporto de competição. A segunda camada reflete os estágios normativos e as transições que ocorrem a um nível psicológico (infância até aos 12 anos, adolescência dos 13 aos 18 anos e adulto a partir dos 19 anos). A terceira camada representa as mudanças que podem ocorrer no desenvolvimento social do atleta, relativamente ao seu envolvimento desportivo. A quarta e última camada contém as fases específicas e transições no nível académico e vocacional (ensino primário, ensino médio/secundário e o ensino universitário).

O principal foco da sessão estará baseado na primeira camada de desenvolvimento desportivo, incidindo especificamente nos escalões de juvenis e juniores (15-19 anos), e a sua transição para um nível de elite (sénior). Tendo ainda por base as restantes camadas apresentadas, o objetivo passou por perceber como a relação entre o atleta-pai-treinador, a definição de um plano de carreira e a seleção e dispensa de jogadores, podem influenciar a transição entre escalões, até ao futebol sénior.

Tabela 18: Perspetiva de desenvolvimento nas transições enfrentadas pelos atletas nos níveis desportivo, individual, psicossocial e académico/profissional, retirado de Wylleman & Lavallee (2004)

AGE	10	15	20	25	30	35
Athletic Level	Initiation	Development		Mastery		Discontinuation
Psychological Level	Childhood	Adolescence			Adulthood	
Psycho-social Level	Parents Siblings Peers	Peers Coach Parents		Partner Coach		Family (Coach)
Academic Vocational Level	Primary education	Secondary education	Higher education		Vocational training Professional occupation	

Note. A dotted line indicates that the age at which the transition occurs is an approximation.

5.1 Enquadramento Teórico

5.1.1 *Athletic triangle: Treinador-Pai-Atleta*

A tríade composta por treinador, atleta e pais, é um elemento natural do sistema social do desporto juvenil (Smoll, Cumming, & Smith, 2011). Carlson (1988), percebeu que a qualidade das relações interpessoais do *athletic triangle* são um dos principais fatores que determinam, se os jovens tenistas talentosos estudados, chegavam ao nível mundial ou não. Para que esta relação tridimensional seja mais eficaz, os pais devem envolver-se mais ativamente nas atividades desportivas dos seus filhos; os atletas em vez de pressionados, motivados por um ambiente psicologicamente positivo e os treinadores através de possibilidades de ensino contínuo (Lisinskienè & Sukys, 2014).

Devemos ser sensíveis a uma variedade de perceções e comportamentos, em vez de olhar para estas de forma isolada, tal é a complexidade da paternidade do futebol juvenil (Holt, Tamminen, Black, Mandigo, & Fox, 2009). Segundo, Jowett e Timson-Katchis (2005), os treinadores advogam que as oportunidades oferecidas pelos pais aos seus filhos, podem desempenhar um papel central na promoção do compromisso do atleta com o treinador e com o desporto na generalidade. Holt, Tamminen, Black, Mandigo, e Fox (2009) chegaram à conclusão que os pais que apresentavam uma comunicação aberta e apoiavam a autonomia (poder de decisão) dos seus filhos, promovem-lhes uma estrutura de evolução apropriada, conseguindo ainda perceber as suas mudanças de estado de espírito, indo também de encontro a, Chu e Zhang (2019), que revela que os pais tem uma importância contundente no suporte da autonomia dos seus filhos.

Uma reunião do treinador com os pais é essencial para evitar experiências desagradáveis, tendo como principais objetivos, a melhoria do conhecimento dos pais sobre o desporto juvenil, bem como conseguir a sua cooperação e suporte (Smoll et al., 2011). Os problemas entre a díade treinador-atleta surgem muitas vezes porque o desejo ou a necessidade de desempenhar os seus papéis, de uma maneira que a outra parte não concorda de forma obrigatória, tendo efeitos nocivos na sua parceria (Jowett, 2003). Segundo, Chu e Zhang (2019), os treinadores são muito influentes tanto no apoio à autonomia dos atletas, como a contrariá-la, sendo os seus pares importantes no apoio à competência dos mesmos. A qualidade e conteúdo da relação treinador-atleta são influenciados pela transição para o próximo nível desportivo (escalão) por parte do atleta (Wylleman & Lavallee, 2004), posto que esta relação tem o derradeiro objetivo da produção de um resultado, como consequência de uma performance melhorada (Jowett, 2003).

5.1.2 Seleção/Dispensa de Jogadores

Devido a um crescimento substancial dos jovens futebolistas, os clubes querem, cada vez mais cedo, ter nos seus escalões base, os melhores futebolistas (Kunz, 2007). Atualmente os clubes com mais recursos financeiros pretendem cada vez mais cedo: acompanhar, seduzir e contratar jovens atletas, oferecendo melhores condições a nível do treino, quanto suas perspectivas de futuro com vista ao desenvolvimento geral do jovem (Santos, 2012). Este processo tem sido valorizado no futebol de formação, o que tem contribuído para uma aproximação efetiva com o futebol sénior (Mendes, 2016).

A prospeção de jovens futebolistas tem tido uma importância cada vez maior nos clubes, tendo estes uma rede de colaboradores internos e externos que observam jogadores de vários mercados selecionados, a nível nacional e/ou internacional (Ventura, 2013). O objetivo da prospeção passa pela identificação de jogadores que se enquadrem no modelo do clube, mas, e sobretudo, que se contextualizem enquanto potenciais talentos (Mendes, 2016). Este processo, que se tem alargado às equipas de formação, tem o objetivo de identificar os potenciais talentos e antecipar-se à concorrência na contratação de futuros ativos para o clube, estando-se a tornar cada vez mais difícil e precoce (Ventura, 2013).

Infelizmente, este foco precoce na seleção de talentos tem várias limitações, pois sugere que o talento é uma capacidade fixa que pode ser identificada nos estágios iniciais do desenvolvimento da criança e que não se altera durante o desenvolvimento da mesma (Baker, Schorer, & Wattie, 2018). Os adolescentes que possuem determinadas características, sejam elas

físicas, técnicas, volitivas ou táticas, não as vão necessariamente reter durante a sua maturação (Vaeyens, Lenoir, Williams, & Philippaerts, 2008).

Geralmente, os indicadores precoces de talento têm pouca relação com os fatores que determinam o sucesso no nível adulto (Baker et al., 2018). Muitas das qualidades que se distinguem na performance dos atletas de elite na idade adulta podem não ser aparentes até ao final da adolescência, confundindo assim a identificação e seleção de jovens talentos (Vaeyens et al., 2008).

5.1.3 Plano de Carreira

Os estudos existentes sobre os planos de carreira dos jogadores que acabam o secundário (falamos então de jogadores que eram juniores e vão transitar para seniores) referem sobretudo o conceito de “carreira dupla” que significa ter duas ocupações ao mesmo tempo, o futebol e os estudos (Aunola, Selänne, Selänne, & Ryba, 2018; Harrison, Vickers, Fletcher & Taylor, 2020; Lally & Kerr, 2005; Lavalley, 2019; Perez-Rivases et al., 2020). Segundo Lally e Kerr (2005), os estudantes-atletas estão a tornar-se cada vez mais realistas sobre as suas oportunidades como atletas profissionais, ainda assim é muito complicado seguir por essa dupla via, visto que tem muitos obstáculos. Num estudo realizado em Espanha, com jovens jogadoras de futebol, as atletas estudantes referiram que conseguiam responder e reagir com mais sucesso a situações de pouco tempo para estudar, de conjugar com a vida social e de enfrentar períodos sobrecarregados de testes, do que a situações como lesões e continuar ambas as carreiras, situações em necessitem de dar prioridade ou escolher certas disciplinas para estudar e até situações em que tem de sair de casa para ir jogar para outro lugar (Perez-Rivases et al., 2020). Além disso, Aunola, Selänne, Selänne, e Ryba (2018), referem que à medida que o nível académico aumenta, é também incrementada a tendência para os jovens escolherem uma das carreiras, sendo que alguns por não receberem ordenados que lhes permita viver apenas disso começam a ver o futebol como um *hobbie* (Harrison et al., 2020), sendo que outros, como Wendling e Sagas (2020) referem, devido às suas crenças continuam a “investir” na sua carreira futebolística.

Estas situações que requerem escolhas, escolhas essas que são facilitadas pela confiança dos jovens e pelo seu nível de consciência, que permitem chegar a um plano de carreira (Wendling & Sagas, 2020). Dessa forma, vários autores defendem que os clubes devem fornecer apoio na definição no plano de carreira destes jovens (Lavalley, 2019; López De Subijana, Barriopedro, Alberto Muniesa, & Galocha, 2018; Harrison et al., 2020 e Perez-Rivases et al., 2020). Segundo Harrison e colegas, (2020) estas recomendações vão mais longe e referem que

devem existir acordos entre clubes e universidades, para os que não querem seguir os estudos devem ser encaminhados para a área vocacional enquanto os que querem continuar a via académica devem possuir flexibilidade de horários e de carga de estudo que lhes permita continuar no alto rendimento.

Por fim, para os jogadores que seguem uma carreira de alto rendimento, o acompanhamento constante de gestão de carreira é essencial, para não acontecerem transições bruscas no final de carreira, visto que segundo Lavalley (2019) e North e Lavalley (2004), os jogadores não pensam no seu final de carreira pois pode ser uma distração do futebol e porque ainda possuem muito tempo até ao final da mesma. No entanto, quando a idade se aproxima, devido a não terem acumulado *skills* em outras áreas, bem como a incerteza e inexperiência em tomadas de decisão na gestão de carreira, esta pode trazer dissabores (North & Lavalley, 2004).

5.2 Objetivos do Evento

A sessão, tem como objetivo esclarecer os fatores determinantes que conduzem um atleta da formação ao futebol sénior, e o papel que os vários intervenientes têm no seu percurso. Delineámos então três subtemas, na procura de dar resposta à questão do evento, sempre com o foco principal nos escalões de juvenis, juniores e seniores.

Como primeiro subtema, abordou-se a tríade: pai, atleta e treinador, e ainda o coordenador, procurando-se perceber como é que a relação entre estes intervenientes, influencia o progresso do jogador. O segundo subtema, seleção e dispensa de jogadores, onde a intenção passou por depreender quais as determinantes que levam ou não à dispensa, a forma como a notícia é dada e os efeitos positivos ou negativos desta. Como terceiro e último tópico, o plano de carreira, onde se procurou compreender a sua importância na carreira dual – atleta/estudante, mas também relativamente à importância do mesmo no momento de pós carreira de um atleta.

5.3 Planeamento da Sessão

Tendo em conta a excecional situação devido à doença Covid-19, e os constrangimentos que isso trouxe ao nosso dia a dia, foram procuradas as devidas soluções e adaptações relativamente ao plano inicialmente idealizado. Como tal, desenvolveu-se um *webinar* de livre acesso ao público, onde foram usadas três ferramentas distintas: Zoom ®, onde estabelecemos a conversa com os nossos convidados; Open Broadcaster Software ®, para montar todo o *webinar* e controlar o aspeto geral da transmissão; e por último o Youtube ®, como plataforma de transmissão da conversa, onde o público poderia ainda colocar questões aos intervenientes. A

promoção do evento foi responsabilidade dos organizadores, passando muito pela partilha deste nas próprias redes sociais, do cartaz representado na figura 31, em conjunto com uma breve descrição dos objetivos e relevância do evento.



Figura 31: Cartaz utilizado na publicitação do evento.

A sessão tinha estabelecida uma duração de duas horas, com 35 minutos destinados a cada um dos subtemas definidos, bem como 15 minutos finais para serem respondidas possíveis questões colocadas pelo público. A espinha dorsal do plano foi mantida, havendo o propósito de desenvolver uma mesa redonda com quatro convidados, com funções distintas, de forma a termos uma opinião diferenciada de cada um deles: treinador, encarregado de educação, atleta e coordenador.

Como treinador e comentador desportivo Blessing Lumueno, atualmente ao serviço do Grupo Desportivo Estoril Praia, no escalão de juniores, trazendo a sua experiência a nível dos escalões de formação, tendo ainda estado em contextos diferenciados como o futebol feminino.

O convite endereçado a Hugo Leal, deveu-se à sua experiência como atleta profissional de futebol durante 17 anos, depois como treinador e atualmente como diretor de formação do Grupo Desportivo Estoril Praia. Acrescentar ainda, a sua mais valia por ser pai, e conseguir olhar para os dois lados da mesma moeda.

Na perspetiva de jogador de futebol, Filipe Soares, que fez toda a sua formação no Sport Lisboa e Benfica, tendo sido também internacional português pelas camadas jovens e atualmente, num nível profissional, representa o Moreirense Futebol Clube, na Liga NOS.

Por fim, José Taira, ex-jogador de futebol profissional passando ao longo da sua carreira por clubes como o C.F. "Os Belenenses", U.D. Salamanca ou o Sevilha F.C. Também já teve experiências como treinador, desempenhando neste momento papel de diretor desportivo da equipa sénior do Clube de Futebol "Os Belenenses". Sendo também pai, dar-nos-á também a sua perspetiva a esse nível.

A sessão irá ser orientada pelos próprios organizadores do evento, e a sua mediação orientada através de perguntas dirigidas aos convidados, relativamente a cada um dos temas, de forma a que se consiga criar um ambiente de discussão e partilha de experiências. Estas mesmas perguntas foram reduzidas até encontrarmos as seis perguntas essenciais, tendo em conta a presença de quatro convidados, e de forma a não ultrapassar as duas horas de duração, no que ao evento diz respeito. As questões foram previamente apresentadas aos preletores, de forma a que estes, caso assim o desejassem, conseguissem preparar e orientar o seu discurso. Existia ainda espaço para questões provenientes do público aos nossos convidados, de maneira a esclarecer possíveis dúvidas, mas também integrá-los na discussão de uma forma mais ativa. Como recurso, e em caso de necessidade estavam ainda preparadas perguntas, no caso de a sessão não atingir a extensão que tínhamos planeado.

5.4 Perguntas Planeadas

- Athletic triangle: Atleta-Pai-Treinador

1. Uma boa relação entre treinador, atleta e familiares é essencial, para a evolução e progressão para o futebol sénior. Devem os pais e familiares estar envolvidos no processo? De que forma?

- Seleção/Dispensa de Jogadores

2. Como deve ser articulada a importância que é dada à formação e ao rendimento nos escalões de juvenis e juniores?
3. A notícia de que um jogador vai ser dispensado pode ser devastadora para o mesmo. Como deve ser dada e preparada a notícia?
4. O que torna a transição do futebol de formação para o sénior um desafio tão difícil? Qual o fator que tem maior influência: capacidade física ou mental?

- Plano de Carreira

5. Existem atletas que as certas alturas escolhem um dos caminhos, o de “apostar as fichas todas” no futebol, ou o de prosseguir com a via académica ou profissional numa outra área. Existe uma altura certa para fazer esta escolha?
6. Como se gere as expectativas de um jogador de 16/17 anos que assina contrato profissional com uma grande equipa?

- Perguntas de Recurso

- Formar a ganhar ou ganhar a formar? Muitos clubes usam a primeira como forma de promover a sua “formação”, mas é esta a realidade?
- Que características têm os jogadores que sobrevivem à transição de atleta de formação, para o escalão sénior?
- Como se pode tornar mais eficaz, a relação do triângulo pais/atleta/treinador?
- Muitas vezes na formação vemos equipas claramente formatadas a jogar de uma determinada forma, tendo muito sucesso, mas quando esses mesmos jogadores dão o salto para o escalão seniores estão acomodados à vitória, e por vezes, quebram psicologicamente por não serem titulares? Qual é a vossa opinião?

5.5 Evento

Quando os vários temas como o modelo de jogo, de treino, a operacionalização de exercícios ou a observação e análise de jogo estão atualmente em voga, não estando a sua importância posta em causa, deixamos muitas vezes de lado as relações humanas entre os vários intervenientes que se associam no futebol, e no desporto. Conjuntamente, transmitir à comunidade algo diferenciador, sustentado através da experiência dos nossos quatro convidados. Procurou-se integrar na iniciativa convidados que ligassem as várias interações que se encontram descritas na literatura, sendo que os convidados Hugo Leal e José Taira apresentaram a sua perspectiva e experiência enquanto pais, Blessing Lumueno como treinador, e por fim Filipe Sores apresentando a sua perspectiva como jogador. O ponto de vista dos coordenadores/diretores desportivos, que parece cada vez mais essencial na gestão das relações da tríade acima montada, foi figurado na sessão pelos já referidos, Hugo Leal e José Taira. O evento irá ser resumido de acordo com os três subtemas utilizados, tal e qual como a revisão de literatura foi organizada, focando nos pontos essenciais que debatemos durante cada um deles, e que levam ao maior sucesso ou insucesso dos atletas na caminhada até ao futebol sénior.

5.5.1 *Athletic triangle: Atleta-Pai-Treinador*

Perspetiva do Coordenador (Hugo Leal)

- Salientar a importância da relação entre a tríade, acrescentando ainda o papel que os coordenadores/diretores têm também nesta relação;
- É facilitador desta boa relação, quando os pais concordam com o processo definido pelo clube;

- Quando as regras não ficam bem explícitas, ou os familiares não concordam com a ideia do clube/treinador, a própria aplicação do processo fica mais difícil, pois o atleta vai receber feedbacks distintos de cada uma das partes, ficando numa posição complicada sem saber qual deles seguir;
- Uma reunião antes de início de atividade é uma boa solução, de forma a elucidar e clarificar os pais dos objetivos e missão do clube para cada um dos escalões.

Perspetiva Pai (José Taira)

- Acima de tudo o pai ou encarregado de educação, tem de ter a capacidade de dar educação e estudos ao seu filho, porque a carreira de futebolista é curta e uma lesão, por exemplo, pode hipotecar tudo;
- Esta forma de atuar pode não ter deixado o seu filho alcançar o seu potencial máximo no futebol. Por outro lado, atualmente o mesmo tem um curso superior e é jogador profissional, sendo que quando terminar a sua carreira terá perspetivas futuras no mercado de trabalho;
- Muitas vezes é a própria família, com a ajuda atualmente da redes sociais e o meio envolvente, a olharem para o filho como enormes talentos e criam altas expectativas, cegando o atleta, que coloca muitas vezes os estudos de lado de forma precoce, devido ao sonho que o contexto ao seu redor alimenta.

Perspetiva Treinador (Blessing Lumueno)

- Através da sua experiência a nível do treino, apenas no clube onde se encontra atualmente foi feita uma reunião de esclarecimento com os pais, sendo que as palavras de ordem devem ser mesmo, prevenir vale mais do que remediar;
- O efeito deste tipo de reunião nos encarregados de educação é óbvio, sendo que nos clubes onde estes esclarecimentos iniciais não aconteciam, os pais ficavam livres de agir como bem entendessem regendo-se por regras próprias;
- Nesta reunião é importante ficar bem explícito a dinâmica do clube, o processo de treino, de jogo, as regras impostas e acima de tudo quais são as responsabilidades dos próprios pais;

Perspetiva Jogador (Filipe Soares)

- Família como um apoio construtivo e essencial no progresso do jogador, pois antes de sermos jogadores, somos pessoas. São a base de desenvolvimento pessoal do jogador, e devem ter a responsabilidade de o chamar à razão e colocar os seus pés no chão;
- Os pais nunca podem prever o futuro do seu filho como jogador, podendo acontecer variadíssimas situações que podem fazer os jogadores deixar o futebol, e cabe à família alertar o próprio para esses perigos;
- Muitas vezes não é fácil para um jovem ouvir os comentários da bancada e continuar a jogar à sua maneira e acima de tudo a desfrutar. Estes comentários podem ficar para o final do jogo, e sim como forma de conselhos construtivos e não destrutivos.

5.5.2 Seleção e Dispensa de Jogadores

Perspetiva Diretor Desportivo (José Taira)

- Associação de dois conceitos: competência e rendimento. Um atleta competente é aquele que no seu conjunto de tarefas individuais e coletivas, inerentes aos princípios de jogo e modelo de jogo, apresenta rendimento;
- Jogador A ou B pode ser competente em determinado contexto, em determinada ideia de jogo, mas dentro do modelo de jogo que nós idealizamos e preconizamos pode não o ser;
- No seu contexto, o *scouting* quanto trabalha na identificação de jogadores, procura aqueles que assentem no seu modelo de jogo. Olham para aquilo que são as suas componentes técnicas e físicas, mas o perfil comportamental dos atletas assume uma extrema importância;
- Os atletas do pescoço para baixo são todos iguais, sendo que a grande diferença se cifra do pescoço para cima. Existem jogadores que realmente têm um foco diferenciado dos restantes, e que fornecem um perfil de suporte à equipa importantíssimos;
- O “não” que os jogadores por vezes ouvem é muito importante para os fazer mais fortes e resilientes, em vez de irmos alimentando as suas expetativas. Sem estes pequenos obstáculos pelo caminho, a ilusão e as expetativas do atleta vão aumentando, sendo que por vezes aumenta com a ajuda dos pais e do treinador;
- As altas expetativas de um jovem jogador, no caso de uma dispensa futura podem resultar numa depressão, pois este tipo de situações nunca foi acautelado. Os próprios

clubes devem ter mecanismos que permitam continuar a seguir os atletas, ou mesmo emprestá-los de forma estratégica.

Perspetiva Treinador (Blessing Lumueno)

- Diferença de principais objetivos e contextos: a) Obrigação de ganhar para cumprir os objetivos do clube; b) Transitar o maior número de jogadores do escalão atual para o seguinte;
- No contexto a), o peso que os rendimentos dos jogadores tinham era grande, pois no caso da derrota, os objetivos do clube ficavam em risco, bem como a posição de treinador. Mas nem por isso deixou de lado os atletas com menos rendimento no momento, mas com potencial futuro;
- No contexto b), o foco deixa de estar no vencer, mas sim nas necessidades que os seus jogadores atuais vão ter num futuro próximo no alto rendimento. De resto, na seleção e dispensa de jogadores existe um critério, uma forma de atuar e uma opinião técnica do clube como um todo;
- O problema da maioria dos clubes é que não tem um critério de base que indique uma direção, que tipo de jogador pretende, que atleta vai promover ou que características este atleta necessita nas equipas profissionais/seniores;
- Formar a ganhar na formação é importante, mas não ganhar na formação também é fundamental, pois aquilo que aprendemos com a derrota, a forma como reagimos e no final como a encaramos;
- Se tiver de lidar com uma dispensa, procura ter um aporte mais pessoal e individualizado. Mas é sempre uma situação delicada pois acaba-se sempre por ter uma relação com os intervenientes, e não sabemos qual será a sua reação;
- No início da sua carreira pensava que a capacidade técnica e de decisão chegavam para ser profissional, e há realmente muitos jogadores que aliam as duas, mas a verdade é que a percentagem que lá chega é muito reduzida;
- Um passe errado no futebol profissional ou na formação tem um peso completamente diferente, e é encarado pelo balneário de uma forma completamente diferente.

Perspetiva Coordenador (Hugo Leal)

- Importa definir bem as áreas de rendimento e aquelas que não o são, pois, isso influencia a escolha dos treinadores e o formato a seguir. No seu caso, olha para os sub-17 e sub-19, como uma área de rendimento onde o resultado ganha preponderância e o carácter tático se começa a igualar ao desenvolvimento individual do atleta;

- Abaixo do sub-15 não anuncia resultados, para retirar a pressão do treinador em ganhar e assim ter o seu foco para o desenvolvimento individual do atleta, tendo ainda o efeito da menor importância que os pais lhe vão atribuindo;
- Defende que não podemos deixar a necessidade de o resultado excluir os atletas com menos rendimento, pois muitas vezes estes ainda não estão maturados e evoluídos fisicamente. Temos de alimentar o seu potencial, e de ter treinadores que sejam um verdadeiro suporte aos jogadores;
- O futebol é um processo seletivo, e, portanto, devemos dominar a seleção e dispensa de jogadores através de gestão de expectativas, devendo os encarregados de educação e o atleta estarem cientes dessa possibilidade;
- No seu contexto, os técnicos têm de realizar um relatório trimestral sobre os atletas, ou seja, estes são monitorizados quanto à sua evolução no clube. Caso tenham ficado aquém do esperado, os pais são informados para que possam ir preparando o filho para a possibilidade de dispensa, diminuindo o choque e os efeitos desta mesma;
- A transição de escalão não deve ser apenas responsabilidade do treinador do próximo ano, sendo que na sua realidade cabe também ao treinador anterior, ao coordenador e ao *scouting*, de forma a diminuir a possibilidade de erro.

Perspetiva Jogador (Filipe Soares)

- Houve situações onde colegas seus ficaram de lado em função do rendimento, principalmente em jogos decisivos onde jogavam 7 ou 8, e a partir de iniciados com cinco substituições possíveis apenas serem realizadas uma ou duas delas;
- A verdade é que muitos desses titulares que tinham rendimento na formação já deixaram o futebol, e aqueles que ficavam no banco são agora jogadores profissionais. O foco deveria estar mais na formação, e vejo a transição de escalão mais precoce para alguns atletas como uma opção viável;
- Argumenta que ao jogador tem de ser ensinada a perspetiva tática e técnica, e não apenas fechar a decisão precocemente, pois isto vai deixar de funcionar no futuro;
- Nunca teve a experiência de passar por uma dispensa, por sorte ou azar, mas tem no seu irmão um exemplo. Foi dispensado na sua formação, e atualmente é profissional de futebol há vários anos;
- Um dos seus colegas de equipa passou pela mesma situação, e nunca é um momento fácil, tendo neste caso até entrado em depressão. A família tem um papel de suporte essencial neste momento, muitas vezes crítico.

5.5.3 Plano de Carreira

Perspetiva Coordenador (Hugo Leal)

- O funil está virado para cima. O processo é uma maratona e é preciso ter sorte, estar no contexto certo e um conjunto de outros fatores, mas o essencial é a capacidade de resiliência e de luta;
- Para ser possível conciliar os estudos com o desporto, não podem ser apenas os clubes a adaptar-se aos horários escolares, tendo de existir uma ação governamental para otimizar esta relação;
- O pós-carreira começa a preparar-se aquando do primeiro contrato profissional, é o primeiro dia da tua carreira, mas também é a partir daqui que se começa preparar o dia em que te vais retirar;
- Os pais não têm muitas vezes a capacidade de olhar a longo prazo, e muito menos atletas com 15 ou 16 anos com contrato profissional. Portanto devemos alertá-los para a curta carreira de jogador, sendo que após esta não existem apoios, e tudo aquilo que o atleta guardar provavelmente será a sua reforma.

Perspetiva Jogador (Filipe Soares)

- A parte mental é fundamental sem dúvida, pois o choque que é a transição para o escalão sénior é enorme, principalmente a nível de balneário. Temos de ter a humildade e capacidade de reconhecer os mais velhos;
- Temos de ser adultos o mais rapidamente possível, também ajuda encontrar um grupo favorável obviamente, mas resistir às críticas é basilar, tendo depois a capacidade mental de reconhecer o lado construtivo dessas críticas;
- Até ao seu 12º ano tentou sempre conciliar o futebol com os estudos, mas quando subiu a sub-17, altura do seu primeiro contrato profissional, deu-se o clique e começou a tender mais para um lado do que outro;
- Teve a oportunidade de ser abrangido por um programa onde o seu clube estava inserido a partir do 9ºano e, portanto, dispôs a oportunidade de treinar de manhã e ter escola à tarde, conseguindo conciliar a dupla vertente;
- O ensino não proporciona grande flexibilidade, e alguns jogadores têm mesmo de optar ou pelo futebol ou pelo ensino, e penso que poderia ser feito algo mais nesse sentido de forma a ajudar os atletas federados.

Perspetiva Diretor Desportivo/Pai (Taira)

- A passagem de um júnior para o escalão sénior, traz consigo uma expectativa e uma carga emocional enormes. Se olharmos para há 10 anos, era ainda mais difícil e desafiante para um jovem entrar num balneário sénior;
- Muitos jovens ao chegar a seniores são emprestados por ainda não terem rendimento para a equipa principal. Estes atletas passam toda a sua formação a assumir o jogo principalmente pela posse e são emprestados sistematicamente a equipas com um estilo de jogo completamente diferente, e a probabilidade de sucesso e evolução desses jovens diminui obviamente;
- O sistema de ensino não ajuda na manutenção de dupla carreira. Como pai, coube-lhe a si, fornecer as ferramentas necessárias ao seu filho, para que quando a sua possível carreira de futebolista terminasse este conseguisse depois entrar no mercado de trabalho;
- Os jogadores são espremidos até aos 35-40 anos, e depois têm de entrar no mercado de trabalho sem qualquer tipo de ajuda. Deu o exemplo da Holanda, onde o jogador desconta metade do seu ordenado, mas tem depois uma reforma até aos seus 65 anos.

Perspetiva Treinador (Blessing Lumueno)

- Sabendo o treinador a difícil escalada até ao futebol profissional deve mostrar ao atleta outros caminhos, tanto dentro como fora do futebol;
- Não existe uma altura certa para um atleta apostar tudo no futebol, devendo sim ser acompanhado ao longo do tempo que está num determinado clube, de forma a tomar uma decisão bem medida e cautelosa.

5.5.4 Perguntas do Público

1 - O treinador deve estar aberto às perguntas dos pais, ou devem ser protegidos pelo coordenador de formação ou pela direção do clube?

- O pai tem todo o direito em falar com o treinador, pois temos de ter a noção que eles podem ser facilitadores do processo. O que não se deve criar é abertura para que se criem questões do foro técnico ou tático, e isto tem de ficar desde logo estabelecido;
- As relações e funções que existem dentro da tríade: pai, atleta e treinador, têm de ficar bem definidas, porque caso contrário deixamos sempre a porta aberta para que os intervenientes possam extrapolar a sua função, que tipicamente são os pais;

- O pai do atleta nunca nos vai perguntar, o porquê do filho estar a jogar? A pergunta é sempre a inversa. O que temos de os fazer questionar é quanto há pertinência da pergunta, e se passa os limites daquilo que foi estabelecido ou não;
- São necessárias regras desde o início, e não podemos esquecer que os pais são aqueles que melhor conhecem o atleta. Depois cabe também aos treinadores responsabilizar os jogadores quantos às perguntas e dúvidas que tenham, fomentando a sua responsabilidade, autonomia, bem como o seu desenvolvimento individual;
- Os pais devem ser advertidos para os comentários que fazem, seja da bancada ou apenas para com o atleta, porque os deixam numa situação difícil. Desta forma têm de escolher entre qual das indicações seguir, deixando sempre uma incerteza nos atletas.

2 – Qual deve ser o papel de um coordenador caso um atleta que seja uma clara aposta do clube, mas que não esteja a ser aposta devido a uma opção técnica do treinador?

- Para estas situações não serem tão recorrentes, deve existir uma hierarquia no processo e uma missão transversal ao clube. Caso aconteça o coordenador deve alertar o treinador que determinado atleta, bem como o seu potencial podem estar a ser deixados de lado, e os efeitos que isto poderá causar no processo construtivo e transversal do clube.
- Quando existem opiniões divergentes, é a opinião do coordenador que deve prevalecer, pois o treinador está no clube para cumprir com as diretrizes do próprio clube. Isto não retira a importância do treinador no processo, mas aqueles que têm mais dados sobre os critérios definidos pelo clube são os coordenadores, e por isso a sua decisão deve prevalecer.

5.6 Balanço e Reflexão do Evento

Foi usado um questionário composto por cinco questões, de forma a obter feedback do público em relação à sessão. Quatro das questões usam uma escala de um a cinco, em que um representa o menor valor. A outra questão é de escolha múltipla, para aferir a preferência dos temas abordados. Foram obtidas 31 respostas, sendo que não havia obrigatoriedade de resposta como requisito para assistir ao evento. Relativamente à questão da pertinência do tema (figura 32) pode observar-se que a maior parte do público o achou bastante pertinente, dado que 71% atribuiu o valor máximo e 29% com valor quatro.

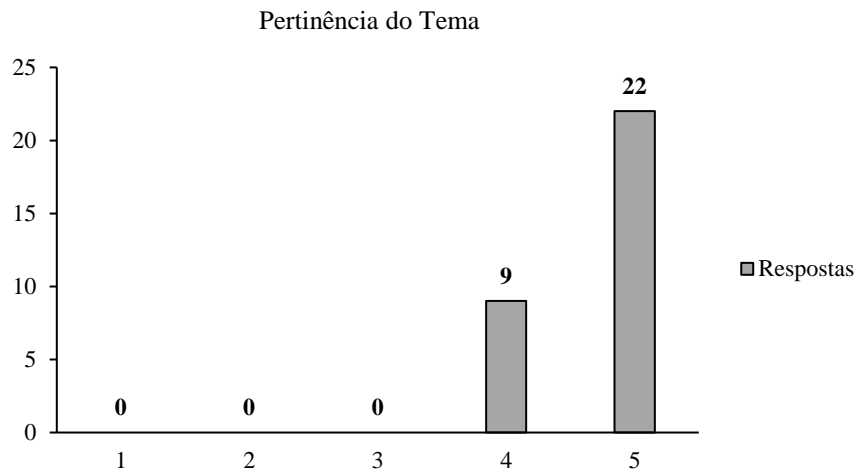


Figura 32: Gráfico relativo à pertinência e interesse do tema.

Foi ainda perceptível, como mostra a figura 33, que a maioria do público, que respondeu ao questionário, mostrou um favoritismo pelo subtema “seleção e dispensa de jogadores”, com 17 respostas nesse sentido. As restantes preferências dividiram-se de igual forma pelos restantes subtemas: “*athletic triangle*” e “plano de carreira”, ambas com 22,6%. Esta preferência pode estar relacionada com o facto, dos critérios para a dispensa ou seleção, ou a forma como se lida com a dispensa de um atleta ainda terem várias indefinições, estando longe de ser perfeitos, o que pode ter despoletado mais interesse.

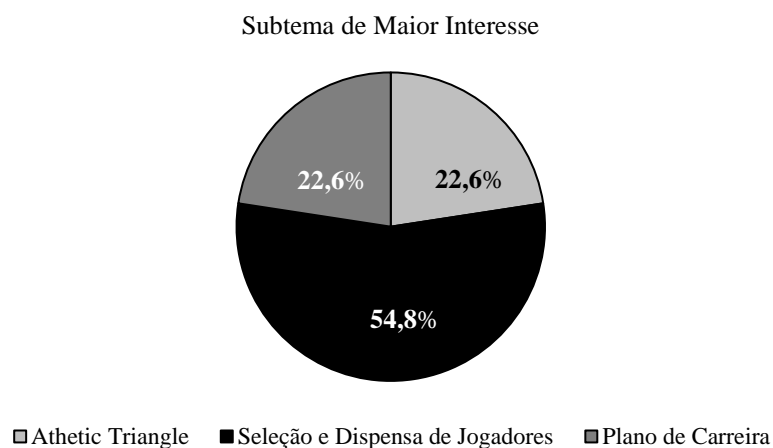


Figura 33: Gráfico relativo ao subtema de maior interesse.

De forma a avaliar a escolha dos convidados para a mesa redonda, interrogou-se o público sobre a capacidade destes para discutir os subtemas definidos, também numa escala de um a cinco. Este mostrou uma clara tendência para o valor mais alto da escala com 77,4% (24). Os

outros sete participantes, 22,6%, classificaram a qualidade dos convidados com o valor quatro, com mostra a figura 34.

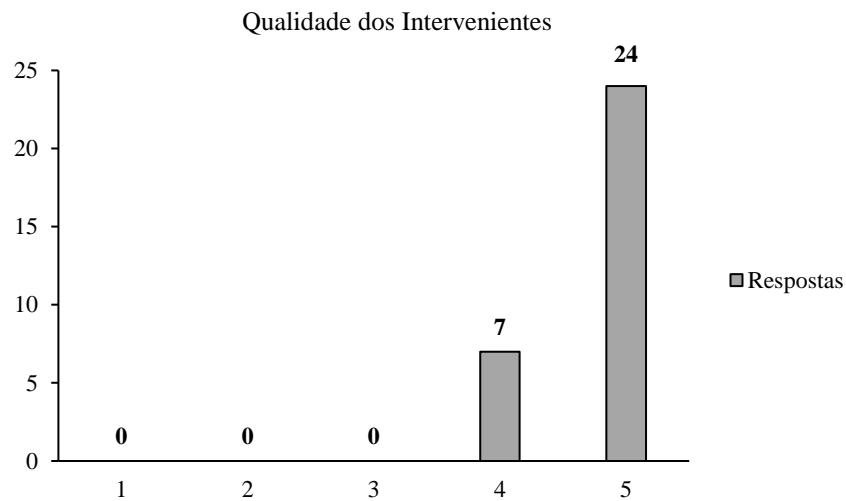


Figura 34: Gráfico relativo à capacidade de intervenção dos convidados, tendo em conta o tema da sessão.

Verifica-se através da figura 35, que quanto à questão sobre as expetativas do evento, 96,7% do público escolheu valores quatro e o cinco, tendo-se verificado a mesma tendência no que toca à classificação final do evento, com as 31 respostas obtidas a avaliarem o evento de quatro a cinco, como mostra de resto a figura 36. Existiu apenas uma exceção, quanto às expetativas relativamente ao evento, com apenas uma resposta a cifrar-se no valor três.

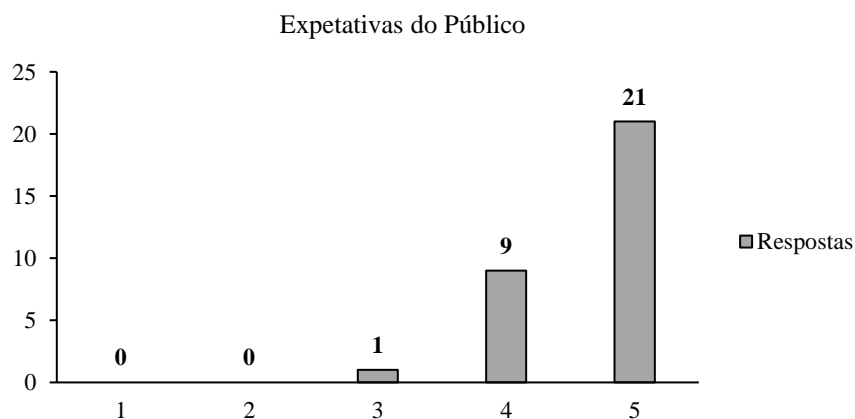


Figura 35: Gráfico relativo às expetativas dos participantes, em relação ao evento.

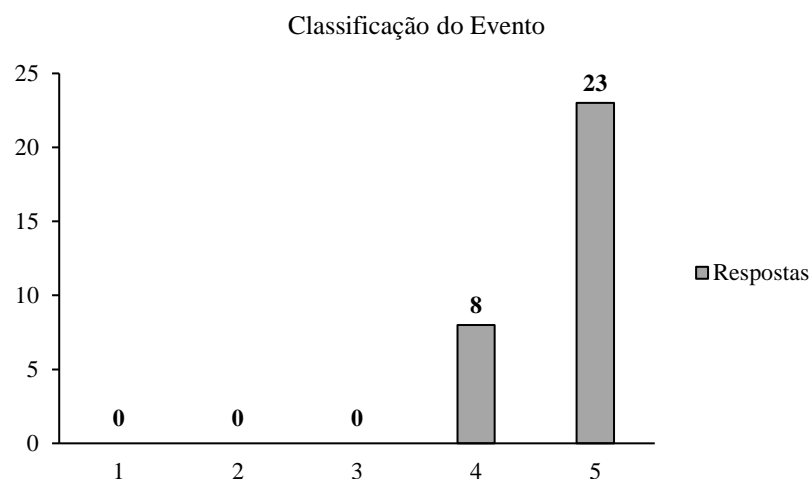


Figura 36: Gráfico relativo à classificação final do evento.

O evento decorreu na sua generalidade como planeado, com a exceção de alguns problemas resultantes da transmissão via Youtube®, mas rapidamente resolvidas, sem prejuízos de maior para quem assistia. Tanto as expectativas, como a classificação final do evento mostram a satisfação do público que assistiu, em relação ao tema debatido e quanto aos convidados escolhidos, indo de encontro também à opinião final dos organizadores. Apontar como aspeto negativo, ter sido ultrapassado o tempo previsto para o evento, em cerca de 20 minutos, por forma aos preletores conseguirem responder ainda a duas questões provenientes do público e seleccionadas pelos moderadores.

Os objetivos estabelecidos para cada um dos tópicos foram conseguidos, visto que muita da informação dada pelos preletores, vai de encontro à informação retirada da literatura consultada. Questões como a existência de uma reunião antes do início da época, com os encarregados de educação e atletas, onde podem esclarecer a metodologia do clube, quais as obrigações e direitos de cada um, criando ao mesmo tempo limites para que as suas ações não ultrapassem a função definida. É óbvio que os pais são essenciais no suporte emocional que dão ao atleta, sendo que a promoção de um ambiente saudável e positivo aumenta a possibilidade de sucesso futuro. Por vezes, os familiares embarcam em sonhos, que muitas vezes são próprios sonhos, alimentando uma possível carreira de futebolista do atleta, sem o alertar para as baixas probabilidades de chegar a um nível profissional, podendo resultar em desilusões. Por outro lado, se os atletas forem incentivados a conciliarem os estudos e o desporto, terão consequentemente outras perspetivas futuras, além de uma carreira desportiva. Percebe-se que os critérios para a dispensa/seleção, ou a forma como se lida com a dispensa de um atleta ainda é um tópico com várias indefinições e longe de ser um processo perfeito. Cada vez mais os clubes tentam

selecionar atletas que encaixem no modelo por eles definido, mas muitas vezes esta seleção está também dependente do rendimento imediato do atleta, no caso de o clube olhar para a vitória como um objetivo. Isto deixa-nos com um problema, estamos a formar para ganhar? Ou a ganhar para formar? É importante então estabelecer quais são os objetivos primordiais do clube que representamos, por forma a conseguir selecionar treinadores e jogadores que vão de encontro aos ideais basilares do clube. Por outro lado, vão sempre existir falhas nessa seleção, e os clubes devem ir preparando os atletas para uma possível dispensa, tendo depois ferramentas que permitam acompanhar a evolução do atleta, através do seu *scouting* ou através de empréstimos a clubes, preferencialmente com ideias e formas de jogar semelhantes à da atual equipa. As relações entre atletas e os vários intervenientes é cada vez mais crucial, sendo que sem uma relação saudável entre todos, a idealização de um fantástico modelo de jogo não terá quaisquer resultados. O planeamento de carreira do próprio atleta, bem como a manutenção de uma dupla carreira – desportiva e escolar, deve ser ainda melhorada, devido ao elevado número de atletas que ainda têm de escolher entre um dos caminhos. Para isto uma regulamentação clara pode revelar-se essencial, de maneira precaver desistências de forma precoce e pondo em causa o futuro profissional dos mesmos. É também capital olhar para o término de carreira dos atletas, que sendo curta, exige uma preparação prévia, acautelando a posterior entrada no mercado de trabalho, reservando assim perspetivas futuras, seja dentro ou fora do futebol.

5.7 Perspetivas Futuras

O interesse demonstrado pelo público, no que diz respeito ao tema, demonstra o quão controversas e repletas de imperfeições, as transições pelas quais um atleta passa durante a formação até ao nível sénior o são, e posto isto, ainda com larga margem de pesquisa. Como desafios futuros neste contexto, em primeiro lugar a forma ambígua como os clubes lidam com a formação, tida muitas vezes como objetivo principal, mas subjacente à operacionalização da ideia base está a intenção de vencer no imediato. Esta divergência de objetivos, resulta em dúvidas por parte de treinadores, encarregados de educação e atletas, tornando-se um processo confuso, que deixa em aberto várias formas de atuação da parte dos intervenientes, não resultando depois numa metodologia transversal a todo o clube. Ressalvar também as incertezas existentes quanto à melhor forma de comunicar a dispensa a um atleta, sendo que uma preparação ao longo da época pode ser importante para diminuir o choque da mesma, mas é uma situação delicada, com efeitos imprevisíveis em função do atleta. Por fim, a forma como o meio escolar e o desportivo se articulam, pois são evidentes as deficiências nesta ligação, que comumente não existe. Parece, portanto, essencial para o desenvolvimento do desporto em

geral, o aperfeiçoamento desta relação, de forma a que o futuro dos atletas esteja acautelado, após a sua carreira terminar.

A seleção de elementos provenientes de outros contextos, com ideias distintas poderia ter dado ao evento perspectivas ainda mais diferenciadoras e encaminhar a discussão noutra sentida. Portanto, a aplicação desta metodologia em possíveis eventos seguintes, poderia ser promotora de uma introspeção distinta. Entender também a forma mais eficiente de comunicar, seja com o atleta em contexto de jogo ou treino, ou com os pais, pode também fomentar uma melhor transmissão das regras e ideologias do clube podendo, portanto, tratar-se de um passo seguinte no desenvolvimento do tema.

6 Conclusões e Perspetivas Futuras

O capítulo final deste relatório, pretende expor em forma de resumo as experiências e aprendizagens proporcionadas pelo contexto de estágio, bem como os desafios que a própria consecução do mesmo acarretou.

No que respeita à área 1, onde são descritas as tarefas fundamentais que desempenhei, concluo que a implementação delas me aportou uma visão global sobre o papel do treinador. Tendo em conta que transitei da época 18/19 para a 19/20, as responsabilidades dentro da equipa técnica cresceram, bem como os obstáculos, sendo que me coube a mim, enquanto treinador analista e adjunto fazer a ligação de tarefas, como a análise do jogo (própria e adversário), o planeamento estratégico e o planeamento de exercícios de treino, obrigando-me a olhar para cada uma delas numa perspetiva holística e cíclica. Assim, a ideia pré-concebida que tinha de um treinador analista, como sendo um elemento que faz somente a análise do jogo, esbateu-se, muito devido à minha vivência nesse papel. Por outro lado, a liderança de exercícios de treino, e momentos de apresentação de vídeo exigiram a exposição da minha forma de comunicação, a qual eu sentia como tendo algumas limitações. Assim decidi encarar cada exposição aos atletas e equipa técnica, como uma possibilidade de ser avaliado continuamente junto destes, e como uma oportunidade para realizar uma introspeção, que a meu ver me permitiu evoluir diariamente. Adjacente a esta comunicação, estão as relações interpessoais, principalmente com os jogadores, sendo estas cruciais para o desenvolvimento das ideias e conceções, na operacionalização em processo de treino, e no próprio jogo. Julgo que neste aspeto, o estágio me proporcionou a oportunidade certa para valorizar estas relações, incrementando muito o meu conhecimento sobre o assunto, que me permite atualmente afirmar que uma relação saudável entre todos os elementos envolvidos no processo, é promotora de um melhor ambiente de aprendizagem. Esta evolução pessoal, foi proporcionada pelo dia-a-dia de trabalho, que me parece ter acontecido devido ao contexto que tive o privilégio de experimentar.

A área 2, pela sua especificidade na vertente de investigação, desafiou-me em aspetos que não tinham sido requeridos nas outras áreas, nomeadamente a nível científico, estatístico e metodológico. A partir destes desafios, emergiu uma ideia, que procura solucionar um problema existente na avaliação das oportunidades de golo, dentro da equipa técnica, seguindo a filosofia dos *expected goals*. Parte do problema, advém da dualidade de critérios, que surgem, praticamente jogo a jogo, quanto à distinção entre aquilo que é uma verdadeira oportunidade de golo ou não, pois depende muito da perceção e experiência pessoal do observador. Assim, com o objetivo de melhorar esta observação, tentando dar-lhe um carácter menos subjetivo, foi

desenvolvida uma proposta de métrica. Além disso, existiu ainda a expectativa de que esta métrica, possa ser utilizada pela equipa na próxima época, por forma a avaliar não só a quantidade das oportunidades, mas também verificar a sua qualidade, dado que parece ser um dos pontos mais relevantes. Os dados obtidos a partir desta métrica, podem fornecer ao treinador informações relevantes sobre a sua forma de jogar, se esta lhe permite chegar às zonas de finalização pretendidas, ou se pelo contrário a equipa não consegue concretizar as oportunidades que cria e, posteriormente produzir adaptações ao modelo de jogo, aos exercícios de treino e à constituição da equipa se necessário.

A área 3, adicionou uma conjectura extra às restantes partes do relatório, indo de encontro às relações interpessoais. Dado que senti que esta era uma característica que pretendia desenvolver em mim, penso que a formalização desta temática e todo o conhecimento a que me expôs, acrescentou imenso ao meu desenvolvimento, dando-me novas perspetivas sobre como encarar a dinâmica dessas relações, assim destaco, em seguida, as relações que retirei como mais relevantes. O incentivo escolar é essencial dentro do contexto de equipa, preparando o atleta para um futuro fora do futebol, dada a dificuldade que é chegar ao alto nível. Apesar de o meu contexto de estágio ser o escalão sénior, a maioria dos jogadores pertencentes ao plantel são ainda jovens, sendo a primeira abordagem para alguns deles a nível sénior, e a sua manutenção na modalidade é muito influenciada pela transição entre futebol de formação e sénior. Desta forma, a maneira como gerimos as expectativas dos atletas é importantíssima, servindo esta ferramenta muitas vezes para precaver os efeitos de uma possível dispensa e tentar geri-la da melhor forma. Além disso, a inclusão de um elemento responsável pelo *scouting*, ou seja, na prospeção de jogadores para a equipa, vai diminuir a probabilidade de erro, havendo a preferência por atletas com características e particularidades, que se enquadrem no estilo de jogo da equipa, aumentando as suas probabilidades de sucesso.

Por fim, como perspetivas futuras realço que, a longo prazo pretendo subsistir do futebol, no contexto competitivo mais alto possível, seja como treinador principal, adjunto ou analista. A curto prazo, continuar com a equipa onde estagiei, caso me seja dada essa oportunidade (caso não aconteça, continuar a treinar obrigatoriamente), procurando sempre evoluir enquanto pessoa, e concomitantemente aumentar o meu conhecimento sobre o treino e as relações interpessoais. Simultaneamente, não deixar de lado a investigação científica, por forma a inovar e a trazer ideias que possam aumentar a probabilidade de sucesso e qualidade do trabalho desenvolvido.

7 Referências

- Alberti, G., Iaia, F. M., Arcelli, E., Cavaggioni, L., & Rampinini, E. (2013). Goal scoring patterns in major European soccer leagues. *Sport Sciences for Health*, 9, 151–153. doi:10.1007/s11332-013-0154-9
- Araújo, D., & Davids, K. (2016). Team synergies in sport: Theory and measures. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.01449
- Armatas, V., & Yiannakos, A. (2010). Analysis and evaluation of goals scored in 2006 World Cup. *Journal of Sport And Health Research*, 2(2), 119–128.
- Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H., & Ryba, T. V. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences*, 63, 34–43. doi:10.1016/j.lindif.2018.03.004
- Azevedo, J. (2012). *Por dentro da tática - A construção de uma forma de jogar específica* (1st ed.). Lisboa: Prime Books.
- Baker, J., Schorer, J., & Wattie, N. (2018). Compromising Talent: Issues in Identifying and Selecting Talent in Sport. *Quest*, 70(1), 48–63. doi:10.1080/00336297.2017.1333438
- Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., Bush, M., & Bradley, P. S. (2014). The evolution of physical and technical performance parameters in the english premier league. *International Journal of Sports Medicine*, 35(13), 1095–1100. doi:10.1055/s-0034-1375695
- Belozo, F., & Lopes, C. (2017). *Futebol Sistêmico - Conceitos e metodologias de treinamento*. Jundiaí, SP: Paco Editorial.
- Borrie, A., Jonsson, G. K., & Magnusson, M. S. (2002). Temporal pattern analysis and its applicability in sport: An explanation and exemplar data. *Journal of Sports Sciences*, 20, 845–852. doi:10.1080/026404102320675675
- Bradley, P. S., Archer, D. T., Hogg, B., Schuth, G., Bush, M., Carling, C., & Barnes, C. (2015). Tier-specific evolution of match performance characteristics in the English Premier League: it's getting tougher at the top. *Journal of Sports Sciences*. doi:10.1080/02640414.2015.1082614

- Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krstrup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League Soccer Matches High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal Of Sports Sciences*, 27(2), 159–168. doi:10.1080/02640410802512775
- Bush, M., Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., & Bradley, P. S. (2015). Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League. *Human Movement Science*, 39, 1–11. doi:10.1016/j.humov.2014.10.003
- Carling, C., Williams, M. A., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis*. London: Routledge.
- Carlson, R. (1988). The Socialization of Elite Tennis Players in Sweden: An Analysis of the Players' Backgrounds and Development. *Sociology of Sport Journal*, 5, 241–256. doi:10.1123/ssj.5.3.241
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Greboggy, D. de L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133–152.
- Castellano, J., Álvarez, D., Figueira, B., Coutinho, D., & Sampaio, J. (2013). Identifying the effects from the quality of opposition in a Football team positioning strategy. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 822–832. doi:10.1080/24748668.2013.11868691
- Castelo, J. (2004). *Futebol - A organização dinâmica do jogo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J., & Matos, L. (2006). *Futebol - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Chu, T. L. (Alan), & Zhang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 14(4), 569–588. doi:10.1177/1747954119858458
- Clemente, F. M., Martins, F., Mendes, R., & Figueiredo, A. (2014). A systemic overview of football game : The principles behind the game. *Journal of Human Sport and Exercise*,

9(2), 656–667. doi:10.14198/jhse.2014.92.05

- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Tactical principles of soccer : Concepts and application. *Revista Motriz*, 15(3), 657–668. doi:10.5016/2488
- Da Mota, G., Thiengo, C. R., Gimenes, S. V., & Bradley, P. S. (2015). The effects of ball possession status on physical and technical indicators during the 2014 FIFA World Cup Finals. *Journal of Sports Sciences*. doi:10.1080/02640414.2015.1114660
- Dellal, A., Chamari, K., Wong, D. P., Ahmaidi, S., Keller, D., Barros, R., Bisciotti, G. N., & Carling, C. (2011). Comparison of physical and technical performance in European soccer match-play: FA Premier League and La Liga. *European Journal of Sport Science*, 11(1), 51–59. doi:10.1080/17461391.2010.481334
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F. J., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *Internacional Journal of Sports Medicine*, 28(3), 222–227. doi:10.1055/s-2006-924294
- Duarte, R., Araújo, D., Folgado, H., Esteves, P., Marques, P., & Davids, K. (2013). Capturing complex , non-linear team behaviours during competitive football performance. *Journal of Systems Science and Complexity*, 26(1). doi:10.1007/s11424-013-2290-3
- Ferreira, J., & Queiroz, C. (1982). Futebol - Da formação à alta competição. *Ludens*, 6(3).
- Folgado, H., Duarte, R., Fernandes, O., & Sampaio, J. (2014). Competing with lower level opponents decreases intra- team movement synchronization and time-motion demands during pre-season soccer matches. *PLOS ONE*, 9(5). doi:10.1371/journal.pone.0097145
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol - Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. (Tese de doutoramento em Ciências do Desporto). Universidade do Porto, Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos . Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 1(1), 57–64.
- Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e*

Esporte, 20(Suplemento n.5), 201–203.

Garganta, J. (2007). Modelação tática em jogos desportivos - A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 7(Supl. 1), 13.

Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos* (pp. 108–121). Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento*, 40–50.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199–263). Porto: Editora FADEUP.

Glaister, M. (2005). Multiple sprint work: physiological responses, mechanisms of fatigue and the influence of aerobic fitness. *Sports Medicine*, 35(9), 757–777.

González-Rodenas, J. (2013). *Análise do rendimento tático no jogo coletivo ofensivo em futebol no Campeonato do Mundo de 2010*. (Tese de doutoramento em Ciências da Atividade Física e do Desporto). Universidade de Valencia.

González-Rodenas, J. (2020). Past , present and future of goal scoring analysis in professional soccer. *Retos: Nuevas Tendencias En Edicación Física, Deporte y Recreación*, 37.

González-Rodenas, J., Bondía, I. L., Moreno, F. C., & Malavés, R. A. (2015). Indicadores táticos associados à criação de ocasiões de golo no futebol profissional. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10, 215–225. doi:10.12800/ccd.v10i30.590

González-Rodenas, Lópes-Bondia, I., Aranda-Malavés, R., Tudela, A., Sanz-Ramírez, E., & Aranda, R. (2019). Technical , tactical and spatial indicators related to goal scoring in European elite soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*. doi:10.14198/jhse.2020.151.17

Harrison, G. E., Vickers, E., Fletcher, D., & Taylor, G. (2020). Elite female soccer players'

- dual career plans and the demands they encounter. *Journal of Applied Sport Psychology*. doi:10.1080/10413200.2020.1716871
- Hill, T., & Westbrook, R. (1997). SWOT Analysis: It's time for a product recall. *Long Range Planning*, 30(1), 46–52. doi:10.1016/S0024-6301(96)00095-7
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2009). Youth sport parenting styles and practices. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. doi:10.1123/jsep.31.1.37
- Jowett, S. (2003). When the “Honeymoon” is over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis. *The Sport Psychologist*, 17, 444–460. doi:10.1123/tsp.17.4.444
- Jowett, S., & Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in sport: Parental influence on the coach-athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 19, 267–287. doi:10.1123/tsp.19.3.267
- Kempe, M., & Memmert, D. (2018). “Good, better, creative”: the influence of creativity on goal scoring in elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 36(21), 2419–2423. doi:10.1080/02640414.2018.1459153
- Kempe, M., Vogelbein, M., Memmert, D., & Nopp, S. (2014). Possession vs. direct play : Evaluating tactical behavior in elite soccer. *International Journal of Sports Science*, 4(6A), 35–41 . doi:10.5923/s.sports.201401.05
- Kunz, M. (2007). 275 Million playing football. *FIFA Magazine - Big Count*, 10–15.
- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1463–1469. doi:10.1080/02640410903131681
- Lally, P. S., & Kerr, G. A. (2005). The carrer planing, athletic identity, and student role identity of intercollegiate student athletes. *Research Quarerly for Exercise and Sport*, 76(3), 275–285. doi:10.1080/02701367.2005.10599299
- Lavallee, D. (2019). Engagement in sport career transition planning enhances performance. *Journal of Loss and Trauma*, 24(1), 1–8. doi:10.1080/15325024.2018.1516916
- Leite, W. (2013). Analysis of goals in soccer World Cups and the determination of the critical

- phase of the game. *Physical Education and Sport*, 11(3), 247–253.
- Lisinskiene, A., & Sukys, S. (2014). The athlete triangle: Coach, athlete and parents as an educational system. *Global Journal of Sociology*, 4(2), 46–51. doi:10.13140/RG.2.1.2651.4649
- López De Subijana, C., Barriopedro, M., Alberto Muniesa, C., & Galocha, J. L. (2018). Sport retirement among team sports: professional and amateur comparative. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias Del Deporte*, 7(1), 41–46. Retrieved from <http://revistas.um.es/sportk>
- McMillan, K., Helgerud, J., Macdonald, R., & Hoff, J. (2005). Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 273–277. doi:10.1136/bjism.2004.012526
- Meinberg, E. (2002). Training: a special form of teaching. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2(4), 115–123.
- Mendes, A. (2016). *Scouting - O futebol (Re)nasce aqui: Observação, análise, rendimento*. Lisboa: Chiado Editora.
- Michailidis, Y., Michailidis, C., & Primpa, E. (2013). Analysis of goals scored in European championship 2012. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2), 367–375. doi:10.4100/jhse.2012.82.05
- Miñano-Espin, J., Casáis, L., Lago-Peñas, C., & Gómez-Ruano, M. Á. (2017). High speed running and sprinting profiles of elite soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 58, 169–176. doi:10.1515/hukin-2017-0086
- Mitrotasios, M., & Armatas, V. (2014). Analysis of goal scoring patterns in the 2012 European Football Championship. *The Sport Journal*, 1–9. Retrieved from <http://thesportjournal.org/article/analysis-of-goal-scoring-patterns-in-the-2012-european-football-championship/>
- Monge da Silva, D. (1998). Planeamento do Treino. *Revista Treino Desportivo*, 4.
- Nicholls, S. B., & Worsfold, P. R. (2016). The observational analysis of elite coaches within youth soccer : The importance of performance analysis. *Sports Science & Coaching*, 1–7.

doi:10.1177/1747954116676109

- North, J., & Lavalley, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 77–84. doi:10.1016/S1469-0292(02)00051-1
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem/treino do jogo*. (Tese de doutoramento em Treino de Alto Rendimento Desportivo). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Perez-Rivases, A., Pons, J., Regüela, S., Viladrich, C., Pallarès, S., & Torregrossa, M. (2020). Spanish female student-athletes' perception of key competencies for successful dual career adjustment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. doi:10.1080/1612197X.2020.1717575
- Pratas, J. M., Volossovitch, A., & Carita, A. I. (2018). Goal scoring in elite male football : A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 218–230. doi:10.14198/jhse.2018.131.19
- Queiroz, C. (1985). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol* (1st ed). Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol
- Quina, J. do N. (2001). *Futebol: Referências para a organização do jogo*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança
- Rampinini, E., Coutts, A. J., Castagna, C., Sassi, R., & Impellizzeri, F. M. (2007). Variation in top level soccer match performance. *Internacional Journal of Sports Medicine*, 28(12),1018-1024. doi:10.1055/s-2007-965158
- Rathke, A. (2017). An examination of expected goals and shot efficiency in soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 514–529. doi:10.14198/jhse.2017.12.proc2.05
- Santos, P. (2012). *O modus operandi de um Departamento de Scouting de Futebol: Estágio Profissionalizante realizado na Futebol Clube do Porto - Futebol, SAD*. (Tese de mestrado em Gestão Desportiva). Universidade do Porto - Faculdade de Desporto.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do

- treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 455–472.
- Sarmiento, H. (2012). *Análise do jogo de futebol - Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: Uma abordagem qualitativa*. (Tese de doutoramento em Ciências do Desporto). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2017). What performance analysts need to know about research trends in association football (2012–2016): A systematic review. *Sports Medicine*, 48(4), 799–836. doi:10.1007/s40279-017-0836-6
- Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). The coaching process in football – A qualitative perspective. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 3(1), 9–16.
- Seabra, F., & Dantas, L. E. P. B. T. (2006). Space definition for match analysis in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(2), 97–113. doi:10.1080/24748668.2006.11868376
- Silva, P., Chung, D., Carvalho, T., Cardoso, T., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2016). Practice effects on intra-team synergies in football teams. *Human Movement Science*, 46, 39–51. doi:10.1016/j.humov.2015.11.017
- Silveira Ramos, F. (2003). *Futebol da “rua” à competição* (2nd ed.). Lisboa: Centro de estudos e formação desportiva.
- Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6(1), 13–26. doi:10.1260/1747-9541.6.1.13
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536.
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 237–244. doi:10.1080/02640410903502774

- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Livros Horizonte.
- Tippett, J. (2019). *The expected goals philosophy*. (J. Tippett, Ed.). United Kingdom.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, M. A., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport - Current models and future directions. *Health Affairs*, 38(9), 703–714. doi:10.2165/00007256-200838090-00001
- Vásquez, Á. (2012). *Fútbol. Del Análisis del juego à la edición de informes técnicos* (1st ed.). Moreno e Conde Sports.
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar* (1st ed.). Prime Books.
- Vigne, G., Gaudino, C., Rogowski, I., Alloatti, G., & Hautier, C. (2010). Activity profile in elite Italian soccer team. *International Journal of Sports Medicine*, 31, 304–310. doi:10.1055/s-0030-1248320
- Vilar, L., Araújo, D., & Button, C. (2012). The role of ecological dynamics in analysing performance in team sports. *Sports Medicine*, 42(1), 1–10. doi:10.2165/11596520-000000000-00000
- Vogelbein, M., Nopp, S., & Hökelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer – are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of Sports Sciences*, 32(11), 1076–1083. doi:10.1080/02640414.2013.879671
- Wallace, J. L., & Norton, K. I. (2014). Evolution of World Cup soccer final games 1966-2010: Game structure, speed and play patterns. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 223–228. doi:10.1016/j.jsams.2013.03.016
- Wendling, E., & Sagas, M. (2020). An application of the social cognitive career theory model of career self-management to college athletes' career planning for life after sport. *Frontiers in Psychology*, 11(9). doi:10.3389/fpsyg.2020.00009
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* (pp. 507–527). Fitness Information Technology.

Yiannakos, A., & Armatas, V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(1), 178–188. doi:10.1080/24748668.2006.11868366