



Universidade de Lisboa  
Faculdade de Motricidade Humana



# **Intervenção do duelo um-contra-um tendo como base os princípios específicos de jogo**

**Relatório de Estágio em Futebol na equipa de sub-16 do Sporting Clube  
de Portugal – SAD (2016/2017)**

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

Orientador: Mestre Francisco Alberto Barceló Silveira Ramos

Júri:

Presidente:

Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Vogais:

Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Doutor José Maria Dionísio Calado Pratas

João Francisco Lucas Marques Silva

2018

## Agradecimentos

Antes de iniciar a exposição do meu relatório de estágio é imprescindível agradecer a um conjunto de pessoas e instituições que contribuíram para que o mesmo fosse possível.

A faculdade nestes dois anos proporcionou-me o aumento do conhecimento geral e específico do treino desportivo para a modalidade de Futebol. Assim sendo, agradeço a todos os docentes e colegas de turma que contribuíram para a minha evolução.

Um obrigado especial ao Professor, Mestre Francisco Silveira Ramos, que durante todo o tempo esteve sempre disponível para debater e ensinar-me sobre vários temas. Ao longo deste ano de estágio, o tempo por ele disponibilizado foi muito e bastante produtivo.

À minha família, mais propriamente aos meus pais e irmã, que durante 5 anos me apoiaram nesta longa caminhada com muitos obstáculos à mistura e que durante todo o meu percurso académico me apoiaram com os seus conselhos. Um obrigado, eu devo a vós tudo o que consegui.

Aos meus avós, tios e primos que sempre me apoiaram e se preocuparam com o meu bem-estar e felicidade durante o meu percurso académico.

Ao Paulo Nunes por toda a disponibilidade e abertura que teve comigo, apesar de só termos trabalhado 4 meses, conseguimos criar laços de amizade aos quais dou muito valor. Foram muitos ensinamentos transmitidos, não só em termos científicos, mas principalmente em aspetos sociais e humanísticos, algo a que dou muito valor. Não há segunda oportunidade para criarmos uma boa impressão.

Ao Daniel Gomes que, desde o primeiro momento, soube integrar-me num contexto que desconhecia e assim pude adaptar-me mais facilmente a uma nova realidade. Exigência máxima e sempre pronto a ajudar, a sua amizade contribui para a minha realização profissional e pessoal. É difícil encontrar adjetivos para qualificar tão grande amigo.

Ao Hélder Narciso que foi o meu grande companheiro durante toda a época e que tanta vez me incentivou nas alturas que mais necessitava. Alguém que tinha sempre um conselho para me dar, sempre com alegria e boa disposição, fatores fundamentais para me ajudarem a ter forças durante toda a época. A nossa amizade prevalece para além deste ano de estágio. O Hélder é top!!

Aos meus amigos Emanuel Zambujo e Fábio Galamba que iniciaram o percurso académico comigo e que sempre estiveram presentes, com quem tive debates e cruzamento de ideias, enriquecendo conhecimentos.

Ao meu fiel companheiro António Alfaro que ao longo destes dois anos mestrado compartilhou comigo projetos e sonhos que um dia serão realidade.

## Resumo

Este documento tem como objetivo a finalização da última etapa do Mestrado em Treino Desportivo. Realizado em função da orientação da unidade curricular, o mestrado é ministrado pela Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa.

O relatório foi efetuado na equipa de sub-16 do Sporting Clube de Portugal – SAD, que competia no Campeonato Distrital I Divisão de Honra, da Associação de Futebol de Lisboa na época 2016-2017.

O projeto tem como principal objetivo analisar e estudar o processo de treino da equipa e dar a conhecer as funções que me foram destinadas. É apresentada a caracterização do plantel, objetivos e modelo de jogo da equipa. Desta forma e de acordo com o conhecimento teórico adquirido pelo mestrado, é feita uma análise sobre diversos pontos de vista relacionados com o treino desportivo. Igualmente pretende-se analisar os exercícios de treino mais utilizados.

É também apresentado no relatório o projeto de inovação relacionado com o desempenho quantitativo e qualitativo do duelo um-contra-um dos jogadores que foi feito de acordo com um sistema de observação criado.

Na Área 2 é analisada uma possibilidade de intervenção sobre o tema em questão.

Por último e na Área 3, uma exposição de uma área de relacionamento com a comunidade. Esta área pressupõe a realização de um evento que tem como objetivo a melhoria das relações entre os elementos da academia. É pretendido que exista uma reflexão sobre o tema e a sua importância para os jogadores de futebol, mais concretamente os jogadores da Academia do Sporting.

Palavras chave: Relatório de estágio, futebol, treino desportivo, Sporting CP, modelo de jogo, exercícios de treino, controlo de treino, um-contra-um, sistema de observação, comunidade, *Team Building*.

## Abstract

The aim of the present document is to finalize the last stage of the Sports Training Master's Degree, done with the requisites of subject in question. The master's degree is administered by the Faculty of Human Kinetics from University of Lisbon.

The report was effectuated in Under 16 Football Team of Sporting Clube de Portugal – SAD in 2016-2017 sports season. The team was competing in the Campeonato Distrital I Divisão Honra from Associação de Futebol de Lisboa.

The aim of this project is to expose and analyse the training process of the team and to demonstrate my duties while I was in the team. Therefore, is presented a description of the team, their goals for the season and their games model. Beside that it's done a personal discussion of all training work done in all season. In the same way, it's done a short analyse of pattern exercises of the season.

In the report, it's exposed the innovation project related with the quantitative and qualitative performance of one against one actions. The quantification of this performance was done according with an observation system created for the study. To finish the area 2, it's presented a possibility of intervention with the players.

To finalize the report, it's showed the community area relation which was the event for area 3. The aim of the events was to improve the relations between all elements of the academy. It was done too a reflexion about the relevance the topic in question for football players.

Key words: report, football, sports training, Sporting CP, game model, training exercises, training control, one against one, observation system, community, Team Building.

## Lista de Abreviaturas

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

ULisboa – Universidade de Lisboa

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

Prof. – Professor

Dr. – Doutor

SCP - Sporting Clube de Portugal - SAD

AFL - Associação de Futebol de Lisboa

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

LTAD - Long Term Athlete Development (LTAD)

PSE - Escala de Percepção de Esforço

GR - Guarda-Redes

DD - Defesa Direito

DC - Defesa Central

DE - Defesa Esquerdo

MDC - Médio Centro Defensivo

MI - Médio Interior

ED - Extremo Direito

EE - Extremo Esquerdo

PL - Ponta de Lança

MD - Médio Direito

ME - Médio Esquerdo

D-Defesa

M-Médio

A-Avançado

kg - Quilogramas

m - Metros

DG Ofen – Duelos Ganhos Ofensivos

DP Ofen – Duelos Perdidos Ofensivos

DG Def – Duelos Ganhos Defensivos

DP Def – Duelos Perdidos Defensivos

% Ganha Ofen – Percentagem Ganha de Duelos Ofensivos

% Ganha Def – Percentagem Ganha de Duelos Defensivos

Total Ofen – Total de Duelos Ofensivos

Total Def – Total de Duelos Defensivos

Média DO p/ jogo – Média de Duelos Ofensivos por jogo

Média DD p/ jogo – Média de Duelos Defensivos por jogo

## Índice Geral

Agradecimentos.....	2
Resumo.....	4
Abstract .....	5
Lista de Abreviaturas .....	6
Índice Geral.....	8
Índice de Tabelas.....	11
Índice de Gráficos .....	12
Índice de Figuras .....	13
1. Introdução .....	14
1.1 Enquadramento geral.....	14
1.2 Caraterização Geral do Estágio .....	14
1.3 Caraterização da entidade Sporting Clube de Portugal – SAD .....	15
1.4 Objetivos .....	16
1.5 Estratégias de implementação .....	17
1.6 Estrutura do relatório.....	18
2. Revisão da Literatura .....	20
2.1 Capítulo 1 - O Futebol.....	20
2.2 Capítulo 2 - O jogo.....	22
2.2.1 A estrutura formal .....	22
2.2.2 Modelo de Jogo .....	25
2.2.3 O jogador da formação.....	27
2.3 Capítulo 3 – O treino.....	30
2.3.1 Planificação Anual .....	30
2.3.2 Microciclo .....	31
2.3.3 Conceptualização do treino .....	33
2.3.4 Organização e tipos de exercícios .....	34

2.4 Capítulo 4 – Análise de Desempenho .....	37
3. Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição (Área 1).....	41
3.1 Infraestruturas e Recursos humanos.....	41
3.2 Caracterização geral do Plantel .....	42
3.3 Objetivos .....	44
3.4 Competição .....	45
3.5 Modelo de Jogo.....	46
3.5.1 Esforço, Dedicção, Devoção e Glória .....	47
3.5.2 Sistemas táticos .....	50
3.5.3 Organização Ofensiva .....	51
3.5.4 Transição Defensiva.....	53
3.5.5 Organização Defensiva .....	53
3.5.6 Transição Ofensiva.....	54
3.6 O treino do jovem atleta.....	54
3.7 O exercício de treino .....	56
3.8 Controlo dos exercícios de treino.....	51
3.8.1 Resultados .....	57
3.8.2 Comparação dos dois treinadores.....	61
3.8.3 Tipos de Exercícios Padrão .....	62
3.9. Microciclo Padrão .....	68
3.9.1 Terça-Feira.....	70
3.9.2 Quarta-Feira .....	70
3.9.3 Quinta-Feira .....	71
3.9.4 Sexta-Feira .....	71
3.10 Controlo da Competição.....	72
3.10.1 Jogo Anterior.....	72
3.10.2 Análise de Vídeo .....	72
3.10.3 Adversário Seguinte .....	73
4. Inovação e Investigação no Futebol (Área 2).....	75

4.1 Introdução .....	75
4.2 Enquadramento científico .....	75
4.3 Sistema de Observação dos duelos um-contra-um.....	80
4.4 Sugestão de utilização e intervenção.....	82
4.4.1 Processo.....	83
4.5 Conclusões e sugestões futuras .....	85
5. Relação com a Comunidade (Área 3).....	87
5.1 Introdução .....	87
5.2 Objetivos .....	87
5.3 Planeamento .....	88
5.4 Caracterização dos participantes.....	88
5.5 Síntese dos Conteúdos Abordados .....	89
5.6 Balanço do Evento .....	90
5.7 Observações e sugestões futuras .....	94
6. Conclusão.....	95
Bibliografia .....	98
Anexos.....	102
Anexo I – Exemplo de uma Sessão de Treino.....	103
Anexo II – Exemplo de Microciclo.....	105
Anexo III – Apresentação da análise do jogo anterior .....	106
Anexo IV – Apresentação da observação feita ao adversário seguinte.....	120
Anexo V – Registo individual por cada jogo jogado .....	136
Anexo VI – Registo de duelos de todos os jogadores da equipa durante o campeonato.....	137
Anexo VII – Registo do jogador intervencionado.....	138

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caraterização geral do plantel dos sub-16 do SCP na época 2016-2017 .....	42
Tabela 2 - Lista de Clubes participantes no Campeonato Distrital I Divisão Honra.....	45
Tabela 3 - Exemplo de um exercício Tipo I.....	63
Tabela 4 - Exemplo de um exercício tipo II.....	64
Tabela 5 - Exemplo de exercício tipo III.....	654
Tabela 6 - Exemplo de exercício especial com oposição.....	65
Tabela 7 - Exemplo de exercício especial sem oposição .....	66
Tabela 8 - Exemplo de um exercício geral.....	67
Tabela 9 - Sistema de classificação do duelo um-contra-um .....	81
Tabela 10 - Categoria e Perguntas do Questionário de Satisfação.....	94

## Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Percentagem de cada categoria de exercícios realizados até janeiro .....	57
Gráfico 2 - Percentagem de cada tipo de exercício realizados até janeiro .....	58
Gráfico 3 - Percentagem de cada categoria de exercícios realizados desde janeiro.....	59
Gráfico 4 - Percentagem de cada tipo de exercício realizados desde janeiro.....	59
Gráfico 5 - Percentagem de cada categoria de exercícios realizados durante a época.....	60
Gráfico 6 - Percentagem de cada tipo de exercício realizados durante a época.....	61
Gráfico 7 - Comparação entre os tipos de exercícios dos dois treinadores .....	61
Gráfico 8 - Escalão dos atletas residentes que participaram no evento.....	89
Gráfico 9 - Idades, média e desvio padrão dos atletas residentes que participaram no evento .....	89
Gráfico 10 - Valores Médios e Desvio Padrão relativos a cada categoria do questionário de satisfação .....	93
Gráfico 11 - Valores médios e desvio padrão relativos a cada pergunta do questionário de satisfação .....	93

## Índice de Figuras

Figura 1 - Declaração de um jogador de equipa principal .....	48
Figura 2 - Representação da obtenção do sucesso .....	50
Figura 3 - Sistema tático 1x4x3x3.....	50
Figura 4 - Sistema tático 1x4x4x2.....	50
Figura 5 - Dashboard utilizada no software LongoMatch.....	83
Figura 6 - Campograma utilizado para o registo dos duelos .....	84

# 1. Introdução

## 1.1 Enquadramento geral

O Futebol é considerado o desporto rei a nível mundial, a participação ativa nesta modalidade ronda os 270 Milhões de pessoas, equivalente a 4% da população mundial. Cada vez mais o Futebol se tem tornado um desporto de superações e estas são apenas possíveis com uma profissionalização levada ao limite, precisando de futebolistas cada vez mais profissionais para poderem distinguir-se uns dos outros.

Torna-se relevante que cada treino, cada vertente a ser treinada e desenvolvida por agentes competentes, especialistas nas diversas áreas para que esse treino seja otimizado da melhor forma.

Conhecendo cada uma das áreas e diversos temas, como a análise de jogo, análise de treino, controlo de treino, treino técnico, treino tático, treino psicológico, treino físico, entre outros, era importante a inclusão e participação ativa nestas formas de treinar não só analiticamente, mas também e principalmente de forma integrada.

Desta forma, o objetivo principal era a participação ativa em todas as vertentes do treino, tarefas de planeamento do treino ou do jogo. Com isto pretendíamos desenvolver um conjunto de capacidades de preparação para a inclusão na vida profissional, mais propriamente no comando de equipas de Futebol numa carreira longa, diversificada e cheia de sucessos.

## 1.2 Caracterização Geral do Estágio

O estágio formativo ao qual me propus é referente à conclusão do plano de estudos do Mestrado da Faculdade de Motricidade Humana (FMH) da Universidade de Lisboa (ULisboa). Esta unidade curricular tem valor de 48 ECTS. O estágio está enquadrado na opção de ramo profissionalizante. O regente da unidade curricular é o Prof. Dr. Francisco Alves, que conta com diversos orientadores para cada ramo de especialização. A minha escolha de especialização incide sobre a modalidade de Futebol, que está enquadrada nos Jogos de Desportos Coletivos (JDC). A modalidade de Futebol conta como orientadores da Faculdade: o Mestre Francisco Silveira Ramos, Prof. Dr. Ricardo Duarte, Prof. Dr. João Aroso, Prof. Dr. José Pratas e Prof. Óscar Tojo. A escolha de entidade de estágio foi feita por cada discente, mas sujeita à aprovação dos docentes e das entidades respetivas. A minha escolha foi Sporting Clube de Portugal – SAD (SCP), sendo que após esta escolha fui sujeito a uma entrevista por parte do Prof. Luís Dias e Prof. Luís Martins. Numa entrevista mais em jeito de reunião, ficou definido a aprovação da

oportunidade de estágio, e a devida apresentação para que fosse inserido no contexto mais apropriados. O escalão ao qual fui inserido foi o de sub-16. Com o início do estágio formal a não ser coincidente com o início da prática profissional, esta formalidade apenas se iniciou em fins do mês de setembro. Neste mês ficaram definidos os grupos de trabalhos e professores orientadores.

Assim, o orientador responsável pelo meu estágio formativo foi o mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos. O Prof. Francisco Silveira Ramos é, sem dúvida alguma, uma referência para mim, pois a sua atividade e experiência profissional falam por si, não só com o conhecimento académico que adquiriu, mas também pelo que possibilitou aos outros obter através dos seus ensinamentos. Também a sua experiência no campo e os cargos importantíssimos que desempenhou, quer na Federação Portuguesa de Futebol, quer em clubes internacionais ou mesmo em clubes nacionais.

O meu grupo de estágio, foi orientado igualmente pelo mesmo professor, e ele foi composto pelo colega Diogo Moreira, José Caldeira e Marco Tavares, que ocuparam os escalões de sub-13, sub-14 equipa B e sub-15, respetivamente.

O local de estágio que me foi destinado foi a Academia do Sporting Clube de Portugal, uma academia que conta com um prestígio reconhecido por todos os clubes do mundo. Esta academia conta com 8 campos, 2 destinados ao Futebol Profissional da Equipa A, 6 destinados ao Futebol Profissional da Equipa B e Futebol Formação. Na academia, os escalões que nela treinam vão desde a equipa de sub-14b até à equipa A, ou seja, diariamente a academia conta com treinos e atividades de 8 equipas de Futebol.

Este estágio apresenta uma vertente claramente prática, através da sua exposição teórica, em estilo de relatório, que será concluída com uma apresentação e defesa pública para uma audiência e júris.

### 1.3 Caracterização da entidade Sporting Clube de Portugal – SAD

O Sporting Clube de Portugal fundado no ano de 1906, por José Alvalade, que citou a frase mais mediática do clube “Queremos que o Sporting seja um grande clube, tão grande como os maiores da Europa”. O Sporting conta com mais de 40 presidentes na sua história, Bruno de Carvalho é o atual presidente.

O SCP é um clube português sediado em Lisboa, pertencente à Associação de Futebol de Lisboa (AFL).

A Academia do Sporting Clube de Portugal, já formou dois bolas de ouro, Cristiano Ronaldo e Luís Figo. Estes são apenas dois nomes de um universo repleto de jogadores oriundos do clube. Só no ano de 2016, perante o título Europeu da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), dez dos vinte e três escolhidos por Fernando Santos são oriundos da formação do Sporting Clube de Portugal.

A Academia do SCP, é o centro de todo o futebol do clube. Para o sucesso da mesma, é reconhecida uma política de qualidade por parte do clube, que está exposta no seu site:

- Recrutar e selecionar atletas que revelem um maior potencial para o futebol, pautando o processo de deteção e recrutamento por princípios éticos de responsabilidade, integridade e transparência;
- Desenvolver as qualidades físicas e técnicas dos atletas, de uma forma metódica e planeada, para, desta forma, assegurar um ótimo desenvolvimento das aptidões físicas e técnicas de cada um;
- Elevar os níveis de formação dos atletas, através da execução de ações que contribuam para o seu desenvolvimento pessoal e social;
- Proporcionar formação profissional a todos os interessados;
- Avaliar sistematicamente os resultados da implementação do seu Sistema da Qualidade, mantendo todas as atividades a funcionar de acordo com os procedimentos estabelecidos, melhorando continuamente a eficácia do Sistema da Qualidade.

#### 1.4 Objetivos

A Faculdade de Motricidade Humana tem provas dadas relativa à formação de treinadores de Futebol. A nível de Treino Desportivo, destacam-se nomes como Jesualdo Ferreira, Nelo Vingada, Carlos Queiroz, José Mourinho, José Peseiro, Rui Vitória, Leonel Pontes, Pedro Caixinha e Jorge Simão.

Para atingir o nível de figuras anteriormente enumeradas, é necessário existir a definição de um conjunto de objetivos. Esta definição de objetivos terá de ser ponderada e pensada, tendo os mesmo de ser específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com tempo definido para sua concretização.

Os objetivos definidos foram expectativas pessoais criadas, sendo passíveis de alterar de acordo com a entidade de estágio, e com os profissionais com o qual trabalhei dia-a-dia.

Desta forma, a divisão dos objetivos foi feita tendo em conta três vertentes. Uma das vertentes foi a vertente prática, relativa à intervenção direta tanto no planeamento como na implementação das sessões de treino. Uma segunda vertente teórica, onde previu que existisse uma partilha de conhecimento científico. E por fim, uma vertente social e contextual, estando inserido em contexto específico, e bastante diferentes dos restantes colegas de estágio.

Relativamente à vertente que atribui uma significância maior, devido à experiência vivida durante o ano letivo anterior, decidi impor como objetivo o auxílio na manutenção dos exercícios, organização de exercícios, auxílio no desenvolvimento de exercícios, participação através de feedback, dirigir exercícios de uma sessão de treino e dirigir uma sessão de treino.

A segunda área de objetivos, relacionada com a área teórica, onde pretendia partilhar o conhecimento científico com a equipa técnica, mas também com os outros treinadores da academia.

Finalmente, na área social, o meu primeiro objetivo seria desenvolver as minhas capacidades enquanto ser humano, desenvolvendo relações com agentes desportivos, tanto a nível profissional, como humanístico. Pretendia também relacionar-me com os jogadores do clube onde estou inserido, e ter um termo de comparação o contexto inserido com o que já experienciei.

### 1.5 Estratégias de implementação

O atingir dos objetivos definidos durante a realização de um estágio curricular, estará muito relacionado com a qualidade da definição das estratégias a implementar.

No seguimento do que foi referido anteriormente, foi necessário e pertinente pensar no contexto onde estou inserido, deste modo, as estratégias passaram por conquistar confiança da equipa técnica, para que posteriormente conseguir ser incluído em tomadas de decisões, nas tarefas de definição e conceptualização do treino e do jogo.

Desta forma tentarei, ao máximo, dar a conhecer aos elementos da equipa técnica as minhas valências relacionadas com análise de desempenho desportivo, através da observação e recolha de informação que possa ajudar o desenvolvimento integral do jogador e da equipa.

Para o cumprimento das áreas sociais, era fundamental que as estratégias de implementação tenham como objetivo principal a envolvimento a tempo total com todos os agentes do estágio curricular, fosse ela feita de forma profissional, ou de forma extra estágio.

De forma geral, o cumprimento dos objetivos definidos teve de se relacionar, obviamente, com as estratégias de intervenção, onde diariamente as minhas competências possam ser mostradas, mas também através de uma intenção e envolvimento no estágio curricular, com todos os agentes envolvidos.

### 1.6 Estrutura do relatório

A elaboração de um relatório de estágio é a exposição teórica relacionada com a experiência do estágio curricular, que poderá servir não só como exposição do trabalho elaborado, mas também como local de debate, onde crenças defendidas pelos discentes podem ser expostas, e comparadas com a realidade prática.

O relatório de estágio é um documento redigido segundo orientações globais da unidade curricular em questão, onde a sua realização terá bases similares para todos os discentes que realizem esta unidade. Contudo, a sua elaboração pode sofrer alterações estruturais individuais consoante o nível de importância dada, por cada um, a determinado tema.

Na minha perspetiva torna-se fundamental para uma conclusão eficaz do meu estágio, que a estrutura do relatório além de seguir com as bases orientadas pelos docentes da unidade, tenha também questões particulares de meu interesse, e foi em base nisso que este documento foi elaborado.

Assim, tal como foi sugerido pelos professores, é obrigatório que pontos específicos sejam abordados, tendo uma categorização feita pelos professores, em meu entender mais generalizada. Assim, o relatório terá uma introdução, revisão da literatura, uma área acerca da organização e gestão do treino e da competição, inovação e investigação no futebol, relação com comunidade e culminando com conclusões e perspetivas futuras.

Dentro de cada tema expresso acima, eu fiz uma diferenciação em relação ao que foi proposto pelos docentes, onde na introdução existirá um espaço dedicado a um enquadramento geral, seguido de uma caracterização do estágio e de seguida uma caracterização da entidade de estágio. A introdução será concluída com dois tópicos relacionados com os objetivos a atingir e as estratégias para os atingir. A primeira área exposta será uma área relacionada com a gestão do processo de treino e competição, onde será exposto todo o processo desde a conceção do treino, controlo do mesmo e da competição.

O segundo tema a ser mais aprofundado durante este relatório é o projeto de inovação acerca da classificação de ações de sucesso ou insucesso em relações de 1vs1. Neste tema, será

exibido de forma clara a classificação que tão útil se tornou para ajudar a quantificar alguns problemas que surgiam nos jogadores.

Por fim, será abordado neste relatório a atividade realizada pelo meu grupo de estágio na academia. Será exposto todo o seu planeamento, realização e balanço do mesmo.

Após a apresentação destes temas relevantes, será feita uma conclusão acerca do estágio, abordando o cumprimento dos objetivos propostos, relacionando a prática com a teoria e no que nela resultou, tentando tirar ilações para perspetivas futuras.

## 2. Revisão da Literatura

### 2.1 Capítulo 1 - O Futebol

O Futebol está integrado no grupo de modalidades de jogos desportivos coletivos (Garganta, 1997; Queiroz, 1983), onde para Oliveira & Tavares (1997) referenciando diversos autores, dizem que os JDC são caracterizados por uma estrutura formal (a bola, regras, pontos/golos obtidos, colegas, adversários) e uma estrutura funcional (relação técnico-tática/relação ataque-defesa/relação cooperação/oposição).

De forma rápida podemos enumerar alguns aspetos característicos desta modalidade, para começar o objetivo principal, ganhar o jogo marcando mais golos que o adversário, ilustrando claramente este aspeto, Xavi referencia Yohan Cruyff “*ele dizia que se o adversário marcasse 3, nós marcávamos 4*”. Ganhar o jogo marcando mais golos que adversário, mostramos uma relação de oposição, característica do jogo de Futebol. O Futebol é referido por Garganta (1997) como ocorrendo em situações de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, com equipas em confronto, disputando objetivos comuns, gerem o tempo, espaço em cada momento, com ações em relação de oposição/cooperação. Silva (1998) refere Gréhaigne (1989) dizendo que a finalidade dos comportamentos é guiada pelo vencer o jogo.

Teodorescu (1997), referenciado por Silva (1998) e Garganta (1997) diz que os JDC caracterizam-se pela aciclicidade técnica, solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores com uma participação psíquica muito elevada. Silva (1998) situa o Futebol dentro do conjunto de modalidades que estão nos jogos dependentes do fator tempo. Os jogos dependentes do fator tempo são interativos, e a seguem uma tendência de integração de acontecimentos descontínuos, relacionados com acontecimentos anteriores ou possibilidades de acontecimentos futuros, devido à sua aleatoriedade (Silva, 1998).

Esta cooperação deverá levar-nos a uma questão. Qual será o objetivo da mesma? Será mútua? Respondendo a estas questões, olhando para a lógica do jogo, a resposta será que o jogo de Futebol agrega a cooperação de duas equipas em relação de oposição.

Desta forma, as equipas podem caracterizar-se como sendo Sistemas, olhando para o *Dicionário Online Priberam* da Língua Portuguesa, a definição de sistema remete para: “Combinação de partes reunidas para concorrerem para um resultado, ou de modo a formarem um conjunto.”

Neste sentido, e segundo Yaneer (2009), a relação existente entre elementos leva a um comportamento coletivo, que é suportado por interações e formas de relacionamento dentro do contexto, sendo designado por Sistema complexo.

Segundo Lourenço & Ilharco (2008), os seres vivos são seres complexos, onde independentemente de o conjunto de genes comuns a todos nós, somos diferentes uns dos outros. Desta feita, Lourenço & Ilharco (2008) referem que um todo pode ser constituído pelas mesmas partes, mas a sua identidade pode ser diferente, e será neste sentido que se olhará para o todo em primeira instância, e se conhecerá as coisas pela sua globalidade.

Lourenço & Ilharco (2008) referem que autores como Morin, Heidegger, Prigogine ou até mesmo Merleau-Ponty, entendem que a matematização do ser vivo apenas o permite conhecer em todo o detalhe, exceto como ser vivo, pois descontextualizam o ser vivo do todo que é o mundo.

Deste modo, concordando com o que foi referenciado por Lourenço & Ilharco (2008), o todo se faz nas partes que faz o todo, assim como as partes só são o que são naquele todo.

Ainda para concluir, é dito que a parte só é distinguida enquanto elemento do todo, não sendo isolada do mesmo, tendo objetivo de compreender a razão pela qual ele é integrante do todo.

“O Pensamento Complexo desafia-nos, pois, a ver a árvore-e-a-floresta.” (Lourenço & Ilharco, 2008).

De acordo com o que é referido por Lourenço & Ilharco (2008), é necessário identificar aspetos importantes para entender a atividade profissional, a partir de uma perspetiva da complexidade, sendo estes aspetos os seguintes:

- A primazia da situação, caracterizada pela capacidade de adaptação ser determinante;
- Identificação e reação aos estímulos, existem reações diversas em momentos diferentes, e perante indivíduos diferentes;
- A antecipação, onde o Futuro condiciona o presente;
- Homem como um todo, o todo é diferente da soma das partes;
- Contextualização, onde o que quer que seja é-o num determinado contexto;
- A emergência, as características que surgem num todo não constam nas partes;
- Sensibilidade às condições iniciais, onde uma pequena alteração inicial pode gerar grandes alterações;

- A tendência universal para a desorganização e caos (Segunda Lei da Termodinâmica);
- Os sistemas vivos organizam-se, sobrevivem longe de condições de equilíbrio;
- Sistemas vizinhos através da interação tem influência nos elementos;
- Os sistemas necessitam de um influxo contínuo de energia para se manterem em funcionamento;
- A teleonomia (o propósito que existe nos sistemas vivos);
- As variações de condições determinam a variação das condições, influenciando desempenhos.

Silva (1998) refere que a complexidade do jogo dita que as competências para jogar são estabelecidas pelas necessidades de encontrar resposta adequadas a diferentes configurações.

Uma equipa de Futebol mostra uma relação grande entre comportamentos individuais e comportamentos coletivos, Duarte & Frias (2011) referem que as decisões e ações individuais são dependentes dos comportamentos da equipa, da mesma forma que os comportamentos da equipa são dependentes de comportamentos individuais. Duarte & Frias (2011) referem que Bar-Yam (2004) dá o nome de interdependência.

Assim, a inteligência coletiva expressa-se pelos comportamentos da equipa, que não está centralizada em nenhuma individualidade, mas que emerge da coordenação das ações dos jogadores (Duarte & Frias, 2011).

*"A tendência da Natureza, através de evolução criativa, é a de formar qualquer "todo" como sendo maior do que a soma de suas partes"* (Jan Stoms)

No artigo de Silva (1998) existe a referência aos jogos desportivos coletivos como possuindo um sistema de referência com vários componentes, onde há integração de todos os jogadores, e onde há um confronto constante. Silva (1998) ainda refere Parlebas (1981) dizendo que este sistema é configurado por situações motoras de confrontação codificada, onde existe um sistema de regras que será determinante na lógica interna.

## **2.2 Capítulo 2 - O jogo**

### **2.2.1 A estrutura formal**

Na modalidade de Futebol deverá haver um aperfeiçoamento contínuo da sua organização, com objetivo de atingir os seus fins, e/ou ultrapassar limitações (Castelo, 2004).

Garganta (1997) diz que o Futebol é constituído por uma estrutura formal e funcional, onde a funcional decorre das ações resultantes da interação entre companheiro de equipa, com objetivo de vencer a oposição, e atingir os seus objetivos.

Para Castelo (2004) existe necessidade de uma linguagem comum usada dentro da equipa, com linhas orientadoras do pensamento tático dos jogadores, com objetivo de resolver as situações que acontecem em contexto de jogo. Portanto, os princípios de jogo definem a compreensão das relações lógicas das situações de jogo, conceptualmente, mas também em atividade motora. Serão então para Castelo (2004) o sentido tático fundamental da ação dos jogadores perante a situação de jogo, independentemente do sistema e método utilizado. O princípio de jogo deverá marcar o sentido tático de ação dos jogadores.

Assim Castelo (2004) define que existem seis princípios específicos do jogo, três referentes ao ataque, a penetração, a cobertura ofensiva e a mobilidade. E, outros três referentes à defesa, a contenção, a cobertura defensiva e o equilíbrio.

Queiroz (1985) referencia a lógica interior do jogo como sendo a “aplicação de procedimentos antagónicos, de ataque e defesa, tendo em vista o desequilíbrio do sistema contrário, na procura de uma meta comum, organizados e ordenados num sistema de relações e inter-relações coerente”.

Fazendo uma análise sistemática do jogo, Queiroz (1983) refere a existência de fases, princípios, fatores e formas respetivamente. Na complexidade da estrutura do jogo, onde no processo ofensivo e defensivo existem as fases sendo estas as situações fundamentais do jogo, no ataque existem três fases (construção de ações ofensivas, criação de situações para finalizar e finalização), em oposição na defesa existem mais três (impedir a construção ofensiva, anular situações de finalização e impedir a finalização). É falado ainda, da existência de princípios gerais que são regras orientadoras das fases sendo eles fundamentais com referência à criação de superioridade numérica, evitar igualdade numérica e recusar a inferioridade. Também são referenciados princípios específicos de jogo, nos dois processos, com o processo defensivo a ter a contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração. Já no processo ofensivo as referências vão para a penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço (Queiroz, 1983; Costa, Silva, Greco, & Mesquita, 2009). A inclusão de mais um princípio para cada um dos processos é uma realidade para Costa et al. (2009) que falam no princípio da unidade ofensiva e no princípio da unidade defensiva, para ataque e defesa respetivamente. As formas são

definidas como estruturas de complexidade do jogo durante as fases, e os fatores vistos como ações individuais e coletivas do jogo em harmonia com as fases e formas (Queiroz, 1983).

Pedreño (2014) fala na existência de quatro momentos do jogo. No momento defensivo, o objetivo será recuperar a bola. Podendo ser utilizado a defesa pressionante, defesa contenção e defesa combinada. A diferenciação destes tipos de defesa é feita pelo autor através da recuperação rápida da bola, ganhar espaço para o contra-ataque e equipa dividir-se em grupos.

No momento ofensivo, pode ser dividido em contra-ataque e ataque posicional. No ataque posicional existe a divisão feita pelo autor como ataque combinativo, onde o ataque passa pelas subfases do jogo, e ataque direto, onde a bola tem como destino a zona de finalização de forma rápida (Pedreño, 2014).

Entre estes dois momentos, Pedreño (2014), referência a existência das transições que começam sempre no momento anterior, e finalizam no seguinte muitas vezes. Diferenciando-se pela recuperação da posse de bola, ou pela perda da posse de bola.

Para Castelo (2004) a divisão metodológica do jogo leva-nos a encontrar dois métodos, que correspondem às duas fases fundamentais do jogo, o processo ofensivo e processo defensivo. Sendo cada um deles dividido em três etapas.

Castelo (2004) define o processo ofensivo como uma ação positiva, onde há uma possibilidade de conclusão lógica, com um direcionamento e significado das ações, numa situação onde a equipa se encontra em posse de bola. No processo ofensivo encontramos como etapas, a construção do processo ofensivo, criação de situações de finalização e finalização. Sendo que, podemos descrever três formas de se expressar os diferentes métodos de jogo ofensivo são elas o contra-ataque, ataque rápido e ataque posicional (Castelo, 2004).

O processo defensivo, será uma ação negativa, pois não se pode concluir o objetivo de jogo nesta fase, é utilizado como recurso por não haver posse de bola (Castelo, 2004). No processo defensivo, Castelo (2004) refere como etapas do mesmo, o equilíbrio defensivo, recuperação defensiva e defesa propriamente dita. Tal como no processo ofensivo, existem três formas de designar os diferentes métodos defensivos, são eles o método individual, método à zona, método misto e zona pressionante.

Castelo (2004) refere que o sistema estrutural que deriva da organização dinâmica de uma equipa, é definido pelo enquadramento posicional dos jogadores, assim como as funções táticas gerais e específicas. A estrutura da equipa, exprime-se como um dispositivo tático,

determinando o arranjo posicional dos jogadores dentro do campo. Para Castelo (2004) o sistema estrutural pode ter duas dimensões, uma mais dinâmica, onde cada jogador tem tarefas e missões táticas diferenciadas, regras e também limites que orientam o seu comportamento técnico-tático. A outra dimensão é a dimensão estática que representa a colocação dos jogadores sobre o terreno de jogo.

Anteriormente, Castelo (1996) refere que a ocupação do terreno de jogo, origina redes de comunicação-interceção denominadas por linhas de força do jogo. Garganta (1997) diz que conforme se quer jogar assim se deve treinar, mostrando interdependência e reciprocidade da preparação e competição.

### **2.2.2 Modelo de Jogo**

Modelo é definido no *Dicionário Online Priberam* da Língua Portuguesa como sendo “Imagem, desenho ou objeto que serve para ser imitado; molde, exemplar”.

Para Silveira Ramos (2009) o modelo pode ser definido como “uma entidade ou evento, constituída pelos elementos característicos com identificação e reconhecimento do todo ou das partes constituintes e a sua inter-relação”.

O modelo pode ser real e representativo. Quanto ao primeiro, Silveira Ramos (2009) diz que é relativo à equipa em concreto com as características efetivas que apresenta, podendo ser evoluído (equipas de alta qualidade que são de nível superior), mas também adaptado (possível de alcançar de uma equipa que não se encontra no nível superior). Já em relação ao representativo, Silveira Ramos (2009) fala que corresponde a uma equipa de referência no rendimento superior, mas sendo que pode ser qualquer uma que represente o padrão a considerar para o trabalho real.

Finalizando a sua opinião, o autor diz que o modelo de jogo deverá conter igualmente a estrutura da equipa ao qual é apresentado o sistema tático (estrutura da equipa), formas de organização, funções podendo as mesmas serem individuais ou coletivas, níveis qualitativos (estabelecem o valor desportivo de jogadores e equipa, resultando a uma diferenciação de modelo de jogo de diversas equipas, escalões etários), ritmo de jogo (número de ações úteis na unidade de tempo, estando previstas no perfil de intervenção e que contribuem para a funcionalidade positiva da equipa).

O artigo de Scaglia, Reverdito, Leonardo, & Lizana (2013) fala da classificação do jogo como *paidia e ludus*. *Paidia* é tido como o improviso manifestado no jogo devido à liberdade, diversão. *Ludus* é relacionado com as regras, disciplinar o *paidia*.

A construção de um modelo é para Gonçalves (2009) um processo que se cumpre por ciclo que se desenvolve no campo teórico, a conceptualização, e num campo empírico que é o da observação. Para Castelo (1992) o modelo de jogo deve englobar a organização da equipa e regulação da mesma, tentando encontrar condições para resoluções táticas das situações de jogo, tendo sempre em conta o objetivo de defesa ou ataque, através de uma organização e regulação dinâmica da equipa.

Scaglia, et al. (2013) dizem que é a manifestação de jogo coletivo como uma unidade complexa, respeitando a natureza essencial. A ação de jogar terá intencionalidade, desejando ter uma lógica de jogo.

Garganta (1997) referindo vários autores, diz que a investigação sobre modelos tem-se vindo a abrir, devido à procura de modelos que funcionem como reguladores de atividades dos jogadores. Referindo Damásio (1994), Garganta (1997) diz que a modelação permite aumentar a eficácia da ação. Garganta (1997) diz que para modelar tem de existir um vínculo entre a forma e a função. A lógica de funcionalidade geral, que é baseada em princípios e regras de coordenação de ações dos jogadores, com funcionalidades especiais e variáveis, é suportada por Teodorescu (1997) referenciado por Garganta (1997), leva a que este entenda a existência da pertinência da conceção de modelos para formalizar a organização das equipas.

Garganta (1997) refere que o modelo de jogo é um importante utensílio, sendo um referencial para concretizar objetivos, onde também as estratégias e ações individuais são direcionadas para satisfazer necessidades e objetivos comuns. Para Casarin, Reverdito, Grebogy, Afonso, & Scaglia (2011) a finalidade de um modelo de jogo será delinear um caminho e os passos a serem dados. Os JDC são caracterizados pela frequência, ordem cronológica e complexidade que não podem ser determinados previamente, assim a atitude estratégico-tática, referida por Garganta (1997), tem de estar sempre presente. Assim, e quanto ao modelo de jogo, Garganta (1997) refere que esse modelo é a forma como um jogador entende o jogo, e a sua expressão no mesmo. Castelo (1994) referenciado por Garganta (1997) e Garganta & Gréhaigne (1999) entende que a reflexão conceptual do jogo de Futebol surge da necessidade da construção de um modelo técnico-tático unificado, para que surja uma lógica interna de jogo.

Casarin et al. (2011) referem outros autores, dizendo que o modelo de jogo deve criar uma forma de jogar, com padrões comportamentais a serem desempenhados em quatro momentos do jogo: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva. Casarin et al. (2011) referenciam que não existe um modelo único, variando ele de acordo com a cultura do clube e o modo como treinador adapta as suas conceções nessa cultura. Casarin et al. (2011) dizem no seu artigo, que o modelo deverá ser aberto à interação com outros intervenientes do contexto.

### **2.2.3 O jogador da formação**

“Aprender a jogar equivale a acumular experiências nas situações fundamentais do jogo” (Knut Dietrich)

Para Queiroz (1983) o jogador é a segunda componente que determina o objeto e orientação básica do treino. O processo de desenvolvimento da criança é incompatível com a complexidade apresentada no futebol de adultos (Ferreira, 1983). Sendo pretendido que o processo de preparação de um jovem jogador se dirija à preparação planeada e sistematizada, racionalmente em harmonia com o processo de desenvolvimento da criança (Ferreira, 1983).

Queiroz (1985) referindo Heddergott (1976) diz que o jogador constitui fator básico do processo de treino, sendo eles, em conjunto com o jogo, que definem o objetivo e orientação básica do ensino.

Queiroz (1983) faz referência dizendo que exercícios que impliquem jogo e competição tem mais êxito sobre a aprendizagem. O jogo é a forma básica de aprendizagem, onde esse jogo deverá ser metódico, sistemático, de complexidade crescente e de harmonia com a evolução comportamental do praticante (Queiroz, 1983).

É considerado que no modelo didático orientador expresso por Queiroz (1983), que deverá existir uma definição e caracterização de um modelo de jogo e conceito de jogo a atingir. É também considerado pelo autor que deverá existir uma definição e caracterização de um modelo de jogador, conceito de jogador a atingir, conceptualização de um modelo de análise de jogo, análise estrutural do jogo, com reflexão sobre a análise comportamental do praticante. Deve existir uma caracterização do conteúdo, das formas e princípios orientadores da metodologia. Ainda é considerado, por Queiroz (1983) que deve existir uma caracterização das fases/situações fundamentais do Futebol, uma definição e caracterização das ações fundamentais do jogo e uma definição e caracterização das formas fundamentais ou elementares do jogo.

Para Garganta (1997) o jogo de Futebol tem caráter bifronte, com um lado estabilizador, equilibrador, com regras, e outro mais criativo, e desequilíbrio. Para Ferreira & Queiroz (1982) o domínio da complexidade tem um papel bastante importante na seleção de métodos, meios e criação de situações de aprendizagem e aperfeiçoamento, e ainda para Queiroz (1983), só o aumento progressivo da complexidade permite o desenvolvimento da eficácia técnico-tática, inteligência conceptual e criatividade.

Côté & Hancock (2016) referem no seu artigo que existem 2 pontos de vista para o desporto jovem, a participação e excelência, e que além do foco no rendimento, deve haver foco também na participação e desenvolvimento pessoal envolve mais o desporto na vida do praticante.

Balyi & Hamilton (2004) afirmam que o futebol está incluindo num grupo de desportos de especialização tardia. Côté & Hancock (2016) referenciam que as revisões sobre estudos anteriores concluem que a predição a longo prazo de atletas talentosos não é confiável.

É necessária diversidade durante a infância para que haja sucesso em futuros atletas de elite, que servirá no fundo de exploração das possibilidades das crianças para mais tarde se comprometerem com as especificações num determinado desporto (Côté & Hancock, 2016). A diversificação permite o transfe de alguns elementos de desporto para desporto (Baker, 2003).

Baker (2003) afirma referindo Wiersma (2000) que a especialização precoce limita o desenvolvimento motor do praticante com efeito a longo prazo, provoca uma isolamento social, exaustão e possível desistência.

Seguindo o modelo “Long Term Athlete Development (LTAD)” apresentado por Balyi & Hamilton (2004), o mesmo refere a existência de etapas no grupo de desportos de especialização tardia.

A primeira etapa referida por Balyi & Hamilton (2004) é a etapa fundamental, compreendida entre os 6-9 dependendo o género, esta etapa caracteriza-se pela aprendizagem das habilidades motoras fundamentais, de forma positiva e divertida, sendo assim a participação também encorajada, sendo que a diversidades deve ser elevada, e capacidades físicas treinadas através de jogos recreativos.

A segunda etapa apelidada de “aprender para treinar”, nas idades compreendidas dos 8 aos 12 anos de idade, dependendo igualmente do género da criança. Nesta segunda etapa deve haver uma especialização das habilidades motoras de acordo com a modalidade, nesta etapa

deve ter-se em atenção a eficácia da anterior, pois o potencial do praticante já começa a ser limitado.

A terceira etapa é chamada de “treinar para treinar”, onde compreende as idades entre os 11 e os 16 anos de idade, igualmente dependendo do género. Nesta fase será suposto haver uma consolidação de habilidades e táticas específicas de determinada modalidade, assim como o desenvolvimento de algumas componentes físicas. Esta etapa, juntamente com a anterior, é caracterizada por Balyi & Hamilton (2004) como sendo das mais importantes na preparação dos atletas.

A quarta etapa é definida por Balyi & Hamilton (2004), como sendo referente a idades entre os 15 e os 18 anos, nesta etapa deverá já haver uma otimização da preparação física e especificação tendo em vista o desempenho, daí esta fase ser chamada de “treinar para competir”. Deve haver uma divisão de tempo de treino e tempo de competição.

A quinta etapa é chamada de “treinar para ganhar”, com as idades compreendidas a serem superiores a 17 anos, dependendo do género, o objetivo desta etapa será maximizar a preparação física do atleta, assim como a performance do mesmo no desporto, através da sua especificidade. Nesta etapa, o tempo dedicado à competição já será superior ao tempo dedicado para treino.

A última etapa definida por Balyi & Hamilton (2004) é a chamada “retirada”, onde haverá uma mudança de funções, deixando o papel de jogador para outros agentes desportivos.

O ensino do Futebol para Ferreira (1983) deve ser feito de forma planeada, tendo como objetivo o desenvolvimento da criança, através da sistematização dos conteúdos programáticos do jogo, e dividindo este processo em cinco etapas.

A primeira etapa é chamada de “Formação/Iniciação” compreendida entre 8 aos 12 anos de idade, esta etapa deve respeitar o desenvolvimento da criação, utilizar o jogo predominantemente, com planificação do treino em função da aptidão a atingir e do nível atual, usando uma complexidade baixa, assim como a intensidade, com tudo, deverá haver um elevado número de repetição numa organização em pequenos grupos e espaços largo.

A segunda etapa, é chamada por Ferreira (1983), de “Pré-especialização”, compreendida em idades de 13 e 14 anos, sem uma planificação específica, apelando à compreensão das situações e com uma planificação em função da aptidão a atingir e exigências da competição, complexidade superior à etapa anterior, muitas repetições, com também uma intensidade

moderada, e maior velocidade de execução, sendo treinado em situações reduzidas por ações com oposição, existindo uma diminuição progressiva do espaço.

A terceira etapa denomina-se por “especialização”, onde os praticantes tem idades compreendidas entre os 15 e 16 anos, nestas idades deverá começar a ser feita a introdução progressiva do treino específico, continuando com o apelo à compreensão das situações de jogo, mas com diferenciação nos programas de treino que serão em função da competição, para atingir a aptidão na competição, complexidade maior que na etapa anterior, intensidade máxima e aumento da velocidade de execução, realização de tarefas e funções específicas, rigor nos exercícios técnico-táticos, utilização de espaços mais pequenos, e com situações reduzidas de oposição e natureza específica do jogo.

A quarta etapa, é chamada por Ferreira (1983), como sendo de “aperfeiçoamento (1ª fase)”, correspondendo às idades de 17 e 18 anos, já com o treino para rendimento a médio prazo, treinos específicos, trabalho individual dos pontos fortes, treinar em função da competição e da aptidão a atingir na mesma. Exercícios com complexidade superior e aumento de velocidade de execução, menos repetições, mas aumentando a intensidade. Deverá também haver o treino de tarefas e funções específicas para jogo, alternância de espaços, e situações de oposição e natureza específica do jogo.

A última etapa, no entendimento de Ferreira (1983), como sendo de “aperfeiçoamento (alto rendimento), sendo para praticantes de idade superior a 18 anos, com o objetivo de obtenção de rendimento por treino específico e potenciação do jogador, a planificação será em função da estratégia da equipa, competição e objetivos a atingir. Complexidade será máxima e treino específico de funções e tarefas a desempenhar. A intensidade será elevada, assim como a eficácia.

## **2.3 Capítulo 3 – O treino**

### **2.3.1 Planificação Anual**

Como em qualquer atividade da vida, é pertinente planear para que se possa atingir os objetivos. Para Bompá & Claro (2015) a predição dos objetivos será feita no planeamento, usando a ciência no treino desportivo, organizando o tempo e a direção para atingir os objetivos. Pertinente será também, periodizar com intuito de manipular os efeitos da adaptação e evitar efeitos não desejados, como a desadaptação (Gamble, 2006).

Barranco (1993) referenciado por Garcia Manso, Navarro Valdivielso, & Ruiz Caballero (1996) diz que o planificar contém 5 fases: a análise, a previsão, a programação, a realização e o controlo. Para planificar deve-se fazer um estudo prévio, definir objetivos, ter em atenção ao calendário de competição, racionalizar as estruturas intermédias, eleger os melhores meios de trabalho, distribuir cargas de treino e por fim meter em prática o plano elaborado (Garcia Manso et al., 1996).

Para Gomes & Souza (2009), o ciclo anual de treino, tem por objetivo fazer uma organização dos conteúdos e das estratégias de ação. Na estruturação do processo de trabalho, é natural que haja uma definição de objetivos e metas a atingir (Gomes & Souza, 2009). Tão importante neste ciclo, é considerado por Gomes & Souza (2009) que haja um conhecimento do nível de rendimento da equipa, assim como dos seus resultados anteriores, sendo este conhecimento importante para a definição de objetivos e organização de conteúdos.

O planeamento anual é para Bompa & Claro (2015) dividido em três períodos, períodos preparatórios, períodos competitivos e períodos de transição. No artigo de Garcia Manso et al. (1996), destaca-se a necessidade de haver uma divisão da temporada na planificação de acordo com uma ordem lógica e uma duração determinada.

É necessário considerar e ter em atenção a calendarização das competições e olhar para três aspetos, o tipo de competição, as competições mais importantes e o número de competições (Garcia Manso et al., 1996).

### **2.3.2 Microciclo**

Bompa & Claro (2015) falam da existência de períodos mais curtos que os planos anuais, como os macrociclos, referentes a um período temporal entre três a seis semanas. Período mais reduzido que este, é referenciado também pelos mesmo autores, como microciclo, onde há referência a uma semana de treino. Para Bompa & Claro (2015), o microciclo deverá ser composto por 3 a 4 treinos por semana, ou 5 a 10 treinos por semana Garcia Manso et al. (1996) partilham de ideias semelhantes, dizendo que o microciclo é constituído por uma série de sessões de treino e deverá incorporar uma vertente motivadora e outra de restabelecimento.

A estruturação do microciclo deve ter em conta os conteúdos do microciclo, números de treinos, magnitudes, alternância das cargas, dinâmica da fadiga e a capacidade dos jogadores tolerarem o stress e o trabalho (Gomes & Souza, 2009; Bompa & Claro, 2015).

A semana de treino deve ser planeada de acordo com os objetivos a atingir, então Bompa & Claro (2015) referem a existência de diversos tipos de microciclos. O primeiro referenciado pelos autores, é o de desenvolvimento, onde o objetivo prende-se pelo desenvolvimento das habilidades técnicas, e do desenvolvimento das condições da equipa, sendo este um tipo de microciclo mais recorrente do período preparatório. Ainda no microciclo de desenvolvimento, os autores referem a existência de microciclo de desenvolvimento de adaptação, mais recorrente em fases mais prematuras do período preparatório, e onde objetivo está relacionado à capacidade de tolerar o treino. Além do microciclo referenciado acima, Bompa & Claro (2015) referem a existência de outro microciclo de desenvolvimento, o de melhoramento, onde o objetivo será de aumentar a capacidade de tolerar microciclos mais intensos.

É falado por Bompa & Claro (2015), da existência de microciclos que quebram o ciclo de adaptação, através de intensidades muito altas. Este tipo de exigências acontece a partir de meio do período preparatório, e é referenciado pelos autores como microciclos de choque. Já, Garcia Manso et al. (1996) referem a existência de 6 tipos de microciclos, os de ajuste/introdutórios, cargas, choque/impacto, aproximação/ativação, competição e recuperação. Os mesmos autores, referem a existência de uma alternância de ciclos de treino, onde o objetivo será a recuperação e regeneração, facilitando a remoção da fadiga residual. Para eles, estes tipos de microciclos devem ser planeados a cada três a quatro semanas, e os autores chamam-nos de microciclo de recuperação e regeneração.

A preparação de jogos/competições importantes, deve ser bem planeado, através do planeamento de microciclos similares aos anteriormente referidos, tendo o objetivo de os conseguir manter preparar para a preparação de jogos importantes (Bompa & Claro, 2015).

Finalizando, Bompa & Claro (2015) referem que o planeamento semanal durante os jogos de campeonato deve ser feito semanalmente, e considerando o primeiro objetivo de recuperar e regenerar para que as sessões de treino possam ser feitas em condições. O planeamento de dois ou três treinos a partir do meio da semana deve ser considerado e ponderado de acordo com o jogo que irá disputar, e finalmente o final do microciclo deve ser ponderado para que haja um *mini-taper*. Já para Gomes & Souza (2009) existem microciclos de treino, competição e complementares.

Um estudo realizado por Coutinho et al. (2015) enfatiza que as equipas classificadas com sub-17, deve ao longo do seu microciclo aumentar a carga progressivamente, com um decréscimo antes do jogo. A primeira sessão é dita por Coutinho et al. (2015) como sendo de

baixa intensidade, com objetivo de recuperação muscular, onde as frequências cardíacas serão mais baixas, distâncias percorridas menores, tais como os impactos.

O aumento progressivo deve levar a que as sessões do meio da semana tenham muita distância e muito tempo, assim como uma elevação da frequência cardíaca (Coutinho et al., 2015). Para os autores, o objetivo neste escalão será proporcionar uma vivência interativa com o contexto já com alguma especificidade, e aumentar o desempenho físico.

Silva (2008) referenciando Guilherme Oliveira (2006) diz que a semana deve ser planeada tendo em conta o jogo seguinte, mas tendo em consideração o que se passou no jogo anterior, mas também o que poderá acontecer no seguinte.

### **2.3.3 Conceptualização do treino**

O treino fundamenta-se e desenvolve-se a partir do elemento primário, o jogo (Queiroz, 1985). Ferreira & Queiroz (1982) dizem que racionalização do processo de treino só será possível com uma criteriosa seleção de métodos e situações de aprendizagem e aperfeiçoamento. A indivisibilidade das componentes do jogo constitui-se como princípio e via fundamental da metodologia do Futebol (Ferreira, 1983).

Queiroz referindo (Teodorescu, 1983; Carvalho, 1985) menciona que o exercício de treino é o principal meio de preparação dos jogadores e equipas, e que um dos aspetos mais importantes no treino é escolher aqueles que se mostrem mais efetivos e eficazes para o desenvolvimento do rendimento. Para Bompa & Claro (2015) uma sessão de treino deverá ter a maior variabilidade possível mantendo deste modo a motivação e o estímulo interessante para o atleta. O modelo de treino deve ser definido como a estimulação de diferentes estratégias do jogo. A variabilidade deve acontecer não em relação aos objetivos.

O modelo de treino é visto como processo unitário e harmonioso de aquisição de novos conhecimentos e aperfeiçoamento das capacidades e hábitos motores (Ferreira & Queiroz, 1982). Existe uma necessidade de perseguir objetivos utilizando formas que constituíntes de elementos de jogo e atmosfera semelhante à competição (Ferreira & Queiroz, 1982). Deverá haver uma ponderação em relação à utilização de certo tipo de exercícios que deverão ser complementares e não fundamentais (Ferreira & Queiroz, 1982).

Para Bompa & Claro (2015) a sessão de treino pode ser de diversos tipos: aprendizagem, repetição, refinamento e teste. Cada sessão deverá ser estruturada tendo em conta três partes, o aquecimento, parte principal e retorno à calma.

Uma sessão de treino deverá ter a maior variabilidade possível mantendo deste modo a motivação e o estímulo interessante para o atleta. O modelo de treino deve ser definido como a estimulação de diferentes estratégias do jogo. A variabilidade deve acontecer não em relação aos objetivos (Bompa & Claro, 2015).

Referenciando Teodorescu (1983), Queiroz, no seu artigo 1985 apresenta que uma característica fundamental no treino é a racionalização, que representa a definição exaustiva do maior número possível de parâmetros e índices quantitativos e qualitativos a observar no treino, mas também o cumprimento de parâmetros e índices de acordo com os modelos ótimos de jogo e ações dos jogadores, sendo estes considerados pressupostos da eficiência e de forma desportiva.

Para Castelo & De Matos (2006) a unidade lógica de programação operacional do treino desportivo deve estar ligada ao fenómeno de prestação máxima desportivo e ao processo especialização envolvendo 5 vertentes. São essas vertentes enumeradas pelo autor, como sendo o ensino (meio fundamental de transmissão/ensino de uma cultura desportiva específica), aprendizagem (processo potencial de aprendizagem, alterando comportamentos motores e intelectuais em resultado de uma prática sistemática e racional), desenvolvimento (evolução da prestação individual ou coletiva. Existindo uma progressão do nível de aprendizagem, uma adaptação funcional, e maior compromisso e responsabilidade), superação (procura do rendimento máximo, alargando limites humanos) e criação (criar situações de criatividade de elementos técnicos, táticos ou estratégicos).

#### **2.3.4 Organização e tipos de exercícios**

Silveira Ramos (2003) referênciava no seu artigo que os conteúdos de treino representam a estrutura completa do treino em função dos objetivos a atingir. Em referência a Rebelo e Soares (2001), o mesmo autor diz que o exercício está associado ao estímulo e esforço. Os exercícios são submetidos ao um processo de padronização, com objetivo de definir exercícios tipo nos quais os efeitos e eficiência seja bem conhecida, desde que aplicada a condições similares (Queiroz, (1985) referindo Teodorescu (1983).

A eficácia de um exercício depende da concordância existente entre o conteúdo e estrutura, mas também pela estrutura global de complexidade que deve estimular e elevar o rendimento, devendo ser ajustado ao nível do praticante (Queiroz, 1985).

O aumento do número de repetições em detrimento do aumento do número de exercícios reforça a importância dos exercícios acerca da eficiência máxima relativamente ao conteúdo e estrutura, (Queiroz (1985) referindo Teodorescu (1983).

A eficiência máxima de um exercício obtém-se através da reprodução do conteúdo e estrutura do jogo feita pelo conteúdo e estrutura no exercício (Queiroz, 1985).

Os exercícios têm como objetivo “o desenvolvimento multifatorial e harmonioso das capacidades que concorrem e/ou condicionam o rendimento de um praticante e de uma equipa” (Queiroz, 1985). O exercício e os objetivos devem ter uma relação, onde deve haver um efeito preciso (Queiroz, 1985). O exercício está relacionado com uma intenção didática exigindo ao atleta que encontre as respostas certas para cada situação de acordo com uma intenção tática pré-estabelecida (Queiroz, 1985).

Queiroz (1985) diz que o exercício deve ter uma identidade e uma especificidade. O autor referencia outros autores na sua obra, dizendo que a identidade é a concordância entre conteúdos e estrutura de um exercício de treino e especificidade do jogo. Manno, (1942) referenciado por Queiroz (1985) diz que o fenómeno de adaptação possível para a elevação do rendimento está ligado à especificidade do estímulo de treino. Referenciando ainda o mesmo autor, Queiroz (1985) diz ser necessário uma classificação de exercícios para determinar a especificidade e a sua eficácia.

Para Queiroz (1985) existem dois fatores básicos do exercício: conteúdo (fatores básicos de rendimento, em situações com presença de adversário) e estrutura (relação expressa entre a atividade dos jogadores, da equipa e o jogo).

Variáveis decisivas na organização de o exercício são para Queiroz (1985): Espaço (local do exercício), Tempo (volume em número de vezes ou tempo de atividade, duração das ações, ritmos de jogo, índices de eficácia do rendimento, frequência de ações de jogo), número (quantificação de meios humanos e suas funções e objetivos) e forma (relação entre estrutura e conteúdo do exercício e jogo). Garcia Manso et al. (1996) referenciando no seu artigo que os exercícios devem ter em consideração 4 fatores fundamentais a forma, caracterizados pelos fatores extrínsecos que determinam o caráter e orientação do mesmo, a técnica, que é a determinação das características essenciais dos exercícios, a intensidade, que é como as características dos exercícios foram os aspetos de carga e a função, referindo-se à orientação que cargas do treino pretendem produzir.

Na classificação de exercícios de Garcia Manso et al. (1996) existe uma divisão de exercícios em três grupos, os competitivos, especiais e gerais. Os exercícios competitivos utilizam parâmetros iguais aos da competição. Noutra maneira, nos exercícios especiais existe uma divisão em dois grupos, onde no primeiro existe trabalho de movimentos de competição considerando também a carga, e no segundo grupo existe o trabalho de movimentos parciais que comprometem os grupos musculares usados na competição. Por fim, o autor referencia os gerais como sendo exercícios sem semelhanças com a competição

Já, para Queiroz (1985) existe duas formas gerais de exercícios, as fundamentais e as complementares.

Queiroz (1985) referência que as formas fundamentais se referem a exercícios onde a finalização é tida como principal objetivo e podem ser considerados subdomínios, a forma fundamental tipo I, onde existe uma relação de Ataque sem oposição sobre uma baliza. A forma fundamental tipo II, com uma relação ataque contra defesa sobre uma baliza (Queiroz, 1985). A forma fundamental tipo III, com uma relação ataque sobre defesa sobre duas balizas (Queiroz, 1985).

Queiroz (1985) refere que os exercícios complementares são todos os exercícios em que não existe a base fundamental, a finalização. Podendo ser estes exercícios, integrados, onde existe dois ou mais fatores de preparação, ou então, podendo ser separados, com um fator de preparação apenas.

Na sua obra de 2004, Castelo realiza também uma classificação dos exercícios, dividindo-os em 10 categorias: Exercícios descontextualizados (exercícios sem ter em conta as realidades situacionais), exercícios para conservação da posse de bola (exercícios onde são criadas condições para resoluções táticas do jogo em segurança), exercícios organizados em circuito (Meios constituídos por um conjunto de estações, caracterizadas pela execução motora em especificidade ou não), exercícios de treino lúdico-recreativo (exercícios para fortalecimento do espírito de equipa, minimizar tensões), exercícios para concretização do objetivo do jogo (Exercícios que potenciem o comportamento técnico-tático de remate), Exercícios de treino meta especializado (exercícios de especialização de missões táticas), exercícios de treino padronizados (meios direcionados para o modelo de jogo estabelecido e condições e circunstâncias de jogo), Exercício de treino por setores (promover condições contextuais e sincronização de setores), exercícios de treino para as situações fixas do jogo

(exercícios para treinar bolas paradas), Exercício de treino competitivo (Exercícios semelhantes à essência e natureza do jogo).

Para Silveira Ramos (2003), a categorização dos exercícios será feita em relação à presença do elemento essencial do jogo “atirar à baliza” e são chamados de exercícios essenciais. Exercícios onde exista proximidade com a bola, sem atirar à baliza, e com elementos semelhantes aos regulamentos do Futebol, com antagonismo dos participantes são chamados de exercícios complementares especiais com oposição. Não incluir o atirar à baliza, mas com utilização da bola, sem antagonismo de praticantes são chamados de exercícios complementares especiais sem oposição. Por último, Silveira Ramos (2003) classifica exercícios gerais como sendo aqueles que não exista a relação com a bola.

Ainda para Silveira Ramos (2003), os exercícios essenciais são considerados tendo 3 formas, são eles chamados “tipo I” onde existirá apenas oposição de ataque contra o guarda-redes, “tipo II” com oposição de ataque contra defesa incluindo o guarda-redes, “tipo III” com a inclusão de guarda-redes, ataque, defesa e ainda mais um guarda-redes.

#### **2.4 Capítulo 4 – Análise de Desempenho**

As necessidades evolutivas do Futebol, levando, segundo Vendite, Moraes, & Vendite (2003), a uma necessidade de aperfeiçoamento da capacidade técnico-tática de forma coletiva e individual. Já Costa, Garganta, Greco, Mesquita, & Maia (2011) dizem existir importância em avaliar desempenho dos jogadores de acordo com uma proposta tática, destacando movimentações e posicionamentos nos jogadores no campo. Para Garganta (2001), o conhecimento da mestria da realização das tarefas dos jogadores é fundamental para interpretar a prestação em relação ao modelo de jogo e treinos realizados. É falado por Ventura (2013) que o *Scouting* será o ato de observar, observação de algo para conhecer melhor os pormenores, e que será um complemento para o treinador. Ou, segundo Pedreño (2014) é o ato de recolher dados informativos de diferentes parâmetros de treino/jogo/equipas adversárias/própria equipa/jogadores, e sua análise, para posteriormente divulgar os mesmos ao treinador, que terá como última instância utilizado para definir estratégias e planos de atuação.

A diferença entre um *Scouter* e analista, é que o primeiro terá como função a análise individual de jogadores, referenciado para o diretor desportivo/treinador (Pedreño, 2014). O analista, segundo Pedreño (2014) tem como função a análise de equipas adversárias e da sua própria equipa, segundo uma metodologia já definida.

A análise das ações da sua própria equipa é dita por Sarmiento (2012) como sendo uma das preocupações dos treinadores e que para os mesmos há uma maior importância dos aspetos qualitativos em detrimento dos quantitativos. Os objetivos dos agentes desportivos envolvidos na modalidade é a procura da justificação para uma eficácia maior de uma equipa em relação a outra (Vendite et al., 2003). No texto de Teixeira, Loureiro, Moderno, & Sequeira, de 2015 são referidos autores que dizem que as metodologias observacionais permitem uma compreensão e prever acontecimentos. Pedreño (2014) fala que uma das vantagens da observação da própria equipa é a identificação de pontos fortes e fracos, possíveis para reconstruir o modelo de jogo tornando a equipa menos vulnerável.

É referido por Ventura (2013), a existência de três tipos de observação, quando falamos desta temática, serão eles a observação direta, feita *in loco*, no local. Em oposição é falado da observação indireta, sem a presença no local da competição e usualmente associada à análise por vídeo. É falado ainda da observação mista, ao qual segundo Ventura (2013), é feita num misto das duas observações anteriormente referidas. Este tipo de observação permite um complemento entre as duas anteriores, é uma observação mais rigorosa e permite identificar melhor aquilo que se pretende observar.

Na sua obra, Pedreño (2014) fala no visionamento entre três a cinco jogos, nas condições semelhantes às que se vão encontrar, se possível visionar jogos em casa ou fora consoante a semelhança do local onde se defronta o adversário, semana de vantagem na observação. Assim, a análise está a ser feita para duas semanas mais à frente, presença de um técnico de *Scouting* sempre com a equipa técnica são alguns dos aspetos a ter em conta na planificação de um analista de jogo (Pedreño, 2014).

A interpretação dos indicadores de uma partida por parte da comissão técnica é uma grande ajuda para a melhoria de treinos e conceção de estratégias competitivas para atingir o objetivo do jogo (Tempone & Silva, 2012). Os treinadores dão importância à observação e análise de jogo, com o objetivo de desenvolver estratégias coerentes para a eficiência da recolha de informação para sustentar a sua intervenção (Sarmiento, 2012). É revelado pelo mesmo no seu artigo, que os treinadores revelam importância na observação das equipas, considerando as características individuais dos jogadores, esquemas táticos e o que é considerado pelo mesmo como a aleatoriedade e imprevisibilidade dos 4 momentos de jogo. Castelo (2009) é referenciado por Teixeira et al. (2015) através da afirmação pertinente acerca das diferenças do Futebol com outras modalidades, onde a aleatoriedade e deliberação nos momentos decisivos

está mais presente. Para de Oliveira et al. (2015) é importante saber as variáveis que influenciam um jogo de Futebol.

A Informação quantitativa, é para Borrie, Jonsson, & Magnusson (2002), importante e fornece informação que pode ter impacto no treinador, ajudando os treinadores a interpretar desempenhos. No seu artigo, de Oliveira et al. (2015) referem que o método de estatístico tem como finalidade obter as variáveis existentes de uma partida, avaliando aspetos técnico-táticos.

Um dos problemas da análise de jogo equipa, é a existência de um grande número de variáveis interativas dentro do jogo (Franks & Goodman, 1986). Para Borrie et al. (2002), o desafio para um analista será encontrar métodos de análise que além de métodos quantitativos permite representar o desempenho. O jogo pode ser descrito de duas formas, quando a nossa equipa tem a posse de bola ou não quando não tem a posse de bola (Franks & Goodman, 1986).

Para Garganta (2001) a recolha, coleção, tratamento e análise de dados obtidos a partir da observação do jogo, é um aspeto importante para otimizar o rendimento. Diz ainda, que na análise de jogo ao contrário do que sucede normalmente, onde é preciso procurar primeiro para se encontrar algo, a análise de jogo caracteriza-se por encontrar/definir categorias, os indicadores e só depois se afere a sua expressão no jogo, daí a importância de sistemas computadorizados.

Garganta (2001) indica que a categorização e os indicadores selecionados para entrada de informação devem responder a quatro questões: Quem executa a ação? Como e de que tipo a ação é realizada? Onde se realiza a ação? Quando é realizada a ação?

Na obra de Garganta (2001), o autor estabelece uma cronologia interessante acerca dos desenvolvimentos dos meios para a análise de jogo:

1. Sistemas de notação manual com recurso ao papel e lápis (Reep & Benjamin, 1968);
2. Combinação de notação manual com relato oral para dictafone (Reilly & Thomas, 1976);
3. Utilização do computador a posteriori da observação, para registo, armazenamento e tratamento dos dados (Ali, 1988);
4. Utilização do computador para registo dos dados em simultâneo com a observação, em direto/diferido (Dufour, 1989);
5. Introdução de dados no computador através de reconhecimento de categorias veiculadas pela voz (Taylor & Hughes, 1988);
6. AMISCO, digitalização semiautomática das ações, seguindo o jogo em tempo real e visualizando todo o terreno de jogo.

Ventura, (2013) fala no seu artigo, na existência de duas vertentes de observação ligadas a contextos diferentes, são eles o contexto profissional e o contexto de formação. A observação ligada à formação tem como objetivo formar integralmente o atleta, enriquecendo individual e coletivo do jovem jogador (Ventura, 2013).

O *Scouting* é referenciado por Ventura (2013) como tendo dois domínios, o do rendimento e do recrutamento. Dentro do domínio do rendimento é falado por Ventura (2013) como existindo a observação da própria equipa e da equipa adversária.

A observação da equipa adversária terá como objetivo a análise de características das equipas, reconhecimento de padrões coletivos e será um meio de preparação dos jogos (Ventura, 2013). Referenciando Cruyff em 1993, Ventura (2013) diz que servirá também para conhecimento de outros jogadores e que será negligente a não utilização deste meio de preparação dos jogos. Ventura, faz ainda referencia no seu artigo de 2013, á existência de uma análise da própria equipa, onde por entrevista a alguns profissionais da área, foi destacado a importância desta análise para dissecar erros da equipa. O mesmo autor, refere ainda que a análise da própria equipa pode servir para verificar se o que foi preparado no treino foi efetuado em jogo. A análise da própria equipa serve para aferir se as ações planeadas foram cumpridas pelos jogadores, tal como é referido por Ventura (2013) referenciando Vazquez (2012). Segundo Pedreño (2014), a análise dos adversários permite analisar a dinâmica adversária, recolher informações sobre o plantel, analisar sistemas de jogo usados e as suas variantes, detetar pontos fortes e fracos, analisar comportamentos por setores, ajuda na criação de planos estratégicos semanais, analisar condicionantes externas, exposição gráfica dos adversários, sendo ilustrativa e representativa do adversário.

## 3. Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição (Área 1)

### 3.1 Infraestruturas e Recursos humanos

O Sporting Clube de Portugal – SAD, é um clube com pergaminhos consideráveis na formação de jogadores de Futebol. Deste modo, toda a atividade da equipa que me foi destinada, escalão até 16 anos, foi realizada na Academia do Sporting Clube de Portugal, em Alcochete.

Um clube como o Sporting, devido à sua grandeza e desenvolvimento na estrutura formativa, possui um conjunto de características que os diferenciam dos restantes clubes, algo claramente visível nos recursos humanos que possuem.

Além de estruturas de recrutamento foi bastante perceptível, para mim enquanto estagiário, a real importância da definição de funções numa equipa de futebol

Assim, é de todo importante e pertinente, existir um técnico de equipamentos, o senhor José Gomes, com funções claras em dias de treino e dias de jogo. Um diretor, o Filipe Vedor, com funções mais direcionadas para o jogo, um fisioterapeuta da equipa para o jogo, o Vasco Cabral, com os seus restantes colegas do departamento médico terem a responsabilidade de durante a semana de treinos apoiarem a equipa.

Durante a semana os treinadores de campo são peças fundamentais, com destaque para o treinador principal, o Mestre Paulo Nunes, treinador adjunto, Daniel Gomes, e o treinador de Guarda-Redes, Hélder Narciso, todos eles com ligação contratual ao Sporting.

Na mesma posição em que me encontrava, a de estagiário, também estava um outro estagiário, mas de licenciatura em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, o João Furtado. Ainda compondo a equipa técnica estava o treinador adjunto Tiago Dias, que trabalha diretamente com o Laboratório de Otimização Desportiva.

Auxiliando a equipa, o Professor Luís Martins assumiu funções de diretor técnico, o senhor Vergílio Lopes assumiu funções de diretor da academia, o senhor Vítor Martinho com funções de secretário técnico.

A partir de Janeiro, existiram alterações na constituição da equipa técnica, onde a posição de treinador principal passou a estar a cargo do Marco Santos.

### 3.2 Caracterização geral do Plantel

O plantel era composto por jogadores nascidos no ano de 2001. Desde a apresentação no dia 22 de agosto de 2016, foi possível perceber que o plantel seria constituído por muitos jogadores.

Durante toda a época, o número de jogadores que participaram nos treinos do escalão foi variável, pois muitos jogadores fizeram um, dois ou três treinos, a contabilização destes jogadores não foi realizada.

Desta maneira, o plantel 2016/2017 foi composto por 34 jogadores. Dos 34 jogadores que compõem o plantel, apenas dois são estrangeiros, um jogador angolano e outro jogador brasileiro, todos os restantes são jogadores portugueses.

Dos 34 jogadores que compõem o plantel, apenas 7 jogadores são residentes na Academia, 11 jogadores estavam no primeiro ano no clube. Dos 34 jogadores que compõem o plantel, 4 são guarda-redes (GR), 8 defesas (D), 11 médios (M) e 11 avançados (A).

Antropometricamente, a altura do plantel variava entre o 1,60 metro (m), e 1,93 metros, correspondendo a uma média de 1,76 metros, com um desvio padrão de aproximadamente 0,07 centímetros. Relativamente ao peso, o jogador mais leve tinha 50,7 Quilograma (kg), e o mais pesado pesa 80 Quilograma, a média de peso do plantel correspondia a 67,95 Quilograma, com um desvio padrão de aproximadamente 7,26 Quilograma.

Assim, exibo em baixo, um quadro com alguns dados dos 34 jogadores do plantel.

Tabela 1 - Caracterização geral do plantel dos sub-16 do SCP na época 2016-2017

Nome	Data de Nascimento	Peso (kg)	Altura (m)	Nacionalidade	Posição	Residente	Clube Anterior
Alexandre Gomes	04-05-2001	53,6	1,71	Portuguesa	A	Não	CAC
André Nunes	17-04-2001	69,1	1,76	Portuguesa	MED	Não	Belenenses
André Sabino	13-01-2001	57,6	1,60	Portuguesa	MED	Não	Sporting
Benjamin Siga	01-01-2001	57,7	1,61	Portuguesa	A	Não	Sporting
Bruno Santos	05-05-2001	65,7	1,80	Portuguesa	A	Sim	Sporting

Tabela 2 - Caracterização geral do plantel dos sub-16 do SCP na época 2016-2017 (continuação)

Carlos Silva	09-03-2001	69,2	1,78	Portuguesa	D	Sim	Sporting
Diogo Madaleno	06-06-2001	61,9	1,66	Portuguesa	A	Não	Belenenses
Edgar Tavares	04-04-2001	68,1	1,71	Portuguesa	M	Não	Sporting
Edivan Pascoal	17-02-2001	79,7	1,83	Angolana	M	Não	Sporting
Edson Ceita	20-03-2001	61,2	1,63	Portuguesa	A	Não	Sporting
Fábio Garrido	24-05-2001	68,6	1,70	Portuguesa	A	Não	Belenenses
Félix Correia	22-01-2001	62,2	1,74	Portuguesa	A	Não	Sporting
Filipe Sissé	22-06-2001	61,6	1,77	Portuguesa	M	Sim	Sporting
Gonçalo Inácio	25-08-2001	69	1,83	Portuguesa	D	Não	Sporting
Gonçalo Reis	26-03-2001	62,8	1,84	Portuguesa	GR	Não	Sporting
Gonçalo Rodrigues	12-03-2001	75	1,80	Portuguesa	M	Não	Sporting
Guilherme Fernandes	28-03-2001	80,3	1,84	Portuguesa	GR	Não	Sporting
Heverton Santos	01-02-2001	67,7	1,82	Brasileira	M	Não	Sporting
Hugo Cunha	06-09-2001	74,8	1,93	Portuguesa	GR	Sim	Sporting
João Araújo	10-01-2001	50,7	1,64	Portuguesa	M	Não	Sporting
João Dias	15-06-2001	74	1,83	Portuguesa	D	Não	Sacavenense
João Domingues	19-07-2001	72,7	1,78	Portuguesa	A	Não	Benfica
João Faria	28-03-2001	70,2	1,79	Portuguesa	A	Sim	Tabuense
Nilton Varela	25-05-2001	67,8	1,76	Portuguesa	D	Não	Belenenses
Nuno Cardoso	16-01-2001	66,9	1,74	Portuguesa	M	Sim	Sporting
Rafael Bandeira	31-01-2001	75	1,76	Portuguesa	D	Não	Sporting
Rafael Pereira	27-04-2001	69	1,82	Portuguesa	GR	Não	Sporting

Tabela 3 - Caracterização geral do plantel dos sub-16 do SCP na época 2016-2017 (continuação)

Ricardo Caeiro	22-05-2001	62	1,72	Portuguesa	D	Não	Vitória Setúbal
Rodrigo Domingues	17-01-2001	61	1,65	Portuguesa	D	Não	Sporting
Rodrigo Fernandes	23-03-2001	80,2	1,83	Portuguesa	M	Não	Real Massamá
Rui Reis	16-01-2001	72,2	1,72	Portuguesa	A	Não	Sporting
Samuel Lobato	19-10-2001	58,9	1,74	Portuguesa	M	Sim	Sporting
Simão Gonçalves	28-04-2001	66,7	1,75	Portuguesa	D	Não	Sporting
Tiago Gouveia	18-06-2001	71,6	1,73	Portuguesa	A	Não	Sporting

### 3.3 Objetivos

Tão importante neste ciclo, é considerado por Gomes & Souza (2009) que haja um conhecimento do nível de rendimento da equipa, assim como dos seus resultados anteriores, sendo este conhecimento importante para a definição de objetivos e organização de conteúdos.

Foram criados um conjunto de objetivos que visavam a obtenção dos compromissos do Sporting Clube de Portugal enquanto entidade formadora. Em minha opinião, a definição de objetivos deverá incluir muito mais do que resultados competitivos. Assim, a equipa técnica reconheceu por bem, que a definição de objetivos passasse por uma vertente desportiva e outra vertente extra - desportiva.

Foram criados objetivos desportivos, o ser campeão distrital. Ainda relacionado com o campeonato, foram criados objetivos parcelares que se ligavam ao objetivo principal, mas também outros objetivos relacionados com número de golos marcados, número de golos sofridos, vitórias, derrotas, empates. Igualmente, foram criados objetivos acerca de torneios internacionais e de jogos de treino. Outros objetivos foram criados mais individualizados, relacionados com as convocatórias à seleção, e escalões superiores.

Por fim, foram criados objetivos que a equipa técnica via como pequenas conquistas, que satisfizessem não só os treinadores, mas também os jogadores, como por exemplo, jogos televisionados, atividades, reportagens, vivências com jogadores profissionais, mas acima de tudo, ações de cariz social para também evoluir os jogadores do plantel em termos humanísticos, e mostrar-lhes como o mundo verdadeiramente é.

### 3.4 Competição

O clube tendo a sua sede em Lisboa, tem como associação correspondente a Associação de Futebol de Lisboa. Devido à participação da equipa de sub-17 numa prova nacional, os sub-16 competiram na AFL.

A competição em que se inseriu foi o Campeonato Distrital I Divisão Honra, esta competição é composta por 16 equipas. A organização competitiva é feita em forma de campeonato, onde todas as 16 equipas jogaram entre si duas vezes, uma vez no seu local de competição e outra no local de competição do adversário. O sistema de classificação do campeonato esteve organizado de forma a que, a vitória resultasse num acréscimo de 3 pontos à classificação, o empate resultasse na adição de 1 ponto e a derrota sem fornecer qualquer ponto. A equipa que obtivesse mais pontos do decorrer de todos os jogos, era considerada a campeã distrital.

A edição de 2016-2017 iniciou-se 9 de outubro de 2016, com a equipa do Sporting a receber a equipa do GS Loures e finalizando a sua participação no referido campeonato, recebendo o Futebol Clube de Alverca na academia, no dia 28 de maio de 2017.

O Campeonato Distrital I Divisão Honra, conta com a participação das seguintes equipas, jogando nos campos mencionados abaixo. Toda a informação exposta em abaixo, foi providenciada pela Associação de Futebol de Lisboa.

Tabela 4 - Lista de Clubes participantes no Campeonato Distrital I Divisão Honra

<b>Clube</b>	<b>Campo</b>
Associação Desportiva de Oeiras	Estádio Municipal de Oeiras (Oeiras)
Associação Desportiva do Carregado	Campo José Lacerna Pinto Barreiros (Carregado)
Atlético Clube de Portugal	Estádio da Tapadinha Campo N°2 (Lisboa)
Casa Pia Atlético Clube	Estádio Pina Manique, Campo N°3 (Lisboa)
Clube Atlético e Cultural	Campo Ferroviário-Marvila (Lisboa)
Clube Futebol “Os Belenenses”	Campo Major Baptista Silva (Lisboa)
Futebol Clube de Alverca	Campo N°2 do F.C Alverca (Alverca)

Tabela 5 - Lista de Clubes participantes no Campeonato Distrital I Divisão Honra (continuação)

Grupo Desportivo Estoril Praia	Campo N°2 CTFD (Monte Estoril)
Grupo Sportivo de Loures	Campo José Silva Faria (Loures)
Real Sport Clube	Campo N°2 do Real Sport Clube (Queluz)
Sociedade União 1° Dezembro	Campo Conde Sucena (Sintra)
Sport Clube União e Torreense	Campo Furadouro (Torres Vedras)
Sport Grupo Sacavenense	Campo Sacavenense (Sacavém)
Sport Lisboa e Benfica	Caixa Futebol Campos, Campo N°7 (Seixal)
Sporting Clube de Portugal	Campo N°5 Academia Sporting (Alcochete)
União Desportiva Alta de Lisboa	Complexo Desportivo Alto Lumiar Campo 1 (Lisboa)

### 3.5 Modelo de Jogo

Muitos autores são defensores da necessidade da existência de um modelo de jogo (Castelo, 1992; Scaglia, et al., 2013; Garganta, 1997; Casarin, et al., 2011), pois caracterizam o mesmo como uma necessidade de organização e regulação da equipa, de forma intencional na sua ação de jogar e que permite um aumento de eficácia da ação. Este modelo também tem de ter um vínculo entre forma e função, havendo uma coordenação das regras e princípios de ação dos jogadores, sendo um ótimo instrumento para objetivar e atingir objetivos, funcionando como um caminho e os seus passos.

O Sporting é um clube com pergaminhos na formação de jogadores de Futebol, assim todo o processo de formação dos jogadores é, segundo consta, orientado pelo documento orientador de formação, ao qual não tive acesso na minha posição de estagiário.

No artigo de Balyi & Hamilton (2004), as idades compreendidas entre os 15 e 18 anos dizem respeito à quarta etapa de formação, onde se treina para competir, especificar tendo em objetivo, o desempenho. Também para Ferreira (1983), o ensino do Futebol para a idade dos escalões em questão, deve corresponder à estabilização, sendo feita uma introdução progressiva ao treino específico, com programas em função da competição, e realização de funções específicas.

Deste modo e tendo em conta a especificação, é necessário saber concretamente o que se pretende de cada jogador em campo, assim como existe uma necessidade dum definição e caracterização de um modelo de jogo, conceito de jogo a atingir e caracterização de um modelo de jogador. Tudo o que é referido anteriormente, é igualmente referido por Queiroz (1983). Sendo que, o mesmo inclui ainda o conceito de jogo a atingir, contudo este conceito não é conhecido por mim nesta realidade.

Assim, é de todo pertinente ter um modelo de jogo definido e específico, com missões a atingir por cada jogador. Daqui resulta a necessidade de identificação desse mesmo modelo.

Tendo em conta o contexto inserido, em minha opinião é bastante importante aliar a dimensão do clube ao modelo de jogo, pois a minha perceção foi de que o clube é bastante visado, tem uma massa associativa significativa, e que se preocupa não só com o desempenho, mas também com uma identidade em que se reconhecem.

Deste modo, acho pertinente a inclusão do lema no clube em relação modelo de jogo, tendo de estar sempre presente em toda a sua plenitude.

### 3.5.1 Esforço, Dedicção, Devoção e Glória

O Sporting Clube de Portugal é um clube com mais de 100 anos de história, é um clube que tem prazer no passado, vive o presente e projeta o futuro. Um clube tão emblemático que vem deixando marcas de geração em geração.

Associado ao modelo de jogo, deverá existir uma contextualização do clube com os seus intervenientes e fazer com que os segundos consigam ser inseridos no clube. Desta forma e em minha opinião, o modelo de jogo e contexto cultural em que se envolve o clube e os intervenientes não deverão estar dissociados.

Assim, existe uma pertinência enorme em saber o que é ser Sporting e todas as ações dos jogadores serem revistas na capacidade de ser Sporting, demonstrando características individuais diferenciadas entre os jogadores, mas que na sua globalidade identificam facilmente o clube e em que a sua junção seja expressa no que é jogar à Sporting.

“Esforço, Dedicção, Devoção e Glória”

O lema do Sporting deve ser uma clara forma de orientação para todos os que estejam inseridos no universo Sporting. A troca de ordem das palavras é impossível e cada uma possui um significado identificador da realidade Sporting.

### 3.5.1.1 Esforço

Albert Einstein dizia:

*“o único lugar onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário”*

Estou totalmente de acordo e associado a esta frase, o esforço é o primeiro passo para atingir a glória. O reflexo do jogo será a semana de trabalho e durante a semana é necessário cada um dar o seu melhor e o seu máximo para que chegue ao jogo mais preparado. Já no jogo, é totalmente pertinente que todos se esforcem o máximo para atingir o sucesso e trabalhem em prol do Sporting e da sua equipa. Este esforço vê-se nos quilómetros corridos no campo, na velocidade atingida para chegar primeiro a uma bola, numa disputa de bola, no esticar da perna para intercetar um passe adversário. Prova deste esforço, é certamente mais recentemente, Gelson Martins, que conseguiu levar o clube ao sucesso, e consequentemente a ele próprio.

Figura 1 - Declaração de um jogador de equipa principal



### 3.5.1.2 Dedicção

O falecido Ayrton Senna teve em sua posse uma sábia frase:

*“Se você quer ser bem-sucedido, precisa de ter dedicação total, buscar o seu último limite e dar o melhor de si mesmo”.*

A dedicação pode, em meu ver, ser relacionada com o compromisso, para o jogador do Sporting será necessário haver dedicação total ao clube, mas também a si próprio. Desta

maneira, é necessário a presença e dedicação em qualquer momento. A dedicação implica uma continuidade em tornar o clube e o jogador melhor. É necessário direcionar o esforço, em função de algo específico.

Esta dedicação é visível em campo, em treino ou em jogo. É visível no querer ir a todos os treinos, sempre com a disposição de se elevar a ele e ao clube. Vê-se no jogo, através do não desistir até ao apito final, de se dedicar em prol da equipa.

#### *3.5.1.3 Devoção*

“Eu sei o preço do sucesso: dedicação, trabalho duro e uma incessante devoção às coisas que você quer ver acontecer”.

Frank Loyd Wright protagonizou esta célebre frase. É necessário haver um prazer enorme em representar um emblema que é para muitos mais que uma nação.

A devoção vê-se no prazer de levar o clube ao sucesso, estando sempre por cima em todas as situações possíveis, evidenciando o clube e levando o seu nome ao patamar mais alto. Deverá haver prazer e orgulho em representar o clube.

Porque ganhar por 3, quando podemos ganhar por 4? É preciso ter prazer em todos os momentos em que se eleva o clube. É preciso viver um clube, onde acordar às 6 horas da manhã para ter jogo às 8h45min da manhã, não deverá ser um problema, mas sim um prazer. É necessário falhar para aprender, mas é necessário, querer corrigir esse erro para que o clube não fique mal representado. É preciso sorrir e orgulhar-se numa boa representação e prometer que nos momentos menos positivos se continue a ter orgulho no clube, mas acima de tudo, fazer com que o clube melhore.

#### *3.5.1.4 Glória*

A Glória é o que é mais visível para o exterior, e que parece estar ali ao virar da esquina, mas que só o Esforço, a Dedicação e a Devoção nos permitirão atingir a glória. A Glória, é o sucesso que queremos que seja vista depois do trabalho.

A Glória é perceber que foi feito o máximo possível e que não ganhámos 15-0 porque não dava mais, é o direito que queremos atingir e é quando percebemos que o dever de cumprir todas as etapas foi atingido.

Figura 2 - Representação da obtenção do sucesso



Este é o lema que se quer ver expresso nas equipas Sporting e perceber que o nosso modelo de jogo deverá ter particularidades que identifiquem claramente um clube, seja a nível técnico-tático, mas também em nível comportamental e que passa para os sócios e adeptos.

É importante perceber que todo o modelo de jogo estará concebido para que a Glória seja atingida e que os objetivos traçados são atingíveis se a estratégia e o modelo de jogo fossem cumpridas na integra.

### 3.5.2 Sistemas táticos

- Sistema tático principal: 1x4x3x3
- Sistema tático alternativo: 1x4x4x2

Figura 4 - Sistema tático 1x4x3x3



Figura 3 - Sistema tático 1x4x4x2



Inserido numa equipa técnica com qualificações e experiência de topo, desde o início foi possível perceber todo o envolvimento e conhecimento do modelo dentro da equipa técnica e um conjunto de referências e linguagem comum que servia de modelo de comunicação para obtenção do melhor desempenho possível.

Conceitos como variação do centro de jogo, organização racional do espaço de jogo, jogo interior, jogo exterior, jogo curto, jogo longo, zonas alvo e muitas outras, são palavras chaves que orientavam todos os jogadores e que tinham o seu significado bem definido no jogo.

Deste modo, irei expor o modelo de jogo segundo (Pedreño, 2014; Casarin et al., 2011), que referem a existência de quatro momentos chave no jogo de Futebol. Estes momentos são a Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva e Transição Defesa. Não referenciarei questões relacionadas com os esquemas táticos devido à especificidade, mas é importante que seja entendido que este momento foi reconhecido pela equipa técnica.

### 3.5.3 Organização Ofensiva

A Organização ofensiva era o momento em que a equipa passava a maioria do seu tempo, este momento do jogo era sustentado por uma estrutura dinâmica e móvel, caracterizada pela largura e profundidade. Era esperado que a equipa tivesse uma circulação tão segura quanto objetiva, gerindo os riscos, beneficiando de desmarcações de apoio ou de rutura para a manutenção da posse da bola. Importante era conseguir alternar facilmente os diversos tipos de jogo (curto/longo, interior/exterior). Era característico da equipa uma enorme mobilidade, sem nunca esquecer o equilíbrio, através de uma organização racional do espaço de jogo.

A equipa técnica tinha claramente identificadas todas as zonas do campo. Sendo, uma visão na qual me identifico bastante. Dividido por zonas, o campo só por isso era identificador daquilo que os nossos jogadores deveriam fazer em cada zona. Deste modo, o campo foi dividido em 4 sectores.

- 1ª Fase de Construção;
- 2ª Fase de Construção;
- 3ª Fase de Construção/Zona de Criação;
- Zonas de Finalização

#### 3.5.3.1 1ª Fase de Construção

Na primeira fase de construção, era esperado os DC abertos à largura da área, com o DD e o DE mais profundos e abertos, tendo o MDC na mesma linha que os dois anteriores. Os MI

na zona central, enquanto que os ED e EE abertos à largura do campo, posteriormente a realização de movimentos interiores trabalhando em prol da relação DD/DE – MI – ED/EE.

Nesta zona existem várias saídas pré-definidas, mas sempre com soluções diferentes e tomadas de decisão não padronizadas. Assim, mesmo com saída curta existia uma panóplia de soluções, em jogo interior, jogo exterior e jogo longo.

#### 3.5.3.2 2ª Fase de Construção

Em segunda fase de construção, a implementação do MDC ao lado dos DC permitia que o DD e o DE subissem no terreno. Neste momento, a relação triangular entre os médios interiores, extremos e defesas laterais poderia ser explorada. De igual forma, a exploração do jogo interior entre os médios interiores e o PL também seriam uma solução. Tudo isto, numa lógica de mobilidade constante dos jogadores sem a posse de bola. A não obtenção da bola nestes movimentos dá lógica ao conceito de “reciclagem de jogo/está cheio”, onde era pedido que caso não existe possibilidade de ligação toda a equipa deveria preocupar-se em variar o centro de jogo procurando a superioridade numérica.

#### 3.5.3.3 Zona de Criação

Nesta fase e através duma facilitação do ensino do modelo de jogo, a utilização do jogo exterior foi mais predominante, onde a mobilidade era enorme, com os jogadores a entenderem os diversos estímulos para poderem surgir soluções diferentes. (ex: Extremos de costas para a baliza, rutura do médio interior). Neste momento, jogadores mais recuados eram os equilibradores da equipa. Ainda neste momento, a equipa deveria ter capacidade, se necessário, utilizar a variação do centro de jogo, quer por jogo interior ou exterior, ou até mesmo por longo, adequando a melhorar solução à situação. Acima de tudo, era necessário existir paciência para que não haja a perda da posse de bola de forma desnecessária.

#### 3.5.3.4 Zona de Finalização

Nesta zona, a utilização de cruzamentos, remates fora de área, passes de rutura permitiam a aproximação à baliza adversária. O ataque das zonas de finalização (1º poste, 2º poste, zona de penalty, entrada de área) deveriam ser preenchidas independentemente da posição do jogador, o objetivo seria o preenchimento de todas elas. Tal como no momento anterior, a noção de coberturas ofensivas e equilíbrio deviam ter sido tidas em conta. Nesta zona, existe a necessidade de garantir a segunda vaga e ganhar a segunda bola. Era expressamente necessário que os jogadores do Sporting Clube de Portugal tivessem gestos técnicos de qualidade máxima.

### 3.5.4 Transição Defensiva

Pedreño (2014), referência a existência das transições que começam sempre no momento anterior e finalizam no seguinte muitas vezes. Para o treinador e aos olhos dos adeptos este momento salta bastante à vista, pedindo-se uma atitude agressiva e rápida após a perda da posse de bola.

Era importante ter a noção de que mesmo neste momento, era preciso gerir a superior/inferior/igualdade numérica, sendo que em certos momentos era preciso temporizar a transição para que situações indesejáveis não acontecessem. Essencial tapar linhas de passe e que principalmente o posicionamento de equilíbrio, mas também de cobertura do momento anterior fosse efetivado. Em transição as segundas vagas eram imprescindíveis, portanto toda a equipa transitava. Até o Guarda-Redes transitava, com uma missão específica.

### 3.5.5 Organização Defensiva

Aquando da definição do modelo de jogo, era necessário haver uma cuidadosa análise da equipa em questão. Uma equipa do Sporting Clube de Portugal, tinha como debilidade todo o processo defensivo, devido à menor frequência de utilização deste momento. Assim, aquando da criação do modelo de jogo referente a esse processo, era necessário que um conjunto de premissas e orientações fossem facilmente identificáveis e referenciáveis pela equipa.

Em Organização Defensiva, era necessário ter bem claro que, tal como nos momentos anteriores, todos os jogadores participavam neste momento. Igualmente, era necessário que existissem características referência neste momento, tais como cumprimento dos princípios específicos de jogo, principal prioridade em defender o corredor central, ser agressivos neste momento, solidariedade de toda a equipa, sacrifício, fortes e implacáveis em todos os duelos individuais.

Era possível identificar dentro da organização defensiva, figuras geométricas que serviam como referências orientadoras aos princípios de jogo, os triângulos. De igual forma, era facilmente identificável a quantidade de linhas em que se pretendia que a equipa se organizasse.

Preferencialmente, o modelo de jogo levava a que a estratégia andasse em torno da necessidade de provocar erros aos adversários, levando-os para zonas alvo. Para o funcionamento harmonioso e funcional da equipa era necessário que a mesma tivesse isto perfeitamente identificado, e que servisse de orientação para todos os jogadores.

A procura da recuperação da bola deveria ser constante, tendo obviamente uma variabilidade tendo em conta o posicionamento da mesma no terreno de jogo, levando a sua procura seja tão mais objetiva e agressiva, quanto maior for a proximidade da baliza.

Uma relação constantemente presente era a de bola, colega, adversário e espaço. Esta relação permitia uma otimização das ações dos jogadores da equipa, permitindo que a sua tomada de decisão sem bola fosse mais acertada.

Finalmente, é importante salientar que a concentração defensiva deveria estar sempre presente mantendo a equipa sempre equilibrada em todos locais do campo, daí sobressaísse o auxílio das missões individuais defensivas de cada posição.

### 3.5.6 Transição Ofensiva

Tal como dito anteriormente por Pedreño (2014), algo que diferencia as transições são as recuperações ou perdas de bola. Após a recuperação da posse de bola e olhando para o objetivo principal de um jogo de Futebol, a procura do golo deveria ser eficaz. Querendo isto dizer que, não apenas nos preocuparíamos em ir para a frente com bola, mas essencialmente em decidir se será proveitoso para a equipa que esta progressão fosse concretizada. Assim, é neste momento importante ter em consideração quando progredir ou a manter a posse de bola. Ambas as variantes deviam ser auxiliadas pelo retirar da bola da zona de pressão, para facilitar a concretização das duas variantes.

Neste momento, deveria ser característico um conjunto de desmarcações de rutura que permitiam que o ataque rápido/contra-ataque seja utilizado. Contudo, esta progressão não se referia apenas em fazer a bola chegar ao elemento mais avançado, mas sim analisar o contexto e entender o que seria mais proveitoso para a equipa, se continuar em progressão com a bola controlada, ou fazer a bola chegar através do passe ao jogador mais avançado. O sucesso deveria ser procurado através da utilização do remate ou de cruzamento para finalização.

A manutenção da posse de bola deveria ser procurada através das desmarcações não só de rutura, mas também de apoio, podendo ser estas atrás ou à frente da linha da bola, esta variância de desmarcações causaria ao adversário uma maior indefinição, com uma imprevisibilidade, e mais soluções de passe ao portador da bola.

### 3.6 O treino do jovem atleta

Na sua obra de 1983, Jesualdo Ferreira diz que o processo de desenvolvimento da criança é incompatível com a complexidade apresentada no futebol de adultos. Desta forma, o

processo de preparação de um jovem jogador deve dirigir-se à preparação planeada e sistematizada racionalmente em harmonia com o processo de desenvolvimento da criança.

De acordo com o escalão onde fui inserido, é importante definir claramente o estágio de desenvolvimento dos atletas que se encontram na minha equipa.

No seu trabalho, Balyi & Hamilton (2004) classifica a idade de 15/16 anos, como correspondendo à terceira e quarta etapa do LTAD. Contudo e de acordo com o seu artigo, é fácil perceber que a terceira e quarta etapa tem nomenclaturas diferenciadas, assim como os seus objetivos.

Em minha opinião, devido ao contexto em que estou inserido, com o desenvolvimento técnico e tático relativo à modalidade, conhecimento da mesma, desenvolvimento físico e quadro competitivo em se enquadram, eu considero que a equipa de sub-16 se encontrava na quarta etapa, treinando para competir. Contudo, a individualização deveria ser tida em conta, não sendo estanque estas etapas e tendo sempre o objetivo de formar jogadores como principal.

Contudo apesar de treinar para competir considero importante que existam pontos importantes da terceira etapa. Assim, estão enumerados objetivos, referenciados por (Balyi & Hamilton, 2004; Ferreira, 1983) a trabalhar para este escalão:

- Consolidação de habilidade técnicas e táticas específicas;
- Desenvolvimento e otimização das qualidades físicas tendo em vista o desenvolvimento;
- Introdução específica ao treino específico;
- Compreensão das situações de jogo;
- Aumento de intensidades de treino e velocidades de execução.

A planificação e a conceção da época desportiva foram realizadas de forma integrada, com auxílio pontualmente do isolamento de alguns fatores de treino. Isto quer dizer, que apesar do treino técnico-tático ter sido na sua maioria feito de forma integrada, também existiu auxílio de desenvolvimento das qualidades físicas de forma isolada.

Esta forma de treinar obrigou a um controlo da carga de treino, para além do controlo dos conteúdos e dos exercícios de treino. O treino do jovem jogador foi feito de acordo com os fatores de rendimento, enumerados por (Taskin, 2008; Zago et al., 2016), sendo eles os fatores físicos, fisiológicos, mentais, técnicos e táticos. Cada um deles, trabalhado de forma específica, dentro das condições atribuídas com os profissionais mais adequados.

Tal como foi referido anteriormente, para treinar em função da competição era necessário mencionar que os períodos competitivos estavam muitas vezes sujeitos a condicionamentos dos calendários escolares, não havendo inclusive, uma conciliação entre calendários da Federação Portuguesa de Futebol e da Associação de Futebol de Lisboa.

### 3.7 O exercício de treino

Queiroz (1986) diz que o exercício de treino deve ter como objetivo o desenvolvimento multifatorial e harmonioso das capacidades que condicionam o rendimento de um praticante e da equipa. Mais ainda, é dito que o exercício deve ter uma certa função, correspondendo assim a uma relação direta e precisa entre o objetivo e exercício de treino.

Importante analogia que me leva, não só a pensar no efeito do exercício para o rendimento, mas também para o desenvolvimento do atleta. Ainda mais, será importante analisar a pertinência do mesmo exercício de acordo com o estágio de desenvolvimento.

Na minha visão, é importante entender que existe uma necessidade de progressão nos exercícios, assimilando uma complexidade mais baixa, para poder elevar para um patamar superior. Um exemplo prático, prende-se com a utilização de um exercício onde a relação numérica entre opositores é de igualdade/inferioridade e que dificuldades causará para a aprendizagem de um conteúdo relativo ao modelo de jogo que a equipa não conhece.

Assim, é relevante aquando do controlo do treino, perceber rotinas, utilizar tipos de exercícios que correspondam a um grau de sucesso que permita o desenvolvimento do atleta, mas também de concretizar o objetivo de treinar para competir.

A comparação de casos semelhantes, onde a utilização de tipos de exercícios corresponde a um grau de sucesso tendo em conta os objetivos de uma equipa formadora é escasso. É apenas mais comum, a apresentação destes tipos de exercício em equipas de escalão sénior, onde o objetivo será diferente em relação a escalões na formação.

Tão importante será dizer que no desenvolvimento longitudinal de um atleta de formação, muitos são os fatores a servir de influência para uma variedade de resultados do desenvolvimento do atleta. Assim, eu considero que esta é uma das causas pela qual existe um número mais reduzido de estudos na área.

Contudo, este não deve ser um fator limitante para um não controlo deste parâmetro, pois os tipos de exercícios devem corresponder aos objetivos que se pretende ver atingidos nas etapas de desenvolvimento dos atletas.

### 3.8 Controlo dos exercícios de treino

Vários são os autores que se dizem portadores de uma classificação precisa dos exercícios de treino. A minha visão, está mais centrada para a classificação apresentada pelo professor Francisco Silveira Ramos em 2003. O autor apresenta a classificação dos exercícios dividida em categorias mais gerais: Essenciais, Especiais e Gerais. A relação das categorias é justificada pela existência de elementos específicos do jogo, como o atirar à baliza, oposição e presença do principal objeto do jogo, a bola.

Assim, os exercícios de treino foram caracterizados da seguinte forma:

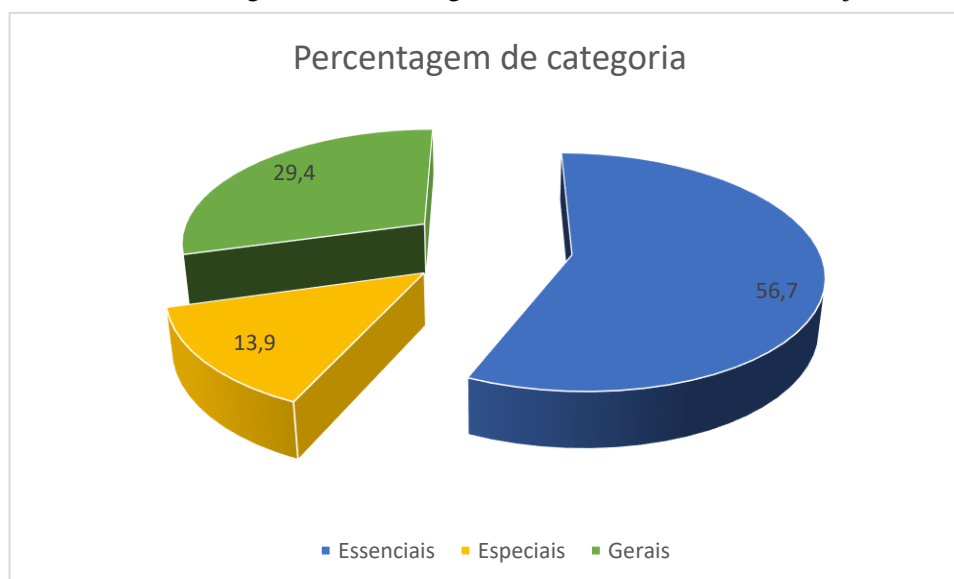
- Essenciais
  - Tipo I – Ataque contra o Guarda-Redes
  - Tipo II – Ataque contra defesa com Guarda-redes
  - Tipo III – Guarda-redes mais ataque contra defesa com Guarda-Redes
- Especiais
  - Com oposição – Relação de oposição entre duas equipas
  - Sem oposição – Sem relação de oposição, mas com utilização da bola
- Gerais – Exercícios sem relação com bola

#### 3.8.1 Resultados

Na época 2016-2017, a equipa de sub-16 do Sporting teve sob orientação dois treinadores. Este facto permite-me fazer uma comparação entre ambos os treinadores

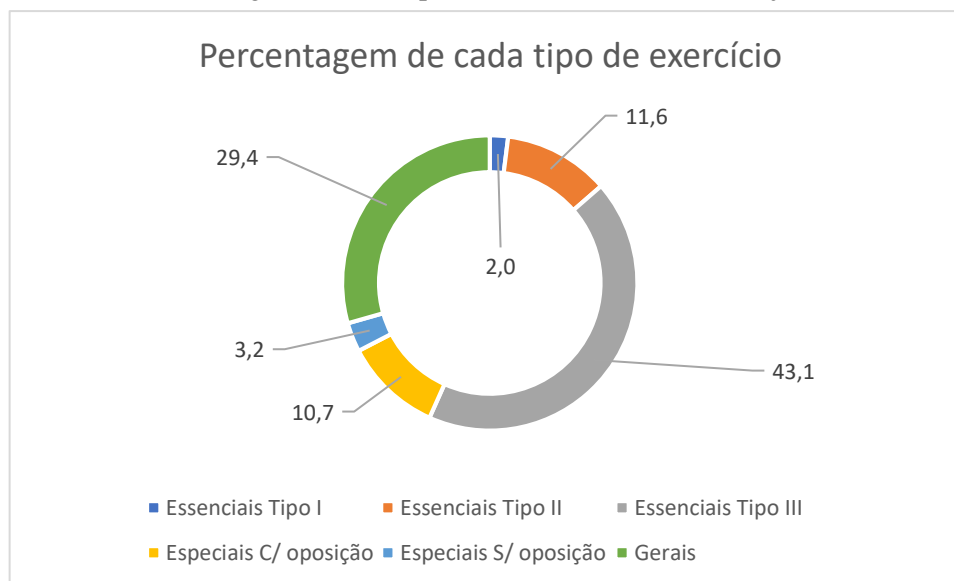
Assim, até janeiro, aquando da orientação da equipa por parte do mestre Paulo Nunes, a equipa de sub-16 apresentou os seguintes dados em percentagem:

Gráfico 1 - Percentagem de cada categoria de exercícios realizados até janeiro



Facilmente se percebe pelo gráfico 1, que os exercícios principais do treinador estavam relacionados com objetivo principal de um jogo de Futebol, o fazer golo. Os exercícios de carácter Essencial representaram aproximadamente 57% do tempo de treino. Especial ênfase também, para quase 30% de exercícios gerais que muitas vezes estavam relacionados com o desenvolvimento das qualidades físicas, a cargo do técnico Tiago Dias.

Gráfico 2 - Percentagem de cada tipo de exercício realizados até janeiro

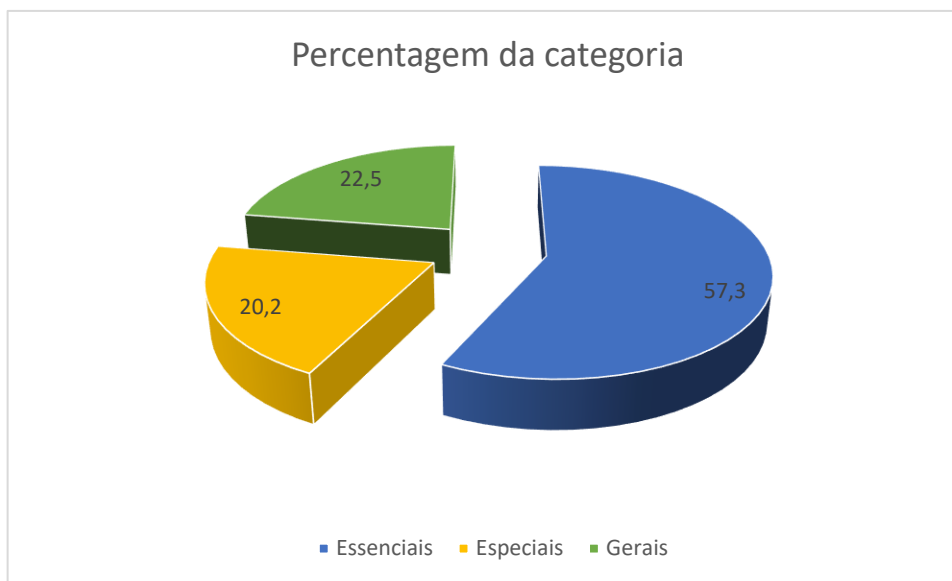


Aquando da observação deste segundo gráfico, é facilmente perceptível a existência de exercícios essenciais tipo III, onde a relação numérica foi variada ao longo deste período. Da mesma forma, o tipo de relação de oposição também teve alguma variabilidade com diversos exercícios de 8 contra 5, 8 contra 6, mas também de 11 contra 11. A utilização de relações numéricas mais pequenas (1 contra 1, 3 contra 2, 3 contra 3), estavam muitas vezes associadas à necessidade do treino dos princípios específicos de jogo, onde a sua compreensão era mais acentuada.

A utilização de relações de ataque contra 0 foi mínima. Os exercícios especiais sem oposição, muitas vezes estavam associados ao aperfeiçoamento técnico, aumento da velocidade de execução com tomadas de decisão pré-definidas, permitindo aos atletas focar-se apenas em questões técnicas mais débeis.

A partir de janeiro, o comando da equipa sofreu uma alteração, passando o treinador Marco Santos a ser o responsável pela mesma. A classificação feita por mim permaneceu intacta à estabelecida no início da temporada.

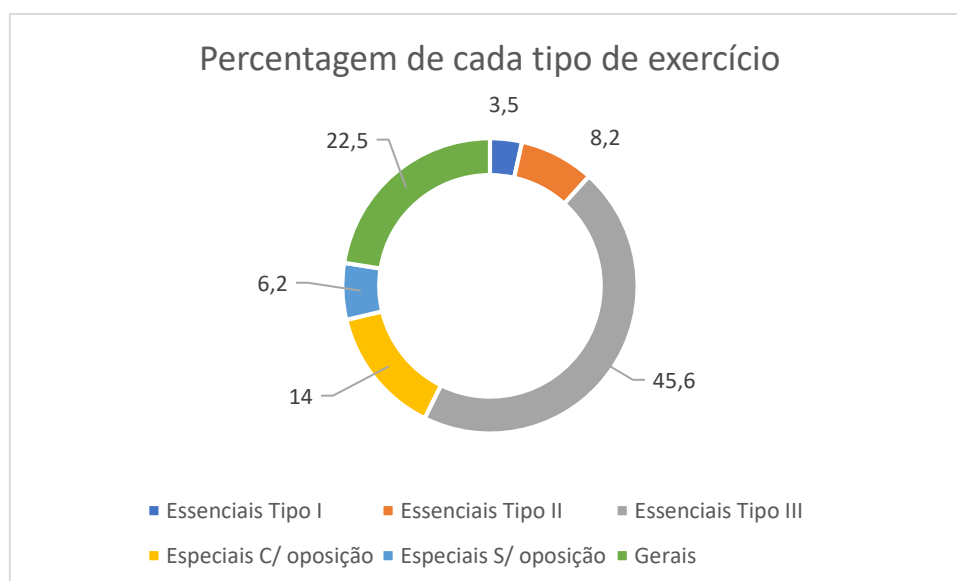
Gráfico 3 - Percentagem de cada categoria de exercícios realizados desde janeiro



Tal como o sob orientação do mestre Paulo Nunes, a categoria de exercícios mais utilizadas nesta segunda parte da temporada (gráfico 3) foram os exercícios essenciais, com percentagem de 57,3. Já os exercícios categorizados como gerais, tiveram um valor de 22,5%, enquanto que os especiais tiveram percentagem de 20,2.

Após a observação (gráfico 4), é possível perceber como parte fundamental a utilização de exercícios Essenciais Tipo III, onde as relações numéricas eram, na sua maioria das vezes, de igualdade numérica e de relação numérica elevada, sempre acima de 8 contra 8. Também eram utilizados exercícios de relações numéricas baixas, principalmente associadas aos princípios específicos de jogo, em 3 contra 2, ou 4 contra 3, principalmente.

Gráfico 4 - Percentagem de cada tipo de exercício realizados desde janeiro

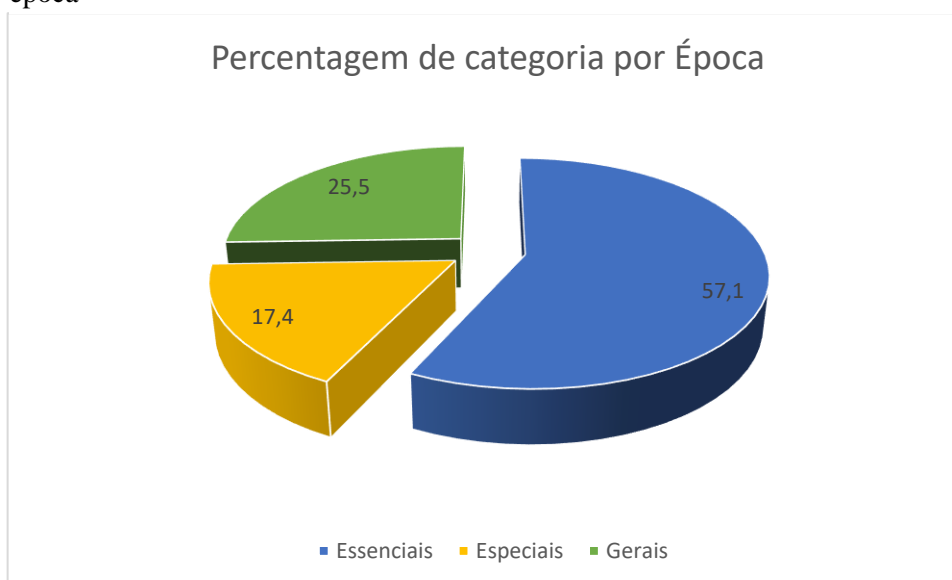


Importante é também referir, a existência de um valor elevado dos exercícios gerais, mas também dos exercícios especiais com oposição. A utilização de exercícios essenciais tipo I foi de 3,5%, associado a relações numéricas elevadas, 11x0 principalmente, com movimentações padronizadas.

A percentagem de exercícios especiais sem oposição foi de 6,2. Estes exercícios eram muitas vezes associados a trabalho de passe padronizados, sem tomada de decisão, com objetivo de melhorar a qualidade do passe, mas também a velocidade de execução do mesmo.

Em toda a temporada as percentagens da categoria foram mais acentuadas para os exercícios essenciais, 57,1 % (gráfico 5). Os exercícios gerais foram os segundos mais trabalhados durante a época com percentagem de 25,5 valores, aproximadamente.

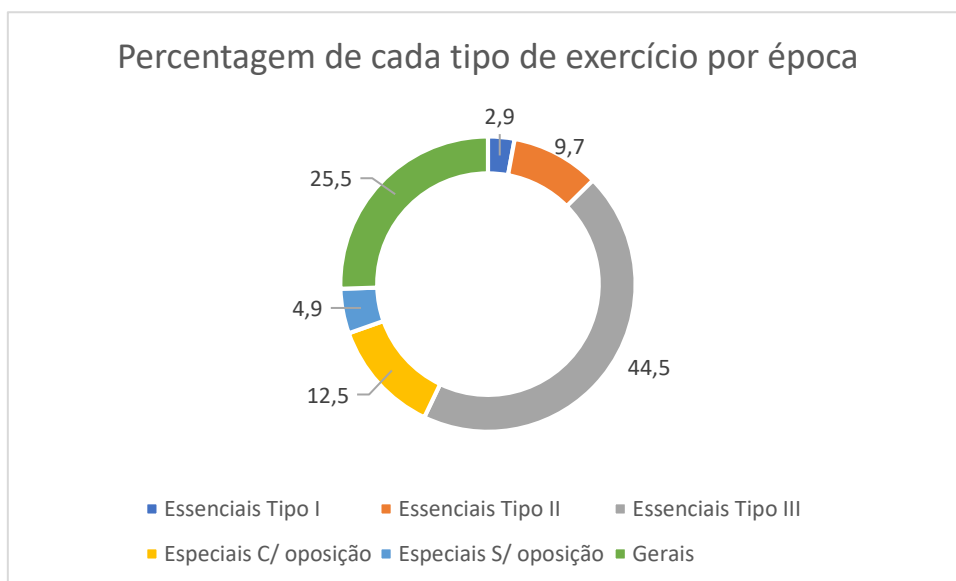
Gráfico 5 - Percentagem de cada categoria de exercícios realizados durante a época



Detalhando os números do gráfico 6, é possível reparar que os exercícios tipo III foram os mais trabalhados ao longo de toda a equipa com percentagem de 44,5 por cento.

Ao longo da temporada foi trabalhado de forma mais frequentes exercícios gerais, sempre a cargo do treinador Tiago Dias. Também muito trabalhado foram os exercícios especiais com oposição, com a predominância da sua ocorrência no início de cada sessão de treino. Exercícios Essenciais Tipo I foram os menos trabalhados ao longo de toda a temporada.

Gráfico 6 - Percentagem de cada tipo de exercício realizados durante a época

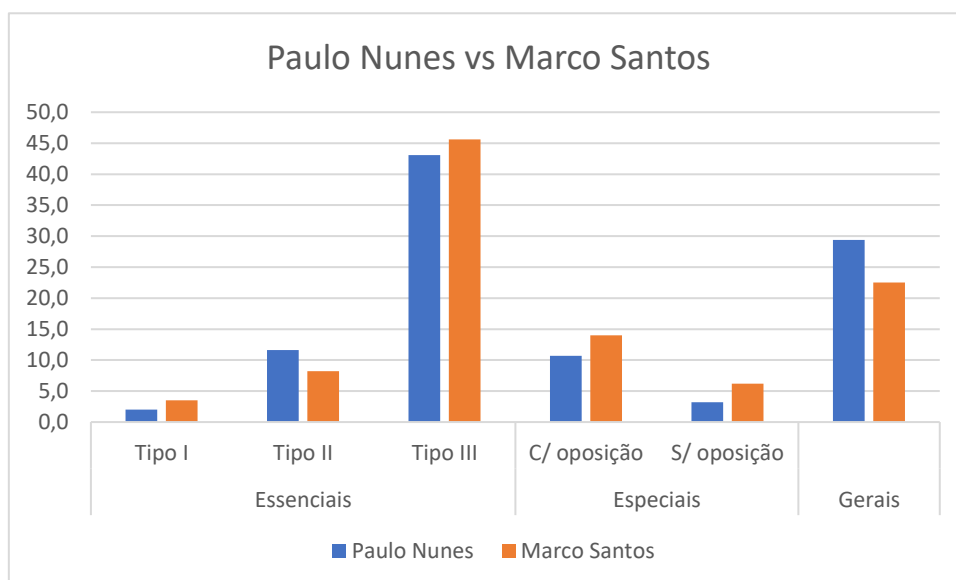


### 3.8.2 Comparação dos dois treinadores

A mudança de treinador, permitiu-me uma vivência diferente, essencialmente por poder vivenciar dois tipos de ideias diferentes, o que leva a pensar no qual eu me identifico ou não.

Assim, torna-se importante fazer uma comparação dos dois treinadores, sendo desta forma pertinente este tópico (gráfico 7).

Gráfico 7 - Comparação entre os tipos de exercícios dos dois treinadores



De todos os tipos de exercícios classificados, importa referir a relevância para a preponderância dos exercícios essenciais tipo III, sendo este tipo de exercícios os mais utilizados por ambos os treinadores. Concluindo assim que a categoria de exercícios essenciais foi a mais trabalhada ao longo da temporada.

Este facto, na minha opinião, mostra a utilização de um importante princípio fundamental, guiador do jogo e a procura do golo. Apesar de não muito acentuado, o treinador Marco Santos treinou mais exercícios tipo I, contudo, é importante dizer que o tipo de relação era maior com este segundo, trabalhando muitas vezes 11x0.

Alterava porque não é necessário em jogadores deste contexto, o trabalharem sobre uma tomada de decisão pré-definida, pois considero que é algo que num jogo do Futebol é variável. Acrescentando que os jogadores deste contexto, parecem ter as suas capacidades técnicas suficientemente desenvolvidas para que o grau de dificuldade seja maior.

Uma diferença significativa foi a diminuição do tempo de treino de exercícios gerais, sendo os mesmos mais trabalhados sobre o comando do Mestre Paulo Nunes. Outra das diferenças possíveis de observar está relacionada com a percentagem de exercícios especiais utilizados, sendo que o treinador Marco Santos, dá mais tempo ao trabalho dos mesmos.

Importa referir que esta comparação apenas expõem o valor das percentagens, contudo é necessário olhar para o que é realmente trabalhado, pois os conteúdos trabalhados têm um especial ênfase no rendimento desportivo e no desenvolvimento do atleta.

### 3.8.3 Tipos de Exercícios Padrão

Em função da vivência da época desportiva 2016-2017, é pertinente tirar partido da minha posição de aprendiz para poder me identificar e construir uma opinião acerca do trabalho realizado por ambos os treinadores.

Assim, para finalizar o tópico referente aos exercícios de treino, acho importante refletir em concreto sobre os exercícios de treino na realidade em questão.

Sabendo que não existem receitas para obtenção do sucesso, os exercícios de treino, contudo são parte importante para a aproximação do mesmo. Desta forma e em concordância com a classificação de exercícios apresentada anteriormente, é relevante poder debater sobre as experiências vividas. Por fim é importante tomar uma posição sobre os exercícios tipo realizados ao longo da temporada e com os quais me identifico mais.

Não é objetivo deste tópico avaliar os treinadores, ambos apresentaram ao longo da temporada resultados algo irregulares, mas dentro do objetivo principal da escola de formação do Sporting Clube de Portugal.

A exposição deste tópico será feita de acordo com a classificação de exercícios, onde para cada tipo de exercício serão apresentados exemplos, sem expor quem faz o quê. Após isto, apresentar os pontos positivos e negativos para exercício.

### 3.8.3.1 Exercícios essenciais

#### 3.8.3.1.1 Tipo I


Tabela 6 - Exemplo de um exercício Tipo I

	<p>Aspetos Positivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foco na execução técnica</li> <li>• Modelação de movimentos do modelo de jogo</li> <li>• Sucesso fácil</li> </ul> <p>Aspetos negativos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inexistência de oposição</li> <li>• Inexistência da toda de decisão</li> <li>• Pouca variabilidade</li> <li>• Foco pouco constante</li> <li>• Dificuldade reduzida</li> </ul>
<p><b>Criação de situações de finalização + Finalização</b></p> <p><b>Orgânica:</b> Circulação tática predefinida que inicia sempre no lateral, termina na primeira variante com situação de cruzamento, na segunda variante com passe de rotura para o 10. Após primeira finalização há uma segunda bola para um dos médios centros finalizar de remate exterior.</p> <p><b>Número/Forma:</b> 10x0+GR <b>Espaço:</b> ½ campo</p> <p><b>Tempo:</b> 3x12´</p>	

Pela experiência vivida senti que os jogadores da equipa realizavam este exercício de forma pouco pensada, realizando o mesmo apenas com a preocupação da execução técnica. O trabalho sem oposição permitia a tentativa de foco absoluto na execução técnica, contudo o foco era reduzido, pois a dificuldade reduzida era um dos causadores da perda de concentração na tarefa.

### 3.8.3.1.2 Tipo II

Tabela 7 - Exemplo de um exercício tipo II

	<p>Aspetos Positivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foco na execução técnica</li> <li>• Foco na tomada de decisão</li> <li>• Variabilidade</li> <li>• Modelação da relação solicitada</li> <li>• Melhoria dos gestos técnicos</li> <li>• Feedback mais específico</li> </ul> <p>Aspetos negativos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldade no sucesso do cruzamento</li> <li>• Representatividade relativa ao número de opositores</li> <li>• Foco da defesa</li> </ul>
<p><b>Finalização (Jogo Exterior; Cruzamento; Remates; Cabeceamento)</b></p> <p><b>Número/Forma:</b> 5x2+GR <b>Espaço:</b> ½ campo <b>Tempo:</b> 10´</p> <p><b>Orgânica:</b></p> <p><b>1-</b>Passé longo <b>2-</b>Triangulo <b>3-</b>Remate cruzado</p> <p><b>4-</b>Remate fora área <b>5-</b>Cabeceamento</p>	

A utilização da superioridade numérica permitia que o grau de dificuldade do exercício diminui-se. Com a variabilidade mais aberta permitia, na mesma, a modelação dos movimentos a atingir, mas com a tomada de decisão a não estar fechada. Este tipo de exercícios, tem como pontos negativos a dificuldade na execução do cruzamento para obter a finalização.

### 3.8.3.1.3 Tipo III

Tabela 8 - Exemplo de exercício tipo III

	<p>Aspetos Positivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criação de superioridade numérica</li> <li>• Incentivo para utilização dos corredores</li> <li>• Defesas focados na tarefa</li> <li>• Colocação dos apoios com objetivo específico</li> </ul>
---	--

Tabela 9 - Exemplo de exercício tipo III (continuação)

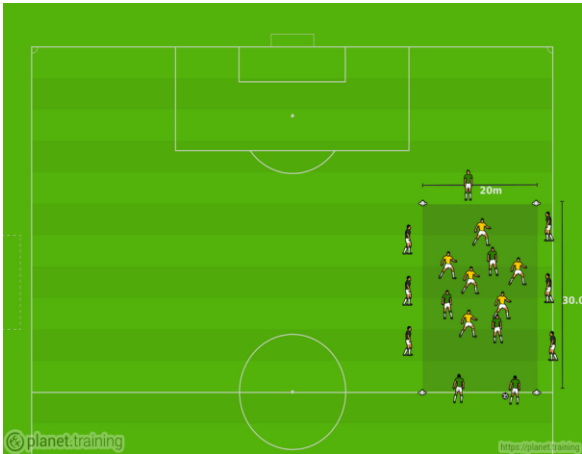
<p><b>Organização Ofensiva (Jogo Exterior)</b>  <b>Número/Forma:</b> GR+8x8+GR (2AE)  <b>Espaço:</b> 50x60m + 2x2m  <b>Tempo:</b> 2x30'  <b>Orgânica:</b> Situação de jogo reduzido com 2 apoios externos que funcionam como jokers.</p>	<p>Aspectos Negativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relação numérica vs Espaço</li> <li>• Frequência em excesso dos apoios</li> </ul>
--	---

A utilização deste tipo de exercícios permitia que o objetivo do exercício estivesse claramente direcionado para a procura da superioridade numérica que se pretendia obter em determinada zona do campo, forçando também a melhoria da relação dessa zona. Relações numéricas não muito grandes em situações específicas, são do meu agrado, pois com equipas organizadas para obter as relações em questão, levam ao sucesso na tarefa. Negativamente, surgem questões associadas à frequência de procura destas zonas.

### 3.8.3.2 Exercícios Especiais

#### 3.8.3.2.1 Com oposição

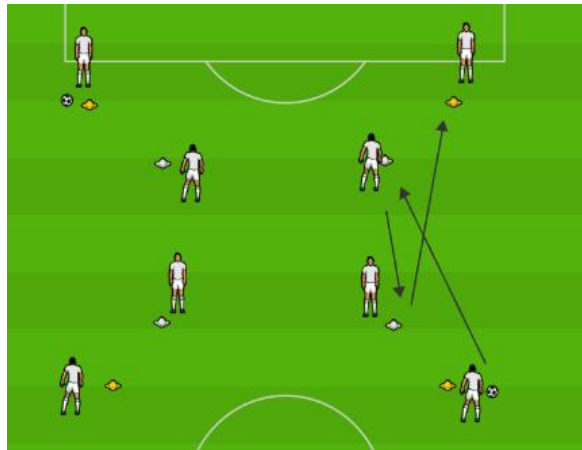
Tabela 10 - Exemplo de exercício especial com oposição

	<p>Aspectos Positivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinâmica envolvendo todos os jogadores</li> <li>• Procura de um objetivo específico</li> <li>• Procura de direcionalidade</li> <li>• Colocação dos apoios com objetivo específico</li> <li>• Procura de variabilidade dentro do exercício, tomadas de decisão não são fixas</li> </ul> <p>Aspectos negativos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Não especificação da missão individual de cada jogador</li> <li>• Se espaço não for adequado pode existir dificuldade em recuperar a bola</li> <li>• Se o espaço não for adequado dificuldade em jogar a bola para dentro do quadrado</li> </ul>
<p><b>Ação Técnico-Tática Aberta (Reação à perda da posse de bola)</b>  <b>Número/Forma:</b> 4x4+4    <b>Espaço:</b> 18x12m  <b>Tempo:</b> 10' (3x3+1p')  <b>Orgânica:</b> Uma equipa a defender dentro do espaço de jogo. Uma equipa em apoio (2 jogadores dentro do retângulo, outros dois no topo). Uma equipa distribuída nas laterais do retângulo. A equipa nas laterais do retângulo tenta manter a bola com a equipa em apoio, após a perda da posse, reage rápido para recuperá-la. A equipa a defender tenta recuperar e ligar num dos topos.</p>	

O uso deste tipo de exercício em meu ver é bastante benéfico para este contexto, primeiro porque a tomada de decisão é variável, aumentando assim a imprevisibilidade do exercício. Após isto a criação de um objetivo tão específico permite que o foco seja total e apesar de não mensurável, é visível se os jogadores demoram tempo a alterar o seu posicionamento ou não. Para finalizar, a direccionalidade que é promovida na recuperação é semelhante à do jogo, contudo este exercício não promove uma organização clara e bem esclarecida de cada jogador, obrigando que todos leiam o contexto e procurem combater a debilidade momentânea. Este ponto negativo, pode ser facilmente combatido com a necessidade de os jogadores deste contexto terem uma aptidão ainda não tão específica. Outro ponto negativo é a utilização deste exercício por um profissional da área com menos experiência, pois é facilmente manipulável o objetivo do exercício atrás da dificuldade ou não de circulação da bola. Felizmente, esta dificuldade não foi vivida com os profissionais desta equipa técnica.

### 3.8.3.2.2 Sem oposição

Tabela 11 - Exemplo de exercício especial sem oposição

	<p>Aspectos Positivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foco na melhoria do gesto técnico</li> <li>• Melhoria da velocidade de execução</li> </ul> <p>Aspectos negativos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descontextualizado da oposição do jogo</li> <li>• Monótono para os jogadores</li> <li>• Muitos jogadores não entendem o objetivo do exercício</li> <li>• Sem tomada de decisão</li> </ul>
<p><b>Ação técnico-tática fechada (Passe e recepção)</b>  <b>Orgânica:</b> Jogador com bola efetua passe para o jogador do meio, jogador do meio escolhe um dos lados e efetua recepção orientada e faz o passe para o jogador desse mesmo lado. O jogador que recebe faz passe para o jogador que está na posição inicial.</p> <p><b>Variantes:</b>          1ª Combinação Simples          2ª Combinação Direta</p> <p><b>Tempo:</b> 10'</p>	

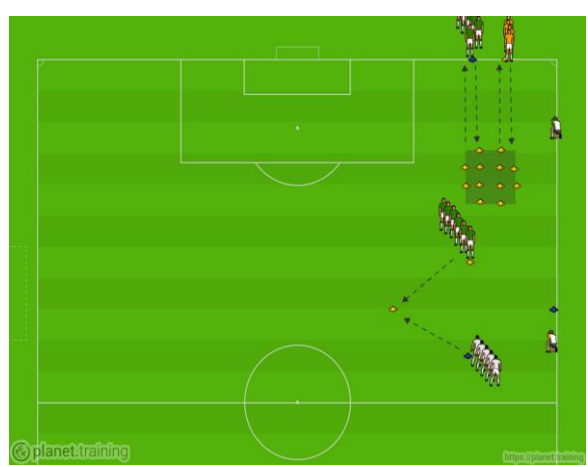
Este é um exercício que considero ser mais problemático para o foco no treino, a existência de apenas passe e receção resultam numa desconcentração fácil por parte dos jogadores, razão pela qual deve ser incluída no início das sessões de treino. A descontextualização da oposição do jogo é pouco representativa do jogo, assim como a padronização da tomada de decisão. Este tipo de exercício leva a que os jogadores não se concentrem no exercício, devido à sua monotonia. Por outro lado, positivamente, existe o foco no objetivo específico na melhoria dos gestos técnicos e velocidade de execução do mesmo.

### 3.8.3.3 Exercícios gerais

A elaboração de exercício referentes a esta categorização estava muita das vezes a cargo do treinador adjunto Tiago Dias, no entanto, também eu teria capacidade de planear um dos exercícios.

Assim, o exercício que irei apresentar foi um exercício proposto por mim em diversas sessões de treino.

Tabela 12 - Exemplo de um exercício geral

	<p>Aspectos Positivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de objetivo específico</li> <li>• Competividade</li> <li>• Trabalho vs componente lúdica</li> </ul> <p>Aspectos negativos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com equipas muito grande, tempos de recuperação são mais extensos</li> <li>• Excesso de descontração</li> <li>• Exercícios terem de ser curtos</li> </ul>
<p><b>Velocidade linear/Velocidade de reação</b>  <b>Espaço:</b> 12x10m <b>Tempo:</b> 10´  <b>Orgânica:</b> 2 jogos lúdicos com objetivo de trabalhar velocidade de reação. No primeiro duas equipas em que em estilo estafetas competem no jogo do “galo” e no segundo ao estímulo do treinador e em competição, tentam chegar o mais rapidamente possível ao cone da cor correspondente.</p>	

Este tipo de exercícios em meu entender é bastante benéfico, pois permite a melhoria das capacidades físicas em simultâneo com atividades mais lúdicas e menos rígidas nas sessões de treino. Aspeto bastante positivo é o facto de a prestação dos jogadores poder servir como termo de comparação devido à competitividade do exercício. Alguma problemática pode surgir se não for feito um controlo dos níveis de excitação dos jogadores, resultando num problema para o resto do treino. Em equipas compostas por muitos elementos, o tempo de recuperação leva a que os jogadores estejam muito tempo parados. De forma geral, parece-me um exercício bastante positivo, pois os jogadores tendem a empenhar-se para ganhar aos colegas e melhorar assim as suas capacidades.

### 3.9. Microciclo Padrão

O Microciclo Padrão da Equipa de sub-16 do Sporting Clube de Portugal esteve bastante condicionado à rotina diária dos jogadores da equipa, já que 7 jogadores eram residentes e houve a necessidade de ajustar esse Microciclo com os horários escolares durante o dia. Os treinos realizavam-se de 3<sup>a</sup> feira a 6<sup>a</sup> feira, com o início às 18 horas e 30 minutos, sendo finalizados pelas 20 horas e 5 minutos, o tempo estimado de treino rondava os 90 minutos por sessão (Anexo I).

Ao longo do ano foram realizados 40 microciclos (Anexo II), correspondendo a 151 sessões de treino desde 22 de agosto de 2016 a 9 de julho de 2017.

Semanalmente, existe uma atualização referente ao espaço de treino destinado a cada equipa, sendo que um padrão comum era a utilização do espaço 7, normalmente à quinta-feira. A utilização deste espaço, devido também ao número elevado de jogadores, fazia com que existisse uma combinação de conteúdos tanto gerais como específicos nesse dia. Ainda relativamente ao espaço de treino, resta dizer que o mesmo microciclo era também influenciado pela utilização de campo inteiro ou meio-campo, sendo a segunda hipótese mais realista no contexto inserido.

Deste modo, o microciclo padrão, até janeiro foi definido tendo em conta quatro aspetos fundamentais.

- Conteúdos de Treino pré-definidos;
- Jogo Anterior;
- Próximo adversário;
- Campo de Treino.

Assim tornava-se importante ter completas um conjunto de tarefas até 2ª feira, para que fosse possível uma planificação adequada. Destaque para as tarefas de análise feita ao adversário seguinte e ao último desempenho da equipa.

A partir de janeiro, mesmo com a mudança de treinadores, os aspetos para a construção do microciclo eram semelhantes ao da primeira parte da época:

- Conteúdos de Treino pré-definidos;
- Jogo Anterior;
- Campo de Treino;
- Próximo adversário (não com tanta frequência).

De forma geral, o microciclo padrão não variava muito, sendo que os conteúdos pré-definidos faziam com que essa alternância não fosse viável. Os conteúdos de treino foram divididos pela equipa técnica em 8 grandes categorias, onde mesmo com a mudança de equipa técnica não existiu uma alteração significativa. Contudo, algo mais frequente, foi a realização de diversos jogos amigáveis independentemente do dia da semana.

A programação do microciclo é sempre suscetível de discussão. Olhando para os artigos de Balyi & Hamilton (2004) e Ferreira (1983), é possível perceber a existência de algumas semelhanças com os mesmos, através da consolidação das habilidades e táticas específicas, em consonância com o documento orientador da formação. De igual forma e apesar de a minha pessoa não ter qualquer influência no planeamento das capacidades físicas, é falado por Balyi & Hamilton (2004) a necessidade de otimização e especificação tendo em conta o desempenho. Já Ferreira (1983) referência os programas de treino em função da competição, aumento de complexidade, de velocidades de execução e compreensão do jogo. Assim, Ferreira (1983) classifica esta etapa já com sendo de especialização. Relativamente a Balyi & Hamilton (2004) no LTAD faz referência ao treinar para treinar e para competir, pertencendo à terceira e quarta etapa, respetivamente.

Em baixo, são apresentados os conteúdos com a sua frequência semanal exposta entre parênteses:

- Organização (3) – Esta categoria relacionava-se com o treino da Organização Defensiva e Ofensiva, sendo trabalhadas conjuntamente com a categoria seguinte. Ex: Quando Organização Ofensiva era trabalhada, Transição Defensiva era igualmente trabalhada;

- Transições (3) – A categoria de transições referia-se ao treino das Transições Ofensivas e Defensivas e tal como referido anteriormente, treinavam-se em conjunto com as organizações;
- Bolas Paradas (2) – Categoria referente ao treino dos esquemas táticos defensivos e ofensivos, normalmente utilizado no final da semana;
- Finalização (3) – Categoria referente ao treino de situações de finalização, com remate à baliza, sejam elas, fora de área, dentro de área, com o pé ou de cabeça;
- Organização racional do espaço de jogo (1) – Categoria referente a organização pensada da equipa e a sua disposição em campo;
- Princípios específicos de jogo (3) – A categoria de princípios de jogo refere-se aos 4 princípios defensivos e ofensivos referidos na bibliografia;
- Ações técnico-táticas (2) – Simples ações técnicas e táticas podendo ser elas por vezes analíticas, que considerámos fechadas, ou abertas, onde a variabilidade era superior;
- Valências físicas (4) – Desenvolvimento das capacidades físicas dos jogadores em colaboração com o Laboratório de Otimização e Rendimento.

### 3.9.1 Terça-Feira

A terça-feira era utilizada para aplicação de ações técnico-táticas, onde o nível de complexidade era inferior, podendo ser estas mais analíticas em gestos técnicos como passe, ou mais abertas, onde normalmente se relacionavam comportamentos que eram considerados importantes, como a reação à perda da posse de bola.

Neste dia era focalizado ainda questões relacionadas com princípios específicos de jogo, com exercícios em espaços que permitissem o reconhecimento e aplicação desses mesmos princípios. A Organização e transição eram focados nestes dias, ainda que de forma mais simples e com uma relação numérica inferior.

O treino das valências físicas a cargo do preparador físico Tiago Dias, visava essencialmente o trabalho de fortalecimento e desenvolvimento da zona abdominal.

### 3.9.2 Quarta-Feira

A quarta-feira continuava a ser destinada para ações técnico-táticas, treino de finalização, com ou sem oposição, organização racional do espaço de jogo e questões

relacionadas com organização e transição, podendo e devendo ser relacionada e interligada com a organização racional do espaço de jogo.

Neste dia, sempre que possível, era treinado esquemas táticos, mas também Coordenação e velocidade, a cargo do preparador físico.

### 3.9.3 Quinta-Feira

A quinta-feira, estando normalmente destinada ao campo 7, obrigou a que devido a questões logísticas tivéssemos de dividir o plantel e optar pelo trabalho de força no ginásio, em simultâneo com o trabalho de campo. Assim este dia estava destinado o trabalho de pequenas questões relacionadas com organização e principalmente de princípios específicos de jogo secundados de finalização.

A quinta-feira era característica também pela utilização daquele espaço para a realização de uma pequena competição dentro da equipa, sendo feito a seleção dos grupos através da realização de 4 equipas que jogavam entre si, funcionando em sistema de torneio.

A partir de janeiro, o padrão do microciclo, permaneceu semelhante, contudo registaram-se pequenas alterações com a inclusão de muitas vezes de exercícios de transição, auxiliados pelas questões de princípios de jogo e de relações numéricas mais reduzidas.

### 3.9.4 Sexta-Feira

À sexta-feira e devido à proximidade com a competição, os exercícios de treino eram realizados na maioria das vezes por vagas, para que fosse possível um tempo de descanso adequado à proximidade com o jogo. Assim, eram utilizados os conteúdos de princípios de jogo secundados de finalização, transições e esquemas táticos. Sempre com o objetivo de realizar tempos de pausa suficientemente grandes para impedir que existisse fadiga. A prevenção era o conteúdo físico a ser trabalhado neste dia. Neste dia, era igualmente exposto aos jogadores o vídeo de observação que ficaria sempre a meu cargo.

Desde janeiro que este dia passou essencialmente a ser utilizado para questões relacionados com as organizações de jogo, onde eram realizadas circulações táticas, com vista à consolidação de movimentos da equipa e onde eram geralmente realizadas por vagas.

### 3.10 Controlo da Competição

Além do controlo de treino, a equipa técnica achou igualmente pertinente fazer um controlo da competição, onde existiu uma divisão de tarefas equilibrada para todos. Assim, e apesar de haver uma alternância semanal, entre a elaboração de um relatório de jogo da própria equipa e um relatório do adversário, existia um conjunto de tarefas para os elementos da equipa técnica que eram continuas ao longo da época desportiva. Destas tarefas destaca-se, o volume de jogo e análise estatística para o Daniel Gomes, utilizando o software *VideoObserver* para a segunda tarefa. O João Furtado tinha como tarefa o controlo e registo dos árbitros do campeonato, sendo este elemento aliviado em termos de carga de trabalho, pois já tinha a seu cargo uma tarefa diária relacionada com a atualização dos planos de treino. A meu cargo e semanalmente, estava a realização de um vídeo de observação acerca do jogo anterior, o registo de duelos um para um de cada elemento da equipa e sua posterior intervenção se necessário.

Todos os fins de semana a seguir aos jogos, era feito um pequeno *meeting* por parte da equipa técnica presente no jogo, analisando os acontecimentos no jogo.

#### 3.10.1 Jogo Anterior

Todas as semanas esta tarefa alternava entre mim e o outro estagiário. Era realizado um *PowerPoint* com a análise do jogo (Anexo III), dividindo a análise pelos quatro momentos de jogo de (Pedreño, 2014; Casarin, et al., 2011). Era também realizada uma análise geral qualitativa com ilustração da Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva. Além destes momentos, realizávamos igualmente uma análise dos esquemas táticos.

Era feita uma análise individual, qualitativa a todos os jogadores, apresentando quais os aspetos gerais positivos e negativos. Da mesma forma eram referenciados aspetos relevantes do jogo, relacionados com questões psicológicas, sociais, iniciativas individuais no fim de semana e destaques dos melhores jogadores da equipa. Existia uma estatística geral da equipa sobre os duelos aéreos, duelos um para um, cruzamentos e o seu local de realização e finalização.

#### 3.10.2 Análise de Vídeo

A análise de vídeo foi uma tarefa voluntária por mim realizada. No início da pré-temporada mostrei-me disponível para dar mais este auxílio e toda a equipa técnica concordou que esta era uma ferramenta fundamental e muito útil para o desenvolvimento dos nossos

jogadores, já que facilitava a identificação dos erros, ao invés de subjetivar acerca daquilo que o jogador fez.

Esta análise ao longo do ano mostrou ser muito útil, não obstante não ser feita em janeiro, contudo recebeu referências muito positivas da parte dos jogadores.

Desta forma, expus à equipa técnica um exemplo de vídeo de observação e após isso, o mesmo começaria a ser atualizado e modelado com os restantes elementos.

Assim, com o objetivo principal de ter presente no vídeo uma análise de situações comuns nos quatro momentos de jogos de (Pedreño, 2014; Casarin, et al., 2011), ficou acordado que era importante a inclusão dos Esquemas Táticos, pois são elementos que são considerados essenciais por parte da equipa técnica. Ficou também definido, por ser importante, a presença dos golos do jogo analisado.

Com o desenrolar da época, começaram a ser incluídos os registos dos duelos e também de alguns dados estatísticos sempre que possíveis, como os cabeceamentos, remates e cruzamentos.

Como padrão final, a equipa técnica definiu que o vídeo teria entre 10 a 12 minutos no máximo, dividido em 8 parâmetros fundamentais e apresentados nesta sequência:

1. Golos
2. Organização Ofensiva
3. Transição Defensiva
4. Organização Defensiva
5. Transição Ofensiva
6. Esquemas táticos ofensivos
7. Esquemas táticos defensivos
8. Estatística

A exposição deste vídeo no microciclo foi agendada para as sextas-feiras de cada semana e antes de começar a unidade de treino. O projeto de vídeo a apresentar teria de estar concluída até quarta-feira, para que fosse possível alterar ou corrigir erros registados por parte dos restantes elementos da equipa técnica.

### 3.10.3 Adversário Seguinte

Em lógica semelhante ao relatório do jogo anterior, era realizado um relatório do jogo do adversário seguinte (Anexo IV). Assim, sendo a equipa técnica composta por 5 elementos,

um dos estagiários deslocava-se sempre ao jogo do adversário seguinte para fazer uma observação direta.

Este relatório de observação continha uma análise qualitativa individual de todos os jogadores, enumerando os que mais se destacaram no jogo e juntando a isso, o seu sistema tático.

De igual forma, era feito uma análise qualitativa dos quatro momentos de jogos de (Pedreño, 2014; Casarin, et al., 2011), sendo que sempre que possível era realizada uma representação gráfica animada acerca desses momentos.

Os esquemas táticos eram filmados e introduzidos no relatório para uma posterior análise do treinador. Se por qualquer motivo não fosse possível a filmagem, era representado graficamente a disposição dos jogadores nas bolas paradas, e colocação de bola em lances ofensivos.

## 4. Inovação e Investigação no Futebol (Área 2)

### 4.1 Introdução

A formação do Sporting Clube de Portugal – SAD, é uma formação reconhecida mundialmente, foi o único clube do mundo a conseguir formar dois jogadores vencedores do título de melhor jogador do mundo.

Uma imagem de marca da formação é claramente o número de jogadores de cariz mais ofensivo, com características únicas e invejáveis por todo o mundo de Futebol, como a criatividade, capacidade de sucesso nos dribles um-contra-um, prova disto é Cristiano Ronaldo, Luís Figo, Paulo Futre, Ricardo Quaresma, Nani, Simão Sabrosa, Carlos Mané, Silvestre Varela, João Mário, Carlos Martins, atualmente Gelson Martins, Daniel Podence ou até mesmo Matheus Pereira.

Desta forma, no contexto da Academia do Sporting Clube de Portugal, é bastante interessante/pertinente o estudo destes jogadores e do seu sucesso enquanto jogadores, mas também ajudar os jogadores para que consigam melhorar a sua percentagem de eficácia das ações um-contra-um.

Assim, integrado na Área 2 do relatório final de estágio, propus-me à criação de um sistema de avaliação de duelos um-contra-um. Este sistema é um projeto de inovação para consumo interno da equipa, e que resultará num conjunto de dados a serem utilizados durante a época, de modo a que consiga ter uma área de intervenção direcionada para o melhoramento da variável em estudo.

A partir deste momento, será então apresentado todo o projeto e a sugestão de sistema de avaliação que foi utilizado em grande parte da temporada 2016-2017, assim como a intervenção realizada junto dos atletas, terminando com breves conclusões acerca da temática.

### 4.2 Enquadramento científico

A modalidade de Futebol é caracterizada por uma natureza específica, proporcionando aos praticantes um conjunto de constrangimentos diferenciados de outras modalidades, como o Basquetebol, Andebol, Rugby.

Para Silveira Ramos (2002), uma das relações visíveis na modalidade, é a relação estabelecida entre os elementos do jogo, sendo esta de cooperação (entre colegas de equipa) e

de oposição (entre adversários). O Futebol é também caracterizado como sendo um desporto de invasão (Russell, Benton, & Kingsley, 2010).

O desempenho dos jogadores de Futebol depende de fatores físicos, fisiológicos, mentais, técnicos e táticos (Taskin, 2008; Zago et al., 2016). Em referência a Araújo (2006), no artigo de Passos, Lopes, & Milho (2008) é dito que o Futebol é uma atividade que justifica a existência de uma necessidade dos praticantes agirem, ao invés de reagirem, devendo, deste modo, seguir e acompanhar a natureza variável e dinâmica da modalidade. Os desportos de equipa obrigam à execução de tarefas abertas, devido à alta variabilidade e imprevisibilidade dos eventos, sendo que esta variabilidade afeta a perceção do contexto (Russell et al., 2010)

No seu artigo Mohammed (2016) afirma que os duelos fazem de 30 a 40% das ações que acontecem num jogo de futebol. O drible é uma das habilidades mais excitantes e admiradas no futebol (Waiters, 1990). Para Castelo (2003), uma ação técnico-tática de ultrapassar o adversário direto com a bola controlada, sendo pessoal e original exige grande virtuosidade, sentido de improviso, mas também contacto físico com o adversário. O mesmo autor, diferencia o drible da finta, dizendo que no segundo o jogador ladeia o adversário direto.

O um-contra-um no Futebol comporta-se como um sistema dinâmico auto-organizado, onde existem fases e suas respetivas transições (Passos, Lopes, & Milho, 2008). Para os mesmos autores, as ações e decisões são resultado daquilo que o contexto permite, ao invés de soluções criadas na mente do praticante por intenções prévias. Assim, e referenciando Bernstien (1967), no seu artigo Passos, Lopes, & Milho (2008) dizem que a coordenação de movimentos emerge da interação dos constrangimentos. Neste contexto, devem ser inseridos os constrangimentos situacionais criados pelos defensores que influenciam a decisão do ataque, não existindo modelos ideais de execução (Passos, Lopes, & Milho, 2008).

Ainda no seu artigo, os autores referidos anteriormente, dizem que os jogadores estão acoplados por uma ligação de perceção-ação, constrangidos por objetivos, posições no campo e princípios de jogo.

Desta forma, e referenciado o conceito exposto por Passos, Lopes, & Milho (2008), a coordenação é um processo onde existe uma ligação dos componentes do sistema, sendo criada uma relação específica com um objetivo definido. As ações dos atacantes são caracterizadas de mais complexas, devido à necessidade de controlar, além do seu próprio corpo, um objeto externo.

Outros autores são expostos por Passos, Lopes, & Milho (2008) como defendendo a existência de um constrangimento de equipa, onde o conjunto de combinações das ações e funções individuais levam a que as ações da equipa atinjam um determinado fim por consequência a uma alteração de coordenação interpessoal. Assim, relacionando este parágrafo com o primeiro, é facilmente visível que a natureza específica de cada modalidade leva a uma alteração de coordenação interpessoal.

Contudo estes padrões de coordenação interpessoal são referenciados como alteráveis, a existência de uma perceção de informação diferenciada por parte de cada jogador (*affordances*) devido às suas características, objetivos, intenções e capacidades que levam a alterações dos padrões de coordenação. Assim é pertinente referenciar o Modelo de Constrangimentos de Karl Newell, pois o mesmo descreve o comportamento emergente em padrões de coordenação interpessoal, entre o praticante, o envolvimento e a tarefa (Passos, Lopes, & Milho, 2008).

As ações no Futebol são realizadas segundo o conhecimento de como resolver alguma ação e o que fazer nessa ação (Russell et al., 2010). Os mesmos autores dizem que os jogadores têm de lidar com a particularidade de realizarem situações não repetidas.

A capacidade de driblar em velocidade é essencial no desempenho desportivo, sendo este um aspeto que diferencia os jogadores (Huijgen, Elferink-Gemser, Post, & Visscher, 2010). No seu artigo, Waiters (1990) fala da velocidade do drible como sendo uma característica importante, principalmente através da perceção de que velocidade adequar na ação e relacionando o mesmo com o número de contactos na bola. Ainda para o autor, a distância do adversário deverá ser algo que leva à diferenciação da velocidade de drible, sendo importante nesses casos pensar na alternância de ritmo. São igualmente importantes, as mudanças de direção para aumentar o sucesso do drible, será esta alternância de direccionalidade que leva ao desequilíbrio do defesa em relação ao atacante. Da mesma forma o controlo da bola deve ser imprevisível, obrigando o defesa a arriscar.

Este segundo dado, dá razão a Mohammed (2016) que diz que o drible é um gesto técnico de toque e que a sua execução é bastante dificultada quando o campo de visão é limitado. Este dado, auxilia igualmente a afirmação de Huijgen et al. (2010) acerca da necessidade da existência de uma técnica individual aceitável em jovens jogadores, para que os mesmos possam progredir na carreira. Juntando ao referido anteriormente, dizem que as horas

de prática são o segundo fator que influencia a capacidade de drible e que dos 14 aos 16 anos não existe um melhoramento significativo na capacidade de driblar.

Contudo, outros aspetos são importantes para Waiters (1990), como as simulações através da utilização dos movimentos do corpo sem contacto com a bola, preparação para agir ou reagir ao defesa (tal caracterizado como destreza, agilidade de movimentos), mas também a proteção da bola, através do posicionamento de alguma parte do corpo entre a bola e o defesa, devendo fazer com que o contacto visual do defesa com a bola seja perdido.

Já as fases do drible são caracterizadas por Castelo (2003), onde este referencia a aproximação (linha de aproximação, o mais direta possível, onde existe uma velocidade máxima e diminuição no momento final da aproximação, para que seja possível mudar de direção), o controlo de bola (deve ser feito de modo a que o adversário não o possa desarmar, devendo existir uma rotação com a bola e atacar de imediato o defesa), o engano e desequilíbrio do adversário (relação da velocidade da aproximação com a execução do engano, sendo mais longe quando a aproximação é mais rápida, procurando a reação errada por parte do defesa).

Também é expresso que nestas fases estão incluídas as mudanças de direção, sendo necessário mudar de direção constantemente, pois é importante que os defesas não consigam ter controlo sobre o movimento da bola. Por último, mas não menos importante é referenciada a mudança de velocidade, sendo realizado no momento em que o adversário demora a reequilibrar-se (Castelo, 2003).

Diminuição de espaços disponíveis para o atacante efetuar a sua ação aumentam a possibilidade de erros (Mohammed, 2016). Ao longo dos anos, o ganho de força leva a que as mudanças de direção melhorem o desempenho no drible em curtas distâncias (Huijgen et al., 2010).

As ações técnicas requerem um foco externo antes da execução técnica, sendo necessário para a tomada de decisão a exploração do seu conhecimento técnico e tático (Russell et al., 2010).

Os princípios específicos de jogo são para Silveira Ramos (2002), uma forma positiva de orientar a ação dos jogadores, generalizando regras de natureza tática. Assim, é possível criar regras para tentar vencer as relações de oposição com os adversários e otimizar as relações de cooperação, referidas por Silveira Ramos (2002).

Desta forma torna-se importante referenciar Silveira Ramos (2002) que diz existir três princípios fundamentais do jogo: a criação de superioridade numérica; evitar a igualdade numérica e recusar a inferioridade numérica.

Assegurando os princípios específicos de jogo, é importante ligar o duelo um-contra-um aos mesmos, mas também aos princípios fundamentais de jogo (Queiroz, 1983; Silveira Ramos, 2002; Costa, et al., 2009; Castelo, 2004).

Esta relação é mais importante sobre os princípios da progressão e cobertura ofensiva no ataque, contenção e cobertura defensiva na defesa. A progressão será uma ação que tem como suporte técnico-tático, a condução, passe e até drible, visando a criação de vantagem numérica e espacial, atacando o adversário direto em direção à baliza (Silveira Ramos, 2002). Em oposição à progressão, Silveira Ramos (2002) fala na necessidade de uma existência de uma marcação individual ao adversário, com o nome de contenção, caracterizado pelo autor, como sendo uma aproximação ao adversário (deve ser feita o mais rapidamente possível), sendo necessário manter a distância e adequar a sua velocidade à do adversário para poder reagir, onde o objetivo será orientar o atacante para um das linhas ou para a cobertura, o desarme deve ser realizado quando a distância para o atacante for mínima.

Na sua obra de 2002, Silveira Ramos, fala de um princípio muito importante ao portador da bola que poderá resultar na concretização do princípio fundamental de criação de superioridade numérica. Este princípio é a cobertura ofensiva, entendida pelo mesmo, como sendo um apoio ao companheiro com bola, mas também um equilíbrio defensivo, sendo esta feita atrás e ao lado do portador e de forma a que não seja cortada a linha de passe. Para Castelo (2003), a organização do jogo deve possibilitar a criação de ações de cobertura (atrás da linha da bola), mas também apoio (à frente da linha da bola). Estas ações, para Castelo (2003), têm como principal objetivo de dar mais opções às soluções técnico-táticas, diminuição da pressão do adversário e manutenção do equilíbrio defensivo. Ainda relativamente a esta cobertura, Castelo (2003) fala na importância da distância da cobertura, definida por variáveis, como a receção de bola, pressão defensiva, tempo e espaço para a fazer em direção à baliza, zona do campo, estado do terreno, cobertura defensiva do adversário.

Em oposição ao ataque, Silveira Ramos (2002) afirma necessidade de a contenção ter uma cobertura defensiva com o objetivo de fazer a dobra ao primeiro defensor, se este for ultrapassado, mas também estar atento a uma possível movimentação de um segundo atacante.

Assim, para Passos, Lopes, & Milho (2008), o um-contra-um pode ser considerado um processo auto-organizado, caracterizado por um sistema que mantém a ordem do início ao fim (quando o defesa ganha esta ação), ou quando existe uma transição, pois o defesa foi ultrapassado pelo atacante, ganhando o segundo a sua ação.

#### 4.3 Sistema de Observação dos duelos um-contra-um

Uma das orientações gerais do Futebol, é dito por Silveira Ramos (2002), como sendo a observação e conhecimento das ações que compõem o repertório do jogador, decompondo o Futebol em algo próprio e específico, sem separar tudo aquilo que será indivisível. As performances devem ser medidas e avaliadas em situações reais de jogo (Russell, et al., 2010).

Assim, a necessidade da criação de uma ferramenta, que permitisse uma avaliação de uma das principais características dos jovens jogadores da Academia do Sporting Clube de Portugal tornou-se uma realidade.

Após uma pesquisa mais científica, foi necessário tentar operacionalizar este sistema. Contudo, em conjunto com a restante equipa técnica, foi possível observar e concluir que a pesquisa científica não poderia ser o único caminho, havendo uma necessidade de fazer uma observação direta em contexto de treino e de observação direta e indireta em contexto de jogo.

Estas observações prendem-se com a panóplia de movimentos complexos e relações existentes num jogo de futebol, pois o caminho realizado pelos intervenientes do duelo um-contra-um está relacionado com os restantes colegas de equipa. Estas relações resultam num conjunto de possíveis combinações que justificam em todo o caso, não só o estudo de uma componente teórica, mas também da realidade natural do jogo de Futebol.

Posto isto surgiu um quadro identificador de possíveis combinações existentes no jogo, sendo que este quadro foi mantido de forma aberta e incompleta, sendo atualizado aquando da existência de uma nova combinação que contribuísse para o completar do sistema de observação, com o objetivo de o tornar mais realista e que ajudasse na quantificação da variável em estudo.

Tabela 13 - Sistema de classificação do duelo um-contra-um

Parâmetro	Forma	Consequência	Resultado
<p>1vs1 Ofensivo (o jogador da equipa A está em posse de bola e tenta de forma deliberada ultrapassar o defesa da equipa B).</p>	<p>Drible (jogador da equipa A, em posse de bola de frente para o defesa, tenta ultrapassar o defesa da equipa B).</p>	Ataque ultrapassa defesa	Sucesso
		Falta Defensiva	Sucesso
		Falta Ofensiva	Insucesso
		Defesa recupera a posse de bola	Insucesso
		Corte para fora	Neutro
	<p>Costas para a Baliza (o jogador da equipa A, em posse de bola recebe a bola de costas para o defesa, tenta manter a posse bola ou ultrapassar o defesa da equipa B).</p>	Ataque ultrapassa defesa	Sucesso
		Passe para apoio concretizado	Sucesso
		Falta Defensiva	Sucesso
		Defesa recupera a posse de bola	Insucesso
		Passe para apoio não concretizado	Insucesso
		Falta Ofensiva	Insucesso
		Corte para fora	Neutro

A pior coisa que um treinador pode fazer a um jogador é desencorajar ao drible (Waiters, 1990). A elaboração deste sistema, foi realizado numa ótica de quantificação realista do que acontecera em cada situação.

Baseando essencialmente no resultado, este sistema foi classificado como podendo ter três tipos de resultado:

- Sucesso – Ultrapassagem do ataque à defesa com manutenção de posse de bola;
- Insucesso – Perda da posse de bola por parte do ataque, em relação à defesa, desencadeando a mudança do processo ofensivo para processo defensivo;

- Neutro – Ações que não resultam em ultrapassagem ao defesa, nem na perda da posse de bola para a equipa adversária.

#### 4.4 Sugestão de utilização e intervenção

Após a elaboração de um quadro de referência para a aferência do desempenho dos jogadores no duelo um-contra-um em situações de jogo, foi necessário criar um plano de intervenção com objetivo de melhorar os gestos técnicos e relações em questão, tendo em vista a melhoria do desempenho dos jogadores. Para isso, após a criação do quadro, foi elaborado um conjunto de medidas que visassem um objetivo positivo para jogadores do Sporting Clube de Portugal. Assim, na tabela acima referida, era utilizada num sistema de cotação das ações ganhas e perdidas apenas.

A objetivação concreta do número de ações ganhas ou perdidas em jogo, levou-nos à tentativa de interpretação do resultado dessas ações e assim criar intervalos de percentagem que eram vistos pela equipa técnica como positivos para equipa.

O objetivo principal da equipa técnica era ajudar os jogadores a terem um desempenho de 100% nos duelos um-contra-um ganhos. O intervalo de sucesso definido pela equipa técnica para jogadores SCP, foi definido para percentagens entre os 76% e os 100%, sendo este objetivo caracterizado com a cor verde.

Todas as percentagens definidas abaixo do intervalo acima referido eram consideradas como problemáticas. Contudo foram elaborados mais dois intervalos de percentagem para definir a prioridade da intervenção, sendo o intervalo prioritário de intervenção estabelecido entre os valores de 0% a 50% e destacados a cor vermelha. Entre o intervalo destacado a verde e o destacado a vermelho, foi definido o intervalo dos valores entre 51% e 75%, destacados a cor laranja. Com isto, é importante definir que o grau de prioridade de intervenção se ordenava em vermelho, laranja e verde, respetivamente.

Contudo e apesar de ser importante estabelecer estes três intervalos, a equipa técnica teve necessidade de aferir a intervenção ou não de determinado jogador e um jogador que só enfrentasse um duelo, e o perdesse, teria necessariamente uma classificação negativa.

Esta situação fez com que a equipa técnica tivesse em conta alguns aspetos como os padrões dos duelos e um padrão não poderia ser definido apenas com a gravação de uma ação

técnica, mas sim de um conjunto de ações em que fosse possível observar ações semelhantes em muitas delas.

Desta forma não foi definido um critério objetivo em relação à necessidade do número de ações técnicas executadas para se intervir perante um jogador, mas sim com auxílio cinematográfico para definir erros frequentes durante as ações dos jogadores.

#### 4.4.1 Processo

O processo que originava uma possível intervenção foi definido da seguinte forma:

##### 1. Registo dos duelos ocorridos no jogo

O primeiro passo neste processo é, com auxílio do vídeo gravado, registar no *Software LongoMatch* os duelos ocorridos durante o jogo. Foi criada por mim uma *Dashboard* (figura 5) geral para todos os jogos da equipa, onde estavam incluídos os botões de registo de duelo. Este registo consistia na seleção do jogador, à esquerda da foto, e seleção da categoria respetiva.

Figura 5 - *Dashboard* utilizada no *software LongoMatch*



##### 2. Registo dos números de ações para o Excel individual

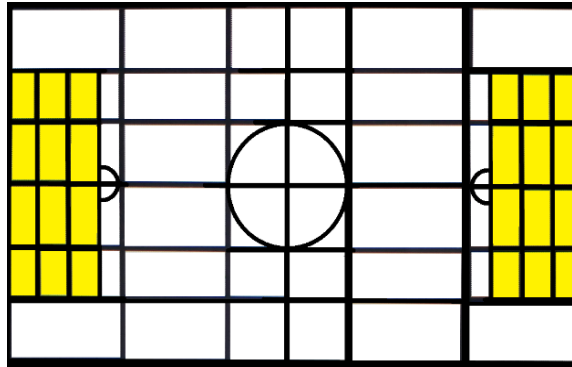
A quando da criação da *DashBoard*, foi necessário igualmente criar um *Excel* que permitisse fazer um registo individualizado dos duelos de cada jogador por jogo (Anexo V). Contudo, e tentando fazer um registo final foi criada outra folha com um registo global de todos os jogos disputados.

Este registo individual era automaticamente registado numa folha de *Excel* Global de todos os jogos (Anexo VI). Esta folha continha igualmente o registo tendo em conta as siglas referidas no tópico abreviaturas, mas com a inclusão de duas colunas com registo médio de duelos, quer ofensivos e defensivos, que nos permitiam igualmente fazer uma comparação entre jogadores das mesmas posições, em relação ao número médio de duelos disputados.

### 3. Registo do local onde se disputava o duelo

Inicialmente, em conjunto com a equipa técnica, foi tentado fazer um registo do local onde o duelo ocorreu, para tentar perceber zonas em que o jogador teria mais ou menos sucesso. Foi utilizado o campograma referenciado por Teixeira et al. (2015).

Figura 6 - Campograma utilizado para o registo dos duelos



Contudo, devido à natureza tática do jogo e áreas de conforto para os jogadores, foi notado a existência de uma baixa dispersão do local dos duelos, sendo um padrão obviamente enviesado pelos dois fatores expressos anteriormente, desta forma o seu registo foi abortado.

### 4. Guardar os vídeos dos duelos no computador

Após todos os registos em Folhas Excel, era feita a recolha de todos os ficheiros vídeos para uma pasta definida por jogador e por cada jogo jogado.

### 5. Seleção dos jogadores a ser intervencionados

A seleção dos jogadores a serem intervencionados é, tal como referido anteriormente, um pouco subjetiva, estando sujeita a um número abrupto de duelos perdidos ou a um padrão de execução técnica que culmina em insucesso.

### 6. Compactação dos vídeos

Após a seleção do jogador ou jogadores, eram recolhidos todos os vídeos dos duelos, tanto os ganhos, como os perdidos. A sequência de compactação dos duelos era iniciada com duelos ganhos, em seguida, juntando os perdidos e terminando o vídeo com duelos ganhos, em conformidade com a técnica de feedback Sanduíche (exposição do positivo, negativo e finalizando com o positivo) tantas vezes falada na Psicologia. Nenhuma informação era escrita nos vídeos, apenas ações corridas e sempre que necessário com repetição até mesmo em velocidade mais lenta.

## 7. Intervenção

Assim que a compactação dos vídeos estivesse concluída, era marcada uma reunião individual com o jogador em questão, quase sempre antes dos treinos de modo a não prejudicar a sessão de treino, devido ao pouco tempo de permanência dos jogadores na Academia.

A reunião era iniciada com uma apresentação do número de duelos ganhos e perdidos por jogo e depois de forma global. Após esta exposição, era mostrado igualmente o local onde estes duelos aconteciam.

De seguida era apresentado o vídeo onde era dado o feedback respetivo a cada ação e as suas interações com os princípios de jogo gerais e específicos.

A intervenção era finalizada com a exposição do patamar a que equipa técnica esperava que o jogador atingisse e definindo assim o objetivo, caso o jogador se comprometesse de igual forma.

## 8. Registo no excel de jogador intervencionado

Após o vídeo era marcado (cor amarela) no *Excel* o último jogo até ao qual houve intervenção real (Anexo VII), sendo registada a evolução do jogador e assim sabermos se era necessária nova intervenção.

### 4.5 Conclusões e sugestões futuras

Este projeto de inovação, foi realizado com objetivo de auxiliar os treinadores na identificação de uma variável de desempenho tão importante e reconhecida nos jogadores do Sporting Clube de Portugal.

O projeto mostrou ser útil porque para além de ter uma cotação objetiva em relação aos duelos da equipa, era utilizado para achar padrões de ação e melhorar o desempenho individual de cada jogador. Com a sua utilização, foi visível ver que o mesmo cria um compromisso entre jogadores e treinadores em relação ao seu desempenho, questionando os treinadores muito por além do resultado da sua ação, mas também para a execução correta da mesma. Este espaço tornou-se também positivo devido aos jogadores poderem reconhecer melhor as suas ações.

Contudo alguns pontos negativos foram passíveis de observar: o tempo despendido para o registo destes duelos é bastante grande, muito trabalhoso e obriga o observador a uma coerência e concentração no seu registo sempre passíveis de erros.

A aplicação da intervenção não deveria ser um problema, contudo, devido a regulamentos e rotinas do clube, muitas das vezes a intervenção é inibida pela falta de tempo de treino e pela presença reduzida de jogadores não residentes na academia.

Apesar disto foi possível verificar que existiu uma melhoria no desempenho individual de alguns jogadores, assim como no seu compromisso com o jogo.

A irregularidade do desempenho pode ser explicada por um conjunto de variáveis como o adversário que enfrenta, mas também o jogador adversário mais frequente, tendo este mais ou menos qualidade em comparação com os restantes e até mesmo a estratégia do jogo.

Em minha opinião, a utilização de uma ferramenta semelhante a esta, permite que se seja objetivado não só o número de ações ganhas ou perdidas de forma concreta, mas também o modo como as mesmas acontecem.

Algo que me pareceu positivo, foi o facto de os jogadores se identificarem nas ações e terem uma vontade de as observar para identificar os seus erros de forma concreta. A utilização de técnicas de vídeo parece-me assim bastante positiva, não só em relação aos duelos, mas também em relação a outras variáveis.

Num clube como o Sporting Clube de Portugal onde os extremos são a sua maior imagem de marca, uma escala de observação em relação ao gesto técnico de drible parece-me bastante interessante e relevante, para que exista uma quantificação concreta em relação a ações técnicas tão comuns e com tanta frequência para jogadores de lá formados.

Em suma, a análise de rendimento parece-me uma possibilidade para tentar exponenciar o desempenho individual dos jogadores, através da identificação dos erros realizados pelos mesmos, mas também pela visualização dos aspetos positivos, de forma a que o jogador se comprometa com a melhoria do seu desempenho.

Também permite, o ensino mais detalhado do jogo, que por vezes carece até mesmo em alto rendimento, em relação a princípios de jogo, tanto específicos como gerais e tanto ofensivos como defensivos.

Numa investigação futura, seria interessante validar cientificamente a escala de observação relativa ao duelo um-contra-um.

## 5. Relação com a Comunidade (Área 3)

### 5.1 Introdução

O conceito de *Team Building* está diretamente relacionado com o fomento do espírito de equipa. As atividades que se realizam neste âmbito reforçam e desenvolvem a coesão, a união e o conhecimento entre os membros de uma determinada instituição.

A ação de formação / atividade intitulada “*Team Building*” foi realizada no campo coberto da Academia do Sporting Clube de Portugal.

Uma Academia de Futebol deve ter o foco do seu trabalho direcionado para o desenvolvimento das *hardskills* e *softskills* dos atletas, promovendo a sua formação integral.

Neste sentido, a escolha do tema esteve relacionada com a importância que o mesmo tem para o sucesso ou insucesso da evolução individual e coletiva. A fomentação das *softskills* em atletas de elite, permite que as relações saiam fortalecidas tanto no jogo como nas restantes atividades que realizam na academia.

Os temas chave abordados na atividade foram a comunicação, trabalho de equipa, cooperação, liderança e organização.

As duas tarefas realizadas permitiram desenvolver os temas expostos anteriormente, ao mesmo tempo que se fortaleceram ligações entre os membros da academia.

### 5.2 Objetivos

O principal objetivo desta atividade passou por trabalhar nestes jovens atletas de elite a componente psicológica e emocional através do fortalecimento de relações entre os elementos que residem na academia e que pertencem a várias equipas da formação do Sporting Clube de Portugal.

Um segundo objetivo procurou que os atletas se identificassem e percebessem a importância da coesão de equipa, cooperação, comunicação e liderança nas ações que realizam no decorrer do jogo e nas atividades fora do campo.

Com as atividades desenvolvidas, pretendeu-se que os atletas residentes tivessem uma noite diferente na academia, ao mesmo tempo que se abordavam as questões mencionadas anteriormente.

Assim, o grupo de estágio quatro do Mestrado de Treino Desportivo em Futebol, procurou cooperar com o Projeto Padrinhos e Afilhados e gabinete psicopedagógico, com intuito de organizar este evento para os residentes da Academia do Sporting Clube de Portugal.

### 5.3 Planeamento

A atividade foi realizada no campo coberto da Academia do Sporting Clube de Portugal, por ser um local acolhedor e que permitiu que numa noite de dezembro realizar-se uma atividade deste cariz e salvaguardando qualquer alteração climatérica. As condições oferecidas eram as ideias para o desenvolvimento desta atividade.

A atividade foi realizada a 12 de dezembro de 2016 (segunda-feira) das 20 horas e 15 minutos às 22 horas e 30 minutos. A data escolhida teve em conta a compatibilidade das atividades realizadas na Academia, os compromissos escolares dos atletas e a disponibilidade do preletor.

A divulgação interna foi realizada pela coordenação técnica da formação do Sporting Clube de Portugal e gabinete psicopedagógico através de cartazes expostos pelos diversos espaços da Academia e por contato direto com os residentes.

Esta atividade teve apenas um preletor responsável pela dinamização de toda a atividade, auxiliado pelo grupo de treinadores estagiários da Academia provenientes da Faculdade de Motricidade Humana e os treinadores da formação.

O preletor desta atividade foi o Professor Rui Lança e a sua escolha foi baseada pela sua relevância nas investigações acerca das áreas comportamentais associadas ao desporto, por lecionar na área da gestão das equipas e também por possuir um leque alargado de experiências em áreas que suportam a coesão de grupos/equipas.

O público – alvo a atingir foram os atletas residentes na Academia do Sporting Clube de Portugal que atuam nos escalões de formação.

### 5.4 Caracterização dos participantes

Inicialmente, estava prevista a participação de 59 atletas, mas devido a compromissos pessoais e desportivos de última hora, apenas participaram no evento 44 atletas.

No gráfico 9, estão representadas as idades dos participantes no evento. O intervalo de idades de participação foi de 12 a 18 anos. Apesar desta distribuição, participaram,

maioritariamente, no evento atletas de 13 e 16 anos. A média de idades dos participantes da atividade é de 14,97 anos com desvio padrão de aproximadamente 1,7 anos.

No gráfico 8, identifica-se que os escalões mais representados nesta atividade foram o escalão de sub 14 e sub 17. Apesar disso, todos os escalões tiveram representados no evento, com a quase totalidade dos seus jogadores residentes.

Gráfico 8 - Escalão dos atletas residentes que participaram no evento

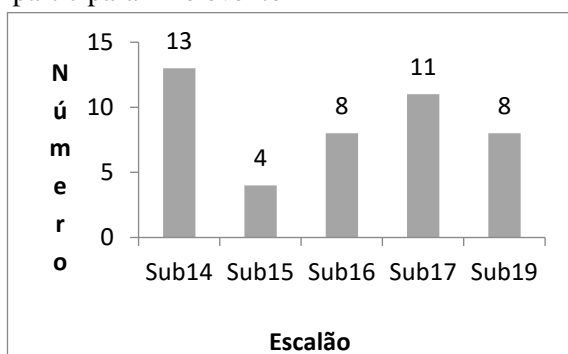
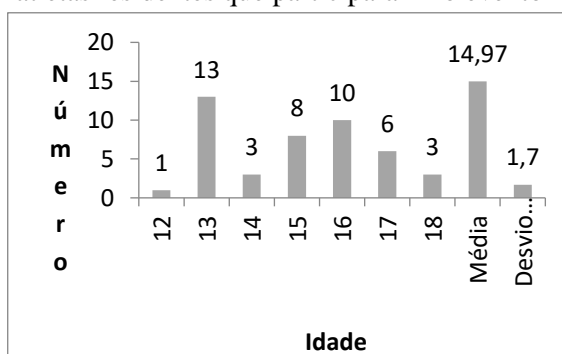


Gráfico 9 - Idades, média e desvio padrão dos atletas residentes que participaram no evento



### 5.5 Síntese dos Conteúdos Abordados

O início da atividade do dia 12 de dezembro começou com uma abordagem acerca da mesma, por parte do Professor João Couto (Treinador dos Sub 17) de forma a alertar os atletas acerca do pretendido.

De seguida, o Professor Rui Lança fez um enquadramento sobre as temáticas que foram desenvolvidas, sublinhado a importância que estas representam no desenvolvimento desportivo e pessoal dos atletas.

Após isto, o professor explicou a dinâmica pretendida na primeira atividade, que consistia na divisão de 4 grupos de 11 elementos, em que cada equipa se devia organizar de forma a formarem duplas. Por sua vez, um dos atletas ficou vendado e realizou o percurso com as indicações a serem dadas pela respetiva equipa, que não podia sair de um local definido. Se o atleta vendado tocasse num dos objetos voltaria atrás e iniciava o percurso novamente. Ganhava a equipa que conseguisse colocar primeiro todas as duplas no final do percurso. Os atletas que terminavam o percurso poderiam ficar nesse local a dar indicações ao colega que vinha a seguir. A partir do segundo elemento vendado, passou-se a ter dois locais de comunicação diferentes.

No término da primeira atividade, o professor voltou a reunir os atletas e fez um balanço acerca do que esteve a ser trabalhado, questionando os atletas sobre a sua prestação, o que acharam que estiveram a trabalhar, se acharam fácil ou difícil, se conseguiram abstrair-se do ruído da comunicação, concluindo que a qualidade da comunicação é muito relevante para o recetor, devendo esta ser clara, sucinta, útil e aplicável.

No seguimento, passou-se para a segunda atividade onde o professor explicou a dinâmica pretendida, que consistia na formação de quatro rodas de dez elementos, de costas para o centro e em que cada atleta segurava uma barra na vertical apenas com a palma da mão. Pretendia-se que cada elemento rodasse para a direita, deixando a sua barra e apanhando a do colega. Todos os elementos deviam encontrar uma solução de forma a rodarem ao mesmo tempo, sobre a ordem de um elemento que estava de fora a liderar a sua equipa.

No final desta atividade, o professor voltou a reunir o grupo e fez novamente uma síntese dos conteúdos trabalhados, interrogando os atletas acerca da mesma.

Concluiu sintetizando que na modalidade que todos os participantes praticam, o Futebol, devem concentrar-se na sua tarefa em prol do coletivo e somente depois pensar na tarefa seguinte.

Para concluir a atividade, os atletas dirigiram-se a uma sala da academia e realizaram um questionário de satisfação sobre a mesma.

## 5.6 Balanço do Evento

O evento de relação com a comunidade foi previamente planeado, o que permitiu que todas as tarefas de suporte à realização da atividade fossem devidamente realizadas. Deste modo, todo o material a ser utilizado no evento foi colocado no local antes da presença do preletor. Assim toda a logística foi assegurada atempadamente, com intuito de nada faltar no momento da realização da atividade. Este facto é considerado pelo grupo de trabalho como positivo, pois demonstra que nada foi deixado ao acaso na preparação da atividade.

O evento iniciou-se com uma explicação introdutória por parte do preletor acerca das temáticas a desenvolver e da sua importância no desenvolvimento dos atletas. Aspeto que consideramos positivo, pois permitiu enquadrar todos os envolvidos na atividade com o objetivo da mesma. Um ponto negativo neste momento, foi o facto de existir algum ruído por parte dos atletas, o que fez com que tivéssemos de chamar a atenção várias vezes até que todos estivessem focados e a mensagem chegasse até eles.

No decorrer da primeira atividade, verificámos a inclusão e envolvimento do público-alvo no cumprimento do objetivo pretendido, demonstrando interesse e entusiasmo na realização da tarefa. Este foi outro aspeto positivo para o cumprimento dos objetivos.

O grupo de estagiários e restante *staff* da Academia estiveram sincronizados com o preletor durante a tarefa, o que permitiu uma eficaz realização da mesma. Deste modo, a concretização do objetivo pôde ser atingida.

Relativamente a pontos negativos, sublinhamos especialmente dois: as zonas de partida da tarefa deveriam ter sido melhor sinalizadas, pois alguns atletas sobrepunham-se para facilitar a sua comunicação com o colega; a distância dos corredores onde estava cada equipa devia ter sido superior para não existir confusão e interferência entre as equipas. Aspetos estes que podiam ter sido salvaguardados anteriormente. Contudo, que não tiveram interferência no cumprimento dos objetivos pretendidos para o evento.

Após esta tarefa realizou-se um balanço onde o preletor questionou os atletas. Este momento de reflexão foi produtivo, uma vez que os atletas realizaram perguntas ao preletor acerca do tema, e esclareceram questões que o seu desempenho na tarefa lhes suscitou.

A segunda atividade mostrou-se ser mais difícil causando alguma frustração em alguns atletas, contudo, a dinâmica imposta pela mesma permitiu a existência de um ambiente de divertimento e interesse, tal como na primeira atividade.

Um ponto negativo foi o fato de alguns grupos estarem com dificuldades em chegar à solução da tarefa, o que fez com que dispersassem um pouco. Foi necessário chamar à atenção, referir alguns pontos-chave da tarefa. após isto conseguiram realizá-la. Este foi um ponto positivo, pois conseguimos manter o foco de todos na tarefa e encaminhá-los para a solução. Isto permitiu aos atletas perceber o objetivo da tarefa.

Tal como tinha acontecido na primeira atividade, o grupo de estagiários e restante *staff* da academia continuaram a estar sincronizados com o preletor durante a tarefa, o que permitiu uma eficaz realização da mesma.

De seguida, realizou-se novamente um balanço onde o preletor voltou a questionar os atletas. Os atletas fizeram perguntas e esclareceram dúvidas. O ponto negativo a apontar neste momento. foi o facto de os atletas já estarem um pouco cansados e devido a isto não existiu tanta interação, como tinha acontecido na reflexão da primeira atividade.

Para terminar a atividade, os atletas realizaram um questionário de satisfação. Na nossa opinião, este foi o ponto mais negativo da atividade, pois os atletas tiveram de se deslocar a outro local e isso gerou alguma confusão. Numa próxima atividade teremos de decidir a melhor forma de realizar o questionário sem existir dispersão dos atletas.

Pensamos que de forma geral correu bem e se atingiu os objetivos que tínhamos destacado para o evento. Um dos pontos positivos, que não referimos, foi o facto de os atletas se terem divertido com a atividade e esse era um dos objetivos, pois pretendíamos que os jogadores residentes na Academia Sporting tivessem uma noite diferente das habituais. Apesar disto, existem sempre pontos que poderíamos melhorar ou alterar, como a marcação dos corredores na primeira atividade e as zonas de partida. Apesar da segunda atividade estar ajustada ao objetivo que se pretendia, depois de realizada e devido ao facto de alguns atletas inicialmente terem dificuldades em encontrar a solução, pensamos que podia ter sido pensada uma terceira atividade como plano b.

Relativamente ao Questionário de Satisfação realizado pelos 44 atletas participantes no evento, este foi dividido em 4 categorias (Tema; Atividades; Organização do Evento e Apreciação Global) em formato de escala de *Linkert* (1-5).

Podemos verificar que os resultados foram muito positivos uma vez que o valor médio da categoria Apreciação Global é de 4,4 valores, num máximo de 5.

Em relação às restantes categorias, a que diz respeito às Atividades obteve uma pontuação acima dos 4 valores, ainda assim, as categorias Tema e Organização do evento obtiveram pontuações muito próximas de 4, pontuações de 3,8 e 3,7 respetivamente. A categoria Tema não obtém melhor pontuação muito devido à falta de conhecimento sobre o tema que os atletas tinham antes do evento, demonstrado na pergunta 2 – “Conhecimento sobre o tema antes da atividade”. Por sua vez, a categoria Organização do Evento não obtém melhor pontuação devido a alguns atletas não acharem que o horário da atividade fosse o melhor, visível na pergunta 7 – Horário”. Contudo, verifica-se que o desvio padrão é alto (1,2 valores), o que indica que no grupo de atletas existe heterogeneidade relativamente às questões apresentadas acima.

Analisando as questões individualmente, importa referir que os atletas evidenciam “Importância dos Conteúdos para o Futebol”, apresentado na questão 1. Para o grupo de trabalho este aspeto é bastante importante, pois foi um dos motivos pelo qual realizamos o evento acerca deste tema.

Os valores das perguntas 2 e 3 “Conhecimento sobre o Tema antes da Atividade” (3,0 valores médios e 1,1 de desvio padrão) e “Conhecimento Adquirido após a Atividade” (4,2 valores médios e 0,8 de desvio padrão) mostram que dos atletas pouco conhecimento acerca dos temas, mas que se alterou após a atividade. Este ponto é bastante positivo, pois pretendíamos fomentar o conhecimento dos atletas e alertá-los acerca das questões abordadas.

Na categoria “Atividades” é de destacar as duas perguntas, “4 – Criatividade das Tarefas Realizadas” e “5 - Relação das Tarefas para o Objetivo”, que apresentam valores muito positivos. Isto é bastante importante, pois pretendíamos que os atletas realizassem tarefas que os levassem a perceber o objetivo do evento, mas que também se divertissem com as tarefas realizadas.

Relativamente aos questionários, graficamente encontramos:

Gráfico 10 - Valores Médios e Desvio Padrão relativos a cada categoria do questionário de satisfação

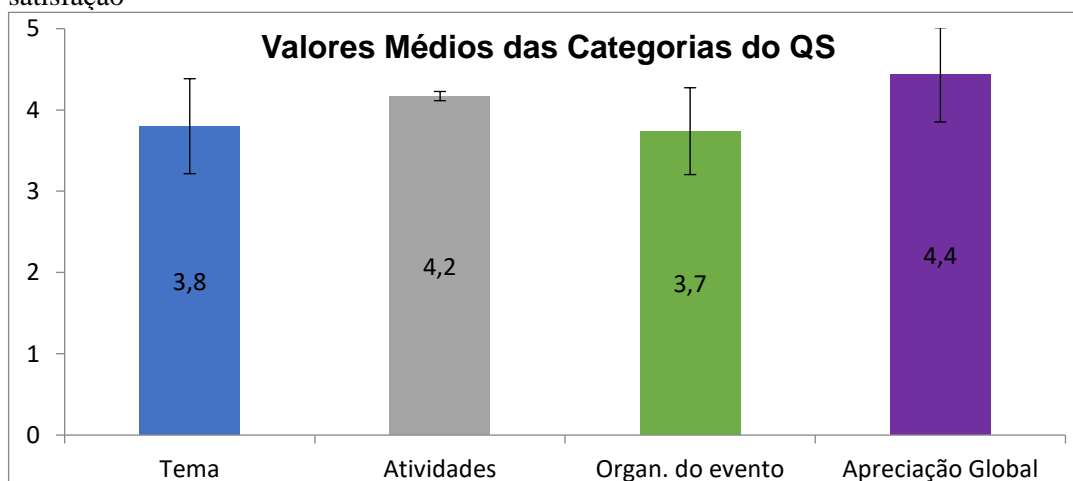


Gráfico 11 - Valores médios e desvio padrão relativos a cada pergunta do questionário de satisfação

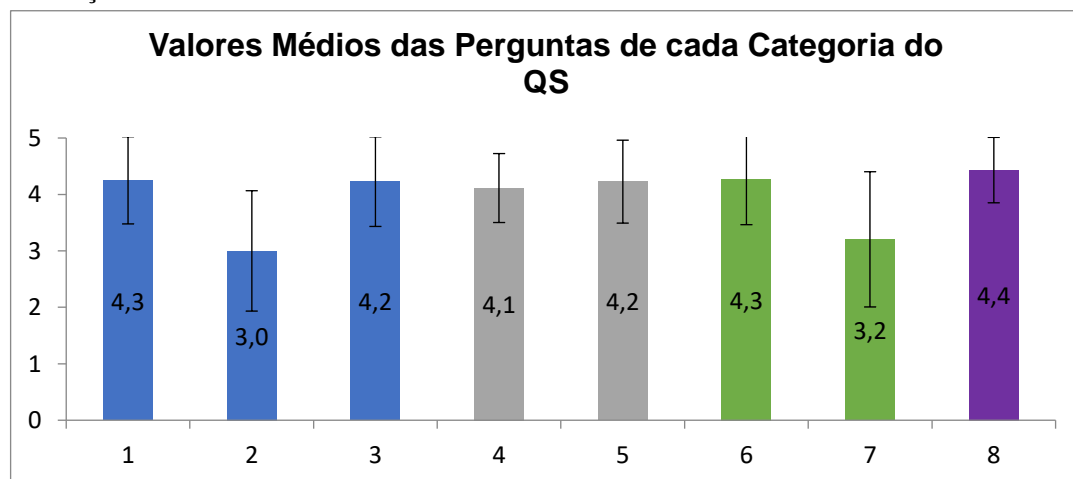


Tabela 14 - Categoria e Perguntas do Questionário de Satisfação

Tema	Atividades	Organização do Evento
1 – Importância dos Conteúdos para o Futebol 2 – Conhecimento sobre o Tema antes da Atividade 3 - Conhecimento Adquirido após a Atividade	4 – Criatividade das Tarefas Realizadas 5 – Relação da Atividade para o Objetivo	6 – Local 7 - Horário
8 – Apreciação Global da Atividade		

### 5.7 Observações e sugestões futuras

Quando perguntamos aos atletas se este tipo de atividades contribui para a sua prestação enquanto atleta, a sua resposta foi positiva, referindo que as temáticas abordadas na atividade são necessárias e auxiliam na sua prestação enquanto jogador de futebol, dando relevância à importância da comunicação, concentração e confiança no trabalho desenvolvido por si em prol da equipa. O grupo de estagiários concorda com esta ideia e foi um dos objetivos pelo qual desenvolvemos esta atividade com os atletas residentes.

No final da atividade, atletas, treinadores e *staff* da Academia Sporting que estiveram presentes na atividade deixaram elogios àquilo que foi a organização do evento e à importância dos temas abordados. O grupo considera que este tipo de atividades deve ser recorrente, pois permitem a interação entre toda a comunidade da Academia Sporting e trabalhar aspetos importantes no desenvolvimento do atleta, que por vezes não são tão potenciados no treino.

Um aspeto que sugerimos é o desenvolvimento desta atividade dentro de cada equipa de formação do Sporting Clube de Portugal. para que todos os atletas e não apenas os residentes tenham contacto com este tipo de temáticas.

Em suma, existiram mais aspetos positivos do que negativos em toda a preparação e realização deste evento, sendo certo, que o desenvolvimento desta atividade contribuiu de forma vantajosa para a formação pessoal.

## 6. Conclusão

A última etapa do mestrado coincide com uma das mais importantes, o estágio e o consequente relatório. O estágio é bastante benéfico pois permite vivenciar experiências diferentes daquelas a que estava habituado, num contexto mais complexo, nível de exigência superior e contacto com profissionais que intelectualmente podem acrescentar muito à minha formação.

O meu dever enquanto estagiário é a realização do presente de documento, não apenas relatando, mas também podendo ser um local de debate da experiência vivida. Assim, é de todo pertinente usar este tópico para poder retirar ilações do que vivenciei durante toda a época desportiva.

Cientificamente, apesar da minha experiência e da minha posição na instituição, apesar de não me permitirem realizar tudo o que tinha em mente, foi bastante positivo a abertura de muitas questões relacionadas com uma dinâmica mais interna do clube. De igual forma, a possibilidade de debater e de expressar a minha posição superou as minhas expectativas, visto que me possibilitou uma evolução enquanto profissional.

Após a aprendizagem da parte teórica durante o primeiro ano, a prática permitiu-me introduzir a teoria. Durante esta época, foi possível perceber que nem sempre a teoria se aplica na sua totalidade, e que a grande variabilidade do contexto por vezes limita a execução da teoria de acordo com o planeado.

Assim, concluo que é bastante importante ter as bases teóricas relativas á atividade profissional que vou desempenhar, mas não me posso guiar apenas por essa teoria, pois o contexto obriga a constante adaptação de todo o processo.

A direção pela qual os clubes levam o Futebol formação faz-me pensar na real importância dos documentos concebidos para o tema em questão. As etapas referenciadas no LTAD de Balyi & Hamilton (2004) e no trabalho de Jesualdo (1983) estão cada vez mais distorcidas com a necessidade de os clubes mostrarem a sua real existência. Contudo, isto não implica que as etapas sejam levadas à letra, pois é necessário sempre ter em mente o princípio da individualização.

De igual forma é necessário perceber e aplicar o princípio da especificidade, sendo que se isso não for tido em conta, andaremos a treinar tudo, mas no fundo a não treinar nada. A mudança de treinador permitiu perceber que mesmo dentro dum clube com linhas orientadoras

semelhantes, existe uma diferenciação da forma como os treinadores categorização e treinam Futebol. Da mesma forma existem autores com diferentes ideias acerca do treino.

Este último parágrafo leva-me a concluir que o mais importante será existir uma direção semelhante e coerente dentro de todo o processo de treino e que apesar de toda a diferenciação de líderes, cada um rege-se da forma como acha mais adequada, mantendo uma comunicação identificativa dentro de cada equipa de profissionais.

Assim, até à criação de uma linguagem universal, é em meu entender este o caminho que deve ser levado por cada equipa de profissionais.

A minha área de intervenção acerca da análise de jogo, permitiu-me perceber o que esta área significa para os jogadores. A exposição tendo por base o vídeo, foi bastante benéfica não só para conhecer os profissionais com quem trabalho, mas como sendo algo fundamental para poder expor aos jogadores. A exposição aos jogadores permitiu aos mesmos a identificação do seu desempenho, sendo algo que os mesmos consideraram muito positivo para a sua melhoria, sendo bem mais concreto que um simples diálogo.

A área 2 permitiu focar individualmente um aspeto muito específico do jogo e que tão identificador é dos jogadores da academia. Da mesma forma, permitiu melhorar aspetos relacionados com a identificação e operacionalização dos princípios específicos do jogo. Contudo e apesar da quantificação feita por mim, é pertinente todos os profissionais estarem menos focados na quantificação e mais na qualidade destes números.

A qualidade das ações deve ser mais tomada em conta, pois os profissionais da área muitas vezes focam o seu processo nos resultados, desvirtuando o contexto em que acontecem, um exemplo é a % de sucesso no um-contra-um contras as diversas equipas, pois estas não são constituídas pelos mesmos jogadores.

A área 3 permitiu uma vivência diferente, pois além da exposição de informação aos treinadores, o ensinamento de alguns conceitos aos jogadores é perfeitamente compreensível, ainda para mais quando estes conceitos são importantes para o desempenho da equipa.

Assim, toda a atividade representa não só um momento da aprendizagem para todos em conjunto com o preletor, mas também conseguiu-se tornar a mesma apelativa e ajustada para jogadores deste contexto.

Individualmente estou muito satisfeito com a experiência vivida ao longo de todo o ano de estágio. A minha integração na equipa técnica foi muito boa, sendo colocado perfeitamente

à vontade por todos os elementos. Da mesma forma, posso considerar-me satisfeito com a integração em relação a todos os outros agentes da academia.

Relativamente aos objetivos por mim propostos, afirmo que todos os objetivos relacionados com as sessões de treino foram cumpridos, desde o auxílio aos exercícios de treino, como organização dos mesmos e dos feedbacks a dar durante os exercícios.

Ponto bastante positivo, apesar de coincidir com o não envolvimento em torneios internacionais, foi a possibilidade que tive de dirigir sessões de treino onde fui por algumas vezes responsável. Possibilidade esta que aconteceu sob diversos constrangimentos, tais como as sessões de treino de jogadores que não foram escolhidos para alguns jogos, este ponto é dito por muita gente como algo de difícil gestão dentro das equipas.

Tendo em conta a base teórica que possuía, a partilha e debate sobre temas mais relacionados com o treino foi um sucesso, com muita disponibilidade por parte de outros treinadores.

Já o desenvolvimento da área social foi considerado por mim um sucesso, porque consegui criar relações com os agentes com os quais trabalhei. Importante foi perceber e vivenciar um contexto de Academia de nível mundial, e perceber algumas dificuldades que este contexto transborda para os jogadores, percebendo a necessidade dos mesmos.

Finalmente é importante ter em mente que, apesar de toda a experiência vivenciada ao longo deste ano de estágio, percebi que apenas me encontro na fase inicial da minha carreira profissional e que o meu caminho será tão rico quanto eu perceber que o ciclo de aprendizagem nunca estará fechado e que necessito de continuar a procura e reter toda a informação possível para que cada vez obtenha mais sucesso.

Mais ainda será importante eu perceber o acréscimo de responsabilidade e fechando este ciclo, levar este ano de estágio como sendo um dos princípios orientadores para a minha identificação enquanto ser humano e profissional, nunca me desviando dos princípios dos quais me identifico, pois será isso que me identificará ao longo da minha vida, e com certeza que com uma personalidade coerente atingirei o sucesso.

## Bibliografia

- Baker, J. (2003). *Early specialization in youth sport: A requirement for adult expertise?* High Ability Studies, 14(1), 85–94.;
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity. Optimal trainability.* Retrieved from <http://www.athleticsireland.ie/content/wp-content/uploads/2007/03/balyiLTAD2004.pdf>.;
- Bompa, T., & Claro, F. (2015). *Periodization in Rugby.* Meyer & Meyer Verlag.;
- 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(10), 845–852.;
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Grebogg, D. de L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). *Modelo de jogo e processo de ensino no Futebol: Princípios globais e específicos.* Movimento (ESEFID/UFRGS), 17(3), 133–152.;
- Castelo, J. (1992). *Conceptualização de um modelo técnico/tático do jogo de Futebol: Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas do jogo das equipas de rendimento superior.* Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo.* Lisboa: Edições FMH.;
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia prático de exercícios de treino.* Lisboa: Visão e contextos.;
- Castelo, J. (2004). *Futebol - A organização dinâmica do jogo.* Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.;
- Castelo, J., & De Matos, L. (2006). *Futebol - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino.* Lisboa: Visão e Contextos.;
- Costa, I. T. da, Silva, J. M. G. da, Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). *Princípios táticos do jogo de futebol: Conceitos e aplicação.* Motriz rev. educ. fís. (Impr.), 15(3), 657–668.;
- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). *Evidence-based policies for youth sport programmes.* International Journal of Sport Policy and Politics, 8(1), 51–65.;

- Coutinho, D., Goncalves, B., Figueira, B., Abade, E., Marcelino, R., & Sampaio, J. (2015). *Typical weekly workload of under 15, under 17, and under 19 elite portuguese football players*. *Journal of Sports Sciences*, 33(12), 1229–1237.;
- de Oliveira, B. M., Dias, D. F., Alves, A. L., Ferreira, J. C., Mezencio, B., & Soncin, R. (2015). *Scout analysis models for football based on the 2014 World Cup*. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 7(26), 413–418.;
- Duarte, R., & Frias, T. (2011). *Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams* (pp. 23–28). Presented at the Proceedings of the First International Conference in Science and Football, Palermo, Italy.;
- Ferreira, J. (1983). *Uma direção programática na formação do praticante de Futebol*. *Ludens*, 8(1), 45–53.;
- Ferreira, J., & Queiroz, C. (1982). *Futebol - Da formação à alta competição*. *Ludens*, 6(3), 65–73.;
- Franks, I. M., & Goodman, D. (1986). *A systematic approach to analysing sports performance*. *Journal of Sports Sciences*, 4(1), 49–59.;
- Garcia Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos Editorial.;
- Gamble, P. (2006). *Periodization of training for team sports athletes*. *Strength and Conditioning Journal*, 28(5), 56.;
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol - Estudo da organização da fase ofensiva em equipa de alto rendimento*. Porto: Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.;
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). *Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade?* *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 5(10), 40–50.;
- 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.;
- Gonçalves, R. (2009). *Conceptualização do modelo de jogo*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.;
- Gomes, A. C. & Souza, J. (2009). *Futebol: Treinamento desportivo de alto rendimento*. Artmed Editora.;

- Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Post, W., Visscher, C. (2010). *Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: A longitudinal study*. Journal of Sports Science, 28(7), 689-698.;
- Lourenço, L., & Ilharco, F. (2008). *Liderança - As lições de Mourinho* (7ª Edição). Booknomics.;
- Mohammed, Z. (2016). *Which visual sight skill tested and developed the interaction between central and peripheral vision case duels dribbling soccer skills*. International Journal of Applied Exercise Physiology, 5(3), 31–37.;
- Oliveira, J., & Tavares, F. (1997). *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*. Universidade do Porto.;
- Passos, P., Lopes, R., & Milho, J. (2008). *Análise de padrões de coordenação interpessoal no um-contra-um no Futebol*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 8(3), 365–376.;
- Pedreño, J. M. (2014). *Scouting en Fútbol - Del Fútbol base al alto rendimiento*. Vigo: MCSports.;
- Queiroz, C. (1983). *Para uma teoria do ensino/treino do Futebol*. Ludens, 8(1), 25–44.;
- Queiroz, C. (1985). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Instituto Superior de Educação Física.;
- Russell, M., Benton, D., Kingsley, M. (2010). *Reliability and construct validity of soccer skills tests that measure passing, shooting, and dribbling*. Journal of Sports Sciences, 28(13), 1399-1408.;
- Sarmiento, H. (2012). *Análise do jogo de Futebol: Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.;
- Scaglia, A. J., Reverdito, R., Leonardo, L., & Lizana, C. (2013). *O ensino dos jogos esportivos coletivos: As competências essenciais e a lógica do jogo em meio ao processo de organizacional sistêmico*. Movimento (ESEFID/UFRGS), 19(4), 227–249.;
- Silva, J. M. G. da. (1998). *O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspectivas e tendências*. Retrieved from <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/19276>.;
- Silva, M. (2008). *Desenvolvimento do jogar, segundo a periodização tática*. MCSports.;

- Silveira Ramos, F. (2002). *Futebol: da “rua” à competição*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.;
- Silveira Ramos, F. (2003). *Futebol - Análise do conteúdo do treino no alto rendimento período competitivo 1995-2002*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.;
- Silveira Ramos, F. (2009). *Futebol - a competição começa na “rua”*. Lisboa: Calçada das Letras.;
- Taskin, H. (2008). *Evaluating sprinting ability, density of acceleration, and speed dribbling ability of professional Soccer players with respect to their positions*. Journal of Strength and Conditioning Research, 22(5), 1481-1486.;
- Teixeira, E., Loureiro, N., Moderno, M., & Sequeira, P. (2015). *Construção e validação de um sistema de observação em competição no Futebol de bolas paradas*. Revista da UIIPS, 3(3), 1–17.;
- Tempone, G., & Silva, C. (2012). *Análise de indicadores quantitativos de vitórias e derrotas na Copa do Mundo FIFA 2010*. The Brazilian Journal of Soccer Science, 5(1), 42–46.;
- Vendite, L., Moraes, A., & Vendite, C. (2003). *Scout no Futebol. Uma análise estatística*. Campinas: Conexões, 1(2), 115–224.;
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar*. Prime Books.;
- Waiters, T. (1990). *Coaching youth Soccer*. London: A & C Black.
- Yaneer, B.-Y. (2009). *Knowledge management, organizational intelligence and learning, and complexity*. Volume 1. L. Douglas Kiel.;
- Zago, M., Piovan, A. G., Annoni, I., Ciprandi, D., Laia, F. M., Sforza, C. (2016). *Dribbling determinants in sub-elite youth soccer players*. Journal of Sports Science, 34(5), 411-419.;

## Anexos

Anexo I – Exemplo de uma Sessão de Treino



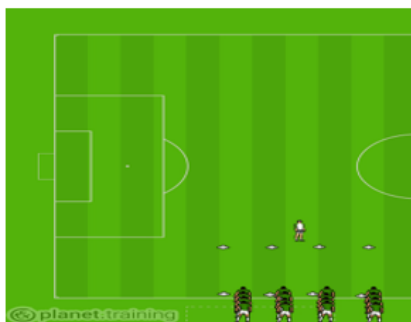
**FICHA DE UNIDADE DE TREINO**

**Época:** 2016/2017

**Equipa:** JUVENIS B

Data	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	Hora	Local	Treino Nº	Tempo Total
09-09-2016					X			09:30	Academia 6	13	65
<b>Conteúdos:</b> Prevenção de lesões; Velocidade de reação; Esquemas táticos.								<b>Material:</b> 15 Bolas, 30 Sinalizadores, 3 x 10 coletes, 3 balizas			<b>Intensidade:</b> PSE:4.12
								<b>Treinadores:</b> Paulo Nunes, Daniel Gomes, Hélder Narciso, João Furtado, João Silva, Tiago Dias.			

1	Alexandre Gomes	
2	André Nunes	
3	André Sabino	
4	Benjamin Siga	
5	Bruno Santos	L
6	Carlos Silva	
7	Diogo Madaleno	
8	Edgar Tavares	
9	Edivan Pascoal	
10	Edson Ceita	
11	Daniel Pinto	
12	Fábio Garrido	
13	Félix Correia	
14	Filipe Cissé	
15	Gonçalo Inácio	
16	Gonçalo Reis	
17	Gonçalo Rodrigues	
18	Guilherme Fernandes	
19	Heverton Santos	
20	Hugo Cunha	
21	João Araújo	
22	João Dias	
23	João Domingues	



Descrição dos conteúdos do treino	
<p><b>1. Fase Inicial</b></p> <p>1.1 - Conteúdo: MG + AD</p> <p>Forma: Integrada:</p> <p>Esp: 10mx17m</p> <p>Tmp: 5'</p> <p>N.º: Tds.</p> <p>Orgânica: Jogadores dividem-se por 4 filas e do primeiro ao último sinalizador executam exercícios de mobilização sob instrução do treinador, á chegada ao último sinalizador iniciam corrida continua até onde iniciaram e assim sucessivamente.</p>	5'
<p>1.2 – Conteúdo: Propriocetivos</p> <p>Número/Forma: comp.</p> <p>Espaço: 30x20m</p> <p>Tempo: 10'</p>	15'
<p><b>2. Fase Principal</b></p> <p>2.1 – Conteúdo: Velocidade de reação</p> <p>Número/Forma: Comp.</p> <p>Espaço: 2 (12x10m)</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Orgânica: 2 jogos lúdicos com objetivo de trabalhar velocidade de reação. No primeiro duas equipas em que em estilo estafetas competem no jogo do "galo" e no segundo ao estímulo do treinador e em competição, tentam chegar o mais rapidamente possível ao cone que o treinador disse a cor.</p>	25'



**FICHA DE UNIDADE DE TREINO**

24	João Faria	
25	Nilton Varela	
26	Nuno Cardoso	
27	Rafael Fonseca	
28	Rafael Pereira	
29	Ricardo Caeiro	
30	Rodrigo Domingues	
31	Rodrigo Fernandes	
32	Rui Reis	
33	Samuel Lobato	
34	Simão Gonçalves	
35	Tiago Gouveia	
36	Tomás Costa	
37		
39		



**Descrição dos conteúdos do treino**

**2.2 – Conteúdo:** Bolas paradas c/ transição  
**Forma /N.º** GR+10x9+GR  
**Esp:** ½ campo  
**Tmp:** 34’  
**Orgânica:** Duas equipas, uma em situação de esquema tático ofensivo e outra em processo defensivo, a equipa que ataca tem como objetivo marcar golo na baliza formal central, a equipa que defende após recuperar a bola tem de tentar fazer golo numa das duas balizas nos corredores laterais. Os esquemas táticos trabalhados tanto são cantos, como livres tanto em posição lateral como frontal e por último penáltis.

**4. Fase Final**  
**Conteúdo:** Retorno à calma, Alonga/  
**Esp:** Junto à linha lateral  
**Tmp:** 6’

59’
65’

## Anexo II – Exemplo de Microciclo



## FICHA MICROCICLO

Época: 2016/2017

Equipa: JUVENIS B

MIC. Nº 3

Período: 05/09/2016 a 11/09/2016

DIA	UT	MANHA	VOL	PSE	OBSERV.	UT	TARDE	VOL	PSE	OBSERV.
2ª FEIRA 05/09										
3ª FEIRA 06/09						10	Organização Ofensiva; Transição Ofensiva; Resistência	90'	7.96	Academia 6 17:00
4ª FEIRA 07/09	11	Ginásio; Finalização; Princípios específicos do jogo	90'	6.88	½ Academia 5 09:00		Core e Jogo de preparação SCP x Alcochetense			Academia 5 17:30
5ª FEIRA 08/09	12	Speed Coordination; Organização Defensiva; Transição Defensiva; Finalização	100'	6.77	Academia 6 09:15					
6ª FEIRA 09/09	13	Prevenção de lesões; Velocidade de reação; Esquemas táticos.	65'	4.12	½ Academia 6 09:30					
SÁBADO 10/09		Torneio Nazarenos x SCP			Torneio Nazaré					
DOMINGO 11/09		Torneio SCP x SLB			Torneio Nazaré					

Anexo III – Apresentação da análise do jogo anterior





# O Jogo



**Local do Jogo:** Academia campo nº5

**Hora do Jogo:** 11:00

**Temperatura:** 10 °C

**Relvado:** Sintético

**Adversário:** *Casa Pia* – Uma das equipa candidatas á subida de divisão. Equipa agressiva e rápida na transição. Demonstrou ser uma equipa á imagem do treinador que teve desde o inicio do jogo uma postura onde procurava a intimidação da equipa de arbitragem.

# Equipas/ Jogadores Utilizados

## Início 1ª Parte



## Final 1ª Parte





## Equipas/ Jogadores Utilizados

### Inicio 2ª Parte



### Final 2ª Parte



The image displays two soccer field diagrams side-by-side, representing player positions at the start and end of the second half. The left diagram, titled 'Inicio 2ª Parte', shows a 4-3-3 formation with players: Bruno S. (FC), Felix C. (AL), D. Madaleno (AR), Nuno C. (MC), Rodrigo F. (MC), André N. (DM), R. Caeiro (DL), J. Dias (DC), Carlos S. (DC), Edson C. (DR), and Gonçalo (GK). The right diagram, titled 'Final 2ª Parte', shows a 4-3-3 formation with players: Rui R. (FC), T. Gouveia (AL), D. Madaleno (AR), Gonçalo R. (MC), Rodrigo F. (MC), Felix C. (DM), R. Bandeira (UL), Hoverton (DC), Carlos S. (DC), Edson C. (DR), and Gonçalo (GK).

# Relatório da Equipa



**Organização Ofensiva** - A nossa equipa organizou-se num 1x4x3x3. Conseguimos na maior parte das vezes conseguir sair a jogar onde os nossos centrais demonstraram grande percepção do jogo ao desgastar o avançado contrário em certos momentos, conseguimos também criar muitas situações de finalização e através de formas diferenciadas. Por vezes desperdiçamos situações claras de cruzamento, algo pode ser melhorado.



34 fase de construção, 6 a da linha de passe na diagonal, canaliz. em largura.

Conseguimos muitas vezes desbloquear a pressão da equipa adversária, dando diversas opções ao portador da bola, o nosso nº6 neste momento do jogo teve grande preponderância.



Variação de jogo curto-longo, aproveitar toda a largura do campo

Conseguimos também aproveitar a largura da nossa equipa, ora procurando opções curtas, ora procurando opções mais longas, para criar desequilíbrio na defesa adversária.



Mais uma vez relação do triângulo a resultar perfeitamente, sempre com alguém a ficar no cobertor

A relação dos triângulos foi chave para a criação de situações de finalização.

# Relatório da Equipa



**Transição Ofensiva** – A nossa equipa conseguiu sair em transições ofensivas especialmente através dos nossos extremos que procuravam maioritariamente combinações com o avançado ou com o médio interior, combinações essas feitas sempre em progressão e com direccionalidade vertical. Faltou sim á equipa aproveitar essas transições ofensivas para criar situações de finalização, sendo que tivemos muitas situações de superioridade especialmente na 2ª parte e não resultaram em golo ou situação de remate.



Importante aproveitar as situações de superioridade numérica, 3x1.

Importante conseguir aproveitar as situações de transição em superioridade ofensiva, para que essas mesmas originem mais situações de finalização



Sem possibilidade de progressão, manter então a posse de bola.

Sem oportunidade de progressão conseguimos ter uma rápida percepção disso e manter a posse de bola.

# Relatório da Equipa



**Organização Defensiva** - A nossa equipa adotou no jogo uma pressão alta, o que foi determinante para que a equipa adversária entrasse várias vezes em falência de jogo. Grande parte da equipa mostrou também responsabilidade no cumprimento das tarefas defensivas, sendo que foi visível evolução especialmente por parte dos laterais no cumprimento das suas tarefas.



Bloco intermédio-alto, limitar as opções de passe, obrigar os adversários a entrar em falência de jogo.

Conseguimos através de um bloco alto condicionar a organização ofensiva adversária perto da sua baliza, obrigando-os a entrar em falência de jogo.



Jogadores mesmo quando não estão no centro de jogo deve ter consciência dos seus compromissos defensivos e devem fazer uma rápida recuperação defensiva.



Cobertura a disputa de bola aérea

Quando um dos centrais saia para disputar bola aérea, os restantes jogadores baixavam dando cobertura.

# Relatório da Equipa



**Transição Defensiva** – Durante grande parte do jogo conseguimos ter uma rápida reação á perda da bola, o que foi a chave para que a equipa adversária não conseguisse sair tantas vezes em transição. Numa altura mais avançada do jogo em que o jogo se "partiu", demonstrámos mesmo assim ser a equipa mais organizada em campo sendo que mesmo nessa altura conseguimos proteger na nossa baliza e evitar situações de finalização.



Importante uma boa reação á perda da posse de bola

Bom comportamento coletivo na reação á perda da bola. Rápida mudança de mentalidade.



Equilíbrio da OO permite agir em TD

Um bom equilíbrio na organização ofensiva, foi chave para que a equipa estivesse preparada no momento da perda da bola

# Relatório da Equipa



## Esquemas táticos

**Defensivos:** Conseguimos ser eficazes na defesa deste tipo de situações, evitando assim situações de finalização para a equipa adversária.

**Ofensivos:** Tivemos muitas situações de esquemas táticos ofensivos, apesar de até termos marcado neste tipo de lances, na grande maioria deles tivemos muitas dificuldades em criar situações de finalização.



Livre lateral onde conseguimos fazer ser eficazes no jogo aéreo afastando a bola para longe da nossa baliza.



Excluindo a situação do golo. Tivemos dificuldades em criar situações de perigo para a equipa adversária através de esquemas táticos, especialmente nos batidos ao 1º poste.

## Relatório Individual



**Hugo - GR-** Comunicativo, mostrou concentração e qualidade a jogar com os pés. Transmitiu segurança á equipa.

**Edson C. -DD** - Ofensivamente continua a ter muitos comportamentos de risco em zonas em que se exige comportamentos de segurança. Procurou muito movimentos interiores com bola. Defensivamente notou-se uma ligeira melhoria no seu posicionamento defensivo, especialmente quando a bola não se encontrava no corredor contrario.

**Carlos S. -DCD** - Defensivamente esteve em destaque tanto no jogo aéreo como a jogar em antecipação ao avançado. Ofensivamente demonstrou maturidade na interpretação do jogo, ao fazer circular a bola, desgastando o avançado da equipa contraria. Marcou um golo proveniente de um livre indireto.

**João Dias -DCE** - Ofensivamente procurou numa primeira fase ter mais comportamentos de segurança e só após ganhar confiança é que arriscou mais em outro tipo de passes. Defensivamente cumpriu.

**R.Caeiro - DE** - Ofensivamente teve em destaque ao estar entre os assistentes. Procurou combinar muitas vezes com o médio interiores, conseguindo compreender quando era altura para ter comportamentos de maior risco, ou de segurança. Defensivamente cumpriu, equilibrando bem o seu corredor.

**André N. - MD** - Muito comunicativo. No processo ofensivo mostrou-se muito inteligente a dar linhas de passe hora na diagonal em relação á bola, hora no meio dos centrais, foi fundamental para que conseguíssemos desbloquear a pressão da equipa adversária. Defensivamente procurou "empurrar" a equipa á frente fazendo com que os nossos sectores subissem, mantendo-se juntos.

## Relatório Individual



**Gonçalo R. - MC** - Ofensivamente procurou muitas vezes combinações curtas e ações não tão complexas. Mostrou capacidade combatividade, mas ficou a sensação de baixa intensidade no resto do período que teve em jogo, especialmente no que diz respeito a linhas de passe em profundidade.

**Nuno C. - MC** - Na primeira parte demonstrou grande capacidade de dar linhas de passe aos colegas, mas depois no ultimo passe não lhe estava a sair bem, algo que melhorou na 2ª parte e conseguiu demonstrar toda a sua capacidade técnica. Defensivamente demonstrou melhorias na recuperação defensiva.

**Gouveia - ED** - Demonstrou com bola grande capacidade de desequilíbrio, faltou apenas conseguiu traduzir essa mesma facilidade de desequilibrar a equipa adversário em golos ou assistências. Defensivamente procurou ajudar a equilibrar o seu corredor, poderá melhorar na velocidade com que recupera defensivamente.

**Félix - EE/DE/MD** - Demonstrou grande qualidade e interpretação do jogo, num jogo que iniciou a extremo esquerdo e terminou a médio defensivo, Felix conseguiu demonstrar que tem qualidade para fazer mais do que uma posição, como temos vindo a verificar. Pressionante sem bola a condicionar o lateral do seu lado. No processo ofensivo demonstrou qualidade a nível do passe e tomada de decisão.

**J. Domingues - AV** - Combativo e pressionante no processo defensivo, condicionou os centrais da equipa adversária fazendo-os muitas vezes entrar em falência de jogo. No processo ofensivo esteve em destaque ao fazer uma assistência para golo, como que fruto do trabalho defensivo realizado.

## Relatório Individual



**Gonçalo - GR** - Menos comunicativo do que o seu colega Hugo, mas ainda assim interventivo. Demonstrou pouca concentração ao agarrar a bola fora da área. Não conseguiu transmitir segurança á equipa.

**Hevertton- DC** - Demonstrou grande qualidade de passe. Muitas vezes com alguma dificuldade de vido ao facto de estar a jogar do lado esquerdo, mas conseguiu sempre encontrar solução. No processo defensivo destacou-se nas coberturas defensivas.

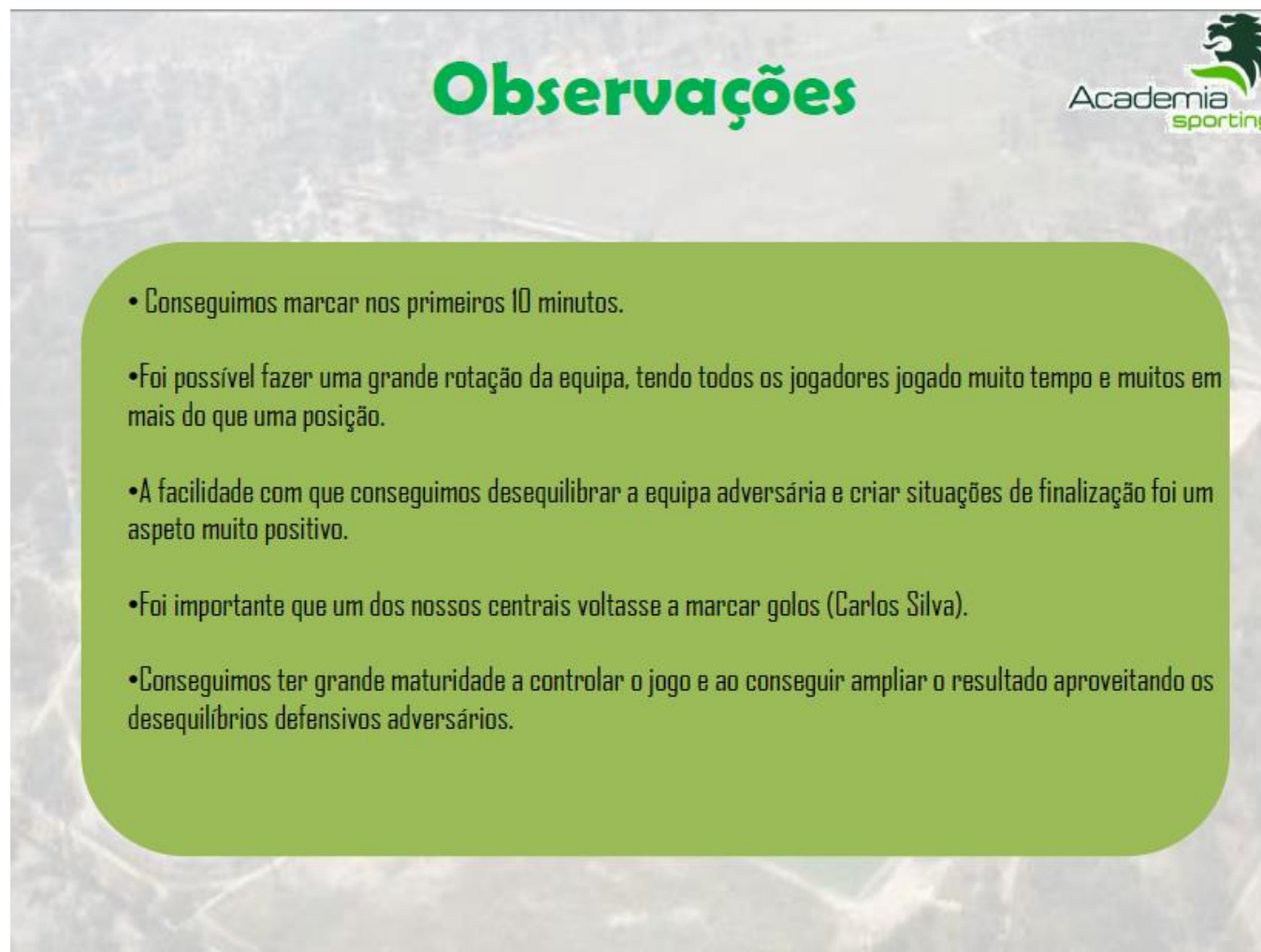
**R.Bandeira - DD/DE** - Logo após a sua entrada a equipa conseguiu dar muito mais profundidade ao corredor onde estava. Defensivamente não teve grandes dificuldades, conseguiu equilibrar o seu corredor.

**Rodrigo F. - MC** - Veio trazer combatividade, capacidade de equilíbrio e transição defensiva á equipa. No processo ofensivo, demonstrou-se calmo e tranquilo na tomada de decisão.


**D. Madaleno - ED** - Ofensivamente demonstrou-se por vezes previsível e a sua tomada de decisão também não se demonstraram as melhores, pois em transição ofensiva e em vantagem não conseguiu fazer com que a equipa chegasse a uma situação de golo flagrante, esteve em destaque ao fazer um golo. Defensivamente procurou cumprir de forma a compensar o não sucesso de algumas tarefas ofensivas.

**Rui - EE** - Por vezes quando perde a bola, a sua recuperação defensiva é lenta, Ofensivamente procura combinações curtas de costas para a baliza. Pouco combativo no jogo aéreo, precisa de respeitar os critérios de pressão.


**Bruno - AV** - Defensivamente pouco pressionante e indisciplinado taticamente. Ofensivamente esteve em destaque ao marcar um golo. Pouco intenso quando não tem bola, procura muitas situações de 1x1, demora muito tempo na tomada de decisão, afetando assim a fluidez de jogo da equipa.



## Observações



- Conseguimos marcar nos primeiros 10 minutos.
- Foi possível fazer uma grande rotação da equipa, tendo todos os jogadores jogado muito tempo e muitos em mais do que uma posição.
- A facilidade com que conseguimos desequilibrar a equipa adversária e criar situações de finalização foi um aspeto muito positivo.
- Foi importante que um dos nossos centrais voltasse a marcar golos (Carlos Silva).
- Conseguimos ter grande maturidade a controlar o jogo e ao conseguir ampliar o resultado aproveitando os desequilíbrios defensivos adversários.



## Ambiente da Equipa

- A equipa mostrou-se concentrada desde a partida para o aquecimento, até ao final do jogo.
- Não houve interações negativas entre os atletas, as correções feitas entre eles foram apenas para a correção de posicionamentos ou posicionamentos e não para lhe retirar confiança.
- Perante um adversário e treinador que procuravam a intimidação da equipa de arbitragem a equipa manteve-se calma e tranquila, não adotando a postura do adversário.

Anexo IV – Apresentação da observação feita ao adversário seguinte



# Relatório de Observação



0 VS 2



*AD Oeiras*

*Sport Clube Sacavenense*

AF Lisboa Juniores B Honra

6/11/2016



## O JOGO

**Data:** 6/11/2016  
**Hora:** 10:30  
**Local:** Estádio Municipal de Deiras  
**Competição:** AF Lisboa Juniores B Honra (5ª Jornada)  
**Relvado:** Sintético  
**Árbitros:** José Luis Mendes Santos  
Nuno Manuel Gonçalves Rocha  
Sérgio Gonçalo Domingos Machado

**Marcha do Marcador:**

	Deiras 0-1 Carregado (Coração)
	Expulsão Deiras
2ª Parte	Expulsão Carregado (Matias)
	Expulsão Carregado (Acumulação - Duarte)
	Deiras 0-2 Carregado (Ferraz)



**SISTEMA TÁTICO**



**Como começou a 1ª Parte**  
1:4:2:3:1



**Como terminou a 1ª Parte**  
1:4:2:3:1



**SISTEMA TÁTICO**



**Como começou a 2ª Parte**  
1:4:2:3:1



**Como terminou a 2ª Parte**  
1:4:3:1



## ANÁLISE INDIVIDUAL



**(++)GR - Nº1 - Diogo** - Pé dominante: direito. Estatura não muito alta, sem medo de ir a cruzamentos, bom dentro de postos, e seguro, pouco comunicativo

**DD- Nº3 - Ricky**- Pé dominante: direito. Defesa direito que só defende, nunca se envolve no ataque, agressivo.

**(-)DCD - Nº4 - Correia** - Pé dominante: direito. Jogador alto. Dificuldade em controlar as bolas nas costas, muito pouco seguro, pode falhar a qualquer momento. lvsI fraco.

**DCE - Nº2 - Rui** - Pé dominante: esquerdo. Jogador de estatura alta, lento, controla razoavelmente a bolas nas costas, fraco no lvsI.

**DE - Nº18 - Duarte** - Pé dominante: Esquerdo. Gosta de se envolver no ataque, fazendo parte do lado que mais ataca, contudo tem dificuldades técnicas, e alguma dificuldade no lvsI. É um jogador provocado, e que procura confusão, e dar o seu cheirinho sempre que pode.

**MCD - Nº10 - Dani** - Pé dominante: direito. Não muito alto, mas bastante largo. Jogador muito lutador, e com capacidade para segurar a bola, mas não utiliza muitas vezes passes para progressão, apenas processo simples. Defensivamente duro, e agressivo.

**MCE - Nº5 - Rúben** - Pé dominante: Esquerdo. Jogador alto, mas fininho, Lento na decisão com bola, tem um bom remate. Jogador agressivo, e bastante provocador. Jogador que sofreu a agressão do jogador do Deiras (Fati, um negro), num lance sem bola

**ED - Nº8** - Pé Dominante: Esquerdo. Estatura aceitável, e largo. Jogador rápido, que em DD não teve bola do seu lado, procurando diversas vezes os movimentos de rotura. Dá muita ajuda defensivamente. Fecha bastante atrás em DD, acompanhando sempre os adversários.

**IO - Nº11 - Dani** - Pé Dominante: direito. Jogador de estatura bastante baixa. Jogador rápido e muito ágil, bom tecnicamente. Bastante lutador.

## ANÁLISE INDIVIDUAL




**(+)EE - Nº13 - Wilson** - Pé dominante: Direito. Jogador de estatura baixa. Bastante rápido, e bom tecnicamente com capacidade para levar a bola controlada ao pé, e até mesmo drible. Procura muitos movimentos de rotura em TD. Fecha bastante atrás em OD, acompanha os adversários em OD.

**(++)PL - Nº9 - Coração** - Pé dominante: Direito. Jogador alto, e largo. Melhor jogador da equipa, consegue ter velocidade, boa capacidade de drible e controlo de bola. Não precisa de muitas oportunidades para marcar golo. Defensivamente faz a primeira pressão, mas logo que é ultrapassado desliga.

**ED - Nº7 - Ferraz** - Pé Preferencial: Direito. Jogador muito lutador, rápido, e agressivo. Procura muitos movimentos de rotura em TD. Tecnicamente razoável, precisou de 1 oportunidade para fazer 1 golo. Fecha bastante atrás em OD. Acompanha os adversários em OD

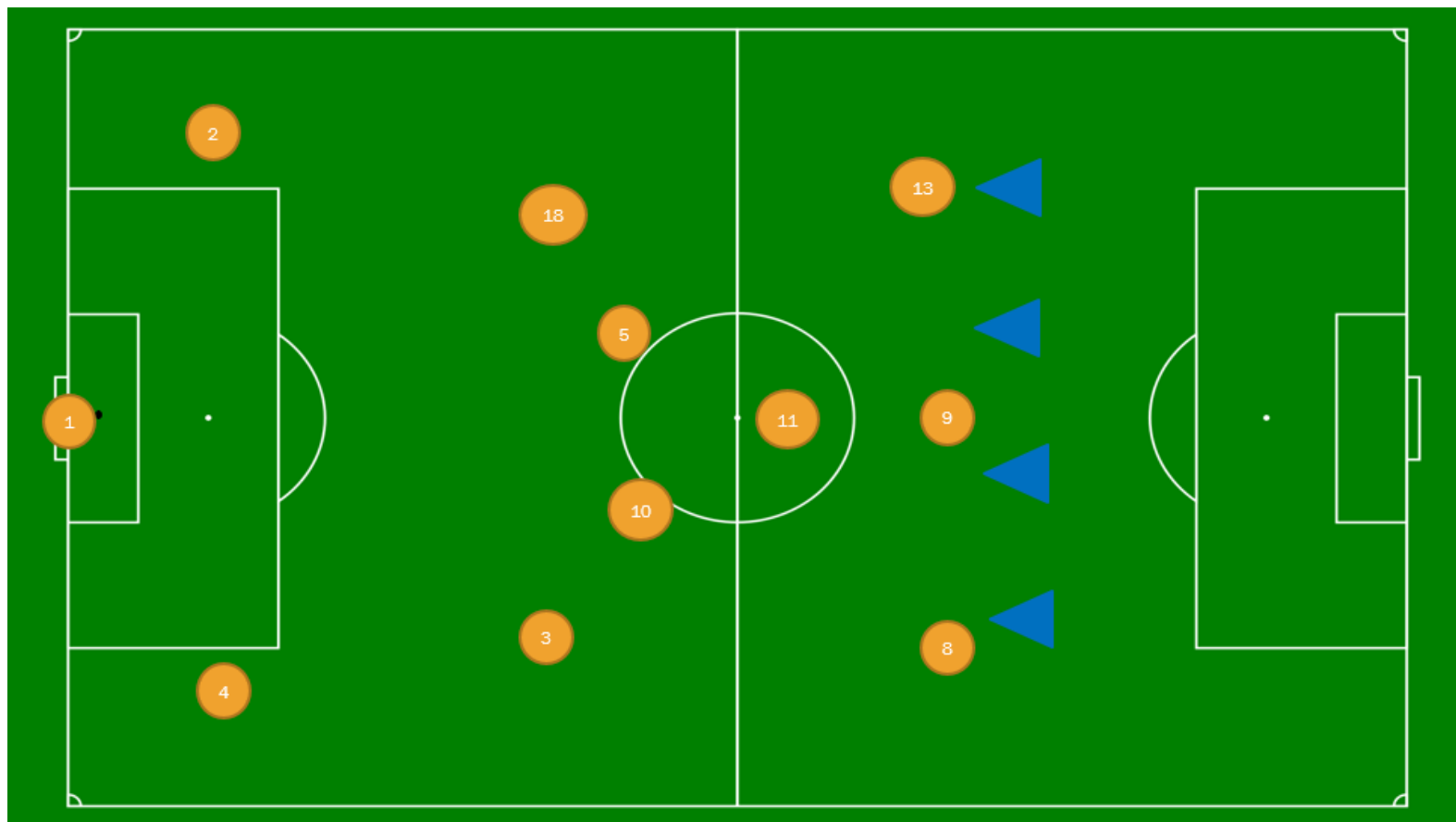
**EE - Nº14 - Matias** - Jogador alto, bastante agressivo. Teve cerca de 10 minutos em campo antes de ser expulso. Bastante rápido, e com movimentos de rotura na TD. A defender fecha mais à frente que os restantes extremos.


**EE - Nº21 - Micolli** - Pé dominante: Direito. Jogador muito pequeno e que gosta muito de ter bola e correr, tecnicamente razoável.



## *ORGANIZAÇÃO OFENSIVA*

- ✘ Equipa pouco paciente
- ✘ Centrais na 1ª fase abrem, mas laterais fecham
- ✘ Extremos dão profundidade encostando aos laterais adversários
- ✘ Movimentos de rotura e provocações para meter bola nas costas da defesa
- ✘ Setor defensivo não acompanha o movimento da bola deixando muito espaço entre setores





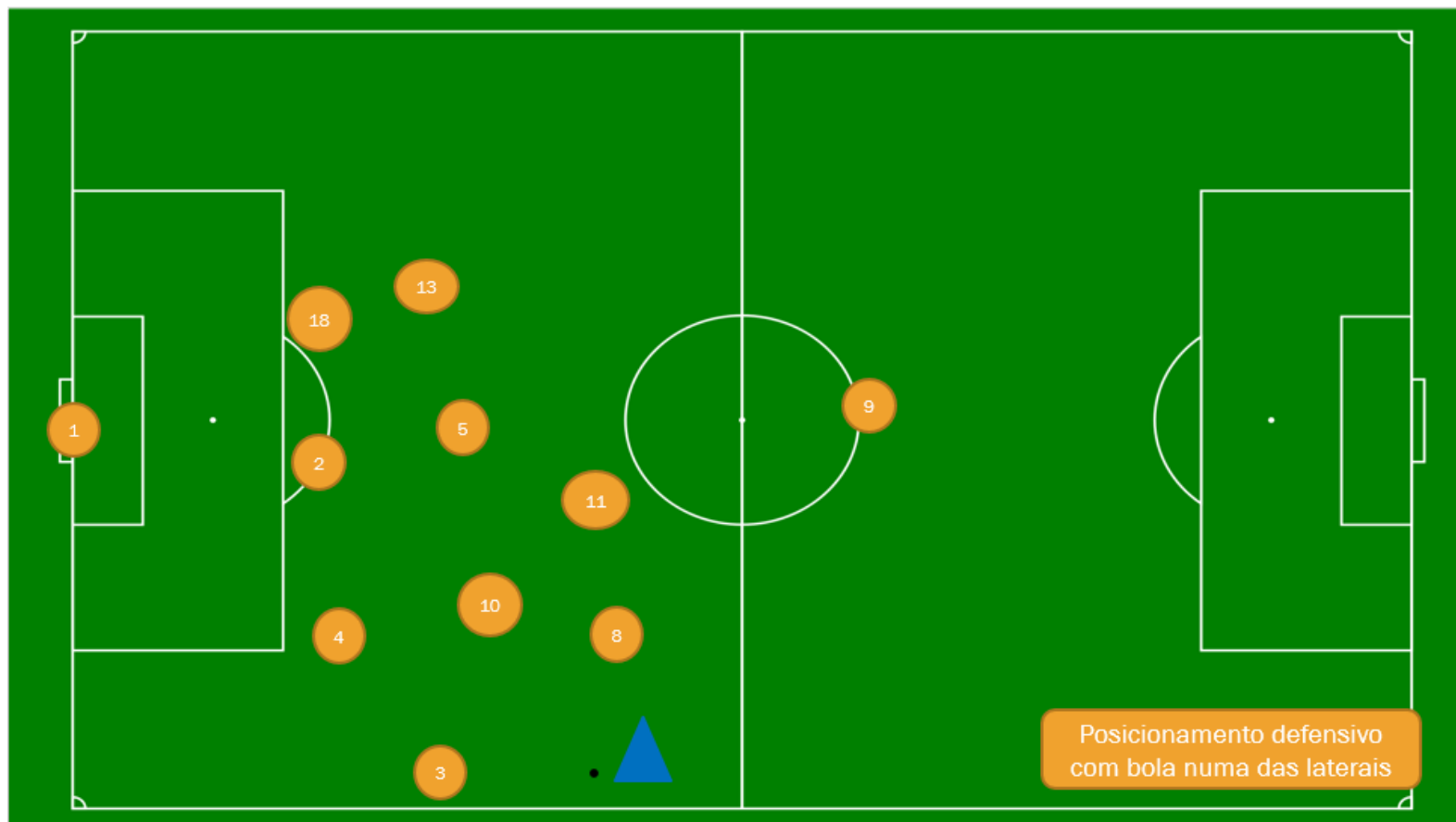
## *TRANSIÇÃO DEFENSIVA*

- ✘ Tem uma reação à perda da posse de bola muito forte agressiva
- ✘ Faltas duras, para parar o jogo
- ✘ Muito espaço entre setores

## ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



- × Bloco Intermédio - baixo
- × Deixam sair a jogar
- × Deixam jogar pelas linhas laterais
- × Equipa bastante larga
- × Muito agressivos
- × Dificuldades em assegurar as segundas bolas
- × Largura do DC adversário atraiu algumas vezes o Extremo a sair a ele na pressão
- × Dificuldade em controlar bolas nas costas, principalmente no lado direito
- × Lentos nos deslizamentos laterais
- × Acompanhamento de defesas laterais, médios centros e extremos



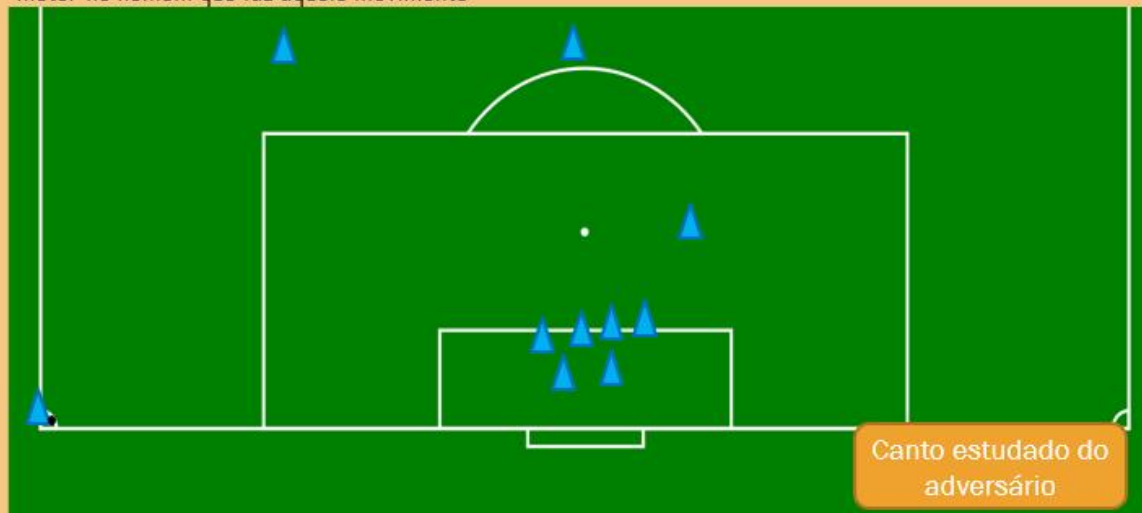
## *TRANSIÇÃO OFENSIVA*



- ✘ Muito rápidos na transição
- ✘ Procuram os movimentos de rotura dos extremos e ponta de lança, e são muito perigosos
- ✘ Gostam de correr com a bola no pé
- ✘ Qualidade na finalização

## ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS

- Nos cantos metem dois jogadores dentro da pequena área, 4 jogadores perto da zona da linha da pequena área, e mais um no meio da área. Um jogador à entrada da área. Os dois cantos que tiveram no jogo procuraram meter no homem que faz aquele movimento



## ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS


- Nos livres metem 5 homens dentro da área. Com a exploração do posicionamento do jogador assinalado na imagem



## ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS



•Nos livre laterais a equipa forma uma linha de 5 com dois jogadores posicionados paralelamente a essa linha



## *SITUAÇÕES DE ALERTA/SITUAÇÕES A EXPLORAR* Academia sporting

- ✘ Organização Ofensiva Pouco pacientes e quase sempre a tentar explorar a provocação de alguém
- ✘ Equipa bastante agressiva e provocador, queimando muito tempo.
- ✘ Sem problema em meter bloco baixa, mesmo com mais 1 jogador.
- ✘ Transição Ofensiva muito perigosa com movimentos de roturas, e precisam de poucas oportunidades para marcar.
- ✘ Transições Defensivas com faltas duras e reação forte à perda.
- ✘ Organização Defensiva com dificuldade em fazer os deslizamentos quando a bola muda de lado. Dificuldades no lvl defensivo

Anexo V – Registo individual por cada jogo jogado

N.V. - Casa										N.V. - Fora									
	Jogos disputados	DG Ofen	DP Ofen	DG Def	DP Def	% Ganha Ofen	% Ganha Def	Total Ofen	Total Def		Jogos disputados	DG Ofen	DP Ofen	DG Def	DP Def	% Ganha Ofen	% Ganha Def	Total Ofen	Total Def
1	Loures	0	0	0	1	#DIV/0!	0	0	1	2	Atlético	-	-	-	-	#VALOR!	#VALOR!	0	0
3	Belenenses	0	0	2	0	#DIV/0!	100	0	2	4	Estoril Praia	0	0	2	0	#DIV/0!	100	0	2
5	Sacavenense	2	0	1	1	100	50	2	2	6	Carregado	1	0	0	0	100	#DIV/0!	1	0
7	Alta Lisboa	0	0	0	1	#DIV/0!	0	0	1	8	1º Dezembro	0	0	1	0	#DIV/0!	100	0	1
9	Real	-	-	-	-	#VALOR!	#VALOR!	0	0	10	Benfica					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0
11	Casa Pia					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	12	Oeiras					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0
14	Torreense					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	13	Cultural					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0
17	Atlético					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	15	Alverca					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0
19	Estoril Praia					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	16	Loures					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0
21	Carregado					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	18	Belenenses					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0
23	1º Dezembro					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	20	Sacavenense					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0
25	Benfica					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	22	Alta Lisboa					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0
27	Oeiras					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	24	Real					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0
28	Cultural					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	26	Casa Pia					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0
30	Alverca					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	29	Torreense					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0

Anexo VI – Registo de duelos de todos os jogadores da equipa durante o campeonato

**Registos Global dos Duelos Ofensivos e Defensivos da Equipa**

	Nome	Jogos	DG Ofc	DP Ofc	DG Def	DP Def	% Ganha Ofen	% Ganha Def	Total Ofen	Total Def	Média DO p/	Média DD p/			
1	R.B.	8	28	18	13	12	60,87	52,00	46	25	5,8	3,9			
2	E.C.	4	15	6	2	2	71,43	50,00	21	4	5,3	2,0			
3	S.G.	2	3	0	0	1	100,00	0,00	3	1	1,5	0,0			
4	C.S.	8	0	0	17	7	#DIV/0!	70,83	0	24	0,0	2,1			
5	G.I.	1	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	0,0	0,0	%Ganha	Cor	
6	N.V.	8	3	0	6	3	100,00	66,67	3	9	0,4	0,8	0-50%		
7	J.D.	7	0	0	7	6	#DIV/0!	53,85	0	13	0,0	1,0	51-75%		
8	R.D.	2	3	3	1	3	50,00	25,00	6	4	3,0	2,0	76-100%		
9	R.C.	7	6	1	9	7	85,71	56,25	7	16	1,0	1,4			
10	A.N.	8	2	4	21	10	33,33	67,74	6	31	0,8	3,1			
11	E.T.	2	0	0	1	2	#DIV/0!	33,33	0	3	0,0	0,5			
12	E.P.	2	1	1	6	2	50,00	75,00	2	8	1,0	3,5			
13	H.S.	4	1	1	3	3	50,00	50,00	2	6	0,5	1,0			
14	A.S.	2	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	0,0	0,0	Acima da média		
15	G.R.	2	7	4	2	4	63,64	33,33	11	6	5,5	3,0			
16	R.F.	8	21	5	8	11	80,77	42,11	26	19	3,3	1,6	Abaixo da média		
17	N.C.	9	36	13	1	9	73,47	10,00	49	10	5,4	1,6			
18	S.L.	7	11	1	2	3	31,67	40,00	12	5	1,7	0,4			
19	J.A.	3	1	3	0	0	25,00	#DIV/0!	4	0	1,3	1,0			
#	F.S.	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!			
21	B.S.	2	7	2	0	1	77,78	0,00	9	1	4,5	1,0			
#	D.M.	8	16	13	1	3	55,17	25,00	29	4	3,6	1,8			
#	F.C.	8	32	9	5	2	78,05	71,43	41	7	5,1	1,8			
#	T.G.	8	38	15	4	5	71,70	44,44	53	9	6,6	2,4			
#	A.G.	2	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	0,0	0,0			
#	B.S.	2	11	7	0	0	61,11	#DIV/0!	18	0	9,0	3,5			
#	F.G.	9	26	5	3	3	83,87	50,00	31	6	3,4	0,9			
#	R.P.	4	6	1	0	2	85,71	0,00	7	2	1,8	0,3			
#	J.D.	5	13	5	1	2	72,22	33,33	18	3	3,6	1,2			
#	J.F.	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!			
<b>Equipa totais</b>		<b>7</b>	<b>287</b>	<b>117</b>	<b>113</b>	<b>103</b>	<b>71,04</b>	<b>52,31</b>	<b>404</b>	<b>216</b>	<b>57,7</b>	<b>32,9</b>			

Anexo VII – Registo do jogador intervencionado

R.B. - Casa										R.B. - Fora										
Jogos disputados	DG Ofen	DP Ofen	DG Def	DP Def	% Ganho Ofen	% Ganho Def	Total Ofen	Total Def		Jogos disputados	DG Ofen	DP Ofen	DG Def	DP Def	% Ganho Ofen	% Ganho Def	Total Ofen	Total Def		
1	Loures	3	1	1	2	75	33,33333333	4	3	2	Atlético	-	-	-	-	#VALOR!	#VALOR!	0	0	
3	Belenenses	6	5	5	6	54,5454545	45,4545455	11	11	4	Estoril Praia	1	3	2	0	25	100	4	2	
5	Sacavenense	5	2	1	3	71,4285714	25	7	4	6	Carregado	4	3	1	3	57,1428571	25	7	4	
7	Alta Lisboa	8	1	1	0	88,8888889	100	3	1	8	1º Dezembro	-	-	-	-	#VALOR!	#VALOR!	0	0	
9	Real	1	3	2	1	25	66,6666667	4	3	10	Benfica					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	
11	Casa Pia					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	12	Oeiras					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	
14	Torreense					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	13	Cultural					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	
17	Atlético					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	15	Alverca					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	
19	Estoril Praia					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	16	Loures					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	
21	Carregado					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	18	Belenenses					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	
23	1º Dezembro					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	20	Sacavenense					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	
25	Benfica					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	22	Alta Lisboa					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	
27	Oeiras					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	24	Real					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	
28	Cultural					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	26	Casa Pia					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	
30	Alverca					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	29	Torreense					#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	