



LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Relatório de estágio em futebol realizado na equipa de Sub-15 (Iniciados A) do C.F. “Os Belenenses” na época 2019-2020

Departamento de Observação e Análise do C.F. “Os
Belenenses” – O Ponto de Ligação dos Iniciados A até aos
Seniores.

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

Orientador: Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Frederico Miguel Ferreira Luis

2021

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

AGRADECIMENTOS

Com o desfecho de mais uma etapa da minha formação académica e pessoal, é para mim, importante, expressar a minha gratidão a todos aqueles que contribuíram de alguma forma para o meu sucesso, assim, agradeço:

Ao Clube de Futebol “Os Belenenses”, em especial à estrutura diretiva e ao departamento de futebol de formação do clube que me acolheram neste processo de estágio.

Aos jogadores, por todos os momentos, desafios e experiências diárias que me proporcionaram, bem como, por cada momento de magia e génio.

Ao professor Ricardo Duarte por todo o acompanhamento ao longo do processo, pelos momentos de reflexão e exigência.

Ao professor Ângelo Brito pela sua disponibilidade para me orientar, por todos os conselhos transmitidos ao longo da realização do relatório de estágio e pela exigência ao longo do percurso, principalmente na fase final.

A toda a estrutura técnica e amigos pessoais que me acompanharam e ajudaram durante todo este processo, Jorge Aurélio, Rui Silva, Sandro Jesus, Rui Campos, Pedro Afonso e Tiago Pombo que diariamente partilharam conhecimentos, experiências e amizade.

Aos meus pais, António Luis e Maria de Fátima Luis (sendo que todos os agradecimentos que faça vão ser sempre insuficientes), pois quem sou hoje, em termos de valores e competências, devo a todo suporte e ao que sacrificaram das suas vidas para me educar e fornecer “ferramentas” para a vida.

À minha irmã, Tânia Luis Caetano por ser como uma segunda mãe para mim, tendo sido importante, não só para o meu desenvolvimento enquanto pessoa, mas também por toda a ajuda e aprendizagem transmitida.

Por fim, e não menos importante, agradeço a todos os amigos que a Faculdade de Motricidade Humana e a Residência FMH1 (com um especial agradecimento ao 3º Piso, por todos os momentos magníficos que levo para a vida) me proporcionou, pois acredito que o meu crescimento enquanto pessoa também se deve a todos eles, esperando que me acompanhem ao longo da vida.

RESUMO

O estágio profissionalizante foi efetuado na equipa de Sub-15 (Iniciados A) do C.F. “Os Belenenses”, na época 2019/2020, tendo o cargo de Treinador-Adjunto e Analista.

O relatório envolve três grandes áreas, todas elas suportadas por uma revisão bibliográfica, que consiste: i) Jogo; ii) Modelo de observação e análise e iii) Comunicação do treinador.

A primeira descreve a Missão, Visão, Valores e Objetivos do Departamento de Formação do Clube de Futebol “Os Belenenses”; a descrição do Modelo de Jogo; a apresentação do Modelo de Treino e a descrição do trabalho que envolve a preparação estratégica do jogo, recorrendo a um Modelo de Observação e Análise.

A segunda, um projeto de inovação no contexto de estágio, devido ao facto de ter sentido uma debilidade a nível da ligação entre os vários treinadores analistas, defini como objetivo a criação de um Departamento de Observação e Análise, de modo a poder potencializar o trabalho realizado com os atletas.

A terceira, direcionada para os alunos do 2º Ano do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Futebol, consistiu na criação e organização de um evento sobre a Comunicação do Treinador e a partilha de experiências em diferentes tipos de contexto.

Palavras-chave: Futebol; Formação; Modelo de Jogo; Observação e Análise; Análise Individual; Departamento; Comunicação

ABSTRACT

This professional internship was conducted during the 2019/2020 season, with the Under-15 Team of the C.F. "Os Belenenses", as an Assistant Coach and Analyst.

The present report involves three areas, all supported by literature review that consist in: i) the game; ii) the observation and analysis model and iii) the coach's communication.

The first describes the Mission, Vision, Values and Goals of the C.F. "Os Belenenses" Youth Developing Department, the description of the Team Play Model, presentation of the Training Model and to specify the work involved in the preparation of the game strategy, adopting the Analysis and Observation Model.

The second, an innovative project in the context of the internship. Due to a feeling of gap of communication between the Coach Analysts, it was my goal to create a Department of Observation and Analysis to potentialize the work done with the athletes.

The third was directed at students of the 2nd year of the Master's Degree in Sports Training with a specialty in Football, it consisted in the organization of an event that promoted the reflection about the Coach's Communication and the sharing of experiences in different contexts.

Keywords: Football; Youth Teams; Game Model; Observation and Analysis; Individual Analysis; Department; Communication

ÍNDICE

Agradecimentos.....	ii
Resumo	iii
Abstract	iv
Índice de Tabelas	viii
Índice de Figuras	ix
Índice de Gráficos.....	x
Legenda de Abreviaturas.....	xi
1. Introdução.....	12
1.1. Caracterização do Contexto de Estágio.....	12
1.2. Caracterização Geral do Clube de Futebol “Os Belenenses”	12
1.3. Caracterização das Condições de Estágio	12
1.4. Caracterização da Equipa Técnica	13
1.5. Objetivos	15
1.6. Estratégias de Implementação.....	16
1.6.1. Análise Interna.....	16
1.6.2. Análise externa.....	16
2. Revisão Bibliográfica	18
2.1. Jogo	18
2.2. O Treinador	20
2.3. Modelo de Observação e Análise	23
3. Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição	26
3.1. Missão, Visão, Valores e Objetivos do Departamento de Formação do Clube de Futebol “Os Belenenses”	26
3.2. Modelo de Jogo	27
3.2.1. Caracterização geral.....	27
3.2.2. Organização Ofensiva	30
3.2.3. Transição Defensiva	34
3.2.4. Defender um Contra-ataque ou Ataque Rápido:	36

3.2.5.	Organização Defensiva	36
3.2.6.	Transição Ofensiva.....	41
3.2.7.	Contra-ataque ou Ataque Rápido:	42
3.2.8.	Esquemas Táticos Ofensivos	43
3.2.9.	Esquemas Táticos Defensivos.....	43
3.3.	Modelo de Treino.....	45
3.4.	Modelo de Observação e Análise	48
4.	Área 2 - Projeto de Inovação	50
4.1.	Criação de um departamento de observação e análise do Clube de Futebol “Os Belenenses” – O ponto de ligação dos Iniciados A até aos Seniores.	50
4.1.1.	Introdução:	50
4.1.2.	Objetivo:	52
4.1.3.	Enquadramento Organizacional:.....	53
4.1.4.	Funções e Tarefas:.....	54
4.1.5.	Perfil do Profissional:	56
4.1.6.	Apresentação geral e formação interna específica:	56
4.1.7.	Relação com a equipa técnica:	57
4.1.8.	Recursos Tecnológicos:	58
4.1.9.	Microciclo Semanal:.....	60
4.1.10.	Recolha e preparação da informação:.....	61
4.1.11.	Dia de jogo:.....	61
4.1.12.	Análise do Desempenho da equipa:.....	62
4.1.13.	Palestra aos jogadores:.....	62
4.1.14.	Ficha de análise de jogo:	63
5.	Área 3 – Comunicação do Treinador de Futebol.....	64
5.1.	Introdução	64
5.2.	Revisão Bibliográfica	64
5.2.1.	A relevância da Comunicação	64
5.2.2.	Comunicação na competição.....	66

5.2.3.	Comunicação no processo de treino: ciclos de feedback.....	70
5.3.	Público-alvo	73
5.4.	Oradores-alvo.....	73
5.5.	Organização do Evento	76
5.6.	Recursos necessários	76
5.7.	Pertinência da escolha dos temas do evento.....	76
5.8.	Estratégias de intervenção: Problema – Resposta.....	79
5.9.	Resultados do Questionário de Satisfação	79
5.10.	Balanço do Evento	83
6.	Conclusões Finais	85
7.	Referências bibliográficas.....	90
8.	Anexos	97

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Constituição da Equipa Técnica de Iniciados A do Clube de Futebol "Os Belenenses".....	13
Tabela 2 - Análise Interna - Forças e Fraquezas	16
Tabela 3 - Análise Externa - Oportunidades e Ameaças.....	16
Tabela 4 - 2º nível da Análise SWOT.....	17
Tabela 5 - Macro-Princípios da Organização Ofensiva	31
Tabela 6 - Macro-Princípios da Transição Defensiva.....	34
Tabela 7 - Macro-princípios da Organização Defensiva.....	36
Tabela 8 - Macro-princípios da Transição Ofensiva	41
Tabela 9 - Microciclo-Padrão dos Iniciados A do Clube de Futebol "Os Belenenses".	47
Tabela 10 – Microciclo Tipo Competitivo com um jogo (Treino em Campo).....	47
Tabela 11 - Microciclo Semanal do Treinador Analista	60
Tabela 12 - Análise SWOT do Evento	78

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Ciclo de tarefas de um treinador (Carling et al., 2005)	24
Figura 2 - Sistema de jogo 1:4:4:2 Losango.....	29
Figura 3 - Divisão dos Corredores e Setores.	30
Figura 4 - 1ª Fase de Construção	32
Figura 5 - Zonas de Cruzamento e Finalização.....	34
Figura 6 - Transição Defensiva no Centro do Jogo	35
Figura 7 - Transição Defensiva Fora do Centro do Jogo.....	35
Figura 8 - Fase de Pressão (Bloco Alto)	37
Figura 9 - Fase de Pressão (Bloco Médio).....	38
Figura 10 - Transição Ofensiva (1º Momento).....	42
Figura 11 - Enquadramento Organizacional.....	54

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - % de respostas da questão "Classifica de 1 a 5 a pertinência do tema "Comunicação do treinador de futebol"	80
Gráfico 2 - % de respostas relativas à questão "Classifica a adequação dos oradores convidados a participar no evento, nas suas diferentes perspetiva."	80
Gráfico 3 - % de respostas relativas à questão "Classifica a ligação entre o conhecimento teórico transmitido e a sua aplicabilidade prática (desafios)."	81
Gráfico 4 - % de respostas relativas à questão "Classifica a adequação das dinâmicas presentes no evento, sob o formato expositivo inicial e a mesa-redonda final."	81
Gráfico 5 - % de respostas relativas à questão "Na tua opinião, foram cumpridas todas as expectativas iniciais?"	82
Gráfico 6 - % de respostas relativas à questão "No geral, como classificas a participação no evento?"	82

LEGENDA DE ABREVIATURAS

AD – Avançado Direito
ADV - Adversário
AE – Avançado Esquerdo
ATBs – Ações técnicas de base
AV – Avançado
C – Corredor
CC – Corredor Central
CL – Corredor Lateral
DC – Defesa Central
DCD – Defesa Central Direito
DCE – Defesa Central Esquerdo
DD – Defesa Direito
DE – Defesa Esquerdo
DL – Defesa Lateral
ED – Extremo Direito
EE – Extremo Esquerdo
EXT – Extremo
GR – Guarda-Redes
LB – Lado da bola
LC – Lado contrário
MC – Médio Centro
MCD – Médio Centro Defensivo
MCO – Médio Centro Ofensivo
OD – Organização Defensiva
OO – Organização Ofensiva
S – Setor
TD – Transição Defensiva
TO – Transição Ofensiva
VCJ – Variação do Centro de Jogo
P - Perseguição

1. INTRODUÇÃO

1.1. Caracterização do Contexto de Estágio

O meu estágio foi efetuado no Clube de Futebol “Os Belenenses” no escalão de Iniciados A (Sub-15), na época desportiva 2019/2020.

1.2. Caracterização Geral do Clube de Futebol “Os Belenenses”

O Clube de Futebol “Os Belenenses” foi fundado a 23 de setembro de 1919, tendo sede em Lisboa, sendo uma das 5 equipas vencedoras do Campeonato Nacional, tendo vencido na época de 1945/1946, juntando ao seu palmarés 3 Taças de Portugal, 2 Títulos de Campeão da Segunda Liga e 1 Título de Campeão da 3ª Divisão Distrital da Associação Futebol de Lisboa.

Festejando o seu Centenário no ano de 2019, a equipa sénior do Belenenses atua atualmente na 2ª Divisão Distrital da Associação Futebol de Lisboa. Após separação da SAD na época transata, o mesmo viu-se obrigado a recomeçar na 3ª Divisão Distrital da Associação Futebol de Lisboa, tendo obtido o título de Campeão e respetiva subida de divisão.

Na época em curso, mantém-se o objetivo de subir de divisão, sendo o foco principal, atingir novamente o escalão mais alto do futebol português.

1.3. Caracterização das Condições de Estágio

O Clube apresenta para além do Estádio do Restelo, mais três campos de Futebol de 11, um campo de Futebol de 7 e um campo de Futebol de 5.

Relativamente aos relvados, o estádio do Restelo é de relvado natural, usado maioritariamente pela equipa sénior, sendo os restantes de relvado sintético. Quanto às instalações balneárias, o Campo de Futebol de 7 apresenta um balneário para a equipa visitante e um balneário para a equipa da casa e, os Campos de Futebol de 11 apresentam dois balneários para as equipas visitantes e dois para a equipa da casa.

O interior do estádio dispõe também de uma sala de imprensa, também utilizada para as apresentações de vídeo-análise desde o escalão de Sub-15 até à equipa sénior; uma sala de administração e secretaria; duas salas de reuniões; um departamento médico; um departamento de fisioterapia; quatro departamentos para as diferentes equipas técnicas, estando três deles acompanhados de balneários privados; um ginásio; uma hidroterapia; um roupeiro; um balneário para a equipa de arbitragem e quatro balneários

para as equipas: um para a equipa de adversária, sendo também o balneário da equipa de Sub-15, outro para a equipa sénior, tendo este incluída uma rouparia e os restantes dois para as equipas de formação de Sub-16, Sub-17 e Sub-19.

Caracterização Geral do Quadro Competitivo

Na 1ª Fase, o Campeonato Nacional de Iniciados é composto por seis séries (A; B; C; D; E; F), cada uma composta por 12 equipas, fazendo um total de 72 equipas e jogado apenas a uma volta.

Para a 2ª Fase passam os quatro primeiros classificados de cada série, onde se juntam os da serie A e da serie B, formando a serie Norte; os da série C e da série D, formando a série Centro e os da série E e da série F, formando a série Sul. Esta fase é jogada a duas voltas.

As equipas que não passam à 2ª Fase jogam a 2ª Fase de Manutenção com as equipas da sua série inicial, sendo esta igualmente a duas voltas. Os últimos seis classificados descem para a 2ª Divisão Nacional de Iniciados, que irá ser criada na próxima época.

Por último, existe a 3ª Fase – Apuramento de Campeão, apurando-se aqui os primeiros classificados e os dois melhores segundos classificados das três séries (Série Norte, Série Centro e Série Sul), bem como o vencedor do Play-Off de Apuramento.

O Play-Off de Apuramento para a 3ª Fase é composto pelo pior segundo lugar, o melhor terceiro lugar, pelo vencedor do Campeonato Regional da Madeira e pelo vencedor do Campeonato Regional dos Açores. Este é realizado numa região de Portugal definida pela Federação Portuguesa de Futebol, tendo apenas uma volta e os jogos são todos realizados em apenas 4 dias.

1.4. Caracterização da Equipa Técnica

O quadro técnico da equipa de Iniciados A do Clube de Futebol “Os Belenenses” é constituído por 8 elementos, sendo que cada elemento realiza uma tarefa específica dentro da equipa técnica, com o objetivo de facilitar o processo de treino.

Tabela 1 - Constituição da Equipa Técnica de Iniciados A do Clube de Futebol "Os Belenenses"

Nome	Função
Jorge Aurélio	Treinador Principal
Rui Silva	1º Treinador-Adjunto
Sandro Jesus	2º Treinador-Adjunto

Rui Campos	Treinador de Guarda-Redes
Tiago Pombo	Fisiologista
Frederico Luis	Analista/ Treinador Estagiário
Pedro Afonso	Treinador-Adjunto
Diana Laranjo	Fisioterapeuta

As minhas funções dentro da equipa técnica são essencialmente como treinador analista, observando e analisando sempre os comportamentos da equipa ao longo do jogo.

Assim, conjuntamente com o treinador principal, após a observação do jogo realizado e do jogo do adversário do fim-de-semana seguinte, em vídeo, realizo uma análise do mesmo e decido os momentos principais a mostrar no vídeo de apresentação aos atletas.

Na análise do adversário é observado o sistema tático ofensivo e defensivo. Na organização ofensiva, esta análise é focada na 1ª fase de criação e algumas dinâmicas mais utilizadas. A nível da organização defensiva é analisada a sua 1ª fase de pressão, assim como, os seus comportamentos defensivos. Na transição ofensiva são examinados quais são os jogadores que saem em transição ofensiva e que espaços estes tentam explorar. Na transição defensiva são observados quais os espaços que deixam mais descobertos aquando da mesma.

Em relação aos esquemas ofensivos e defensivos são observados quais são os seus comportamentos e espaços que atacam e defendem. Por fim, são analisados também os jogadores chaves da equipa que são referidos quando é mostrado aos atletas o 11 provável da equipa adversária, sendo também referidos quais os jogadores para a marcação individual nas bolas paradas e qual o jogador mais fraco da equipa adversária.

A apresentação do vídeo aos atletas é feita à quarta-feira com os comportamentos positivos e a melhorar do jogo passado referentes a OO, OD, TO e TD. Na análise da equipa adversária é apresentado o 11 provável, os jogadores referência e momentos a nível da OO, OD, TO e TD.

Na sexta-feira são apresentados os esquemas táticos ofensivos e defensivos do jogo passado para mostrar aspetos positivos, aspetos a melhorar, sendo também exibidos, igualmente, os esquemas táticos ofensivos e defensivos da equipa adversaria mostrando a sua disposição no ataque e na defesa nas bolas paradas.

1.5. Objetivos

Quando entrei para o Mestrado em Treino Desportivo defini como objetivo principal o meu estágio ser realizado num contexto de uma equipa de futebol que estivesse em campeonato nacional. Caso não fosse numa equipa em contexto de campeonato nacional a alternativa seria uma equipa do norte do país, uma vez que, não tinha ainda tido oportunidade de vivenciar essa experiência. Para além disto, tinha também curiosidade de conhecer realidades diferentes das que vivi até ao momento, sentindo que poderia crescer enquanto treinador, estando integrado numa equipa onde tivesse possibilidade de ação, ou seja, poder integrar o processo e não ficar apenas a observar.

Surgindo a possibilidade de integrar uma equipa técnica de Iniciados A que se encontra em Campeonato Nacional de Iniciados, sendo esta uma das melhores equipas do distrito de Lisboa em contexto de formação, decidi aceitar o desafio.

A oportunidade de ser treinador analista surgiu através de uma proposta do treinador principal, tendo aceite imediatamente, considerando que podia consolidar o que aprendi até ao momento sobre os fatores importantes no jogo e a importância da sua passagem para o processo de treino, tal como a observação do adversário e a importância para a preparação estratégica do jogo da semana seguinte.

Assim, no início deste estágio defini alguns objetivos a nível pessoal para esta época desportiva, sendo eles:

- Aperfeiçoar as minhas aptidões de comunicação, em relação à liderança, motivação e relação entre linguagem verbal e não-verbal durante o treino;
- Desenvolver a ligação treinador-jogador com os atletas;
- Melhorar o conhecimento sobre o jogo, observação e análise;
- Melhorar os conhecimentos sobre a estratégia;
- Compreender como correlacionar o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Observação e Análise do jogo;
- Exigência máxima em todos os processos que estiver envolvido de modo a procurar sempre a excelência;
- Recolher o máximo de experiências diferentes durante este processo de estágio.

1.6. Estratégias de Implementação

De forma a estruturar as minhas ideias de forma organizada e objetiva, e também por recomendação do meu orientador de estágio, optei por realizar uma análise SWOT.

Assim, fiz uma análise interna mais detalhada, identificando as minhas forças e fraquezas, e uma análise externa para reconhecer as oportunidades e ameaças que o meu contexto de estágio proporciona, com o objetivo de, futuramente, criar estratégias.

1.6.1. Análise Interna

Tabela 2 - Análise Interna - Forças e Fraquezas

Forças	Fraquezas
<ul style="list-style-type: none">• Boa capacidade de trabalho, produzir tarefas requeridas sempre nos prazos pedidos.• Exigência máxima no trabalho realizado por mim, de modo que as coisas sejam sempre bem feitas.• Boa capacidade de relação com a comunidade envolvente com o clube (Diretores, equipa técnica e jogadores).• Capacidade de registo de informação durante o jogo referente ao adversário.• Adaptabilidade ao contexto e às tarefas requeridas.	<ul style="list-style-type: none">• Comunicação, como passar uma ideia aos atletas de modo, que estes compreendam facilmente.• Capacidade de operacionalização das minhas ideias.• Operacionalização de exercícios.

1.6.2. Análise externa

Tabela 3 - Análise Externa - Oportunidades e Ameaças

Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none">• Trabalhar numa equipa que compete em campeonato nacional.• Trabalhar como treinador analista.• Trabalhar com um programa para observação e análise como o <i>Wondershare Filmora9</i>.• Liderar exercícios durante a parte principal do treino.• Analisar equipas adversárias e ver o seu processo de jogo.• Possibilidade de dar sugestões estratégicas para a abordagem ao adversário.	<ul style="list-style-type: none">• A falta de reconhecimento e ajuda pela estrutura do clube para a função de analista.• Liderar poucas vezes exercícios da parte principal do treino.• Jogadores não reconhecerem a importância de alguns elementos da equipa técnica.• Grande investimento a nível temporal.

Tabela 4 - 2º nível da Análise SWOT

Estratégias	Forças	Fraquezas
Oportunidades	<ul style="list-style-type: none"> • Sugerir exercícios de treino, tendo em conta a abordagem estratégica para o jogo. • Criar uma boa relação com a equipa técnica e os jogadores. • Tentar mostrar aos meus jogadores as minhas competências, durante o <i>feedback</i>. • Aproveitar as minhas oportunidades para intervir durante a apresentação do vídeo para explicar algo que seja importante explicar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Investir em formações na área da comunicação. • Criar um guia de registo de momentos importantes durante o jogo. • Pedir ajuda a nível da comunicação à equipa técnica.
Ameaças	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar aos dirigentes do clube a importância da minha função dentro do clube e a necessidade de criar um departamento para os analistas das equipas técnicas do clube para existir uma maior ligação entre diferentes escalões. • Recolher e produzir os vídeos nos tempos necessários. • Demonstrar a minha inteira disponibilidade para o processo de treino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perceber que tipo de liderança devo ter conforme o exercício e a unidade de treino. • Perceber as razões das escolhas dos exercícios, conforme o dia da semana.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1. Jogo

O futebol é um jogo desportivo coletivo, que decorre num ambiente de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade e no qual duas equipas se confrontam pelo objetivo comum de marcar golo ao adversário e impedir que o adversário consiga marcar golo (Castelo, 2004; Garganta, 1997).

Durante o jogo, as equipas colocam em prática ações de modo a agir uma contra a outra, sendo que os comportamentos das equipas são sempre opostos, ou seja, quando uma equipa ataca a outra defende e vice-versa (Castelo, 1994).

Segundo Castelo (1994), o futebol requer momentos de racionalidade individual, sendo que esta não depende apenas de si, mas também das situações que alteram ou possam alterar o meio envolvente no jogo.

Também para Castelo (1994), as três vertentes fundamentais que determinam a natureza do jogo de futebol são:

- 1) A variabilidade das situações de jogo;
- 2) A constante modificação-transitoriedade;
- 3) A capacidade de decisão dos jogadores.

A variabilidade das situações de jogo, que demonstra grandes exigências dos mecanismos percetuais, obrigando-os a uma concentração constante no jogo para realizar uma correta leitura deste, e decidir por uma resposta motora (ação técnico-tática), a qual se pretende: i) que seja possível executá-la em diferentes situações de jogo, pois a variação sistemática dos comportamentos reduz consideravelmente a coerência dos acontecimentos, devido ao aumento do número de variantes possíveis manipuladas pelos jogadores; ii) que a variabilidade das resoluções táticas não deverão determinar uma diminuição da eficácia técnico-tática da própria equipa (Castelo, 1994).

A constante modificação-transitoriedade, que determina um acréscimo da complexidade de toda as componentes da estrutura da situação, obrigando o jogador a realizar funções (missões táticas) dentro da organização da sua equipa de maior amplitude, que deriva de um maior número de opções técnico-táticas a tomar. As situações de jogo são caracterizadas pelas: i) instabilidades do meio envolvente que se encontra em constante mutação; ii) ações de antecipação, que procuram prever antecipadamente o desenvolvimento e o resultado dos acontecimentos de uma dada

situação de jogo, tornando assim, a sua capacidade de intervenção mais eficiente (Castelo, 1994).

Neste sentido, a capacidade de decisão dos jogadores, tem em conta os dois pontos referidos anteriormente, por um lado a variabilidade de situações do jogo e, por outro, a complexidade da mudança (Araújo, 2010; Castelo, 1994). Devendo ter-se em conta que as ações dos jogadores consistem em aumentar a incerteza nos adversários com as suas ações durante o jogo (Araújo, 2010; Castelo, 1994).

Com isto podemos perceber que o jogo de futebol se equipara a um sistema aberto, dinâmico, complexo e não-linear, no qual coabitam subsistemas categorizados que convivem pelo meio de múltiplas conexões. O contexto de sistema aberto faz manifestar-se uma concordância que a estrutura do jogo que deve ter uma observação e análise na identificação, conceptualização e apreciação dos fatores que a compõem (Castelo, 1994).

De acordo com Gréhaigne e Guillon (1992), em relação a situações de oposição dos adversários, os atletas devem organizar as ações com o objetivo de reaver, preservar e fazer adiantar a bola, com o principal objetivo criar situações de finalização e marcar golo.

No jogo existe um predomínio das qualificações que são formadas a partir da dimensão estratégico-tática, como o aproveitamento do espaço (comum ou separado), da forma de participação dos intervenientes (simultânea ou alternada), da forma de disputa da bola (direta ou indireta), das trajetórias da bola (troca ou circulação da bola) e da natureza do conflito (oposição, cooperação/oposição) ou forma de interação dos jogadores (Garganta, 1997).

Para além disto, segundo Queiroz (1986), o jogo, cada vez mais, exige uma boa condição quer a nível muscular, quer a nível cardiorrespiratório, uma técnica evoluída e o comportamento tático apropriado ao pedido pelo treinador.

O mesmo autor considera que estas condições devem ser utilizadas de forma correta, promovidas e melhoradas durante o treino, de acordo com o processo de treino e a abordagem para o próximo jogo, referindo ainda que o jogo deve ser o principal no processo, ou seja, todo o processo de treino deve basear-se no jogo (Queiroz, 1986).

Existem vários fatores no processo treino, sendo eles as capacidades técnicas, táticas e as qualidades físicas que permitem preparar os atletas para o jogo (Queiroz & Ferreira, 1983). A competição vai exigir que os atletas realizem a captação de sinais e

estímulos diferentes, que advêm da aprendizagem realizada no processo de treino (Queiroz & Ferreira, 1983).

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

2.2. O Treinador

O treinador tem um papel crucial no desporto, uma vez que é a este que cabe a orientação dos atletas, o treino, a observação das condições que cada praticante desportivo reúne em cada momento, analisar as competências de cada praticante desportivo individualmente, encorajar o trabalho coletivo e promover o sucesso individual (Mesquita, 2017).

Citando Mesquita (1998), *“Treinar bem é o resultado de comunicações eficientes”* (p. 56), sendo que, e corroborando a Swedish Soccer Federation (1983), a comunicação é a transferência de informação, atitudes e sentimentos de uma pessoa para outra. Esta pode ocorrer por meio da comunicação verbal, tal como através de comunicação não verbal (expressões faciais, posições corporais, gestos) e tom de voz.

Ainda de acordo com a Swedish Soccer Federation (1983), para além do treino, que cada vez tem mais qualidade na sua estruturação, organização e no ciclo de instrução, seja ele através de explicação ou exemplificação e feedback do treinador, a comunicação eficiente é, cada vez mais o ponto diferenciador entre o exercício cumprir com os seus objetivos ou ser um insucesso, pois a motivação e disponibilidade dos atletas para o exercício é completamente diferente.

A transmissão da informação deve ser *“concisa e precisa”* (Mesquita, 1998, p. 58; Swedish Soccer Federation, 1983, p. 8), pois se for transmitida demasiada informação aos atletas, eles não a vão reter na sua totalidade.

Desta forma, torna-se importante a correta seleção dos momentos para intervir, bem como a correta seleção da informação a transmitir aos jogadores, pois é igualmente fácil desmotivar um atleta involuntariamente por falta de comunicação ou devido a uma comunicação errada, como tal este deve ser um dos objetivos de trabalho do treinador.

Segundo Lourenço e Guadalupe (2017), o papel do treinador durante os últimos anos tem vindo a evoluir, sendo que cada vez menos a função do treinador é apenas orientar a equipa durante os treinos e escolher a equipa para os jogos.

Assim sendo, os mesmos autores defendem que existem cada vez mais áreas ligadas ao futebol como a fisiologia, observação e análise quer da própria equipa quer da equipa adversária. Estas áreas são, habitualmente, geridas por elementos da equipa técnica, nutrição, psicologia e fisioterapia, que por sua vez são geridos por departamentos do clube mais ligados ao rendimento desportivo individual. Assim, o que é pedido ao treinador é que seja capaz de entender um pouco de todas estas áreas e consiga fazer uma ligação correta entre todas elas. Além disso, o treinador deve ainda conseguir lidar com as diferenças entre os atletas nomeadamente ao nível da personalidade, dos objetivos individuais, da formação e das situações financeiras distintas (Lourenço & Guadalupe, 2017).

Mesquita (2017), afirma que uma analogia que é feita à figura do treinador desportivo é a de um maestro de uma orquestra, pois ambos desempenham variadas funções. Neste sentido, o mesmo autor refere que, o treinador apesar de transmitir aos praticantes desportivos o seu conhecimento técnico e tático, tem também um papel de gestor, tendo de planear treinos e perceber as falhas a nível individual e coletivo para poder combatê-las. Nos desportos coletivos, tal como o maestro, o treinador também tem de coordenar uma equipa onde cada jogador tem as suas especificidades, algo que o treinador deve conhecer, de modo a que as diferentes características dos jogadores se consigam interligar, a fim de alcançar os objetivos da competição (Mesquita, 2017).

Em suma, de acordo com Lourenço e Guadalupe (2017), o treinador tem de ser capaz de ver uma pessoa e não apenas um atleta, sendo necessário que para além de ser especialista na sua área de conhecimento, seja um gestor de recursos humanos, porque é com pessoas que este trabalha.

Face ao exposto, podemos concluir que os treinadores desportivos se deparam com diversas exigências na sua atividade diária que tornam indispensável que estes possuam diferentes habilitações científicas, tendo como exemplo, de acordo com Guia e Araújo (2014):

- Domínio dos fundamentos do desporto (relação com o praticante);
- Domínio dos fundamentos técnico-pedagógicos (relação à atividade);
- Domínio dos fundamentos sociais (relação com o envolvimento);
- Domínio de saberes complementares (culturais);

Desta forma, enquanto o atleta tem como função a evolução ativa e autónoma das vivências de aprendizagem, o técnico fica responsável pela monitorização, cumprindo a função de regulador da aprendizagem (Guia & Araújo, 2014).

Com isto, conseguimos perceber que “um treinador que só sabe de futebol, de futebol nada sabe” (Lourenço & Guadalupe, 2017, p. 45), corroborando a opinião dos autores, esta frase de Manuel Sérgio cada vez faz mais sentido no futebol atual que vai muito para além da parte técnico-tática do jogo.

Assim, treinar jovens é cada vez mais um estímulo maior e desafiante para os treinadores. Segundo Gomes e Resende (2015), isto está relacionado com o facto de estes lidarem com jovens que estão num processo de formação, sendo esta dividida em duas vertentes, a alta competição e apenas o gosto por um estilo de vida ativo ao longo da mesma. Os mesmos autores afirmam ainda que, dado que apenas a minoria chega ao alto rendimento, é muito importante como treinador conseguir implementar este prazer de praticar atividade física ao longo da sua vida, mesmo não sendo profissionalmente (Gomes & Resende, 2015).

“Treinar é educar e educar significa intervir, de forma intencional e organizada na orientação do futuro do praticante enquanto atleta e enquanto homem” (Costa, 2006, Associação de Atletismo da Guarda). O treinador que treina crianças e jovens atletas, têm igualmente um papel importante no que diz respeito à parte social, cabendo-lhe a tarefa de lhes inculcar valores e atitudes, que se repercutem na sua vida pessoal, na escola e em casa (Mesquita, 2017).

Algo igualmente importante, para além de comunicar com os atletas com as palavras, expressão e tom de voz correto, é ouvir os mesmos e a sua opinião, para que estes sintam que possuem liberdade de expressão e podem mostrar o seu ponto de vista, sem que isso traga consequências negativas, pois, um jogador tem muito a aprender com um treinador, mas o treinador também pode aprender com o jogador, daí a importância de o treinador deixar o jogador ter essa liberdade de comunicação, possibilitando um melhor conhecimento de ambas as partes (Swedish Soccer Federation, 1983; Gonçalves, 2004).

Assim, indo ao encontro de vários autores (Marques, 1999; Gomes & Cruz, 2006), o treinador assume um papel principal no processo de formação dos atletas, que vai para além das competências físicas e técnico-táticas, sendo cada vez mais importante o desenvolvimento psicológico dos atletas, como a transmissão de ética e valores sobre o desporto, que vão sendo requeridos ao longo do seu processo de formação.

No processo pedagógico para com os atletas é sempre importante não esquecer a ferramenta da observação e análise, podendo ser utilizada a nível individual e coletivo. A apresentação de conteúdos aos atletas deve ser doseada, assim como controlado o feedback utilizado pelo treinador, pois este pode ter um impacto contrário ao desejado pela equipa técnica (Groom & Cushion, 2005).

2.3. Modelo de Observação e Análise

O futebol tem evoluído em diversos aspetos, ligados diretamente ou indiretamente com o jogo e a área da observação e análise. Esta área tem vindo a ser utilizada com mais frequência como um recurso pelas equipas técnicas, não só em equipas profissionais e amadoras, mas também a nível da formação, sendo utilizada cada vez em escalões mais baixos. A nível de formação, esta utilização pode não passar por apresentação de vídeos aos atletas, no entanto, os treinadores podem utilizar os vídeos para analisar os jogos, antes de planear as futuras sessões de treino, tal como podemos ver na figura 1 (McGarry, 2009; Carling et al., 2005).

Através da análise do jogo no futebol de formação é possível monitorizar a evolução dos jogadores (Gama et al., 2017), apresentar aos atletas a sua própria exibição sob orientação do treinador (Bacconi & Marella, 1995), captar informação sobre o método de treino e competição (McGarry & Franks, 1995), ampliar a especificidade do treino (Carling et al. 2005; Ventura, 2013), entre outros.

De todas as capacidades da análise do jogo no futebol de formação, o aumento da quantidade e da qualidade do feedback do treinador, desde feedback mais específico a criação de vídeos apelativos com informação sobre o rendimento e outras funcionalidades, é uma das mais referenciadas na literatura, visto ser fundamental para que um jogador consiga chegar a um nível de elite (Carling et al., 2005; O'Donoghue & Mayes, 2013b; Nicholls & Worsfold, 2016).

Sendo que, grande parte dos estudos realizados vêm demonstrar a necessidade de utilizar métodos que possibilitem juntar e sistematizar os dados referentes ao jogo de futebol e das propriedades de interação dinâmica das equipas implicadas, enquanto conjuntos ou totalidades (Garganta & Gréhaigne, 1999).

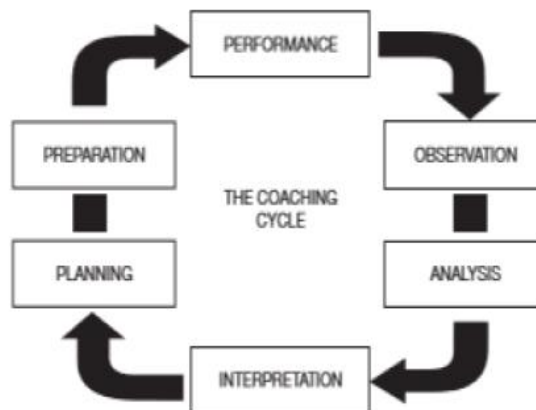


Figura 1 - Ciclo de tarefas de um treinador (Carling et al., 2005)

Com a figura 1, podemos perceber que o treino está relacionado com observação da performance, assim como a interpretação da análise é importante para planejar o próximo microciclo, incluindo os próximos jogos e conseqüentemente induzir mudanças comportamentais nos jogadores (Carling et al. 2005; Ventura, 2013).

De acordo com Franks e Miller (1991) e Franks e Goodman (1986), o avanço da tecnologia foi algo que proporcionou uma melhor observação e análise, através da filmagem, pois a capacidade de os treinadores se conseguirem recordar corretamente dos momentos do jogo é de cerca de 40%, ou seja a informação não era inteiramente aproveitada. Desta forma, a utilização da gravação do jogo foi algo que veio melhorar significativamente a qualidade da observação da equipa técnica, existindo cada vez mais treinadores com essa função específica (Carling et al., 2005).

Outra grande vantagem da filmagem do jogo, para além ajudar na observação, é a possibilidade de mostrar aos jogadores o seu desempenho e ainda realçar momentos importantes que o treinador queira passar à equipa. No entanto, é igualmente necessário que a equipa técnica saiba filtrar a informação que se quer retirar de cada jogo, pois é importante ter os recursos, mas mais importante é saber gerir os tempos e recursos à disposição (Carling et al., 2005).

A informação que provém da análise do jogo no futebol, pode ser diferenciada em dois tipos de análise: a análise quantitativa e análise qualitativa (O'Donoghue & Mayes, 2013a).

A análise quantitativa é informação quantificável, como estatísticas, frequência de ações, percentagem de sucesso das ações, distâncias percorridas, entre outros. O

objetivo desta é maioritariamente prever futuras performances, tendo em conta os acontecimentos dos jogos anteriores e tentar antecipar os eventos que poderão acontecer novamente no jogo, sendo que este tipo de análise tem sido criticada por não fornecer muita informação tática aos treinadores (Marcelino et al., 2011; Lemmink & Frencken, 2013; O'Donoghue & Mayes, 2013a; Sarmiento et al., 2014)

A análise qualitativa diz respeito à observação e avaliação das ações dos jogadores ou equipas por parte dos treinadores ou analistas de forma a perceber os erros mais comuns (O'Donoghue & Mayes, 2013a). Neste sentido, para conseguir fazer uma análise qualitativa da performance da equipa em relação ao jogo, torna-se necessário uma pessoa especializada na equipa técnica para essa tarefa, que consiga avaliar taticamente a equipa, tendo em conta a sua experiência pessoal (Rein & Memmert, 2016).

A análise qualitativa, através de vídeo ou da observação direta do jogo, permite identificar os aspetos que os atletas ou equipas podem corrigir para melhorar o rendimento, auxiliando o treinador a planear o processo de treino. Assim, após avaliar a forma como os jogadores se comportaram taticamente na competição ou treino, é possível compreender as razões dos seus comportamentos e o que poderiam ter realizado de diferente que contribuisse para o sucesso da equipa (O'Donoghue & Mayes, 2013b).

Para além da análise da própria equipa, segundo Ventura (2013), a análise qualitativa também é muito utilizada no futebol para analisar as equipas adversárias de forma a codificar o modelo de jogo dessa equipa e ajudar a equipa técnica a preparar estrategicamente o próximo jogo. Desta forma, tanto na observação direta como indireta, é importante definir o que se quer observar antes de iniciar a análise do jogo para que o olhar esteja direcionado para a informação mais importante. Assim, Ventura (2013) identificou, também, alguns parâmetros que os treinadores utilizam para caracterizar as equipas adversárias, sendo eles:

- Os 4 grandes momentos do jogo e esquemas táticos;
- As substituições normalmente utilizadas;
- O comportamento da equipa em função do resultado momentâneo; os padrões de jogo em função do local do jogo (casa ou fora);
- Os jogadores referência;

3. ÁREA 1 – GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO

3.1. Missão, Visão, Valores e Objetivos do Departamento de Formação do Clube de Futebol “Os Belenenses”

Visão – Tornar-se uma das maiores e melhores entidades formadoras a nível nacional em futebol, contribuindo para a elevação do futebol, não só no próprio clube, mas também a nível nacional. A promoção do desporto, o crescimento e desenvolvimento do clube, a organização e filosofia do clube e o modelo de jogo são os pilares da visão deste departamento.

Missão – O departamento de futebol de formação do Clube Futebol “Os Belenenses” tem como missão contribuir para a formação dos seus jovens praticantes cujo objetivo é a valorização, potenciação das qualidades humanas e desportivas que possibilitem formar o jovem futebolista e formar atletas para a equipa sénior.

Valores – O processo de formação desportiva do clube e, por conseguinte, a atividade do departamento e de todos os seus colaboradores deve reger-se pelos seguintes valores:

- 1) No centro de todo o processo de formação está o indivíduo – o jovem praticante – e as suas singularidades deverão ser consideradas ao longo de todo o processo de formação, não só na dimensão desportiva, mas também nas dimensões cívica, social e moral.
- 2) O clube deverá fomentar a formação intelectual dos jovens praticantes apoiando-os e incentivando-os nos seus estudos, porquanto a sua formação académica é fundamental para o seu desenvolvimento humano integral.
- 3) No plano desportivo, a formação de jogadores vencedores deve ser entendida como um objetivo concomitante e não como objetivo último do processo formativo. Isto significa que procuraremos vencer sempre, mas não a qualquer custo e que esse fator nunca poderá ser entendido como método qualitativo de avaliação do processo ensino aprendizagem.

- 4) Sem prejuízo dos anteriores, a elevação do bom nome do Clube de Futebol “Os Belenenses” e das suas práticas deve estar na base de todas as atividades do departamento de futebol de formação do clube e dos comportamentos dos seus colaboradores.

No que diz respeito aos objetivos para o departamento de futebol de formação, estes estão divididos em dois tipos: Gerais e Específicos. Definidos em concordância com a Visão referida anteriormente, os objetivos deverão ser alvo de reflexão e reavaliação constante, de acordo com a evolução do projeto.

Objetivo Geral – O objetivo geral do Departamento de Futebol de Formação do Clube de Futebol “Os Belenenses” é o desenvolvimento de jogadores de futebol com qualidade para integrarem a equipa sénior do clube e, correlativamente, contribuir para o seu desenvolvimento pessoal e social.

Objetivos Específicos – Os objetivos específicos do Departamento de Futebol de Formação do Clube de Futebol “Os Belenenses” passam pela integração e utilização regular na equipa sénior de pelo menos 2 jogadores provenientes da formação do clube, todas as épocas; pela colocação de pelo menos 2 jogadores por escalão nas respetivas seleções nacionais jovens (Sub-15; Sub-16; Sub-17; Sub-18 e Sub-19); e estar entre os três clubes mais representados na seleção jovem distrital da Associação de Futebol de Lisboa (Sub-14).

3.2. Modelo de Jogo

3.2.1. Caracterização geral

Para a caracterização do modelo de jogo do escalão de Iniciados A do Clube de Futebol “Os Belenenses” consultei o documento orientador para o futebol de formação do Clube e a retirei informação através das reuniões na pré-época e de planificação dos microciclos. Para além disto, durante a época, recolhi também informação do documento criado ao longo da época pelo treinador principal sobre o modelo de jogo nos diferentes momentos do mesmo, bem como em momentos informais em conversas com o treinador.

Ao longo da época desportiva, a minha participação dentro da equipa técnica foi passando de um papel de observação para um papel mais ativo e construtivo de adaptações estratégicas do modelo de jogo, uma vez que este modelo sofreu alterações

e esteve em constante evolução durante a época, consoante a evolução dos atletas e consoante o plano estratégico para o jogo, esporadicamente.

Posto isto, o modelo de jogo tem por base o documento orientador para o modelo de jogo no futebol de formação do Clube de Futebol “Os Belenenses” para os escalões considerados de pré-especialização e especialização, assim como as ideias que o treinador principal defende.

Este modelo foi adaptado ao tipo de atletas que compunham o plantel de Iniciados A, sendo também considerado o contexto, ou seja, as diferentes fase da competição, os objetivos impostos pela direção e as equipas adversárias no campeonato. Estes elementos foram essenciais para a criação da base de jogo da equipa de Iniciados A, percebendo que o documento orientador para o modelo de jogo no futebol de Formação do Clube de Futebol “Os Belenenses” e as ideias do treinador principal foram as que tiveram mais impacto, corroborando os fatores que Castelo (2003) indica para a produção do modelo de jogo.

Iniciando justamente pela criação da base do modelo de jogo, o Clube e o treinador principal defendem que alguns tópicos são elementares na forma da equipa jogar antes da preocupação com aspetos mais táticos e técnicos. Os aspetos que indico são os mentais e comportamentais da própria equipa, ou seja, a forma como os atletas enquanto equipa estão no treino e no jogo. Não existindo estas características, a ver do Clube e do treinador torna-se difícil conseguir executar com os aspetos mais táticos do modelo. Estes aspetos estão relacionados com o comprometimento, superação, foco na tarefa, excelência, entreaajuda e humildade. Após demonstrarem ter como suporte estes fatores mentais e comportamentais, que se devem exteriorizar nos treinos e jogos, podemos abordar os outros fatores: tático, técnico e físico. O foco primordial do documento será apenas o fator tático, sendo esse o que irei apresentar.

O modelo de jogo dos Iniciados A do Clube de Futebol “Os Belenenses” é dividido em diferentes momentos: organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva e os esquemas táticos, estando em concordância com a classificação de Garganta et al. (2013). Os diferentes momentos de jogo, têm também em conta o documento orientador para o futebol de formação do Clube, as ideias do treinador principal, objetivos, visão, missão e valores do Clube, as características dos atletas da equipa e o campeonato onde iremos competir.

O sistema de jogo era o 1:4:4:2 losango, sendo que existem algumas variações em Organização Ofensiva e em Organização Defensiva.

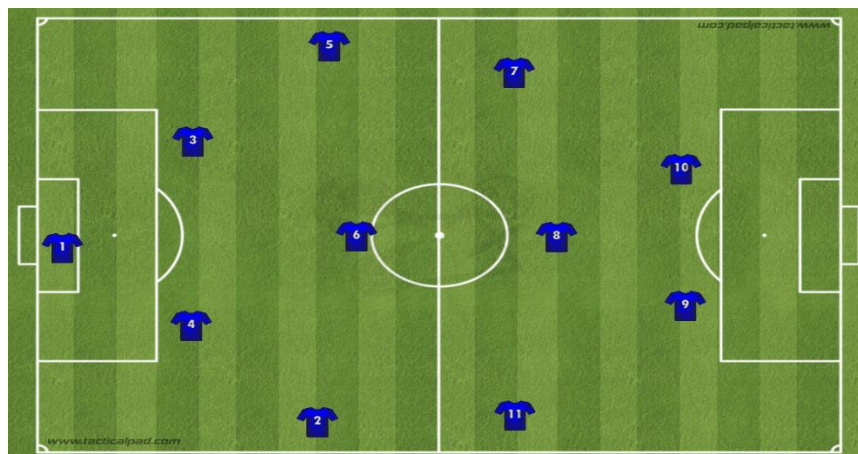


Figura 2 - Sistema de jogo 1:4:4:2 Losango

De uma forma geral, no momento defensivo tentávamos ser uma equipa agressiva e organizada, condicionar o jogo do adversário para onde esperávamos que este fosse e ter a capacidade de estar sem posse de bola e recuperar no momento certo. Sendo isto fundamental para que fosse possível recuperar bola, no local do campo no qual perdemos a posse, se não fosse possível, procurávamos induzir para algumas zonas do terreno, para que conseguíssemos recuperar a posse de bola e sair em transição ofensiva onde todos os atletas soubessem o que realizar. Deste modo, no momento após reconquistar a posse de bola, os atletas sabiam o que fazer, tendo em conta a zona do campo onde esta era recuperada. O que era mais procurado em grande parte das zonas do campo e tendo em conta a disposição da equipa adversária, era atacar rapidamente a baliza, se não houvesse condições, entrávamos em ataque posicional.

Em relação à organização ofensiva, este foi o momento de jogo que mais se desenvolveu no nosso modelo de jogo desde o princípio da época até ao seu final. Sendo que, no início as dinâmicas do ataque posicional não tinham uma grande relação de fase para fase e não envolvia um grande número de atletas quando comparadas com a forma como concluímos a época, onde buscávamos, dentro de todas as fases, várias dinâmicas e colaborações entre vários jogadores. Na transição defensiva pretendíamos uma equipa que reagisse coletivamente independentemente do local onde perdíamos a bola, onde todos os jogadores eram essenciais para uma reação ativa à perda, quer para a tentar reaver a posse de bola num primeiro momento, quer para reorganizar a equipa para a organização defensiva.

Para além destes quatro momentos, como referenciei inicialmente, também os esquemas táticos eram importantes no nosso modelo de jogo, atendendo o contexto (jogadores do plantel e golos no campeonato de iniciados). Assim, nos esquemas táticos

defensivos, o principal objetivo era, para além de não sofrer golo, tentar sair sempre que possível para um ataque à baliza do adversário. Já nos esquemas táticos ofensivos, o principal objetivo era criar uma situação de finalização e, no caso de não finalizar, era impossibilitar a saída rápida do adversário para a nossa baliza.

Desta forma, em relação ao fator psicológico, os atletas deviam estar continuamente concentrados nos objetivos para o momento competitivo, no que conseguiam controlar e ativos no jogo do início ao fim. Em relação ao fator físico, os atletas necessitavam estar aptos fisicamente, agressivos, querer ganhar sempre as disputas de bola e dar constantemente o melhor nos diferentes momentos do jogo. No que diz respeito ao fator tático, os atletas deviam ter o modelo de jogo totalmente adquirido, aptidão de se ajustarem aos diferentes contextos e ocuparem diferentes posições e suas tarefas de acordo com essas mesmas posições. Por último, no fator técnico, os atletas teriam de conseguir executar as ações técnicas de base com qualidade durante o treino e jogo.

Para apresentarmos indicações aos atletas e para simplificar a sua ocupação dentro do campo nos diferentes momentos e sub-momentos do jogo dividimos o terreno de jogo em cinco corredores e seis setores.



Figura 3 - Divisão dos Corredores e Setores.

3.2.2. Organização Ofensiva

Neste subcapítulo farei uma exposição do que era pretendido neste momento do jogo.

Na tabela 2 conseguimos observar uma explicação dos macro-princípios relacionados com o momento de organização ofensiva do modelo de jogo.

Tabela 5 - Macro-Princípios da Organização Ofensiva

Superioridade	Procurar ter bola, dominar o jogo em posse, colocar muitos jogadores dentro do bloco adversário.
Segurança	Nos primeiros três setores evitar arriscar no tipo de passe, para não perder a posse de bola.
Equilíbrio	Ficarmos constantemente preocupados em assegurar um equilíbrio que possibilitasse livrar-se do perigo caso estivéssemos sem a posse de bola (3-1, 2-2).
Objetividade	Com posse de bola ser o mais objetivo possível para chegar a uma posição de finalização.
Disponibilidade	Os jogadores que não têm bola apresentarem constantemente uma linha de passe.
Identificar vantagem	Procurar as superioridades espaciais, numéricas ou temporais.
Amplitude	A equipa ocupar em largura e profundidade para garantir uma ocupação total do campo.
Iniciativa	Ambicionar ter bola para procurar chegar a situações de finalização.

Princípios:

- Criação de linhas de passe ao portador em losango (direita, centro e esquerda)
- Atrair e variar (dentro/fora, fora/dentro, fora/fora), bola em zonas de pressão decide rápido (um/dois toque e sai);
- Mobilidade, Permutas e Combinações;
- Movimentos contrários e contra-movimentos;
- Bola no chão (preferencialmente), procurar jogador livre/bola descoberta, utilização dos apoios frontais para eliminar linhas;
- Zonas de finalização;
- Movimentos padrão.

1ª Fase de Construção:

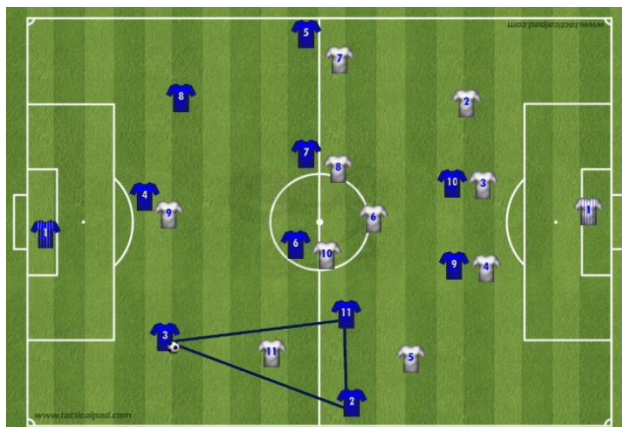


Figura 4 - 1ª Fase de Construção

- Eliminar Fase Pressão –o MCO monta em 1ª Fase no corredor esquerdo, o DCE posiciona-se em corredor central e por fim o DCD coloca-se no corredor direito. Os DLs projetam para 2ª Fase dando largura máxima e ocupar entre o 3º e 4º setor.

2ª Fase de Construção:

Na 2ª fase de construção, procuramos prevenir a perda da bola, equilibrando com o DL que não participa a fechar por dentro. Com bola, procurámos ter soluções dentro do centro de jogo, tanto para progredir ou combinar como de cobertura, soluções de variação do centro do jogo e jogadores fora do centro do jogo para caso a tomada de decisão ser nesse sentido, a equipa estar pronta para acelerar após ganhar vantagem.

Esta ocorre após anularmos a fase de pressão do adversário e estimularmos a linha média:

- Para finalização
 - Médio Centro para rutura dos Extremos ou Avançados;
 - Defesa Lateral para rutura do Avançado Lado da Bola.
- Para criação CC
 - Médio Centro para Avançado Lado da Bola em profundidade, Avançado do lado contrário, Extremo do Lado da Bola dentro em apoio frontal. Quando não conseguem receber orientado procuram ligar na cobertura. Dinâmica do terceiro homem;
 - Defesa Lateral para Avançado do Lado da Bola em apoio frontal.

- Para criação CL
 - Médio Centro para DL LB fora, EXT LB dentro, mas com receção para fora ou para EXT LC numa diagonal;
 - O Defesa Lateral para EXT LB fora no 1º Corredor.

Criação Corredor Lateral:

- Zonas de Cruzamento – essencial criar vantagem no Corredor Lateral criando dois contra um, com o Defesa Lateral adversário, ou situações de três contra dois com o Defesa Lateral e Extremo adversário:
 - Zona 1 – cruzamento entre a linha defensiva e o Guarda Redes, procurar meter a bola para cabeceamento;
 - Zona 2 – cruzamento que procuramos meter a bola tensa no segundo poste ou entrada da área;
 - Zona 3 – cruzamento que procuramos passar o esférico atrasado para a entrada da área.
- Ligar para Criação CC (Fora-Dentro):
 - Dinâmica dos AVs com um deles a receber dentro em apoio no 3ºC;
 - MC receber dentro para poder variar o centro de jogo ou voltar ao lado de onde veio a bola.

Criação CC:

- Ligar para Finalização – bola descoberta e sem possibilidade de passe de rutura, procurar remate;
- Ligar com passe em rutura – bola descoberta e existir espaço atrás da linha defensiva adversária e atletas a realizar ruturas, tentar fixar o jogador e passe de rutura;
- Ligar para Criação CL – bola coberta e sem espaço para passar para zona interior, passar a bola para corredores laterais em amplitude máxima para procurar criar espaços.

Soluções de Finalização:

- Vinda de cruzamento – ocupar obrigatoriamente as diferentes zonas de finalização.

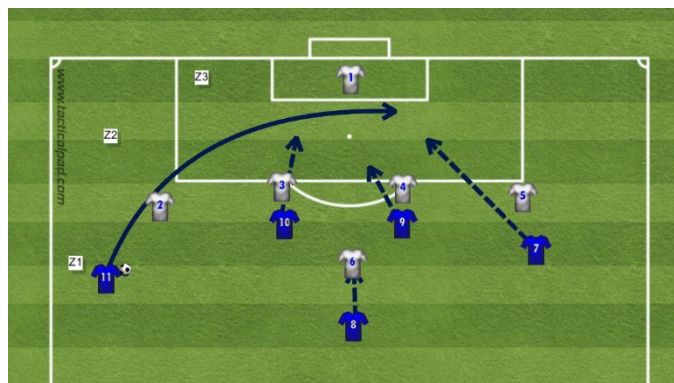


Figura 5 - Zonas de Cruzamento e Finalização

- Vinda de passe em rutura e descoberta à frente do GR – Fixar Guarda Redes e passar a bola ao lado (2x0+GR) se for possível, senão procura finalizar da melhor forma (1x0+GR).

3.2.3. Transição Defensiva

Neste subcapítulo farei, igualmente, uma exposição do que era pretendido neste momento do jogo.

Na tabela 3, encontram-se explicitados os macro-princípios relacionados da transição defensiva do modelo de jogo.

Tabela 6 - Macro-Princípios da Transição Defensiva

Reação coletiva	Os atletas reagirem à perda da posse de bola.
Bola coberta	Tentar ter sempre a bola coberta após a perda da posse.
Recuperar linhas	Após perder a posse de bola, reaver as diferentes posições, dando primazia à linha defensiva.
Superioridade na zona da bola	Procurar ter sempre superioridade numérica no centro de jogo tendo todos os atletas a reagir à perda da posse de bola.

Os princípios são a contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração (Costa et al, 2009). Para poder pôr em prática as várias situações deste momento, as ações técnicas de base são o desarme, interceção, duelos aéreos, duelos no chão e compensações. Falando dos sub-momentos na transição defensiva:

Centro do Jogo

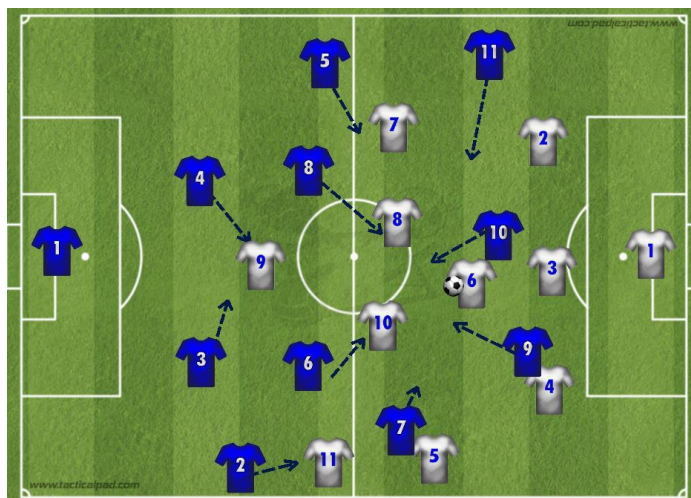


Figura 6 - Transição Defensiva no Centro do Jogo

- Meio Campo Ofensivo – colocar bola coberta, fechar linhas de passe, reaver a posse de bola ou impedir sair do centro do jogo;
- Meio Campo Defensivo – precisamos de defender um contra-ataque por estar próximo à nossa baliza.

Fora do Centro do Jogo



Figura 7 - Transição Defensiva Fora do Centro do Jogo

- Meio Campo Ofensivo – reposicionar as posições crucias o mais rápido possível. Numa primeira fase é reorganizar a linha defensiva, em seguida a linha média e finalmente os dois Avançados. No fim de todas as posições estarem ocupadas é que se procura recuperar as posições específicas;
- Meio Campo Defensivo – jogadores que estão no equilíbrio.

- Controlar a transição do adversário (marcar e o primeiro duelo com eles é para fora nos Corredores Laterais);
- Perceber se é necessário retirar ou encurtar, controlando a profundidade;

Os jogadores fora do centro do jogo têm igualmente tarefas na transição defensiva, devendo procurar equilibrar a equipa do lado da bola, fechando eventuais soluções de variação, condicionando e levando a equipa adversária para zonas do terreno onde nos encontramos equilibrados, ou seja, onde existe uma maior possibilidade de reconquistar a posse de bola.

3.2.4. Defender um Contra-ataque ou Ataque Rápido:

A forma como os atletas agem ao defender este momento do jogo é diferente de defender um ataque organizado.

Se a equipa possuir uma vantagem de dois jogadores devem pôr a bola coberta e desarmar, com as coberturas próximas e outros atletas devem recuperar as posições da linha defensiva, média e os dois avançados.

Por outro lado, se a equipa estiver em desvantagem, igualdade ou vantagem de um jogador devem tentar pôr a bola coberta sem ser fixado e eliminado, procurando encaminhar o adversário com bola para os CLs. Os atletas da equipa devem recuperar o mais rápido possível a linha defensiva, criando coberturas defensivas ao atleta que está a efetuar a contenção.

3.2.5. Organização Defensiva

Neste subcapítulo irei fazer uma breve explicação do que seria pretendido neste momento do jogo.

Na tabela 4, é realizada, igualmente, uma explicação dos macro-princípios relacionados à organização defensiva do nosso modelo de jogo.

Tabela 7 - Macro-princípios da Organização Defensiva

Pressionantes	A equipa quando está sem posse de bola deve pressionar o adversário para conseguir reaver a bola.
Condicionar	Procurar encaminhar a equipa para as zonas do campo onde procuramos recuperar a bola.

Agressivos	Ganhar os duelos com o adversário e tentar reaver a posse de bola.
Compactos	Não possibilitar que a equipa adversária consiga meter a bola dentro do nosso bloco.
Superioridade na zona da bola	No centro de jogo ter vários atletas a reagir, tentando ter vantagem numérica.
Bola coberta	Tentar meter a bola coberta para condicionar o adversário.

Princípios

- Encaminhar, trancar, criar zona pressionante (para roubar);
- Trancar nos corredores laterais;
- Proteger baliza em zonas de cruzamento;
- Controlo profundidade, largura e cruzamento;
- Articulação defensiva dos 3 setores;
- Permutas defensivas;
- Primeiras e segundas bolas (bola no ar => correr; atacar 1ª bola, preparar 2ª bola).

Pronunciando sobre os sub-momentos dentro da organização defensiva, defender o ataque posicional do adversário:

Fase de Pressão

- Primeiro Momento

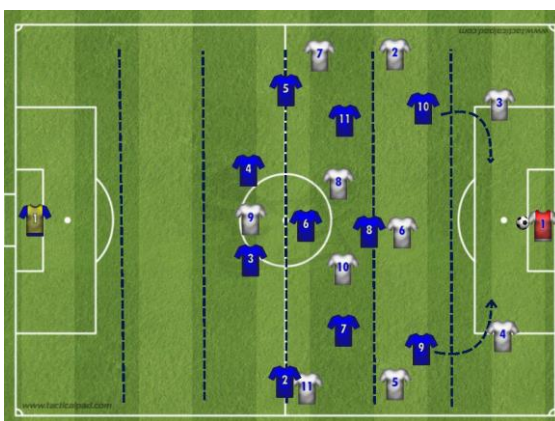


Figura 8 - Fase de Pressão (Bloco Alto)

- Bloco alto – Avançados começam a pressão subidos no terreno e pressionam o adversário no sentido de fora para dentro dando a opção do adversário a jogar no corredor central, os médios devem montar um losango com um dos Médios Centros mais subido e o outro mais recuado, onde o jogador mais alto têm de colocar bola coberta caso os Avançados consigam ser ultrapassados pelo corredor central, se forem eliminados por nos corredores laterais os Extremos pressionam igualmente de fora para dentro.

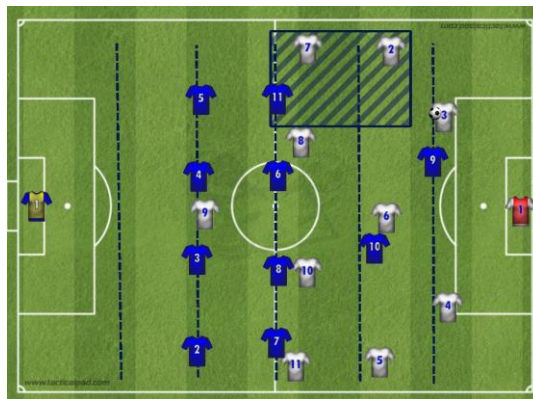


Figura 9 - Fase de Pressão (Bloco Médio)

- Bloco médio – Avançados começam a pressão mais recuados no terreno e condicionam de dentro para fora dando espaço ao adversário para jogar nos corredores laterais, a linha média está em linha. Quando a bola entra no DL adversário o EXT pressiona de frente; o AV LB fecha a linha de passe do DC LB; o AV LC fecha a linha de passe pelo MCD; MC LB dá cobertura; MC LC dá equilíbrio; EXT LC fecha no 4ºC e está em linha com o MC LB.
- Segundo Momento – no momento em que Avançados são ultrapassados:
 - 2º, 3º ou 4ºC: Médio Centro do Lado da Bola deve colocar a bola coberta para o corredor lateral, Médio Centro do Lado Contrário deve posicionar-se no lugar do Médio Centro que saiu na bola e Extremos fecham espaço interior.

- 1º ou 5ºC: Extremo deve colocar a bola coberta e procurar a impedir a linha de passe para o adversário que estiver no corredor lateral, condicionando para ele levar a bola para corredor central, a restante linha média báscula para lado da bola, com Médio Centro do Lado da Bola a ocupar espaço do extremo que saltou, Médio Centro do Lado Contrário ocupa posição do Médio Centro do Lado da Bola e Avançado do Lado Contrário se conseguir entra na linha média.

Controlo da Profundidade – Deve existir preocupação dos atletas para conseguir encurtar ou retirar. Bola coberta a linha deve rapidamente encurtar, e quando existe bola descoberta ter os apoios preparados para retirar rapidamente.

- Linha defensiva:
 - Quando a bola entra pelo ar: um jogador da linha sobe para disputar bola e os restantes jogadores da linha retiram e encurtam na largura dando cobertura;
 - Quando a bola é jogada no chão à frente da linha num jogador de costas: atleta dessa linha é rápido a encurtar impedindo que se consiga virar para o jogo e restantes jogadores da linha retiram e encurtam na largura dando cobertura;
 - Quando a bola é jogada no chão à frente da linha num jogador orientado: atleta da linha aproxima rápido da bola para a colocar coberta sem ser eliminado e os restantes jogadores da linha retiram e encurtam na largura;
 - Quando a bola é jogada nas costas do Defesa Lateral: Defesa Central do Lado da Bola faz a compensação e a restante linha defensiva retira profundidade;
 - Quando a bola é jogada nas costas dos Defesas Centrais: Guarda Redes que está a controlar a profundidade corta a bola;

- Linha média:
 - Quando bola é colocada de forma vertical e é discutida por atletas da linha defensiva, estes têm de retirar em conjunto para ficar com a segunda bola e ficar com a bola;

Proteção Espaço Dentro – linha média ainda não foi ultrapassada, mas o adversário já tem a bola no Meio Campo Defensivo no 2º/3ºS e bola está no 2º/3º/4ºC. Aí, o Médio Centro do Lado da bola deve colocar bola coberta, o Médio Centro do Lado contrário deve ficar atrás dele e o Extremo em cobertura fechando o corredor central.

Proteção Espaço Fora – quando a linha média ainda não foi ultrapassada, mas o adversário já tem a bola no Meio Campo Defensivo no 2º/3ºS e bola está no 1º/5ºC. O Extremo do Lado da Bola deve colocar a bola coberta de interior para o exterior impedindo o jogador adversário de ir para Corredor lateral, sendo o pretendido fechar o adversário neste corredor e reaver a posse de bola. Impedir a variação do centro de jogo. MC e DL LB dão cobertura formando triângulo defensivo. AV LC fecha VCJ por segunda fase.

Proteção Baliza Corredor Central – no momento em que a bola está no 1ºS pelos 2º/3º/4ºC o principal foco da equipa é defender a baliza. O Defesa Central mais perto da bola deve colocar rapidamente coberta a ir para o Corredor Lateral, os restantes jogadores da linha têm de encurtar na largura.

Proteção Baliza Corredor Lateral – no momento em que bola está no 1ºS pelos 1º/5ºC o foco principal é defender a baliza.

- Zona 1 – Os outros elementos da linha defensiva estão mais baixos que o Defesa Lateral em contenção, a linha está numa profundidade que lhe consiga cortar a bola se for cruzada entre a linha e o GR;
- Zona 2 – Criação de triângulo defensivo fora, DL-EXT-MC, um jogador a meter a bola coberta e os outros dois a fazer duas coberturas defensivas. O jogador que está posicionado a colocar bola coberta for ultrapassado, os atletas da cobertura defensiva fazem a troca e as posições no triângulo defensivo trocam. Na área, os atletas têm um posicionamento base, se existe algum adversário na sua zona devem pegar e marcar até ao final da jogada;
- Zona 3 – Mantêm-se a formação do triângulo defensivo fora e o posicionamento de base na área. Se Defesa Central do Lado da bola tiver de sair para fazer uma compensação para meter a bola coberta, o Médio Centro do Lado contrário deve entrar na linha e o Extremo do Lado contrário fica na posição do Médio Centro do Lado contrário;

3.2.6. Transição Ofensiva

Neste subcapítulo, irei expor o que seria pretendido neste momento do jogo.

Na tabela 5 conseguimos observar uma explicação dos macro-princípios da transição ofensiva da nossa equipa.

Tabela 8 - Macro-princípios da Transição Ofensiva

Reação à conquista	Quando reavermos a bola é necessário oferecer imediatamente uma solução ao colega.
Ficar com bola	Certificar que mantemos a posse de bola impedido transição após transição.
Sair do centro de jogo	Por meio de passe ou condução temos de retirar a bola do espaço onde recuperamos a posse de bola.
Objetividade	Com posse encontrar a maneira mais rápida para criar a um momento de finalização.

Os princípios específicos são a progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço (Costa et al, 2009).

Observando os sub-momentos dentro da transição ofensiva:

1º Momento – Sair do Centro de Jogo

- Retirar bola da zona de pressão através de um passe pelo chão para o colega (procurar atleta desmarcado);
- Primeiro passe deve ser de preferência vertical ou diagonal, com isto solicitando o movimento circular dos Avançados ou dos Extremos nas costas dos Defesas Laterias adversários);
- Dar largura e profundidade máxima no momento em que recuperamos a posse de bola (dar linha de passe).



Figura 10 - Transição Ofensiva (1º Momento)

2º Momento – perceber se a melhor opção é um contra-ataque ou ataque posicional

- Reconhecer o espaço livre para poder explorar;
- Reconhecer se existem superioridades numéricas, espaciais ou temporais;
- Tomar uma decisão tendo em conta estes aspetos.

3.2.7. Contra-ataque ou Ataque Rápido:

Tal como referido na Transição Defensiva, também na Transição Ofensiva, a forma como os atletas devem agir neste momento do jogo é diferente de um ataque posicional.

Assim, após recuperar a posse, devem perceber onde existe superioridade espacial, numérica ou temporal, concebida por não existir um equilíbrio do adversário ou através da sua capacidade de conseguir ser mais rápidos a aproveitar a situação que o adversário que se encontrava desorganizado defensivamente, neste sub-momento, procurando chegar o mais rápido a uma situação de finalização:

- Vantagem/Igualdade numérica: levar a bola o mais rápido possível para esta zona e aproveitar a vantagem sem perder a posse de bola e que a outra equipa consiga recuperar a superioridade numérica;
- Vantagem espacial: aproveitar a zona do terreno que permite chegar mais rápido a uma situação de finalização;
- Vantagem temporal: por exemplo, quando um atleta da nossa equipa é mais veloz que o seu adversário.

Ao chegar perto da baliza adversária pelos corredores laterais, tentamos cruzar ou passar para dentro. Chegando próximo da baliza adversária por dentro, devemos fixar passar a bola e os atletas sem bola devem procurar movimentos de rutura.

3.2.8. Esquemas Táticos Ofensivos

Pontapé de Baliza

- Sair curto – montar a primeira linha a “3”, se a equipa adversária não fizer uma pressão alta e impedir sair a jogar;
- Passe para Defesas Laterais projetados – se pressionados em bloco alto devemos procurar existe espaço nos defesas laterais para jogar a bola neles;
- Sair longo – quando o adversário condiciona alto e impede o passe curto e os Defesas Laterais jogamos diretamente através de passe longo na referência com equipa aberta.

Lançamento linha lateral

- 1º/2ºS – lançar para Extremo ou Avançado;
- 3º/4ºS – tentar VCJ pelo Defesa Central ou lançar para EXT ou AV;
- 5º/6ºS – Utilizar dinâmicas treinadas durante a pré-epoca.

Livre direto – dois jogadores na bola, um pé direito e um pé esquerdo, para uma bola aberta e outra fechada. Quando é dada indicação do treinador, é feita uma dinâmica treinada.

Livre indireto

- 4º/5ºS – jogar curto ou cruzar a bola para área adversária.
- 6ºS – quase igual à ocupação de espaço no canto.

Canto – passe curto ou cruzar para área, a procurar as referências da equipa, cinco atletas a explorar as zonas na área, dois atletas para o curto, dois jogadores ficam a fazer o equilíbrio e um atleta fica à entrada da área.

Penalti – rápida reação numa eventual segunda bola.

3.2.9. Esquemas Táticos Defensivos

Pontapé de Baliza

- Condicionar para os DCs – AVs ficam prontos para marcar os DCs, quando um deles recebe pressionamos de fora para dentro e obriga a jogar para o Guarda Redes, passando para este jogador o AV deve prosseguir a movimentação e condicionar as ações do GR. Os Extremos repartem o espaço entre DL e EXTs

adversários. Médio Centro Ofensivo está adiantado no terreno pronto para condicionar no caso de tentarem passar a bola para os MCs;

- Condicionar para bater a bola – AVs marcam perto os DCs, EXTs repartem o espaço, Médio Centro Ofensivo marca o Médio Defensivo adversário. Quando batem EXTs recuam para a linha média e dão cobertura defensiva ao Médio Centro que disputa bola no ar.

Lançamento linha lateral

- 1º/2ºS – marcação individual;
- Depois do 3ºS – marcação é feita à zona.

Livre indireto – reagir rápido para impedir uma reposição rápida da posse de bola.

- Dentro da área – barreira mantém intacta, sai apenas à bola o jogador da zona;
- Lateral 1ºS – posicionamento parecido com canto, apenas com a diferença de existir dois jogadores na barreira;
- Frontal – jogadores deve dividir-se tendo em conta o número de atletas que o adversário colocam de cada lado.

Livre direto – barreira não se encolhe durante o livre.

Canto – dois atletas na marcação individual, feita uma linha de quatro jogadores na linha da pequena área, um jogador no primeiro poste, dois jogadores na entrada da área e um jogador na zona à frente do primeiro poste. Se o canto for curto o primeiro jogador a encontrar é o que estava da entrada da área e posteriormente o da zona.

Penalti – rápida reação numa eventual segunda bola.

3.3. Modelo de Treino

O Modelo de Treino utilizado pelo escalão de Iniciados A no Clube de Futebol “Os Belenenses” tinha como base o modelo de jogo utilizado pela equipa e integrava todos os fatores que, quer o Clube, quer o treinador consideravam importante treinar, sendo eles os fatores tático, técnico, físico e psicológico, estando em harmonia com Silveira Ramos (2002).

Assim, irei mostrar o microciclo tipo competitivo do escalão de Iniciados A, de forma a explicar os diferentes tipos de exercícios realizados em cada dia.

Em relação ao fator tático, irei explicar a forma como estruturávamos e planificávamos durante o microciclo semanal que era sustentada pelo modelo de jogo, análise relativa ao último jogo e análise do posterior adversário.

Quanto à divisão do conteúdo a abordar nos diferentes dias do microciclo, a terça-feira era o dia destinado aos espaços mais micro, mas com a especificidade de ser o dia em que, tal como quinta-feira, tinha as pausas intermédias, com foco em relações numéricas mais reduzidas, acima de tudo constituído por formas jogadas e situações que pretendíamos melhorar tendo em conta o jogo anterior.

A quarta-feira tinha muito dos jogos reduzidos, com pausas maiores e períodos de trabalho mais intensos, mas mais reduzidos, onde o aumento de complexidade com a proximidade do fim do treino era quase sempre visível, pelo que nesse dia acabávamos já com um período aquisitivo numa dimensão meso-macro.

A quinta-feira era o dia onde se dava maior ênfase a exercícios de velocidade, pelo que, era um treino onde existia uma maior preocupação com espaços maiores, de forma a que os jogadores conseguissem atingir valores de velocidade mais elevados, normalmente formas reduzidas e com superioridades a fim de diminuir o ruído e potenciar esse fim a nível biológico.

Por fim, a sexta-feira era o dia destinado ao desenvolvimento das bolas paradas, a algumas circulações mais analíticas que não trouxessem fadiga e que potenciasses, também, algumas situações que pretendíamos ver em jogo. Normalmente espaços maiores, mas com toda a equipa presente no exercício, aumentando o tempo de pausa dentro do mesmo.

É crucial que os atletas efetuem nos jogos as ações que são treinadas, bem como as que são mostradas nas análises dos jogos, percebendo as mesmas e praticando,

uma vez que tais ações lhes permitirá alcançar um maior rendimento durante o jogo, assim como no seu processo de formação.

Quanto à análise realizada ao próximo adversário, esta era feita observando como joga e o que faz em cada momento do jogo, sendo que esta informação era utilizada para perceber o que tínhamos de melhorar no jogo. Deste modo, estávamos igualmente a compreender o que deveríamos de fortalecer no treino para aperfeiçoar a implementação do modelo de jogo e a estratégia definida, tendo em conta as nossas particularidades e do adversário que iríamos defrontar. Pinto e Garganta (1989) mencionam justamente que a análise que possibilita um conhecimento útil para melhorar estes aspetos.

Tabela 9 - Microciclo-Padrão dos Iniciados A do Clube de Futebol "Os Belenenses".

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Concentração: 20h15	Concentração: Grupo 1 – 19h30 Grupo 2 – 20h15	Concentração: Grupo 1 – 18h45 Grupo 2 – 18h00	Concentração: 20h15	Folga	Jogo
	Palestra: 20h30	Ginásio Grupo 1: 19h45	Ginásio Grupo 2: 18h15	Vídeo de autoanálise ET + Vídeo ET do ADV + Abordagem: 20:30		
		Vídeo autoanálise + Vídeo análise do ADV + Estratégia: 20:30	Treino no Campo: 19h30	Treino no Campo: 21h00		
Treino no Campo: 21h00	Treino no Campo: 21h00					

Tabela 10 – Microciclo Tipo Competitivo com um jogo (Treino em Campo).

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Capacidade Física	Folga	Recuperação Ativa Força	Resistência	Velocidade	Estratégia	Folga	Jogo
Princípios		Setorial/Intersectorial Micro/Meso	Intersectorial Meso/Macro	Intersectorial/Todo Meso/Macro	Todo Meso/Macro		
Duração		90'	90'	90'	90'		
Feedback/Ambiente		Positivo Frustração	Frustração	Superação	Confiança		
Exercícios Tipo: Conteúdo (Forma)		-Lúdico (Relação com bola) - Jogo reduzidos (5x3+2) -TO vs TD CJ (3x3+2)	- 1ªF-2ªF-Criação (GR+8x6+GR) - Criação- Finalização (GR+8x7+GR) - Jogo (GR+10x10+GR)	- Contra-ataque vs defender (5x3+2P+GR) - P Ofen/Def (2x1+P+GR e 3x2+P+GR)	-Circulação Macro (10x0+GR) -ETs Ofen e Def (10x2+GR) -Jogo com ETs (GR+10x10+GR) -Lúdico (Finalização)		

3.4. Modelo de Observação e Análise

Relativamente ao modelo de observação e análise do jogo utilizado pela equipa técnica do Clube Futebol “Os Belenenses” de Iniciados A para a época desportiva 2019/2020 este foi definido em três aspetos: 1) Análise do Adversário; 2) Análise do Desempenho Coletivo da Equipa; e 3) Análise do Desempenho Individual.

Para tal, foram feitas análises à própria equipa (pós-jogo) e do adversário (pré-jogo), sempre com apoio de vídeo. As apresentações foram realizadas à quarta-feira e sexta-feira, para análise do desempenho da equipa e exposição das particularidades gerais do adversário e para análise de esquemas táticos da equipa e do adversário, respetivamente, com recurso ao programa Wondershare Filmora 9.

O processo de Análise do Desempenho Coletivo da Equipa tem como objetivo aferir o rendimento da equipa no jogo, com vista à identificação de aspetos positivos a valorizar no futuro, assim como aspetos menos positivos que se pretendem corrigir. Assim sendo, esta apreciação tinha como base os comportamentos pedidos no Modelo de Jogo e era tido em conta a avaliação dos diferentes momentos de jogo (Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva e Esquemas Táticos), sendo que os lances de Esquemas Táticos eram apresentados na sexta-feira, mostrados juntamente com os movimentos do adversário.

Relativamente ao procedimento de Análise do Desempenho Individual, este é o resultado da observação e avaliação diária dos técnicos e consiste na apresentação aos jogadores de um conjunto de ações do jogo. Desta forma, habitualmente, nas reuniões individuais era apresentado um vídeo, com duração de aproximadamente 3-4 minutos, com o treinador principal e por vezes, também com o treinador analista. A análise do Desempenho Individual era realizada apenas por indicação do treinador principal, tendo como principal finalidade reconhecer e/ou retificar comportamentos, tendo em conta os aspetos educacionais que pudessem estar inerentes a este processo.

Quanto à análise do adversário, esta era suportada pela observação de jogos do mesmo, no entanto, dado que os jogos do Campeonato Nacional de Iniciados são todos à mesma hora e dia da semana (domingo às 11h), apenas foi possível assistir por vídeo aos jogos dos adversários.

Para efetuar o relatório do adversário, idealmente deveriam ser analisados pelo menos dois jogos do adversário e preferencialmente os dois últimos. No entanto, raramente foi exequível essa análise tendo em conta todos estes fatores e dadas as limitações resultantes da aquisição da gravação dos jogos.

Relativamente à estrutura do relatório, em primeiro lugar é exibida a equipa que esperamos que jogue contra nós, considerando a sua prestação nos seus últimos jogos e os atletas que jogaram contra a nossa equipa em jogos passados. Seguidamente, é apresentada a forma da equipa jogar nos diferentes momentos do jogo, tendo conta a análise efetuada nos jogos analisados previamente.

Para que a informação seja transmitida da melhor forma, temos preferência em fazer análise de jogos em que o contexto seja semelhante ao nosso próximo jogo. A análise é feita a jogos contra equipas com uma forma de jogar semelhante à nossa ou com ideias de jogo semelhantes. Tendo tudo isto em consideração, são mostrados os diferentes momentos (Organização Ofensiva e Defensiva, Transição Defensiva e Ofensiva) e em cada momento são detalhados os sub-momentos e apresentados os aspetos onde a equipa adversária é mais forte e as situações a explorar, e igualmente os atletas mais fortes. Da mesma forma, é realizado o mesmo com os Esquemas Táticos.

4. ÁREA 2 - PROJETO DE INOVAÇÃO

4.1. Criação de um departamento de observação e análise do Clube de Futebol “Os Belenenses” – O ponto de ligação dos Iniciados A até aos Seniores.

Da análise realizada ao contexto de clube em que estive inserido, nomeadamente no que diz respeito às suas fragilidades e potencialidades, resultou a necessidade emergente de criar e estruturar um departamento de observação e análise. Tendo a tarefa de analista no meu contexto de estágio, verifiquei que não existe ligação na parte da observação e análise, entre os diferentes escalões onde existe um treinador com estas funções (Iniciados A, Juvenis B, Juvenis A, Juniores e Seniores).

4.1.1. Introdução:

A criação de um departamento de observação e análise no futebol de formação pressupõe a cooperação de uma equipa de número relativamente elevado de analistas. Segundo Monchi (2017), depois de observar os jogadores e enriquecer a base de dados, a equipa de observadores analisa mais pormenorizadamente os atletas identificados, sendo que há a especial atenção de diferentes analistas observarem o mesmo jogador nessa altura, e em diferentes circunstâncias. Isto para que a taxa de sucesso seja superior.

Para que se chegue a este nível de coordenação num departamento de observação e análise, é necessário um nível grande de organização. Para Ferrer et al. (2008) este é um departamento “encarregue de gerir e controlar todo o processo seletivo, assim como conduzir o trabalho a um enquadramento adequado com a estrutura funcional do processo formativo do clube” (p. 187).

Segundo Araújo (1994), o objetivo de observação e análise em jovens atletas deverá passar por ajudar no seu crescimento integral, ou seja, o processo de observação e análise deverá ter como objetivo a evolução individual e coletiva destes atletas, em todos os seus componentes (técnicas, táticas, condicionais). Assim sendo, o autor argumenta que deve existir uma prioridade para os atletas conseguirem se adaptar em situações menos positivas do jogo em detrimento das vitórias.

Num estudo realizado por Sarmiento, Brandley e Travassos (2015), os treinadores inquiridos afirmam que é crucial a presença de um analista na equipa técnica. Além disso, torna-se determinante que o respetivo analista possua

conhecimento profundo sobre o jogo, tenha capacidade de trabalhar com equipamento de vídeo e seja capaz de captar a informação mais relevante para o treinador durante o jogo e pós-jogo. A informação do jogo é utilizada para a estruturação e planeamento dos treinos ao longo do microciclo, sendo que o mesmo processo é utilizado para a estratégia do jogo, onde a informação retirada sobre o próximo adversário que se vai enfrentar é relevante, ajudando igualmente para a criação dos treinos (Garganta, 1997).

A análise e observação de jogo no futebol de formação têm um impacto positivo na melhoria do desempenho da equipa por meio da identificação dos pontos fracos. Para os treinadores e analistas, o desenvolvimento dos atletas a nível individual e coletivo pode ser exemplificada através da análise do seu desempenho e respetiva apresentação em vídeo dos diferentes momentos do jogo onde evidenciaram sucesso e insucesso nas ações desenvolvidas (Reeves & Roberts, 2013; Middlemas & Harwood, 2019).

Segundo Groom e Cushion (2005), o vídeo tem demonstrado ser uma ferramenta que ajuda na aprendizagem dos jogadores em várias vertentes, nomeadamente na compreensão do jogo, tomada de decisão, reconhecimento dos pontos fortes individuais e coletivos, melhorar as fraquezas e desenvolver habilidades analíticas. Para além disto, o vídeo pode também influenciar o desenvolvimento pessoal, a confiança do jogador em si e na equipa, a sua determinação para evoluir e o seu compromisso para com a equipa.

No entanto, os mesmos autores realçam que no futebol de formação, a apresentação do vídeo aos atletas tanto pode ter um impacto positivo como negativo. Este impacto vai depender do equilíbrio entre o estado de confiança do atleta e da equipa em relação à prestação no jogo e o conteúdo dos vídeos apresentados, sejam situações de sucesso ou insucesso. Assim, numa situação típica com estes jogadores, é recomendado que no mínimo exista um exemplo positivo por cada exemplo negativo. No entanto, se o jogador ou a equipa procurarem ganhar motivação, os exemplos positivos devem prevalecer sobre negativos.

Braz (2013) defende também que a análise técnico-tática no futebol pode ajudar a perceber os princípios do jogo, os critérios de eficácia individuais e coletivos, ajustando o modelo competitivo ao modelo de treino. Contudo, segundo este autor, a análise das componentes técnico-táticas nos jogos tem tido um menor foco quando comparada com as componentes físicas.

Após ser criado o modelo de observação e análise coletiva e individual da equipa é importante ser estabelecido o microciclo semanal. Neto (1993) mostra um quadro geral de observação:

- 1) 2ª feira: análise dos dados examinados, confirmação dos critérios por meio de vídeo e criação de dossiê coletivo e individual;
- 2) 3ª feira: reunir com equipa técnica e exibição para debate do modelo de treino, considerando a observação do último jogo e adversário seguinte;
- 3) 3ª feira / 4ª feira: treino focado diretamente sobre as condicionantes individuais/coletivas observadas;
- 4) 5ª feira: treino semelhante aos fatores dos níveis de jogo;
- 5) 6ª feira: Estratégia planeada para o jogo;
- 6) Sábado: sessão suplementar à de 6ª feira, mas nunca cansativa;
- 7) Domingo: jogo.

Em relação à análise individual, Franks e Partridge (1997) realizaram um estudo que descreve um método de análise auxiliado por computador, tendo como finalidade a análise do desempenho individual do atleta, percebendo se os resultados da análise quando combinados com os compactos de vídeo dos jogadores podem ser usados para mudar os seus comportamentos. Desta forma, foi feito um levantamento de informação quantitativa (15 eventos) e qualitativa (compacto de vídeo) e posteriormente apresentado ao atleta o feedback sobre o seu rendimento desportivo em cada jogo. Os resultados exibidos demonstram que, este procedimento, para além de contribuir para uma melhoria do rendimento do atleta nos eventos quantitativos, causou também no jogador um desejo em visualizar a própria análise dos eventos. Assim, é notório que este sistema de análise permite despertar nos jogadores o interesse sobre a análise da sua performance, contribuindo assim para que melhorem comportamentos.

Em conclusão, os mesmos autores mencionaram que esta análise possibilita fornecer ao atleta um feedback mais confiável e objetivo, em comparação com as análises subjetivas efetuadas pelos treinadores.

4.1.2. Objetivo:

Relativamente aos objetivos, estes são:

Criar um departamento para ter um maior aproveitamento e potencialização desta ferramenta utilizada pelas equipas técnicas dos escalões jovens (Sub-15; Sub-16; Sub-17 e Sub-19). O departamento de observação e análise será criado e estruturado para defender os objetivos, visão, missão e valores do Clube de Futebol “Os Belenenses”.

Fornecer à equipa técnica informação quantitativa e qualitativa sobre o desempenho de cada da equipa e dos jogadores da nossa equipa, de forma coletiva e individual, relativamente a conteúdos tático-estratégicos.

Identificar o modelo de jogo das equipas adversárias e as estratégias utilizadas nos diferentes momentos e fases do jogo.

Criar abordagens estratégias para os jogos, conforme os adversários e o seu modelo de jogo.

Criar uma base de dados com uma avaliação do perfil físico e técnico-tático dos atletas do Clube de Futebol “Os Belenenses”, de modo a ser utilizado na transição de escalão e das equipas adversárias, algo que poderá notar-se no trabalho diário após concluída a primeira época da criação deste departamento.

4.1.3. Enquadramento Organizacional:

O Departamento de Observação e Análise de Jogo é separado em Formação e Seniores, tal como é apresentado no organograma.



Figura 11 - Enquadramento Organizacional

Este documento será relativo à criação do Departamento de Observação e Análise no contexto de Formação, uma vez que é esta a minha área de intervenção e, no contexto de Seniores, a estruturação do departamento é diferente, como podemos observar no organograma.

4.1.4. Funções e Tarefas:

Na formação irão existir diferentes cargos, estando como responsável máximo do Departamento de Observação e Análise na Formação um Coordenador Técnico, sendo que este terá de ter formação e experiência tanto como analista no futebol, quer na área de gestão desportiva, com diferentes funções e tarefas, sendo elas:

Funções:

Cargo – Responsável máximo do Departamento de Observação e Análise na Formação.

Utilidade – Coordenar e supervisionar o trabalho realizado pelos Coordenadores de Departamento dos diferentes escalões.

Tarefa:

Trabalho inicial:

- Criar o modelo de observação e análise com as respetivas adaptações aos diferentes escalões de formação. Sendo que, com este trabalho, procuro que exista um transfer e os atletas percebam no seu processo de formação nos diferentes escalões, o modelo de observação e da apresentação de vídeo referente ao momento competitivo que se antecedeu com os aspetos positivos, aspetos a melhorar e de análise da equipa adversárias. A observação e análise deve ser focada na equipa a nível individual e coletivo em Sub-15 e Sub-16, em Sub-17 e Sub-19 e apresentada, igualmente, aos jogadores, a análise feita ao adversário;

- Recrutar e formar os novos elementos do departamento;

- Preparar, providenciar e lecionar a apresentação geral e formação interna específica dos novos indivíduos recrutados.

Trabalho habitual:

- Acompanhar os treinos e jogos dos diferentes escalões, de modo a entender se o trabalho realizado pelas equipas técnicas vai de encontro à potencialização dos diferentes atletas, cumprindo assim com os objetivos, visão, missão e valores do Clube, abrangendo, igualmente, o trabalho realizado pelo Coordenador de Departamento;

- Realizar reuniões semanais com os coordenadores de observação e análise dos diferentes escalões, onde são apresentados os relatórios e vídeos à equipa técnica e jogadores;

Iniciativa - Procurar melhorar constantemente o modelo de observação e análise para os diferentes escalões (recursos tecnológicos, fontes de informação, ficha de análise do jogo, etc.).

Seguindo a hierarquia existe um Coordenador de Departamento por cada escalão, igualmente com diferentes funções e tarefas:

Funções:

Cargo – Responsável máximo da observação e análise do seu respetivo escalão;

Utilidade – Colocar o método de observação e análise referente ao seu escalão;

Tarefa:

Trabalho habitual:

- Entregar os relatórios referentes ao jogo anterior com toda a informação a nível quantitativo, retirado da ficha de análise de jogo;

- Realizar reuniões semanais com a equipa técnica para apresentar o vídeo da equipa, contendo aspetos positivos e aspetos a melhorar referentes ao plano elaborado para o jogo;

- Realizar reuniões semanais com a equipa técnica para apresentar o vídeo da equipa adversária que irá conter o esquema tático em que a mesma se apresenta nos jogos em momentos ofensivos e defensivos (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva e Transição Defensiva), um 11 provável, jogadores de referência da equipa adversária, fragilidades no seu estilo de jogo, com o objetivo de descobrir os pontos a explorar durante o jogo e, por fim, os esquemas táticos ofensivos e defensivos;

- Referenciar jogadores adversários para o Departamento de *scouting*, acompanhar e, caso faça sentido, abordar o representante do jogador para uma possível transferência.

O ponto de ligação com o coordenador será feito através do treinador-adjunto com essa função, que, apesar de pertencer à equipa técnica, vai trabalhar em conjunto com o departamento.

4.1.5. Perfil do Profissional:

O profissional recrutado terá de ser alguém que se enquadre na visão, missão e valores do clube, contribuindo para a formação ajustada dos jovens jogadores.

Desta forma, o seu perfil terá de passar por ser uma pessoa discreta, ou seja, não procurar exhibir-se, nem procurar créditos extra e sentir-se determinado por auxiliar a equipa num trabalho invisível. Terá também de possuir um conhecimento profundo sobre o jogo, apresentar uma excelente aptidão comunicativa sendo sempre claro e objetivo com a equipa técnica e jogadores, apresentar boa capacidade de gestão de stress e tempo com diferentes níveis de trabalho e ter afinidade profissional para conseguir recomendar, inovar e aperfeiçoar nas diversas áreas onde se encontrará a trabalhar, sendo elas, as ferramentas e métodos de observação e análise, bem como a abordagem estratégica para o jogo.

4.1.6. Apresentação geral e formação interna específica:

Todos os observadores recrutados irão passar por uma apresentação geral e uma formação interna específica.

A apresentação geral pretende enquadrar a história do clube, visão, missão e valores, organização do departamento, apresentação do modelo de jogo do seu

respetivo escalão e, posteriormente, os objetivos de observação e análise referentes a cada escalão.

O coordenador técnico do departamento de observação será o responsável por planejar, organizar e ministrar a formação interna específica aos profissionais recrutados.

Sendo pretendido com esta formação: i) ensinar a manusear os programas e ferramentas utilizados na observação e análise; ii) dotar os profissionais recrutados de competências para observar e analisar o desempenho coletivo e individual.

Devido à especificidade da área de observação e análise de jogo, os meios tecnológicos, principalmente softwares especializados em futebol, são cada vez mais um instrumento que permite uma análise mais precisa e uma transmissão da informação mais eficaz. Todavia, não basta saber manuseá-los, é necessário saber observar, analisar e interpretar o jogo, assim como demonstrar aptidão para retirar dos softwares especializados o seu máximo potencial.

Ao longo das épocas irão existir continuamente formações internas, promovidas através do clube ou departamento de análise, desde formações técnicas sobre inovações na metodologia de trabalho, até formações sobre atualizações nos softwares e plataformas de análise que sejam utilizados pelo departamento. Para além disto, serão também realizadas reuniões juntamente com o treinador e equipa técnica sobre o modelo de jogo e abordagem estratégicas ao jogo.

4.1.7. Relação com a equipa técnica:

O analista deverá possuir um conhecimento profundo do modelo de jogo do seu escalão, pois sem esse conhecimento jamais será possível fazer uma boa observação e análise da sua própria equipa, assim como deverá conhecer o modelo de jogo das equipas adversárias, para identificar as forças e fraquezas e posteriormente apresentar sugestões no plano estratégico de jogo.

A sua vinculação com a equipa técnica passará essencialmente por exhibir lacunas técnico-táticas individuais e coletivas, com o objetivo de ir existindo uma adaptação no processo de treino de modo a otimizar ao máximo os atletas de cada escalão.

Assim, é extremamente importante que a equipa técnica tenha confiança no observador, visto este representar um papel preponderante na análise do processo de observação da equipa e da produção do plano estratégico do jogo.

Como referido anteriormente, a capacidade dos treinadores conseguirem recordar-se corretamente dos momentos do jogo é de cerca de 40%, ou seja, existe bastante informação referente ao jogo, em que a equipa técnica vai necessitar de ajuda para analisar o jogo, pois o analista será “os olhos do treinador” (Franks & Miller, 1991; Franks & Goodman, 1986).

4.1.8. Recursos Tecnológicos:

LongoMatch é um software de análise de vídeo desportivo, um programa que ajuda a estudar situações específicas de jogos ou treinos e a recolher dados que são úteis para o observador. É uma ferramenta poderosa, intuitiva e personalizável, que permite criar bases de dados de atletas e equipas e apresentações para cada tipo de ação do jogo ou para cada jogador, gerar estatísticas e partilhar informações com facilidade. Para além disto, permite ainda fazer análise do jogo ao vivo, conseguindo, assim, mostrar situações do jogo em vídeo à equipa técnica durante o intervalo e até mesmo se necessário aos jogadores, ajudando também na criação de vídeos individuais para os atletas.

Wondershare filmora 9 é um software de edição de vídeo de extrema utilidade para um observador e analista de jogo, uma vez que permite manipular o vídeo de acordo com as suas necessidades, sendo elas conseguir ver o jogo em diferentes tipos de velocidade, conseguir cortar o jogo, organizá-lo por clips, editar clips de vídeo com variadas ferramentas. Este software serve essencialmente para juntar os cortes de vídeo realizados no LongoMatch e edição de imagens em 2D no FootESDRM Editor v2.0.

O FootESDRM Editor v2.0 é um software desenvolvido por alunos da licenciatura de Treino Desportivo da Escola Superior de Rio Maior que permite a criação e edição de imagens 2D. Este software tem como principal valência a criação de imagens 2D como por exemplo sistemas táticos e posicionamentos em diferentes momentos do jogo.

Os recursos tecnológicos e fontes de informação para observação e análise que irão ser utilizados são:

1. Sistemas informáticos de edição de vídeo e imagem em 2D (LongoMatch, Wondershare Filmora 9, FootESDRM Editor v2.0);
2. Dados estatísticos (FPF, Zerozero);
3. Diálogo com treinadores (Treinadores que jogaram recentemente contra a equipa que vamos defrontar);

4. Diálogo com jogadores (Jogadores que já passaram pelas outras equipas e conhecem alguns atletas, jogadores que já trabalharam com o treinador que vamos defrontar);
5. Internet (Redes sociais dos atletas e treinadores);
6. Vídeo de jogos adversários (Mais utilizada, rigorosa, completa e fiável. Permite identificação de padrões de jogo coletivos e individuais).

4.1.9. Microciclo Semanal:

Tabela 11 - Microciclo Semanal do Treinador Analista

Semana Antes	Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira
Visualização de jogos e produção da informação do adversário (ADV)	- Ajuste de imagens para a produção do compacto em vídeo para a apresentação à equipa técnica.	- Jogo	- Análise do jogo.	- Entrega do relatório do ADV à equipa técnica.	- Apresentação do vídeo aos jogadores (equipa e adversário).	- Reunião com equipa técnica sobre ET do jogo anterior e do ADV à equipa técnica.	- Apresentação dos ET do jogo anterior e do ADV aos jogadores.
		- Análise pós-jogo	- Escolha de imagens e momentos. - Edição de imagens e momentos para o vídeo final do ADV	- Reunião com equipa técnica sobre análise de equipa.	- Análise individual para os jogadores		

- Trabalho de análise ao adversário é sempre feito no microciclo anterior ao jogo.

4.1.10. Recolha e preparação da informação:

O processo de recolha de informação será feito de forma direta e indireta.

A observação direta consiste na visualização de dois jogos do adversário, estando dependente da possibilidade de termos acesso a dois jogos das equipas adversárias, pois são através de transmissão televisiva ou filmagem do jogo. Sendo que, quando é realizado mais do que um jogo com a equipa opositora é feita novamente a análise do primeiro jogo efetuado contra esse adversário.

A observação indireta consiste na procura de informação através de diálogos com treinadores do clube que já tenham jogado contra essa equipa em épocas anteriores, jogadores que façam parte do plantel, mas já tenham pertencido à equipa adversária, meios de comunicação como os jornais e ainda, através das redes sociais.

Outros fatores também importantes na preparação da informação, são: a escolha de imagens, filtrar a informação recolhida, a criação de um compacto em vídeo para a equipa técnica (Coletivo e Esquemas táticos).

Para concluir, é criado o projeto final referente ao adversário, projeto final dos esquemas táticos do adversário editado, sendo que, o projeto final apresentado à equipa técnica é sempre mais extenso, completo e pormenorizado do que o que é apresentado aos jogadores.

4.1.11. Dia de jogo:

Durante o dia de jogo, a observação e análise é separada em três momentos para os analistas (Preparação, Jogo e Pós Jogo).

A preparação consiste na escolha de local de filmagem, isto quando é realizado fora, visto no nosso campo o espaço estar definido, e testar os instrumentos e a sua operacionalidade, confirmando que tudo se encontra apto para utilizar durante o jogo.

No jogo, a observação começa sempre com o aquecimento das equipas, observar o 11 titular, perceber alguma “surpresa”, jogadas estudadas treinadas durante o aquecimento. Posteriormente, existe a observação durante o jogo (registo de informação) estando sempre em comunicação com um treinador-adjunto que se encontra no banco de suplentes, para poder passar informação à equipa técnica em tempo real.

Finalmente, no pós-jogo, existe a análise, confirmação e acertos de todos os registos codificados durante o jogo, uma análise dos dados estatísticos e uma reunião com o treinador.

4.1.12. Análise do Desempenho da equipa:

A Análise do Desempenho da Equipa tem como principal finalidade avaliar o rendimento desportivo da equipa em competição, com vista à identificação de aspetos positivos a valorizar no futuro e outros, menos positivos, a corrigir.

Os dados que resultam desta análise não são obrigatoriamente partilhados com os jogadores em todos os microciclos, mas são uma importante ferramenta de apoio para apresentar à equipa técnica e esta conseguir programar todo o processo de treino e plano estratégico de futuros momentos competitivos.

Quando a equipa técnica em conjunto com o departamento de observação e análise apresenta aos jogadores um conjunto de imagens e vídeos referentes ao desempenho coletivo da equipa, de um determinado jogo ou de um conjunto de jogos selecionados, as sessões de vídeo-análise podem ser de natureza coletiva, para toda a equipa, ou de natureza individual, sendo apresentados semanalmente vídeos individuais aos atletas.

A nível do processo de análise individual, este é feito a nível setorial, ou seja, no primeiro microciclo é realizado para os jogadores que jogaram a defesas nesse jogo, na semana seguinte é feito para os atletas que competiram a médios e no próximo microciclo é feito para os avançados e volta à linha defensiva passado três semanas, seguindo sempre esta ordem.

Na nova apresentação de análise individual à linha defensiva, esta poderá conter momentos dos últimos 3 jogos se o treinador-analista e a equipa técnica considerarem pertinente. Neste caso, a análise é feita para todos os atletas que jogaram a defesas nessas últimas três semanas e não apenas para os que atuaram nessa semana e funcionará da mesma maneira para os jogadores que competiram a médios e avançados. Isto servirá essencialmente para todos os jogadores poderem tirar proveito de uma análise e não apenas os jogadores que atuaram essa semana.

Por outro lado, a análise individual dos guarda-redes é feita em conjunto com o departamento de guarda-redes, neste caso em conjunto com o treinador de guarda-redes do respetivo escalão, sendo feito e apresentado aos guarda-redes todas as semanas este processo de observação e análise.

4.1.13. Palestra aos jogadores:

O vídeo apresentado aos atletas numa fase preparatória irá focar-se essencialmente em vídeos de aquisição, a nível consciente do modelo de jogo, também focado na correção de erros, reforço de aspetos positivos do jogo, abordagem do plano de jogo e irá estar sempre

de acordo com o que for trabalhado naquele microciclo, sendo que a duração do vídeo coletivo é de 5 a 8 minutos.

O vídeo será apresentado em dois momentos diferentes, o primeiro será para apresentar os momentos ofensivos e defensivos (OO, TO, OD e TD) e o segundo momento para exibir os Esquemas Táticos (Pontapé de saída, lançamentos, livres e cantos).

Correlativamente, o procedimento de Análise do Desempenho Individual, além do que decorre da observação e avaliação dos treinos dos treinadores, consiste na apresentação aos jogadores de um conjunto de ações de jogo com o propósito de identificar e/ou colmatar comportamentos mais ou menos positivos, tendo em conta os conceitos pedagógicos que possam estar inerentes a este processo.

Normalmente, as sessões individuais são acompanhadas de um vídeo de cerca de 3-4 minutos com o treinador analista, em privado, onde é apresentando ao jogador o seu desempenho em relação aos últimos jogos.

4.1.14. Ficha de análise de jogo:

Algo que foi igualmente produzido, foi a ficha de análise quantitativa com o objetivo de ser utilizada pelas equipas técnicas durante os jogos.

A ficha de análise é de fácil utilização e serve para dados quantitativos e qualitativos. Assim, são recolhidos dados quantitativos como os minutos que os atletas jogaram, golos, possíveis cartões amarelos e vermelhos, remates, cantos e livres, sendo estes dados recolhidos, quer da nossa equipa e da equipa adversária. Já na parte qualitativa, é realizada a recolha do modelo de jogo ofensivo e defensivo da equipa adversária para posterior comparação com o que era previsto, assim como nas bolas paradas (lançamentos, livres e cantos) fazendo um balanço dos aspetos positivos e negativos da equipa adversária.

5. ÁREA 3 – COMUNICAÇÃO DO TREINADOR DE FUTEBOL

5.1. Introdução

Este projeto surge com o objetivo de produzir um evento educativo, encaixado nas tarefas de estágio referente à relação com a comunidade, com o propósito de proporcionar o compartilhamento de conhecimentos na área da comunicação do treinador.

Deste modo, o objetivo é querer que o público-alvo do evento compreenda as capacidades do aproveitamento desta *softskill* (comunicação) e o seu resultado positivo na aplicação cotidiana com os seus atletas e equipas.

Sendo o principal tema a comunicação do treinador de futebol, o público-alvo deste evento apresenta especial relevância na organização da comunicação associado ao processo de treino e igualmente relacionado à comunicação nos jogos.

Assim sendo, deseja-se coligar uma parte expositiva, criada pelo orador principal, a uma parte interativa de questões e respostas, com a cooperação do público-alvo e dos oradores convidados, na forma de mesa-redonda.

5.2. Revisão Bibliográfica

5.2.1. A relevância da Comunicação

Nos dias de hoje os técnicos devem entender um conjunto de aptidões na concretização das suas funções em treino e competição. Sendo uma delas a comunicação, ou seja, a maneira como o treinador se relaciona com o atleta, permitindo tirar, de acordo o pretendido, o maior de aproveitamento dos atletas (Santos, 2017).

A comunicação possui uma função preponderante no processo de ensino-aprendizagem. Segundo Leith (1992), treinar bem é uma consequência da existência de comunicações eficientes, assim como, Martens (1999) referencia que o seu convívio com diferentes técnicos permitiu que este percebesse que os melhores treinadores são principalmente excelentes comunicadores e motivadores.

No relacionamento dos treinadores com os atletas, a arte de saber comunicar irá influenciar o rendimento dos atletas e da equipa, sendo que o objetivo fundamental dos treinos é preparar e motivar os atletas, tendo como objetivo em comum – o sucesso na competição (Pacheco, 2002).

Mike Krzyzewski, ex-selecionador da equipa de basquetebol norte-americana, considera que “O trabalho em equipa eficaz, começa e termina com a comunicação” (Silva, 2016).

A eficiência da comunicação no jogo é crucial para que o técnico fortaleça a sua liderança diante da equipa para que os atletas alcancem níveis bons de motivação, autoconfiança e autoestima precisas a um desempenho tendo em conta os objetivos definidos (Castañer et al., 2010). Desta forma, a criação de climas favoráveis e motivadores permitirá que os jogadores expressem todas as suas potencialidades e que acreditem nos processos de jogo da equipa, aproximando-os de atingirem os objetivos individuais e coletivos definidos.

Desta forma, de acordo com Cunha (1998), a comunicação com os atletas deve ser positiva, procurando ao máximo evitar as críticas negativas, uma vez que estas podem criar um ambiente negativo na equipa, que desajusta a vontade do atleta na recolha de feedback. Assim, o autor defende que a comunicação com os atletas o treinador deve ser:

- i) Comunicar com entusiasmo, de uma forma objetiva, clara e breve;
- ii) Utilizar informações simples e precisas, não sobrecarregando os jogadores com demasiada informação;
- iii) Procurar garantir que os atletas entendem as informações transmitidas.

A melhoria dos métodos comunicativos obriga que o técnico tenha perceção das dificuldades que ocorrem aquando de um processo de comunicação com os seus jogadores, entre as quais podemos mencionar a perceção seletiva, a sobrecarga de informação e o medo de comunicar de forma ativa num processo comunicacional (Rosado & Mesquita, 2009). Por vezes a mensagem que os jogadores percebem é diferente do que o treinador queria verdadeiramente comunicar, causando assim dificuldades. Na realidade, a mensagem que os atletas ouvem não é necessariamente bem percebida e/ou retida (Rosado & Mesquita, 2009).

Brandão e Carchan (2010) afirmam que os técnicos devem ter cuidado na interação com os jogadores, pois com a comunicação pode influenciar positiva ou negativamente o desempenho dos atletas no jogo: desde o tom de voz, quantidade e qualidade da informação emitida, momento das intervenções, momentos em que o treinador tem um comportamento mais opressivo até a um comportamento direcionado para a instrução ou

reforço. Também Mesquita (1997) afirma que a comunicação verbal e não-verbal podem complementar-se se forem apresentadas ao mesmo tempo na interação com os jogadores. A este propósito, podemos referir que as palavras são apenas responsáveis por 7% da eficácia da comunicação, o tom de voz por 38% e os gestos por 55% (Alves, 2011).

No processo de comunicação que se estabelece no contexto competitivo, a receção da instrução é um passo muito importante para confirmar a eficiência da informação transmitida através do técnico, uma vez que a aptidão de aferir a mensagem por parte dos jogadores pode ser afetada pelo nervosismo e ansiedade no jogo, quantidade e origem da informação transmitida pelo técnico (Santos, 2017).

Assim, na atualidade, é necessário que o técnico entenda as diferentes formas de comunicação, de modo a poder transmitir o que pretende, com o objetivo de ampliar os níveis de autoestima, autoconfiança e motivação dos jogadores. Contudo, é de extrema importância que a mensagem seja bem rececionada por parte do atleta, porque só desse modo se conseguirá uma ótima relação treinador-atleta.

5.2.2. Comunicação na competição

5.2.2.1. Pré-Jogo

A comunicação do treinador na reunião de preparação para a competição é fruto de um conjunto de fatores que o treinador tem de ter em consideração com o objetivo de reforçar a motivação dos jogadores e de conduzir à otimização do rendimento da equipa (Pacheco, 2002). Esses fatores estão ligados à relação original que se estabelece entre o treinador e a equipa que dirige, assim como à capacidade de o treinador apreender o clima psicológico em que a equipa se encontra antes da entrada em competição (Pacheco, 2002).

Segundo Santos (2012), é importante iniciar a palestra captando a atenção de todos os jogadores para seguidamente o treinador transmitir as mensagens pretendidas. Para tal, e de acordo com Bauer et al. (1988), na preparação da comunicação com os jogadores, o treinador deve ter em consideração que os mesmos necessitam de indicações claras centradas nas suas tarefas, devendo ser breve, conciso e positivo. Assim, o treinador deverá fazer uso de uma linguagem clara, acessível a todos os jogadores, por forma a conseguir uma comunicação eficaz (Lima, 2000). Para além disto, por vezes é necessário variar a forma e a locução da comunicação a ter na reunião, já que a utilização de um modelo estereotipado e imutável irá contribuir para a concretização de um objetivo inverso ao pretendido (Castelo, 2000). Deste modo, o discurso do treinador deverá utilizar um

vocabulário simples, familiarizado com o futebol, e alterar a fala e o tom de voz consoante as necessidades do momento, de forma que a informação transmitida seja facilmente captada pelos atletas.

O treinador deverá desenvolver todos os esforços para colocar os jogadores nas condições mais propícias para a competição, dando-lhes a confiança necessária, fazendo-os acreditar nas suas próprias capacidades e convencendo-os da possibilidade de virem a alcançar um bom resultado, devendo a sua comunicação ser dirigida para estímulos estritamente positivos (Houlier & Crevoisier, 1993).

No entanto, como é referido por Bauer e Ueberle (1988), a generalidade dos treinadores apresentam-se um pouco nervosos antes do início dos jogos, uma vez que a sua inquietação para com o resultado final e com o jogo, dificilmente se consegue esconder para com os atletas. Estes pressentem a excitação do treinador e observam-na, através do seu olhar, da sua voz, dos seus gestos (fumar muito, passear nervosamente), assim, o treinador tem de transmitir segurança e que é capaz de dirigir a sua equipa com sabedoria e autoridade, apesar da inquietude (Pacheco, 2002).

Em Santos et al. (2008) o pré-jogo divide-se em dois momentos distintos: a palestra de preparação da equipa para a competição e o momento de reunião de equipa nos breves momentos antes da entrada em campo. Nos diferentes momentos, o técnico aproveita-os principalmente para indicar ações, atitudes e comportamentos, pressionando e estimulando os atletas para uma melhor performance. Relativamente ao conteúdo, no momento da palestra de preparação da equipa há uma clara predominância nas questões tático-estratégicas da equipa, enquanto nos momentos que antecedem o jogo há, sobretudo, uma predominância dos aspetos psicológicos da equipa, onde o treinador preocupa-se em motivar os seus atletas para um início de jogo eficaz (Santos, 2008).

Castelo (2009) considera que a palestra pré-competitiva (ou reunião de preparação para a competição) representa o final da preparação para o jogo com a equipa adversária que se segue, sendo de cariz essencialmente teórico acerca das duas equipas. Representando, desta forma, a última vez em que o treinador se dirige de forma sistematizada aos seus jogadores, procurando a afinação e compreensão por parte deste sobre a forma como irão aplicar o plano estratégico delineado e treinado (Silva, 2016).

Concluindo, a comunicação do treinador na reunião de preparação para a competição deverá ser curta, dinâmica e possuir ideias-força que façam sentir os jogadores

a mensagem pretendida, devendo esta focar essencialmente aspetos tático-estratégicos e psicológicos, capazes de induzir os jogadores e a equipa à otimização do rendimento desportivo (Houlier & Crevoisier, 1993).

5.2.2.2. Intra-Jogo

De acordo com Silva (2016), a palestra durante o intervalo é um momento de extrema importância para o treinador, pois é o único instante durante o jogo que o meio envolvente se consegue controlar para transmitir uma mensagem aos jogadores.

Durante o jogo o treinador pode assumir um papel mais ativo ou passivo, conforme os diferentes tipos de constrangimentos da própria competição, sendo que as mensagens transmitidas aos jogadores, verbais ou não, podem não ser percebidas da mesma forma por todos os atletas. Desta forma, o intervalo é o momento controlado que o treinador dispõe para transmitir as suas ideias, uma vez que no futebol não existem *timeouts* que existe em outras modalidades. Assim, no intervalo, geralmente no balneário, é o momento em que o treinador reforça os aspetos em que a equipa se encontra a ter sucesso e corrige aqueles onde não estejam a corresponder às expectativas (Silva, 2016).

No intervalo, o treinador deve ter uma postura tranquila e confiante para com os atletas para que a mensagem seja transmitida com sucesso, sendo importante abordar aspetos onde a equipa não esteve bem e transmitir indicações para as suas correções/adaptações sendo crucial para aumentar a confiança dos jogadores para a 2ª parte, sendo também importante o treinador ter uma conformidade entre a linguagem verbal e não-verbal e na gestão de emoções (Rosado & Mesquita, 2009).

Para além disto, como referido por Castelo (2009), o treinador deve ter a capacidade de controlar o tempo disponível para deixar os atletas conseguirem descansar e recuperar fisicamente, sendo os minutos iniciais (3 a 5 minutos) reservados para o exame da equipa médica, procurando evitar conversas entre jogadores.

David Platt diz que por exemplo, nem sempre deu algum tempo para os jogadores serem observados pelo departamento médico e que isso mudou com o tempo: “Eu cometi o erro de entrar e falar quando os fisioterapeutas ainda estavam a ver as lesões e entregar o gelo para os atletas e a falar com os jogadores. Se tu fizeres isto, não terás o foco dos atletas. (...) Atualmente eu dou aos fisioterapeutas um ou dois minutos para olhar os

jogadores. Certifico-me de que todos estão dentro do balneário e pergunto se todos estão bem.” (Grout & Perrin, 2004).

Assim, Mesquita (1997) aconselha que as indicações do treinador durante o jogo sejam positivas, sem reclamar com o árbitro e que este deve focar-se nos aspetos que pode controlar durante o jogo, passando para os jogadores indicações claras e objetivas, sendo ela centradas no rendimento (tarefas/funções/missões) e não no resultado final.

Alguns estudos declaram que o técnico deve fundamentalmente transmitir um feedback de afetividade positiva, tendo especial atenção para os jogadores com menos experiência e mais afetivos (Smoll et al., 1978).

Por fim, segundo Santos (2012), o final da palestra deve colocar os atletas em ativação máxima, através de uma frase com cariz emocional, pode ter um impacto importante no decorrer da segunda parte.

5.2.2.3. Pós jogo

Os discursos no final dos jogos conseguem ser divididos em dois instantes diferentes, sendo logo a seguir ao jogo ter terminado e quando começa o treino após o momento competitivo, sendo o primeiro momento mais breve e o segundo mais demorado e analítico (Rosado & Mesquita, 2009).

Silva (2016) no seu estudo aponta que o treinador usa a palestra no final do jogo com os jogadores para divulgar esclarecimentos relativos a prestação no jogo, onde a grande maioria é específico sobre o resultado (cerca de 28%), o conteúdo não específico de 22% e o conteúdo psicológico de 19%. As palavras em relação à equipa contra quem jogaram foram por volta de 1% da palestra e, em relação a aspetos táticos, de 13%. O técnico transmite essencialmente o feedback para a equipa em cerca de 76%.

A palestra do treinador foi feita principalmente na forma descritiva, sensivelmente 32%, seguido de afetividade positiva e de prescrições, próximo de 24% e 23%, respetivamente (Silva, 2016).

A palestra no final do jogo deve ser algo breve, devido ao desgaste físico e psicológico dos atletas após a competição, estando assim menos aptos para captar informação e muitas vezes terem reações não desejadas devido a esse mesmo desgaste (Rosado & Mesquita, 2009).

Algo que deve ter sido em conta, não só sobre a informação transmitida, a duração da mesma e a participação dos atletas, é a forma como é transmitida a mensagem, pois dependendo da situação a abordagem não pode ser igual, sendo que por vezes nem é possível, uma vez que o treinador também pode estar alterado a nível emocional (Silva, 2016).

Assim, é importante no final do jogo o treinador ter esta palestra, pois independentemente do resultado, deve existir rotina e, como tal, não é por um resultado negativo ou positivo e terem ou não sido cumpridos os objetivos para o jogo que esta rotina deve ser alterada (Rosado & Mesquita, 2009).

No pós-jogo, o principal foco da reunião depende do resultado e da perceção do rendimento da equipa, mas essencialmente, os treinadores devem procurar salientar que a competição é uma experiência de aprendizagem, planear as ações futuras, fazendo-o em equipa, de tal modo que seja possível associar as dificuldades a soluções que estão ao alcance da equipa (Rosado & Mesquita, 2009).

5.2.3. Comunicação no processo de treino: ciclos de feedback

Na comunicação do treinador com os jogadores destaca-se a instrução como os comportamentos que fazem parte das competências do mesmo para comunicar informação substantiva (Siedentop, 1991). De acordo com Mesquita (1998), desta fazem parte todos os comportamentos verbais e não-verbais, como a explicação, a demonstração ou o feedback, que estão intimamente ligados aos objetivos de aprendizagem.

As conclusões de Ford et al. (2010), em relação aos comportamentos referentes ao técnico durante os exercícios, dizem-nos que o comportamento do treinador mais utilizado foi a instrução. Segundo Gilbert et al. (1998), os técnicos para se encontrarem prontos a ensinarem os atletas devem, não só ter um conhecimento sobre as técnicas e as táticas do jogo, como também saber como e quando intervir, sendo isto essencial para a orientação do processo de treino e do jogo.

Nas situações de ensino, o conhecimento é transmitido habitualmente em três momentos:

- i) antes do exercício, utilizando a explicação e a demonstração;
- ii) durante a exercício, por meio de orientações;

iii) após o exercício, utilizando a análise referenciada à prática desenvolvida (Mesquita, 1998).

Segundo Hasan et al. (2010), na sua investigação sobre o feedback no final dos exercícios, mostra que os atletas que obtêm um feedback somente corretivo, têm uma aprendizagem mais rápida da habilidade, em relação aos jogadores que recebem feedback sobre o erro e misto (erro e corretivo), isto porque quando os participantes recebem feedback, contendo informações corretas, isso torna-os mais focados na execução da habilidade. O feedback misto não é tão benéfico para a aprendizagem devido à quantidade de informação a que os atletas estão sujeitos, pois é preciso ter em apreciação às delimitações do seu processamento de informações (Shmidt, 1993).

Existem diferentes formas de instrução, onde podemos encontrar a apresentação dos exercícios, que correspondem à informação passada pelo treinador sobre o que é para realizar durante os exercícios (Rink, 1994). Entre as estratégias existentes de apresentação, destaca-se a explicação, a demonstração e as palavras-chave, que têm o foco do atleta no que é fundamental para a execução das ações pretendidas durante o jogo (Cutton, M. & Landin, D. 1994). A explicação e a demonstração é o método de apresentação mais usado pelos técnicos na passagem de noções em relação às ações tático-estratégicas dos jogadores (Pacheco, 2002). Por fim a palavra-chave é um conceito que abrange, a maioria das situações, utilizando só uma ou duas palavras (ex. corredor cheio), com o objetivo de captar a atenção sobre aspetos cruciais do exercício (Landin, 1994).

Mesmo o treinador possuindo diferentes estratégias de instrução na orientação do processo de treino e da competição, é importante referir as recomendações de Cloes et al. (1993), que afirmam que a vantagem destes analisarem o seu processo de comunicação e tentarem transformar as estratégias de instrução que utilizam, com o objetivo de melhorar o rendimento dos jogadores e da equipa, ou seja, o sucesso desportivo (Pacheco, 2002).

De acordo com estas informações colocamos as diferentes perguntas:

Pré-Jogo

Em relação ao conteúdo, na palestra com os jogadores momentos antes do início do jogo há uma preferência para os aspetos psicológicos dos jogadores, em que o técnico se foca em estimular os jogadores para começarem o jogo de forma competente (Santos, 2008).

Nas palestras, deverá ser igualmente importante recordar/destacar 1 ou 2 pontos-chave na abordagem tático-estratégica para o momento competitivo?

Intra-Jogo

Segundo Smoll et al. (1978) é importante passar uma mensagem de afetividade positiva, no entanto, sabemos que em algumas situações isso não acontece.

É relevante existir feedbacks sem ser de afetividade positiva?

No intervalo, o treinador tem de fazer uma excelente gestão do tempo, para, acima de tudo, existir uma recuperação física por parte dos jogadores, sendo que os minutos iniciais devem ser dedicados à examinação dos jogadores por parte dos médicos e fisioterapeutas, impedindo debates ou trocas de ideias entre jogadores (Castelo, 2009).

É importante a conversa entre os jogadores no início do intervalo, ou devem ser criadas estratégias para evitar essa troca de ideias?

Pós-Jogo

Segundo Silva (2016), na palestra pós-jogo o treinador incide principalmente no resultado e aspetos psicológicos e fala muito pouco em aspetos táticos e referentes à equipa adversária.

Porque é importante no discurso no final do jogo tocar nestes aspetos?

Para McArdle, Martin e Lennon (2010), é importante que na palestra pós-jogo seja feita uma avaliação do desempenho e, com tal, pedir a participação dos atletas.

Estando os atletas em desgaste físico e psicológico no final do jogo será isto benéfico para os mesmos?

Instrução e Feedback

Para Gilbert et al. (1998), para os treinadores se encontrarem capazes de ensinar os atletas não chega terem um conhecimento em relação às técnicas e das táticas do jogo, já

que na orientação do processo de treino e da competição torna-se crucial perceber como e quando intervir.

Treinador com excelente conhecimento tático, mas pouco influente na instrução VS Treinador com bom conhecimento tático, mas muito influente na instrução?

5.3. Público-alvo

O evento reserva-se aos alunos do 2º Ano de Mestrado da Faculdade de Motricidade Humana em Treino Desportivo do ano letivo 2019/2020 e aos docentes do Mestrado em Treino Desportivo na Especialização em Futebol.

5.4. Oradores-alvo

Carlos Silva (CEO e Fundador CMSET e Coach PNL)

Perfil Académico

Mestrado em Treino Desportivo e Mestrado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana

Pós-Graduação em Treino de Liderança e Desenvolvimento de Equipas Organizational Leadership pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Treinador Seniores

Treinador-Adjunto/ Analista de Performance/ Coaching a Atletas

S.U.1º Dezembro, ADF Torre, Prainha F.C., G.D. Loures e 1º Dezembro (Futebol Feminino)

Treinador de Formação

Escola Academia Sporting – Estoril, G.D. Estoril Praia, Geração Benfica e Prainha Futebol Clube

Óscar Tojo (Professor em Faculdade Motricidade Humana)

Perfil Académico

Mestrado em Treino de Alto Rendimento e Treino Desportivo em Faculdade Motricidade Humana

Treinador Seniores

Preparador Físico (Cruz Azul, Santos Laguna, Nacional e UD Leiria) e Treinador-Adjunto (Lusitano Évora e Juventude Évora)

Coordenador Técnico

AF Évora

Formador Curso de Treinador de Futebol UEFA A e Pro

Treinador de Formação

Juventude de Évora e Seleções Distritais AF Évora

Licenças e certificados

UEFA PRO

Filipa Patão (Treinadora de Futebol Masculino e Feminino em Escalões de Formação)

Perfil Académico

Licenciatura em Educação Física e Desporto Escolar na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Mestrado em Futebol - da Formação à Alta Competição e Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Treinadora de Formação

Masculino – Palmense, Alta de Lisboa e Escolas Benfica; Feminino - Benfica

Atleta Internacional (3 Internacionalizações A)

Clubes – 1ºDezembro, Futebol Benfica e Estoril Praia

Experiência

Coordenadora da Formação do Futebol Feminino, Coordenadora na Benfica Escola de Futebol de Carnide

Tiago Matos (Professor Assistente de Didática de Futebol e Metodologia de Formação na Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa)

Perfil Académico

Licenciatura em Ciências do Desporto - Educação Física e Treino Desportivo e Mestrado em Treino Desportivo Especialização em Futebol na Faculdade de Motricidade Humana

Treinador Seniores

Treinador-Adjunto da Equipa Sub-23 do Vitória FC e Preparador Físico em Vitória FC e CD Cova Piedade

Coordenador Técnico da Escola de Futebol Juvenil

Vitória FC (Vitória de Setúbal)

Treinador de Formação

Sporting CP, Vitória FC (Vitória de Setúbal) e Grupo Desportivo “Os Amarelos”
Atleta
Em clubes como Belenenses, Vitória FC e Pinhalnovense
Licenças e certificados
UEFA "B"

5.5. Organização do Evento

Data do evento	27 de maio de 2020
Início da apresentação do orador principal	15h-16h
Mesa-redonda	16h-17h30
Duração do evento	2h30

5.6. Recursos necessários

Para a concretização deste evento foram necessários os seguintes recursos:

- Oradores convidados para o evento
- Alunos do mestrado de Treino Desportivo com especialidade em Futebol - 2º Ano
- Docentes da área de futebol
- Aplicação para realização do evento online (*Zoom*)
- Computador com internet

5.7. Pertinência da escolha dos temas do evento

Como referenciado anteriormente, relacionado ao tema principal do evento que é a comunicação do treinador de futebol, existe a hipótese de ampliar o nível de profundidade nos diferentes subtemas.

De forma a compreender os pontos cruciais a abordar durante a realização deste evento, foi realizado previamente um questionário aos alunos de 2º Ano do Mestrado em Treino Desportivo na especialidade em futebol sobre, dos subtemas apresentados, quais seriam os mais relevantes a ser abordados no evento. Sendo os temas escolhidos:

- Momentos competitivos (pré, durante e pós jogo)
- Exposição social do treinador
- Processo de Treino (instrução e feedback)
- Diferenças futebol masculino e feminino
- Etapas de formação vs rendimento
- Prática em Portugal vs estrangeiro
- Relação treinador - encarregado de educação
- Relação treinador - atleta

Após a análise feita em conjunto das respostas dadas pelo público-alvo ao questionário, os dois temas mais escolhidos foram expostos pelo orador principal - pela ordem de preferência:

- i) A comunicação nos momentos competitivos (pré, intra e pós jogo);
- ii) Preparação da comunicação no processo de treino (instrução e feedback).

Os outros temas foram ser debatidos durante a mesa-redonda, em que a ideia seria através das experiências vivenciadas pelos diferentes oradores, expor a sua opinião dos diferentes subtemas, tendo por base tanto os seus conhecimentos académicos, como o nível profissional no futebol.

Análise SWOT

Tabela 12 - Análise SWOT do Evento

Forças	Fraquezas
<ul style="list-style-type: none">• Tema bastante relevante para a execução das tarefas do técnico / treinador-adjunto;• Debater um tema que foi escassamente tocado durante o Mestrado nas diferentes unidades curriculares (<i>soft skills do treinador</i>);• Concretização do evento na Faculdade de Motricidade Humana, que não implica custos económicos;• Relação de proximidade entre o grupo com os oradores a participar na mesa-redonda.	<ul style="list-style-type: none">• Horário do evento arriscar-se-á não ser compatível com a disponibilidade de todos os que teriam interesse em participar;• Delimitação do tempo do evento na componente expositiva + mesa-redonda;
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none">• Evento privado para estudantes do 2º ano de mestrado, possibilitando uma maior disponibilidade de tempo para poderem fazer todas as suas perguntas e uma maior facilidade de abertura do público-alvo a participar, visto todos se conhecerem e sentirem um maior conforto para tirar as suas dúvidas;• Orador ser um profissional ter formação na mesma Faculdade;• Aptidão de juntar profissionais no ativo, nas diferentes áreas abordadas;• Formação gratuita para os participantes, com informação e conhecimento atualizado;	<ul style="list-style-type: none">• Não ser uma formação creditada (IPDJ), pode diminuir interesse dos participantes;

5.8. Estratégias de intervenção: Problema – Resposta

P: Impedimento de fazer o evento em formato presencial na Faculdade de Motricidade Humana.

R: Devido a todas as atividades letivas presenciais terem sido canceladas, por tempo indeterminado, o grupo teve de fazer uma adaptação à realização do evento e optar por realizar a sessão em formato online, garantindo desta forma a segurança de todos os intervenientes.

P: Necessidade dos meios tecnológicos de modo a garantir qualidade durante a concretização do evento (dispositivo utilizado ou velocidade da internet).

R: A inevitabilidade do uso de meios tecnológicos para a concretização da sessão, devido à situação de pandemia vivida no mundo, será assegurado por plataformas facultadas pela Universidade de Lisboa, como o *Colibri Zoom* que possibilita a comunicação por meio áudio visual entre todos os intervenientes.

5.9. Resultados do Questionário de Satisfação

No final do evento foi remetido por e-mail aos participantes o questionário online de satisfação. Seguidamente, foram recolhidos os dados online relativamente às respostas dos participantes e criados gráficos para tirar as respetivas conclusões.

De destacar que pelo número de inscrições recebidas, o número de participantes esperado seria de 14 pessoas sem contar com os elementos do grupo e oradores convidados. Contudo, na sessão apenas participaram 9 pessoas, das quais apenas 5 permaneceram até ao final do evento, sendo que os participantes que não ficaram até ao fim informaram previamente. O número de pessoas que responderam ao questionário foi de 5 pessoas.

Tendo em conta os feedbacks dos questionários de satisfação, considero que a sessão foi bem-sucedida. Os participantes apreciaram de forma positiva a pertinência do tema, as escolhas dos oradores e o conteúdo do evento.

Assim, o objetivo foi conseguido, considerando a totalidade de respostas favoráveis nos inquéritos escritos de satisfação.

Por fim, irei apresentar os resultados das respostas, esclarecendo e retirando as conclusões.

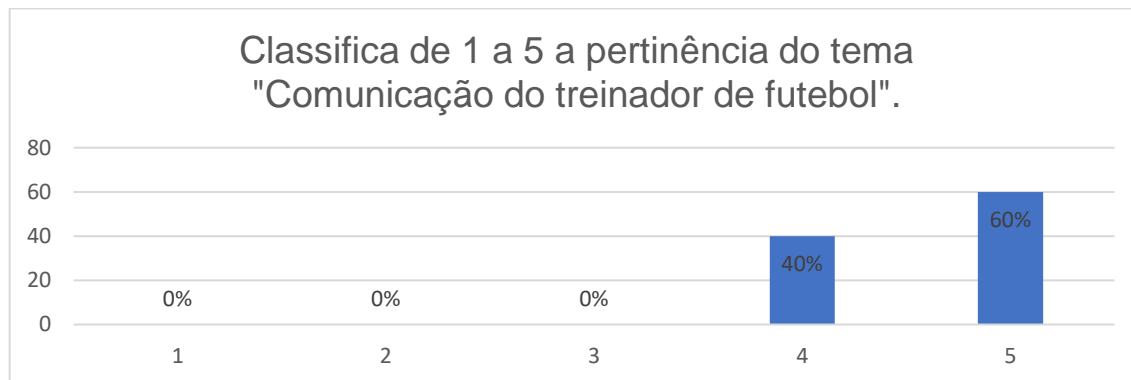


Gráfico 1 - % de respostas da questão "Classifica de 1 a 5 a pertinência do tema "Comunicação do treinador de futebol".

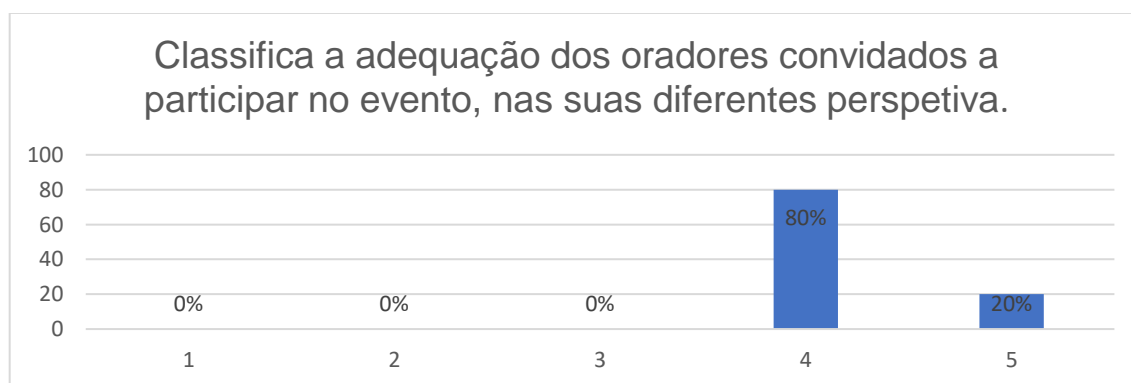


Gráfico 2 - % de respostas relativas à questão "Classifica a adequação dos oradores convidados a participar no evento, nas suas diferentes perspectiva."

Relativamente à pertinência do tema, houve uma classificação máxima de 60% devido a ter sido feito um inquérito inicial aos alunos do 2º Ano do Mestrado de Treino Desportivo sobre temas relacionados à Comunicação do Treinador que gostariam de ver a ser debatidos, tendo sido abordado os temas mais procurados.

A adequação dos oradores convidados foi no geral satisfatório para o público, tendo dado 100% a classificação 4 ou superior. Mostrando assim que a escolha feita pelo grupo dos oradores foi bastante acertada.

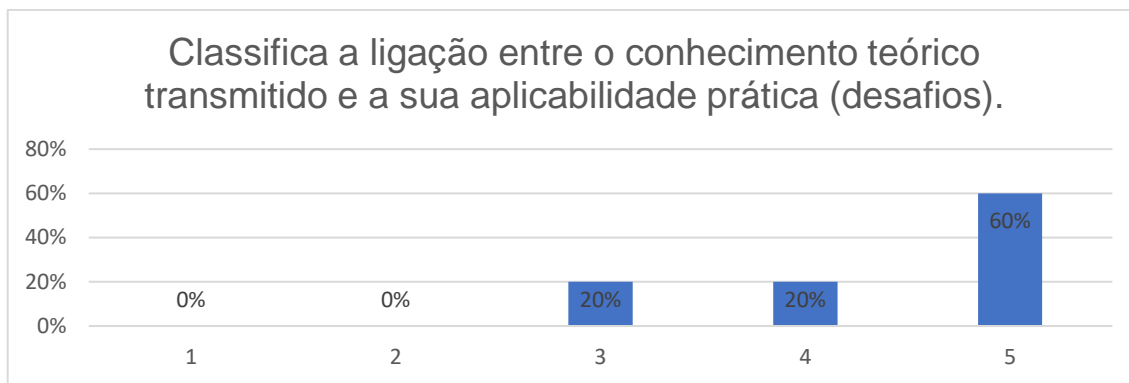


Gráfico 3 - % de respostas relativas à questão “Classifica a ligação entre o conhecimento teórico transmitido e a sua aplicabilidade prática (desafios).”

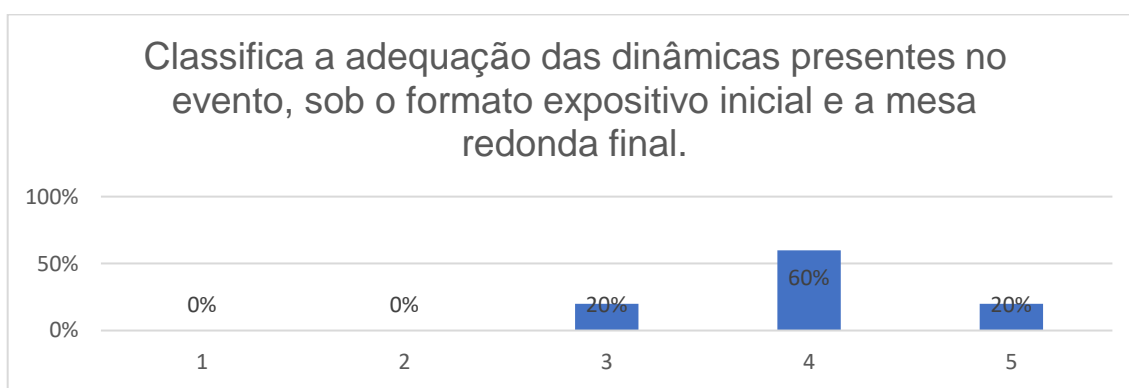


Gráfico 4 - % de respostas relativas à questão “Classifica a adequação das dinâmicas presentes no evento, sob o formato expositivo inicial e a mesa-redonda final.”

Na ligação entre o conhecimento teórico transmitido e a sua aplicabilidade prática, mais precisamente desafios que possam vivenciar, existiu uma percentagem de 60%, com classificação 5, tendo ficado assim provado que os temas abordados durante o evento, se encontravam adaptados ao público-alvo.

A escolha de uma dinâmica com uma exposição inicial e posteriormente uma mesa-redonda para debater os subtemas com diferentes vivências dos oradores, mostrou-se também uma escolha acertada com uma percentagem de 80% dos inquiridos a dar uma classificação de 4 ou superior.

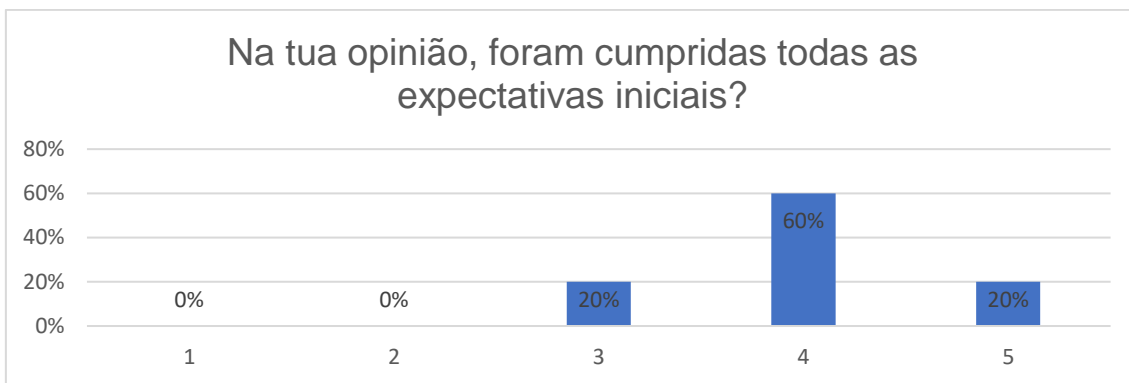


Gráfico 5 - % de respostas relativas à questão “Na tua opinião, foram cumpridas todas as expectativas iniciais?”

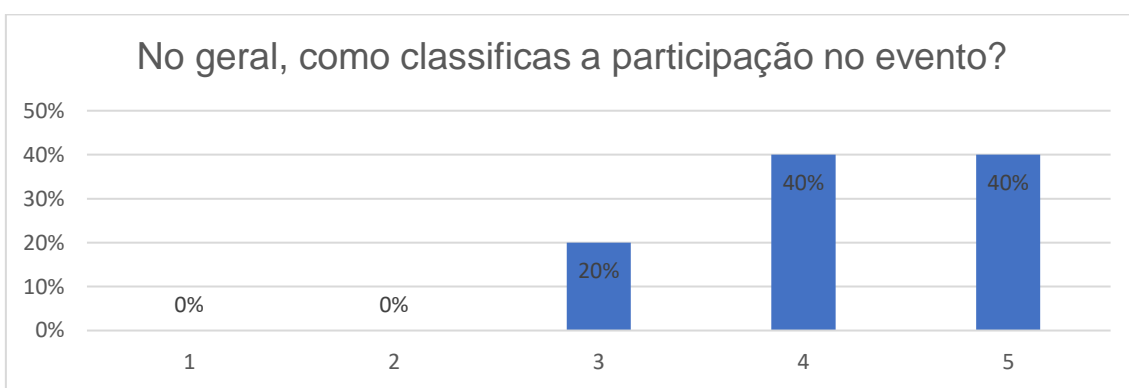


Gráfico 6 - % de respostas relativas à questão “No geral, como classificas a participação no evento?”

Por fim, 80% dos participantes que responderam ao questionário sentem que as suas expectativas foram cumpridas e demonstraram-se satisfeitos com a participação no evento.

Este inquérito, que em todas as perguntas teve uma percentagem de 80% ou superior e uma classificação de 4 ou 5, mostra que, o evento apesar da fraca adesão foi deveras satisfatório para os espectadores presentes. A sensação de quem assiste ao evento é, em grande parte das vezes, distinta da perceção de quem concebe o evento, daí a relevância das respostas dos participantes para futuros eventos.

5.10. Balço do Evento

Em relação ao objetivo que o grupo tinha para o evento, este foi conseguido, pois houve por parte dos oradores convidados o cuidado de falar os seus temas específicos fazendo a ligação ao tema principal, a comunicação do treinador de futebol.

Os resultados dos questionários vão de encontro a esta conclusão geral que o grupo obteve após a realização do evento. Os participantes referiram na sua grande maioria que os conteúdos e exposições se adaptaram ao que era esperado para o evento e que tinham uma aplicabilidade no seu contexto. A apresentação feita pelo orador principal, foi ao encontro de todos os subtemas que desejávamos ver debatidos durante o evento, assim como durante a mesa-redonda, todas as perguntas colocadas pelo grupo de trabalho e espectadores foram respondidas, visto pelo grupo como um aspeto muito positivo.

Em relação à organização do evento, o planeamento e as tarefas de cada elemento do grupo durante evento, correu da melhor forma. A planificação do evento foi realizada por os elementos do grupo de estágio, em reuniões de grupo ao longo do ano letivo para que a sessão ocorresse dentro das nossas expectativas, contando com o apoio do Professor Doutor Ricardo Duarte.

Inicialmente, estávamos preocupados com a escolha dos oradores, que podiam abordar todos os subtemas dentro do tema principal, no entanto, aos poucos fomos conseguindo encontrar os oradores certos.

Quanto à situação de pandemia que obrigou ao fecho da Faculdade, esta não foi vista como um obstáculo à realização do evento, pois facilmente foi decidido que se realizaria pela plataforma de conferências *Zoom*.

Relativamente ao evento, este ficou aquém ao aguardado pelo grupo, em relação à adesão por parte do público-alvo, mas em relação à abordagem de cada preletor ao tema proposto superou claramente as expectativas.

As nossas expectativas ficaram aquém em relação ao número de pessoas a assistir ao evento. A fraca adesão significou visivelmente que houve pouco interesse por parte da turma na temática do evento, o que levou o grupo a tentar perceber qual a razão, sendo a justificação encontrada, a possível falta de divulgação do evento atempadamente, podendo igualmente ter sido realizado num horário mais tardio, que facilitaria a maior adesão por parte do público-alvo.

O balanço final do evento realizado foi, de forma geral, positivo, apesar de existir aspetos que podiam ter tido mais qualidade, entre eles a adesão do público-alvo, e como treinador, apesar do balanço ser favorável tentei constantemente analisar o que podia ter sido feito para correr melhor.

6. CONCLUSÕES FINAIS

Após a realização do processo de estágio, é importante efetuar uma análise da experiência vivida.

Este relatório de estágio consiste na realização física das competências e conhecimentos que adquiri enquanto analista de desempenho e oposição na equipa de futebol de formação do Clube de Futebol “Os Belenenses”, no escalão de Sub-15 (Iniciados A). Acima de tudo, é importante realizar uma reflexão sobre toda esta época desportiva, com o objetivo de entender se as minhas expectativas iniciais foram atingidas e perceber a minha evolução ao longo de todo este processo, sendo também necessário recordar os objetivos traçados por mim no início do estágio e expostos no primeiro capítulo do documento e, após isso, farei uma análise sobre os mesmos.

Antes desta análise mais objetiva, tendo em consideração as experiências vividas ao longo deste processo, onde tive a possibilidade de vivenciar um contexto de Campeonato Nacional de futebol, chego ao final deste estágio com a noção que tive um crescimento e desenvolvimento como pessoa e treinador notório. Esta evolução só foi possível pelas experiências vividas, levando ao desenvolvimento do meu conhecimento em diferentes áreas do futebol, entre elas: o planeamento, operacionalização, gestão e organização do treino; análise e observação coletiva e individual da nossa equipa e adversário; conhecimento do jogo; e estratégia. O acréscimo de responsabilidades relativas ao treino e jogo, com o decorrer da época é o indicador principal que me permite concluir que houve um aumento de competências.

Em relação aos objetivos que estabeleci para este estágio, para a conclusão do Mestrado, obtendo assim o grau de Mestre, na sua grande maioria foram conseguidos, uma vez que melhorei o meu entendimento em áreas do futebol, conseguindo utilizar esse entendimento colaborando ativamente no planeamento dos microciclos e operacionalização dos exercícios de treinos, bem como na observação e análise da equipa e individual.

No início do estágio, as tarefas que desempenhava tinham sempre uma supervisão por parte do treinador principal, mas com o decorrer do processo de estágio e competência apresentada, foi-me permitido realizar algumas tarefas de forma mais independente possibilitando que concluísse este com muita autonomia na realização das mesmas.

No treino, tentei ter a hipótese de ter algum impacto na criação de exercícios de preparação estratégica, existindo mais abertura com o decorrer da época por parte do treinador principal para tal, devido ao trabalho apresentado durante a época desportiva. As oportunidades de intervenção foram também aumentando com o decorrer da época e com a aproximação de fases mais cruciais, uma vez que com o trabalho que fui demonstrando ao longo da época ao fazer a análise do adversário, o treinador foi depositando mais confiança em mim, sendo que a nível estratégico, inicialmente, era definido por toda a equipa técnica e na fase final da época, era apenas definido por mim com a supervisão do treinador principal.

Em relação ao objetivo de melhorar os conhecimentos sobre o jogo, a sua análise, planeamento e operacionalização do treino, estratégia e a relação entre todos estes temas, foi algo conseguido, tendo a noção de que continuo a ter ainda muito para aprender sobre estas temáticas e outras ainda não exploradas durante o processo de estágio como a performance física e a sua avaliação.

Para tal, a minha estratégia passou pela leitura de bibliografia atualizada sobre as diferentes temáticas e passar o máximo de tempo possível com os elementos da equipa técnica para ouvir e debater temas. Também, um aumento na participação do planeamento e operacionalização dos microciclos foram importantes para que a minha compreensão em relação às diferentes temáticas fosse melhorando. Os temas em que estive envolvido durante o meu processo de estágio foram desenvolvidos e aprofundados neste documento, apresentando a literatura referente às diferentes temáticas e como foi feito o transfer para o contexto de estágio.

Síntese das principais conclusões:

- O jogo de futebol é um conjunto de sistemas e subsistemas que se organizam de forma dinâmica e se influenciam (Castelo, 2003). De acordo com Queiroz (1986), é necessário sistematizar o jogo e para tal separá-los em fases, formas e fatores. Os princípios táticos possibilitam a preparação dos diferentes comportamentos dos atletas no momento competitivo (Costa et al., 2009);
- O modelo de jogo é construído com base num conjunto de princípios de jogo fundamentais, que orientam os atletas na evolução das dinâmicas individuais e coletivas desejadas para o grupo (Castelo, 2003). Sendo que, no contexto onde estagiei o modelo de jogo traçava os comportamentos que os atletas teriam de ter nos diferentes

momentos do jogo e era o suporte para método de treino, permanecendo em sucessivo desenvolvimento.

- O Modelo de Treino deve ter condições reais para que os atletas possuam um número de estímulos aceitável para permitir que os atletas conseguissem aprender e melhorar com certezas de semelhança à realidade do jogo (Ramos, 2002). No contexto onde me encontrava, o modelo de treino utilizado tentava estimular e fortalecer as aptidões dos jogadores pela conceção de exercícios que fossem ao encontro disso.
- A Liderança é um processo social que necessita da constante intervenção e comunicação dos seus intervenientes (Lourenço & Guadalupe, 2017). Sendo importante, para além de comunicar com os atletas com palavras, expressão e tom de voz correto, é ouvir os atletas e a sua opinião, possuir liberdade para se expressar e mostrar o seu ponto de vista, sem que isso traga consequências negativas para estes (Swedish Soccer Federation, 1983; Gonçalves, 2004).
- O Modelo de Observação e Análise pela abordagem sistémica tem de procurar reconhecer, analisar e regular o jogo (Garganta & Gréhaigne, 1999). A observação da performance está relacionada com o treino, tal como a interpretação da análise é importante para planear o próximo microciclo incluindo os próximos jogos e consequentemente induzir mudanças comportamentais nos jogadores (Carling et al. 2005; Ventura, 2013). Sendo que, no contexto onde estagiei, as categorias foram selecionadas pelo treinador principal para realizar a análise coletiva e individual.

Em relação à Área 1, considero que atingi as expectativas criadas do meu trabalho e, especialmente, que foram cumpridos, na sua maioria, os objetivos que estabeleci no início do relatório. Tudo isto foi possível, pois fui criando uma segurança gradual que fui sentindo principalmente por parte do treinador principal, visto já ter trabalhado com outros elementos da equipa técnica, existindo já anteriormente uma maior confiança da parte dos mesmos. Esta confiança que é justificada pela evolução das minhas aptidões na planificação e orientação de treino, bem como através das análises que fazia todas as semanas.

O projeto da Criação do Departamento de Observação e Análise para a Área 2 resultou de uma fragilidade encontrada relativamente ao local de estágio. Tendo como objetivo melhorar as condições de trabalho das equipas técnicas dos diferentes escalões e igualmente permitir uma maior evolução dos atletas, de modo a cumprir os objetivos do Departamento de Formação do Clube de Futebol “Os Belenenses”.

Segundo Araújo (1994), o objetivo de observação e análise em jovens atletas deverá passar por ajudar no seu crescimento integral. Em conclusão, o autor defende que se deve dar prioridade à aptidão de adaptação em diversas situações de momento competitivo, em relação às vitórias.

Com o decorrer da época e ao mesmo tempo que ia lendo a bibliografia, o interesse em criar este projeto foi aumentando, pois percebi a importância que a observação e análise tem no processo de evolução dos atletas e a falta de estruturação no Clube nessa área era uma debilidade na formação.

O evento da Área 3 foi, na minha opinião, um acontecimento bastante positivo do ponto de vista da partilha de conhecimento e pelo *feedback* recebido através dos inquéritos. Considero que arranámos um quadro de oradores apreciado e a compreensão de conteúdos foi evidentemente uma mais-valia. Para a realização do evento, foram também de extrema importância as intervenções e sugestões do Professor Ricardo Duarte. A organização deste evento permitiu-me igualmente aumentar as minhas habilidades organizativas de forma a oferecer a melhor experiência possível à audiência, ficando apenas aquém das expectativas em relação à adesão do público-alvo.

As ligações criadas, tanto com atletas como com constituintes da equipa técnica auxiliaram-me no desenvolvimento pessoal e profissional. Assim, tenho como objetivo continuar a desenvolver-me, tendo a noção que é fundamental a compatibilidade do conhecimento adquirido por via académica e do conhecimento adquirido no terreno, criado pela atividade diária, como pela reflexão sobre a abordagem dos conteúdos apresentados.

Por fim, como perspetivas futuras quero continuar a trabalhar nesta área que tanto me apaixonou que é o futebol, tendo como objetivo definido, o facto de a médio/longo prazo querer trabalhar como profissional. Sabendo que tenho ainda muito para aprender e crescer como pessoa e treinador, irei dar continuidade à minha formação e à construção da minha identidade pessoal, enquanto treinador, e tendo sempre noção o quão difícil é ser profissional na área do futebol. Como objetivo mais a curto prazo, quero continuar num contexto igual ou superior ao local onde realizei o estágio, querendo ter mais encargos no cargo que ocupo.

Prosseguirei a formar-me como pessoa e treinador, assistindo a várias formações na diferentes áreas ligadas ao futebol, debatendo com diferentes pessoas da área do futebol, e principalmente, exigindo de mim mesmo, trabalho, competência, perseverança, esforço, aspiração e desejo pelas tarefas que realizo nesta área do futebol.

*“Habilidade é o que tu és capaz de fazer.
Motivação determina o que tu fazes.
Atitude determina o quão bem tu o fazes.”*

Lou Holtz

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, J. (2011). Processos de Comunicação. In J. Alves e P. B. António (Ed.). *Manual de Psicologia de Desporto para Treinadores* (pp. 133-186). Lisboa: Visão e Contextos.

Araújo, D. (2010). *A Dinâmica Ecológica das Decisões Coletivas*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.

Bacconi, A., e Marella, M. (1995). *Nuovo sistema di analisi della partita in tempo reale. Preparazione atletica, analisi e riabilitazione nel calcio*. 1º Convegno Nazionale AIPAC Città di Castelo: Nuova Prhomos, 17-28.

Bauer, G., e Ueberle, H. (1988). *Fútbol - Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo*. Ediciones Martinez Roca S.A.Barcelona.

Braz, T. (2013). Análise de jogo no futebol. Considerações sobre o componente técnico-tático, planos de investigação, estudos da temática e particularidades do controle das ações competitivas. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 5(15), 28-43.

Brandão, M., e Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6 (1), 53-69.

Carling, C., Williams, A. M., e Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Psychology Press.

Carson, M. (2013). *The Manager. Inside the minds of football's leaders* (1ªed.). Bloomsbury.

Castañer, M., Miguel, C., Anguera, M. T., e Jonsson, G. K. (2010). *Observing the paraverbal communication of coaches in competitive match situations*. Proceedings of the 7th International Conference on Methods and Techniques in Behavioral Research. New York: ACM. <http://dx.doi.org/10.1145/1931344.1931371>

Castelo, J. (1994). *Futebol Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2000). Reunião de preparação para o jogo. *Training*, 3, 24-29.

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH

Castelo, J. (2003). *Futebol – Guia prático de exercícios de treino*. Visão e Contextos, Lisboa.

Castelo, J. (2004). *Futebol - A organização dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH Edições.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo* (3ªed.). Edições Universitárias Lusófonas

Costa, I., Silva, J., Greco, P., e Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz, Revista de Educação Física*, 15(3), 657-668.

Costa, J. (2006). *O ato de ensinar é um acto ético*. Associação de atletismo da Guarda. Retirado a 4 de Outubro de <http://www.aag.pt/artigos/artigost06.htm>.

Cunha, P. (1998). A intervenção do treinador durante o tempo morto. *Treino Desportivo*, 2(1), 33-38.

Cutton, M. e Landin, D. (1994). *The effects of a cognitive learning strategy and augmented feedback on learning the tennis forehand*. Paper presented at the annual meeting of A.A.H.P.E.R.D. Denver. CO.

Ferrer, A., Moreno, A., e Moreno, J. (2008). *Bases para el proceso de selección y formación de jóvenes futbolistas para el alto rendimiento*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

Ford, P., Yates, I., e Williams, A. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483-495. <https://doi.org/10.1080/02640410903582750>

Franks, I., e Goodman, D. (1986). A systematic approach to analyzing sports performance. *Journal of Sports Science*, 4, 49-59. <https://doi.org/10.1080/02640418608732098>

Franks, I. M., e Miller, G. (1991). Training coaches to observe and remember. *Journal of sports sciences*, 9(3), 285-297. <https://doi.org/10.1080/02640419108729890>

Franks, I., e McGarry, T. (1996). The science of match analysis. In T. Reilly (Ed.). *Science of Soccer* (pp. 363-375). London: E & F. N. Spon.

Franks, I., e Partridge, D. (1997). The use of computer-video interactive analysis in the sport of soccer: Changing individual performance by providing quantitative and qualitative feedback. *Notational Analysis of sport I & II*, 99-111.

Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., e Vaz, V. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol* (1ª ed.). S. Pedro do Estoril: Ed. Prime Books.

Garganta, J. e Gréhaigne, J. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?. *Revista Movimento*, 5(10), 40-50.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* (Tese de doutoramento), Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade do Porto. <http://hdl.handle.net/10216/10267>

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., e Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e Práticas para o ensino e treino do futebol. Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar*. Porto: Editora FADEUP. 199-263.

Gilbert, W.; Seaborn, P. e Trudel, P. (1998). Instructional contents provided to female ice hockey players during games. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 119-141.

Gomes, A. e Cruz, J. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: A percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia*, 11 (1), 5-15.

Gomes, A. e Resende, R. (2015). O que penso, o que faço e o que avalio: Implicações para treinadores de formação desportiva. In S. F. Molina e M. C. Alonso (Eds.), *Innovaciones y aportaciones a la formación de entrenadores para el deporte en la edad escolar* (pp. 195-213). Cáceres: Universidade de Extremadura & Editora da Unicamp. Disponível em: repositorium.sdum.uminho.pt

Gonçalves, C. (2004). *O papel dos treinadores na educação para os valores no âmbito do desporto infante juvenil*. Em Seminário Internacional Treino de Jovens “Num desporto co valores, preparar o futuro” (pp. 23-34). Lisboa: Instituto Desporto de Portugal.

Gréhaigne, J. F., e Guillon, R. (1992). L Utilisation des Jeux D Opposition à l école. *Revue de l'éducation physique*, 32(2), 51-67.

Groom, R., e Cushion, C. (2005). Using of Video Based Coaching With Players: A Case Study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5(3), 40-46. <https://doi.org/10.1080/24748668.2005.11868336>

Grout, J., e Perrin, S. (2004). *Mind Games. Inspirational lessons from the world's finest sports stars* (1ªed.). Capstone Publishing Limited.

Guia, N., e Araújo, D. (2014). *Treinar o Treinador - A tomada de decisão no Futebol*. Lisboa: PRIME BOOKS.

Hasan, H., e Aris, F. (2010). The Effect of Three Types Instructional Feedback on Soccer Skills. *2010 International Conference on Science and Social Research*, 1320-1324.

Houlier, G., e Crevoisier, J. (1993). *Entraîneur competence et passion, les détails Qui font gagner*. Canal + Éditions.

Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46(3), 299-313. <https://doi.org/10.1080/00336297.1994.10484128>

Landin, D., e Macdonald, G. (1990). Improving the overheads of collegiate tennis players. *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*, 5, 85-90.

Leith, M. (1992). Um bom treinador tem de ser um bom gestor. *Treino Desportivo*, 23, 3-13.

Lemmink, K., e Frencken, W. (2013). Tactical performance analysis in invasion games. In McGarry, T., O'Donoghue, P.G., e Sampaio, J. (Eds), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis* (pp. 89-100). London: Routledge.

Lima, T. (2000). *Saber treinar aprende-se*. Centro de Estudos e Formação Desportiva - MJD. Lisboa

Lourenço, L., e Guadalupe, T. (2017). *Liderador a Excelência no Desporto*. Estoril, Portugal: Prime Books.

Marcelino, R., Sampaio, J., e Mesquita, I. (2011). Investigação centrada na análise do jogo: Da modelação estática à modelação dinâmica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 11(1), 481-499. <https://doi.org/10.5628/rpcd.11.01.125>

Marques, A. (1999). Crianças e adolescentes atletas: entre a escola e os centros de treino... entre os centros de treino e a escola. *Seminário Internacional Treino de Jovens. Comunicações Apresentadas*, 17-30.

Martens, R. (1999). Os grandes treinadores são grandes comunicadores e motivadores. *Seminário internacional treino de jovens*, 5-15.

McArdle, S., Martin, D., Lennon, A. e Moore, P. (2010). Exploring debriefing in sports: a qualitative perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 320-332. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.481566>

McGarry, T., e Franks, I. M. (1995). Modeling competitive squash performance from quantitative analysis. *Human performance*, 8(2), 113-129. <https://doi.org/10.1080/08959289509539860>

McGarry, T. (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific issues and challenges. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(1), 128-140. <https://doi.org/10.1080/24748668.2009.11868469>

Mesquita, I. (1997). *A pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos*.

Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol: estudo experimental no escalão de iniciados feminino* (Dissertação de Doutoramento em Ciência do Desporto). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Mesquita, R. M. (1997). Comunicação não-verbal: relevância na atuação profissional. *Revista Paulista de Educação Física*, 11(2), 155-163. <https://doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.1997.138567>

Mesquita, S. R. C. (2017). *O vínculo jurídico-laboral do treinador desportivo* (Dissertação de mestrado não publicada em Direito em Empresas). Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa – Instituto Universitário de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10071/15253>

Neto, J. (1993). *A Observação no Futebol*. Braga: Paços de Ferreira.

Nicholls, S. B., e Worsfold, P. R. (2016). The observational analysis of elite coaches within youth soccer: The importance of performance analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 825-831. <https://doi.org/10.1177/1747954116676109>

Marcelo, D. (2017). *O fim da era 'Monchi'. O 'mágico' das transferências abandona o Sevilha*. Sapodesporto. Retirado a 3 de Outubro de 2020 de <https://desporto.sapo.pt/futebol/artigos/o-fim-da-era-monchi-o-magico-das-transferencias-abandona-o-sevilha>

O'Donoghue, P., e Mayes, A. (2013a). Coach behaviour. In McGarry, T., O'Donoghue, P.G. e Sampaio, J. (Eds), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis* (pp. 165-175). London: Routledge.

O'Donoghue, P., e Mayes, A. (2013b). Performance analysis, feedback and communication in coaching. In McGarry, T., O'Donoghue, P.G. e Sampaio, J. (Eds), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis* (pp. 155-164). London: Routledge.

Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da U.T.A.D

Pacheco, R. M. G. (2002). *Caracterização da intervenção do treinador na reunião de preparação da equipa para a competição no futebol. Estudo comparativo de treinadores da 1ª Liga e da 2ª Divisão-B no escalão de seniores masculinos* (Dissertação de mestrado não publicada em Ciências do Desporto). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/9551>

Pinto, J. e Garganta, J. (1989). Futebol Português: A importância do Modelo de Jogo no seu Desenvolvimento. *Revista Horizonte*, 33, 94-98.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Queiroz, C., e Ferreira, J. (1983). Futebol em Revista. Metodologia do futebol da formação à alta competição. *Ludens*, 6(3), 65-72.

Quina, J. e Graça, A. (2011) - O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência táctica. *In 3º Congresso Internacional de Jogos Desportivos*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

Reeves, M. J., e Roberts, S. J. (2013). Perceptions of Performance Analysis in Elite Youth Football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 200–211. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868642>

Rein, R., e Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. *SpringerPlus*, 5(1), 1410. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3108-2>

Rink, J.(1994). The task presentation in Pedagogy. *Quest*, 46, 270-280.

Rosado, A. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In. Rosado A. e Mesquita, I. (Eds.). *Pedagogia do desporto* (pp. 69–130). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Santos, A.C., e Rodrigues, J.J.F. (2008). Análise da instrução do treinador de futebol. Comparação entre a preleção de preparação e a competição. *Fitness & Performance Journal*, 7(2): 112-122.

Santos, F. (2017). “A comunicação na competição do treinador de futebol”, in José Rodrigues e Pedro Sequeira (org.), *Contributos para a formação do Treinador de Sucesso*, Lisboa: Visão e Contextos, 119-142.

Santos, L. (2012). A preparação do jogo. In Marco, A. e Pedro S. (Eds.), *Andebol um caminho para o alto rendimento*, (1ªed.). Lisboa: Visão e Contextos.

Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., e Leitão, J. (2014). *Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 411-427.

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

Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in Physical Education* (3.ªed.) Mayfield Publishing Company.

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

Simon, M., e Chris, H. (2019). A Pre-match Video Self-Modeling Intervention in Elite Youth Football. *Journal of Applied Sport Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1590481>

Swedish Soccer Federation. (1983). *Organizing Your Youth Soccer Team* (2.ªed.). (K. R. Nystrom, Trad.) Champaign, Illinois: Leisure Press.

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

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Lisboa: PRIME BOOKS.

8. ANEXOS

Anexo 1 – Ficha de análise de jogo.

Equipa - Remates

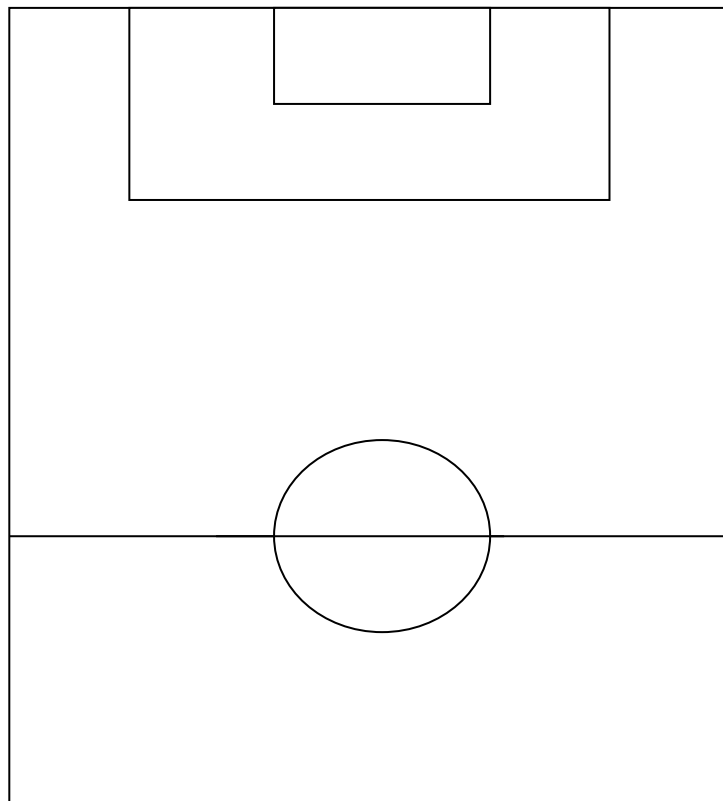
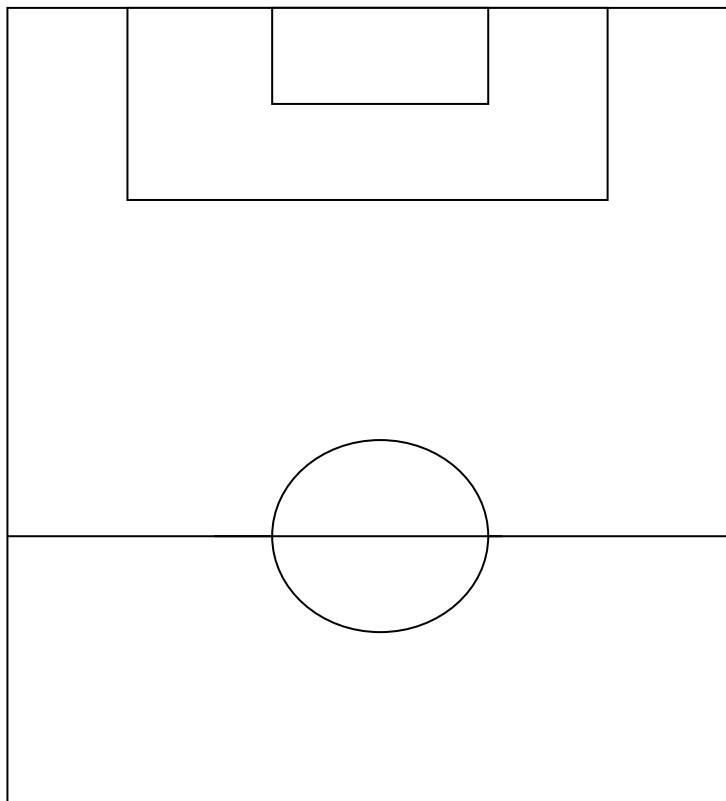
Remates (Origem)	1ª Parte		2ª Parte		Totais
	Dentro Área	Fora Área	Dentro Área	Fora Área	
Lado Direito					
Frontal					
Lado Esquerdo					
Remates (Destino)	1ª Parte		2ª Parte		
À Baliza					
Para fora					
Cantos	1ª Parte		2ª Parte		
Remate					
Corte					
Livres	1ª Parte		2ª Parte		
Baliza					
Para fora					

Equipa Adversária – Remates

Remates (Origem)	1ª Parte		2ª Parte		Totais
	Dentro Área	Fora Área	Dentro Área	Fora Área	
Lado Direito					
Frontal					
Lado Esquerdo					
Remates (Destino)	1ª Parte		2ª Parte		
À Baliza					
Para fora					
Cantos	1ª Parte		2ª Parte		
Remate					
Corte					
Livres	1ª Parte		2ª Parte		
Baliza					
Para fora					

Equipa Adversária
Modelo de Jogo
Ofensivo

Defensivo



Substituições

Marcha do resultado

Min.	Nº	Entrou	Nº	Saiu

Min.	Golo	Jogador

Análise da Equipa:

Esquemas táticos:

Positivos:

Cantos:

Lançamentos:

Negativos:

Livre:

Anexo 2 - Cartaz do Evento para a Comunidade: “Comunicação do Treinador de Futebol”

COMUNICAÇÃO DO TREINADOR DE FUTEBOL

Dia 27 de Maio de 2020
15h- Carlos Silva
16h30- Mesa Redonda

Momentos competitivos
Processo de Treino

Carlos Silva

Tiago Matos

Óscar Tojo

Filipa Patão

Logos: U LISBOA, MH

Anexo 3 – Questionário online remetido por e-mail para os participantes sobre o Evento.

15/02/2021

Questionário de Satisfação: Comunicação do treinador de futebol

Questionário de Satisfação: Comunicação do treinador de futebol

Serve o presente questionário para realizar um levantamento de opiniões sobre a sua participação no evento, junto do público alvo.

É garantido o anonimato de todas as respostas a este questionário.

*** Required**

1. Classifica de 1 a 5 a pertinência do tema "Comunicação do treinador de futebol". *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Nada pertinente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito pertinente

2. Classifica a adequação dos oradores convidados a participar no evento, nas suas diferentes perspectiva. *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Pouco adequados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito adequados

3. Classifica a ligação entre o conhecimento teórico transmitido e a sua aplicabilidade prática (desafios). *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Pouca ligação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muita ligação

4. Classifica a adequação das dinâmicas presentes no evento, sob o formato expositivo inicial e a mesa redonda final. *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Pouco adequado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito adequado

5. Na tua opinião, foram cumpridas todas as expectativas iniciais? *

Mark only one oval.

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

6. No geral, como classificas a participação no evento? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Pouco interessante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito interessante

7. Que perguntarias se tivesses a oportunidade de beber um café com o Trainer Carlos MSilva?
