



**Instituto Politécnico de Santarém**

**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**

**Mestrado em Desporto, Especialização em Treino Desportivo**

## **Relatório de estágio numa equipa de futebol sénior, época 2018/2019**

*Tarefas de um Treinador Adjunto, com funções de Preparador Físico e Analista: Estudo sobre a Análise do Processo Ofensivo de acordo com o Modelo de Jogo.*

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo

**André João Teixeira**

**Orientador:** Professor Doutor Nuno Loureiro

Rio Maior, Janeiro de 2020

## Agradecimentos

A elaboração deste relatório só foi possível devido à ajuda de algumas pessoas que me acompanharam durante toda esta época desportiva e também em momentos anteriores. Desta forma não posso deixar de agradecer a algumas pessoas importantes neste processo.

Ao Sport Clube Leiria e Marrazes, que me acolheu como treinador, depois de já o ter feito como jogador. Ao clube devo a oportunidade de ter realizado o estágio na equipa sénior. E também a todos os que, de alguma forma fizeram parte da minha estadia no clube e me facilitaram durante esse período.

Ao meu orientador de estágio Professor Nuno Loureiro que me ajudou de forma importante na elaboração do relatório e também por me ter transmitido algum do conhecimento necessário.

Ao mister André Lopes por me ter ensinado algumas bases do treino e por ter sido o responsável pela minha iniciação neste lado do desporto.

Ao mister Nelson Sousa, com quem partilhei a equipa técnica durante dois anos de alegrias, sucesso e aprendizagem. Agradeço também pela confiança demonstrada em mim.

Aos meus amigos e colegas que durante este processo me foram ajudando para que concluísse esta etapa.

À Andreia.

Aos meus pais e irmão.

## Índice

Agradecimentos .....	I
Índice de Figuras .....	IV
Índice de tabelas .....	V
Índice de abreviaturas.....	VI
Resumo.....	VII
Abstract .....	VIII
<b>Parte I: Estágio</b> .....	<b>1</b>
<b>1. Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Objetivos pessoais</b> .....	<b>2</b>
<b>3. Análise do contexto de intervenção</b> .....	<b>3</b>
3.1. Caracterização do envolvimento.....	3
3.2. Equipa Técnica.....	7
3.3. Caracterização e análise do plantel.....	8
3.4. Caracterização da competição .....	13
<b>4. Funções e tarefas</b> .....	<b>16</b>
<b>5. Definição de objetivos</b> .....	<b>17</b>
5.1. Objetivos da intervenção .....	17
5.2. Objetivos competitivos .....	17
<b>6. Modelo de Treino</b> .....	<b>19</b>
6.1. Modelo de jogo .....	19
6.2. Modelo de Jogo Adotado .....	20
6.3. Operacionalização do Modelo de Jogo .....	33
<b>7. Organização e Execução do Processo de Treino</b> .....	<b>36</b>
7.1. Plano anual.....	36
7.2. Microciclo .....	37
7.3. Sessão de treino .....	39
7.4. Competição .....	41
<b>8. Controlo e Avaliação do Processo de Treino</b> .....	<b>44</b>
8.1. Treino .....	44
8.2. Competição .....	48
<b>9. Conclusões de Estágio</b> .....	<b>56</b>
<b>Parte II: Estudo</b> .....	<b>58</b>
<b>1. Introdução</b> .....	<b>58</b>
<b>2. Enquadramento teórico</b> .....	<b>59</b>
2.1. A análise do jogo .....	59

2.2. Estudos já realizados .....	60
<b>3. Definição de objetivos</b> .....	<b>61</b>
<b>4. Metodologia</b> .....	<b>62</b>
4.1. Caracterização da Amostra .....	62
4.2. Recolha de dados .....	62
4.3. Sistema de Observação .....	63
4.4. Tratamento de dados .....	66
<b>5. Análise e discussão de resultados</b> .....	<b>67</b>
<b>6. Conclusões do estudo</b> .....	<b>76</b>
<b>Parte III: Conclusões gerais</b> .....	<b>78</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>79</b>

## Índice de Figuras

Figura 1- Emblema do “Sport Clube Leiria e Marrazes” .....	3
Figura 2- SCLM vs UD Leiria, 8 de dezembro de 1969.....	4
Figura 3- Campo nº1 da Aldeia do Desporto.....	5
Figura 4- Campo nº2 da Aldeia do Desporto.....	5
Figura 5- Organigrama: Departamentos do clube. ....	6
Figura 6- Estrutura do departamento juvenil.....	6
Figura 7- Estrutura do departamento de formação.....	6
Figura 8- Estrutura da Equipa Técnica dos Sêniores do SCLM 2018/2019.....	7
Figura 9- Objetivos e etapas das fases de jogo. (Quina, 2001) .....	21
Figura 10- Ataque Posicional. (Castelo, 2003).....	21
Figura 11- Centrais dão opção de passe na largura. ....	22
Figura 12- Um dos médios vem dar opção de passe ao GR. ....	22
Figura 13- Laterais a oferecer largura e solução de passe.....	23
Figura 14- Lateral a envolver no PO, oferecendo mobilidade. ....	23
Figura 15- Médio na ligação do jogo.....	24
Figura 16- Extremo por dentro.....	24
Figura 17- Extremo contrário por dentro.....	24
Figura 18- Ponta de lança a baixar e pedir bola entre linhas.....	25
Figura 19- Início da desmarcação de rutura do PL.....	26
Figura 20- Defesa à zona. (Castelo, 2003).....	27
Figura 21- Posicionamento (DC, DL e MC) com a bola no corredor contrário.....	28
Figura 22- Comportamentos defensivos para evitar a progressão.....	29
Figura 23- Os comportamentos defensivos após não ser possível a recuperação da bola. ....	29
Figura 24- Posicionamento da organização defensiva.....	30
Figura 25- Pressão na saída de bola do adversário: ações do PL, E e MO. ....	31
Figura 26- Esquematização do canto defensivo (lado esquerdo). ....	31
Figura 27- Esquematização do livre lateral defensivo (lado esquerdo).....	32
Figura 28- Esquematização do canto ofensivo (lado direito).....	32
Figura 29- Esquematização do livre lateral ofensivo (lado direito).....	32
Figura 30- Mapa dos conteúdos do microciclo (15).....	45
Figura 31- Tempos de treino, totais e úteis (Mesociclo 5).....	46
Figura 32- Mapa de carga de treino (microciclo 3). ....	47
Figura 33- Tempo de jogo e grau de utilização de cada atleta (2ª volta do campeonato). ....	53
Figura 34- Dados quantitativos do relatório de jogo. ....	54

## Índice de tabelas

Tabela 1- Lista dos atletas do plantel sénior 2018/19. ....	9
Tabela 2- Atletas do escalão de juniores, que integraram os treinos dos séniores.....	10
Tabela 3- Atletas à experiência no plantel sénior. ....	11
Tabela 4- Clubes participantes na Divisão de Honra 2018/19 e respetivas localidades. ....	14
Tabela 5- Divisão de Honra séniores 2018/19: Jornadas e respetivas datas. ....	14
Tabela 6- Jogo da primeira eliminatória da Taça Distrital 2018/19. ....	15
Tabela 7- Exercícios de treino e objetivos.....	34
Tabela 8- Planificação do período preparatório. ....	36
Tabela 9- Exemplo de Microciclo competitivo. ....	37
Tabela 10- Microciclo padrão e a sua divisão de componentes. ....	38
Tabela 11- Relatórios das ST do microciclo 6. ....	47
Tabela 12- Jogos e resultados obtidos durante a primeira parte da intervenção. ....	49
Tabela 13- Dados dos resultados dos jogos da primeira parte da intervenção. ....	50
Tabela 14- Classificação no final da primeira parte da intervenção. ....	50
Tabela 15- Jogos e resultados obtidos durante a segunda parte intervenção. ....	51
Tabela 16- Dados dos resultados dos jogos da segunda parte da intervenção. ....	52
Tabela 17- Classificação no final da segunda parte da intervenção. ....	52
Tabela 18- Análise qualitativa do jogo. ....	54
Tabela 19- Jogos analisados e características dos adversários. ....	62
Tabela 20- Características do jogo e variáveis. ....	63
Tabela 21- Representação das ações ofensivas e respetivas descrições. ....	64
Tabela 22- Resultado da ação e descrição das variáveis possíveis. ....	65
Tabela 23- Causa do resultado e descrição das sub variáveis.....	66
Tabela 24- Resultados do local, oponente e resultado parcial. ....	67
Tabela 25- Valores totais das etapas e do resultado da ação.....	68
Tabela 26- Resultados da primeira etapa de construção.....	69
Tabela 27- Resultados da segunda etapa de construção.....	70
Tabela 28- Resultados da etapa de criação de situações de finalização.....	72
Tabela 29- Resultados da etapa de finalização. ....	74
Tabela 30- Causas do sucesso parcial e insucesso. ....	75

## Índice de abreviaturas

**1ec:** primeira etapa de construção

**2ec:** segunda etapa de construção

**AFL:** Associação de Futebol de Leiria

**csf:** criação de situações de finalização

**DC:** defesa central

**DL:** defesa lateral

**E:** extremo

**f:** finalização

**Fut:** futebol

**GR:** guarda-redes

**JT:** jogo treino

**MC:** médio centro

**MD:** médio defensivo

**MO:** médio ofensivo

**MJ:** modelo de jogo

**PD:** processo defensivo

**PL:** ponta de lança

**PO:** processo ofensivo

**PT:** processo de treino

**SCLM:** Sport Clube Leiria e Marrazes

**ST:** sessão de treino

## Resumo

O relatório foi desenvolvido na equipa sénior de futebol do Sport Clube Leiria e Marrazes na época desportiva 2018/19 tendo sido dividido em duas grandes partes: i) intervenção no estágio e ii) estudo sobre a análise do processo ofensivo no Modelo de Jogo. As funções exercidas em estágio foram as de preparador físico e analista de jogo, tendo sido desenvolvidas tarefas inerentes às mesmas. O estágio ficou marcado pela alteração da equipa técnica a meio da época, que levou ao reajuste de algumas funções e tarefas. As tarefas de preparador físico estavam relacionadas com o controlo e avaliação do treino, as tarefas de analista estavam relacionadas com a análise da equipa e do adversário e complementando a estas a intervenção no processo de treino e em competição. Na parte do estudo foi criado um sistema de observação para analisar os subprincípios do modelo de jogo, tendo sido analisados seis jogos (três em casa e três fora) referentes à primeira parte da intervenção. A análise dos dados permitiu verificar que o cumprimento dos subprincípios iriam perdendo eficácia à medida em que a equipa se ia aproximando da baliza adversária. Concluímos que o estágio foi positivo a nível pessoal e profissional, com ganho de competências ao nível da avaliação e controlo do processo de treino, melhorando também competências relacionadas com a análise do jogo, que foram otimizadas com a realização do estudo nesta mesma área.

**Palavras chave:** Futebol; Processo de treino; Análise do jogo; Modelo de jogo.

## Abstract

This essay was developed during the curricular stage in the senior football team of Sport Clube Leiria e Marrazes in the 2018/19 season and has divided in two major parts: i) intervention on stage and ii) a study about the analysis of the attacking process in the Game Model. The roles performed were fitness coach and game analyst, which had inherent tasks. There was a change in the head coach in the middle of the season which led to a readjustment of the roles and tasks. The physical coach tasks were related with the control and training evaluation, the analyst ones were related with the team and opponent analysis and adding the intervention on the training process and competition. For the study was created an observation system to analyze the game model subprinciples and six games were analyzed (three at home and three away) referent to the first part of the intervention. The data analysis allows us to realize that the accomplishment of the subprinciples lost efficiency when the team approaches the opponent goal. We conclude that the stage was positive both in personal and professional ways, with gain in the evaluation and training control capacities, such in the game analysis, that were optimized with the realization of the study in this area.

**Key words:** Football; Training process; Game analysis; Game model.

# Parte I: Estágio

## 1. Introdução

Este estágio surge como parte do processo avaliativo do Mestrado em Treino Desportivo, vertente de Futebol, pertencente à Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém. Após um primeiro ano de aulas, em que algumas das disciplinas tinham como objetivo a realização de um projeto de estágio, e já sabendo qual o contexto e funções a desempenhar em estágio, esse trabalho foi desenvolvido nesse sentido. O estágio foi realizado num contexto sénior masculino distrital, onde foram desempenhadas duas funções distintas, uma delas mais ligada ao contexto prático do treino e uma outra numa vertente relacionada com a investigação, que se traduziu num estudo relacionado com a análise do jogo, mais concretamente a relação entre o modelo de jogo e a sua expressão em competição. Assim, as funções exercidas foram a de preparador físico e de analista de jogo, sendo que esta segunda foi aproveitada para a realização do estudo.

Desta forma, o relatório ficou dividido em duas partes, o estágio e o estudo. Na parte do estágio estão descritas as formas de organização, operacionalização, controlo e avaliação de todo o processo de treino e em competição, bem como uma descrição do contexto do clube e da equipa de estágio. Na vertente do estudo são explicadas as metodologias seguidas, o tratamento dos dados, os resultados e a discussão dos mesmos.

Durante o estágio o treinador principal saiu da equipa e quem ficou à frente desta foi o treinador adjunto. Esta troca teve algumas implicações a nível do treino e da análise do jogo, ou seja, em algumas das tarefas desempenhadas. A metodologia de treino passou a ser algo diferente devido à menor experiência por parte do treinador, e isso levou a que existisse uma redução a nível quantitativo e qualitativo de quase todos os aspetos inerentes ao processo de treino (PT). Esta troca teve também repercussões a nível da análise do jogo, que deixou de ser efetuada uma vez que o treinador preferiu não utilizar os recursos desta prática.

A nível do estágio, este foi claramente positivo; tanto a nível pessoal como profissional existiu um crescimento durante toda a época que nos permite dizer que a experiência foi produtiva. O estudo foi também positivo, uma vez que nos permitiu observar o modelo de jogo de forma diferente e perceber que, de uma forma geral, este estava a ser cumprido pela equipa em competição.

## 2. Objetivos pessoais

Todas as épocas desportivas deverão ser de aprendizagem nas diversas componentes do treino e do jogo. Este estágio teve as duas faces dessa aprendizagem: competências no treino; e na análise do jogo. Por isso, todos os momentos, sejam eles positivos, menos bons ou até difíceis, deverão ter algo que possa ser retirado e analisado, para posteriormente existir uma evolução positiva como treinador.

A oportunidade do estágio surge devido ao facto de, no ano anterior ao de estágio, o treinador principal e o treinador estagiário (preparador físico/analista) terem desempenhado as suas funções na equipa de Juvenis B no mesmo clube, e por decisão da direção esta passou a ser a equipa técnica da equipa sénior. Apesar da passagem aos séniores ter sido da parte do Treinador Principal, este decidiu levar com ele o Adjunto, neste caso o Treinador Estagiário.

Numa perspetiva profissional, os objetivos com este estágio foram, na sua generalidade, claros e bem definidos. Como primeira experiência no Futebol sénior, foi uma nova realidade da qual iremos tentar tirar o maior proveito e adquirir o maior conhecimento e competências possível, não só na componente desportiva e da metodologia de treino, mas também na vertente de pessoa e o saber trabalhar com atletas com diferentes necessidades fisiológicas, psicológicas e táticas. Desta forma os objetivos foram:

- Vivenciar um contexto de futebol sénior;
- Adquirir competências na análise do jogo;
- Melhoria das competências de organização e operacionalização do treino;
- Aprender a resolver problemas relacionados com o treino/competição;
- Saber liderar um grupo de trabalho.

### 3. Análise do contexto de intervenção

Antes de partirmos para a área da intervenção no estágio é necessário fazer uma análise geral do contexto onde o estágio foi inserido. Para isso foram feitas as caracterizações do clube, das infraestruturas, recursos humanos e uma breve apresentação da equipa técnica.

#### 3.1. Caracterização do envolvimento

Neste tópico primeiramente será apresentado o envolvimento com uma pequena introdução incluindo a história do clube e depois serão descritas as condições durante o estágio a nível de infraestruturas utilizadas e recursos humanos disponíveis.

##### 3.1.1. O clube

O Sport Clube Leiria e Marrazes (SCLM) foi fundado no ano de 1936, embora “(...) há registos nos jornais da época de jogos efetuados nos Marrazes nos já longínquos anos 20 pelo Marrazes Sporting Clube. Pois bem, “em 1936 surge o Marrazes Sport Club, fruto da junção de alguns grupos existentes na altura, nomeadamente a Associação Desportiva “A Floresta”, “Os Quartafeiristas” e, ainda, um clube que se dedicava ao futebol juvenil, o Vitória Futebol Clube”.



**Figura 1- Emblema do “Sport Clube Leiria e Marrazes”**

Em 1944, o clube inscreve-se pela primeira vez na Associação Futebol de Leiria, no entanto já participava em jogos e torneios amigáveis. Foi, ainda, com a designação de Marrazes Sport Club que o clube ascendeu pela primeira vez à III Divisão Nacional, decorrida a época 1951/1952, terminando em 5º lugar da série.

Através de uma Assembleia Geral Extraordinária, no dia 26 de abril de 1952, “os sócios deliberaram promover a filiação do clube no Futebol Clube do Porto e alterar a designação para Futebol Clube de Marrazes”. Posteriormente, em nova Assembleia Geral, no dia 29 de janeiro

de 1964, foi decidido alterar a denominação do clube para Sport Clube Leiria e Marrazes, designação que permanece nos dias de hoje.

Foi no ano de 1977 um dos dias mais marcantes para sócios, adeptos e simpatizantes deste clube, onde celebraram a subida à II Divisão Nacional no jogo decisivo frente ao Sporting Clube Campomaiorense, vencendo por 3-0.

O dia 8 de dezembro de 1969 fica marcado como a Inauguração do Parque de Jogos, este “sonho antigo dos associados e fruto da mobilização geral de toda a população da freguesia, com a construção do campo de futebol simbolizando o empenho, dedicação e amor clubístico de todos aqueles que se envolveram no projeto”. Para o jogo de inauguração do campo de futebol, foi convidada a recém-formada equipa da União Desportiva de Leiria, onde se testemunha que tenham presenciado cerca de 7.000 pessoas.



Figura 2- SCLM vs UD Leiria, 8 de dezembro de 1969.

O clube, no entanto, não se dedica exclusivamente ao futebol. O SCLM “afirma-se hoje como uma entidade prestadora de serviços à comunidade e dinamizadora de várias atividades desportivas, recreativas e de apoio social”. Para além do futebol, dinamiza várias outras atividades como o BTT, Hóquei em Patins, entre outras.

### *3.1.2. Infraestruturas*

O Clube tem como espaço de treinos a Aldeia do Desporto, onde as equipas de formação e a equipa sénior realizavam os seus treinos e competições em casa. A Aldeia do Desporto conta com dois campos de Futebol (Nº1 e Nº2), oito Balneários, Ginásio, Posto Médico e Rouparia.



Figura 3- Campo nº1 da Aldeia do Desporto.

No que diz respeito aos campos de Futebol, são ambos de relvado sintético, dentro das medidas oficiais de Futebol 11, incluindo a marcação de dois campos para Futebol 7 e o campo número 1 tem também as marcações de Futebol 9. Os dois campos eram utilizados para os treinos, no entanto, apesar de os dois campos terem medidas oficiais, em competição, o Campo Nº2 era utilizado apenas para Futebol 3, 5 e 7, já a utilização do Campo Nº1 seria apenas para a competição das restantes equipas de Futebol 9 e Futebol 11.

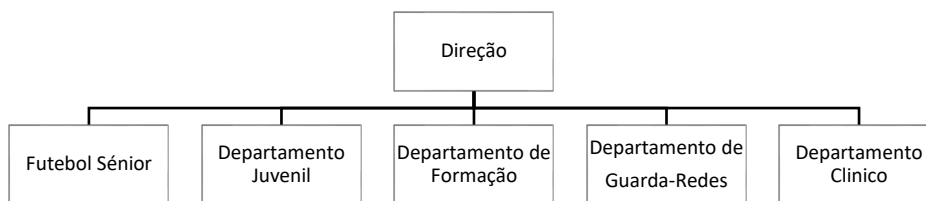


Figura 4- Campo nº2 da Aldeia do Desporto.

O Ginásio funcionava no mesmo espaço do posto médico, uma vez que este trabalha com fisioterapia, prevenção e tratamento de lesões, e as máquinas disponíveis seriam utilizadas pelos jogadores a cargo dos massagistas e fisioterapeutas.

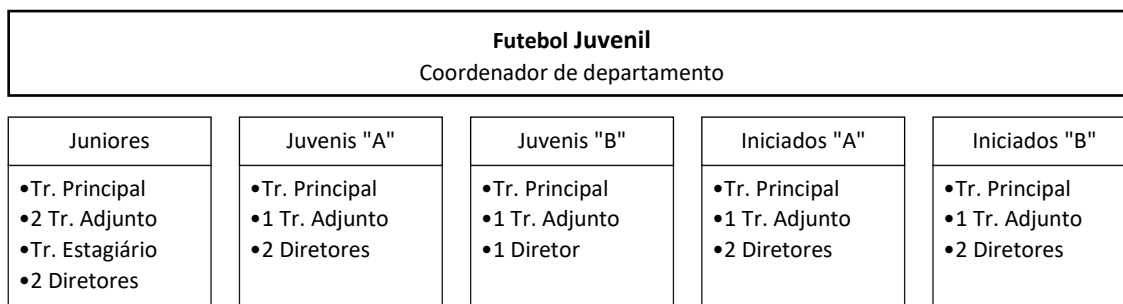
### *3.1.1. Organização do clube*

O clube contava com a direção, da qual faziam parte o Presidente, e os dois Vice-Presidentes. Existiam três departamentos de futebol, Sénior, Juvenil e Formação, em que para cada um existiria também um coordenador. Um departamento de Treino de Guarda-Redes e o Departamento Clínico.



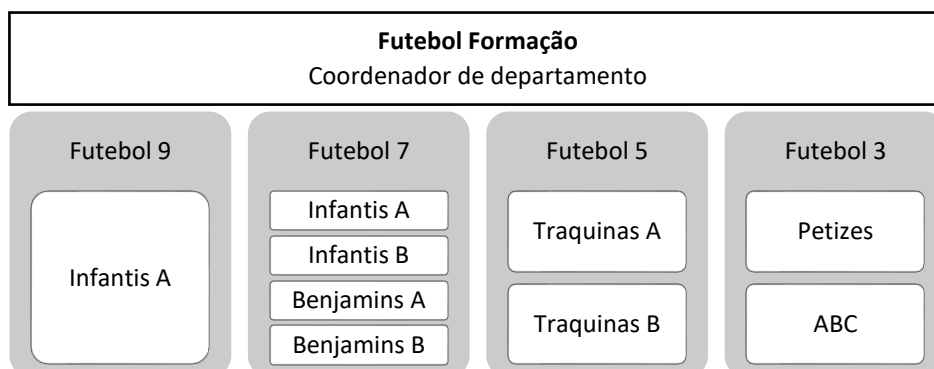
**Figura 5- Organograma: Departamentos do clube.**

Os outros departamentos de futebol estavam divididos em Futebol Juvenil, que representa o Futebol 11; e Futebol de Formação, com equipas de Futebol (Fut.) 9/7/5/3. No Futebol Juvenil existia um coordenador de todas as equipas deste departamento e cinco equipas a competir: Juniores, Juvenis A e B e Iniciados A e B. Existia um coordenador de todo o departamento, um ou dois diretores para cada equipa e cada equipa técnica era normalmente constituída por dois treinadores (Tr.).



**Figura 6- Estrutura do departamento juvenil.**

No Futebol de Formação existia também um coordenador responsável por todos os escalões, sendo estes: Infantis A, Sub13 (Fut. 9 e 7); Infantis B, Sub12 (Fut. 7); Benjamins A e B (Fut. 7); Traquinas A e B (Fut. 5) e Petizes (Fut. 3). Cada equipa tem também um diretor e dois treinadores por equipa técnica.



**Figura 7- Estrutura do departamento de formação.**

O departamento do Treino de GR contava com 5 treinadores de GR, que duas vezes por semana realizavam treino com os GR de todos os escalões do Futebol Juvenil, Sub13 e Sub12. Estes treinos eram realizados no espaço da grande área.

Departamento clínico contava com dois fisioterapeutas, um massagista e um nutricionista. Estes trabalhavam com todos os atletas do clube, na prevenção e tratamento de lesões.

### 3.2. Equipa Técnica

O estágio foi realizado na equipa sénior cuja equipa técnica era constituída por um treinador principal, um treinador adjunto, um preparador físico/analista e um treinador de Guarda-Redes (GR). A partir destas funções, foram distribuídas as tarefas de cada interveniente, tendo estes trabalhado em conjunto de modo a atingirem os objetivos determinados. De seguida serão descritos alguns aspetos ligados às experiências e tarefas de treino de cada um.

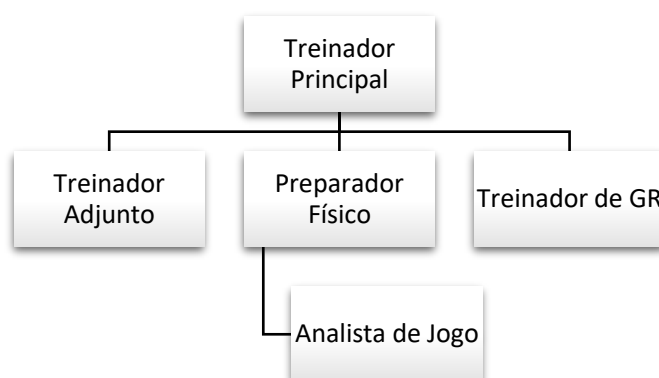


Figura 8- Estrutura da Equipa Técnica dos Séniores do SCLM 2018/2019.

O **treinador principal** tinha nível I e estava também a estagiar para a obtenção do nível II através do curso da Associação de Futebol de Leiria (AFL). Este foi o seu segundo ano como treinador Principal, tendo também estagiado para o nível I, mas na condição de adjunto. Para além de ter o Título de Treinador, este tem também uma licenciatura em Desporto e Bem-estar. Este foi o líder de todo o processo durante a sua intervenção, ou seja, até à sua saída. Por ele passavam todas as decisões relacionadas com a equipa. O seu estilo de liderança encaixava de certa forma no “estilo na base da ordem e da disciplina”, que segundo Lima (1984), o treinador é exigente, duro e fechado. As sessões de treino são bem organizadas e bem definidas. É exigido o cumprimento e o treinador raramente concede uma livre iniciativa aos membros do grupo.

O **treinador adjunto** não tinha qualquer nível de treinador nem formação na área. Este já fazia parte da equipa técnica da equipa sénior nas duas épocas anteriores, sendo estas as suas

únicas experiências a nível do treino. Quando o treinador Principal saiu da equipa, foi este que o substituiu até ao final da época. No momento de liderança, este adotou um “estilo na base das relações afetivas”, que pode ser caracterizado pela falta de instruções onde não existem ordens concretas e os jogadores fazem (na generalidade) o que quiserem. O treinador não assegura a organização do seu trabalho, da preparação e dos treinos. Acontece por vezes a equipa perder coesão e falta de espírito. (Castelo et al., 1996); (Lima, 1984)

O **preparador físico/analista** era também estagiário de nível II, através do Mestrado em Treino Desportivo. Na sua experiência profissional passou por vários níveis da formação em futebol e futsal: Infantis A, iniciados e juvenis, sendo que os três níveis de intervenção foram na modalidade de futebol e os dois últimos também no futsal, tendo representado para além do SCLM, o Sport Clube Vila Real e Sport Vila Real e Benfica. No total foram três anos como treinador (um no futsal e dois no futebol). Este quarto ano foi a sua primeira experiência a nível sénior. Em termos académicos tem uma Licenciatura em Ciências do Desporto, onde obteve o nível I de treinador de futebol.

O **treinador de GR** tem nível I de treinador há vários anos e tem alguma experiência como treinador, uma vez que já desempenhou esta função em anos anteriores. Fazem parte dessa experiência dois anos como treinador principal de escalões de formação e também foi treinador de GR em oito épocas, tendo a maioria delas sido realizada em contexto sénior.

### 3.3. Caracterização e análise do plantel

O estágio foi realizado na equipa Sénior do Sport Clube Leiria e Marrazes, a qual era composta por 24 Atletas; 3 Guarda-Redes e 21 Jogadores de campo, sendo estes: 10 defesas, 5 medio campistas e 6 avançados, com idades compreendidas entre os 19 e os 41 anos.

Como afirma (Castelo, 2003), todos os anos a direção dos clubes e o seu treinador têm a responsabilidade de reestruturar o plantel. Esta necessidade advém da saída de jogadores devido à sua veteranaria, ou a transferências para outro clube; à entrada de jogadores de outros clubes, ou os que transitam para do setor da formação do próprio clube. Foram exatamente estas quatro situações que existiram na formação do plantel para esta época desportiva.

Tabela 1- Lista dos atletas do plantel sénior 2018/19.

Atleta	Posição	Observações
T.G.	GR	Seguro entre os postes. Domina o jogo com bola. Operado ao joelho esquerdo durante o verão. Parou devido a lesão no joelho esquerdo.
M.	GR	Seguro entre os postes, mas fora dos postes tem alguma dificuldade. Jogo com os pés dentro da média.
J.P.	GR	Primeiro ano sénior. Comete erros por falta de concentração.
T.C.	LD/LE	Gosta de envolver ofensivamente, mas demora a recuperar defensivamente. Tem velocidade.
T.	LD	Rápido com e sem bola. Gosta de envolver ofensivamente. Bons cruzamentos.
J.A.	DC	Bom no jogo aéreo. Dificuldades nos momentos de controlo da profundidade.
E.	DC	Agressivo e bom nos duelos. Alguma debilidade técnica.
T.	DC	Forte no jogo aéreo. Bom tecnicamente. Demora nas decisões. Arrisca demasiado.
D.J.	DC	Bom posicionamento. Ataque à bola precisa de ser melhorado.
Z.	DC	Iniciou a época com trabalho condicionado. Fraturou o escafoide e parou de treinar.
A.O.	LE	Gosta de envolver ofensivamente Falta de consistência.
R.C.	LE/EE	Bom tecnicamente. Tenta fazer tudo à pressa e isso prejudica o seu rendimento.
F.J.	MD/DC	Bom técnica e taticamente. Muito disponível fisicamente. Pode jogar em várias posições do meio campo e defesa.
N.B.	MD/DC	Posicionamento quase sempre correto. Tecnicamente dentro da média.
C.	M/MO	Muito bom tecnicamente. Muito bom a ler o jogo e inteligência a jogar. Devido à sua idade já não consegue ser tão rápido nas recuperações. Demonstra liderança.
L.F.	M/MO	Bom tecnicamente. Lê bem o jogo. Bastante entrega.
P.S.	MD/M	Bom tecnicamente. Precisa de jogar com mais intensidade e velocidade. Lê bem o jogo.
T.	MO	Bom tecnicamente. Psicologicamente instável. Saiu da equipa em novembro.
M.C.	E/PL	Velocidade. Gosta de ir para cima do adversário. Deveria perder alguma massa gorda.
Y.K.	E/PL/MO	Muito bom tecnicamente. Sempre à procura da bola. Falta de objetividade.
D.	E/MO	Bom tecnicamente. Lesão no ombro. Voltou a lesionar-se durante a época e parou de treinar.
A.C.	E/PL	Velocidade. Tecnicamente não tão bom. Aparece nos espaços e gosta de driblar. Saiu da equipa em fevereiro.
M.C.	PL	Falta de velocidade. Sai da posição com muita facilidade. Pouco pragmático na finalização.
N.J.	PL	Bom remate. Precisa de melhorar nos duelos e na tomada de decisão.

O plantel foi praticamente o mesmo da época anterior, apesar de terem existido algumas saídas de jogadores importantes, tendo algumas destas sido colmatadas com a chegada de novos jogadores. Por isto, o plantel já se conhecia na sua maioria, uma vez que já jogavam juntos há algum tempo e isso fez com que já existisse uma adaptação dos atletas enquanto companheiros de equipa. Houve a entrada de quatro jogadores que faziam parte da equipa de júniores, sendo séniores de primeiro ano.

Dos 24 atletas que constituíam o plantel, dezanove deles fizeram toda/grande parte da sua formação ou passaram pela formação do clube. Esta foi uma das apostas do clube, pois a

formação de jogadores com qualidade suficiente para jogar no plantel sénior, que é um plantel competitivo e ambicioso, é de elevada importância e demonstra a preocupação e o reconhecimento da qualidade da formação dos jogadores do clube.

### 3.3.1. Atletas dos Juniores

A partir do microciclo 24, e já durante a intervenção do segundo treinador, alguns atletas da equipa de juniores foram integrando os treinos da equipa sénior, tendo estes sido convocados e alguns deles utilizados em competição. No total foram chamados oito atletas, tendo cinco destes sido utilizados na competição, fazendo a sua estreia no escalão de séniores.

**Tabela 2- Atletas do escalão de juniores, que integraram os treinos dos séniores.**

Atleta	Posição	Observações
D.M.	GR	Foi convocado, mas não jogou.
H.	DC	Foi convocado, mas não jogou.
D.	DL	Foi convocado e jogou.
B.	MC/DC	Foi convocado, mas não jogou.
S.C.	E	Foi convocado e jogou.
I.	E	Foi convocado e jogou.
A.M.	E/PL	Foi convocado e jogou.
G.	PL	Foi convocado e jogou.

Estas subidas de jogadores juniores à equipa sénior foram maioritariamente justificadas pela falta de jogadores, uma vez que o plantel era curto e existiram algumas lesões que necessitaram de ser colmatadas com a utilização de atletas juniores para treinar e jogar nos séniores. Para além disso, estas subidas desses atletas deveram-se também ao fato de que o clube tinha uma aposta na formação à qual pretende dar continuidade. Desta forma foram chamados os jogadores com capacidades e potencial para integrar a equipa sénior no ano seguinte.

A presença destes jogadores juniores foi muito importante para o plantel, principalmente na fase final da época, em que tivemos alguns atletas lesionados e a presença de juniores serviu para colmatar essas faltas. Em relação à integração destes jogadores, esta pareceu-nos facilitada pelos jogadores que constituíam o plantel.

### 3.3.2. Atletas à experiência

Nas primeiras quatro semanas de treino a equipa teve três atletas que treinaram à experiência. Estes não ficaram na equipa por não terem as competências ou o perfil necessário à sua permanência no plantel.

**Tabela 3- Atletas à experiência no plantel sénior.**

Atleta	Posição	Observações
B.	E	Realizou 11 treinos e 3 JT
C.	PL	Realizou 9 treinos e 2 JT.
M.	-	Realizou 4 treinos e um JT.

Esta presença de atletas à experiência deveu-se ao fato de, no início do ano, o plantel ser curto e existir uma necessidade de integrar jogadores. No entanto, nenhum dos três jogadores encaixou nas expectativas da direção e equipa técnica.

### 3.3.3. Atletas no futebol praia

No início da época, dois atletas estiveram ao serviço de outro clube, no futebol praia, e ambos estiveram ausentes durante parte da primeira semana. Um deles, o atleta T.C. faltou a duas ST e outro, M.C. faltou a três. Estas situações aconteceram sob o conhecimento e aceitação por parte da direção do clube. Apesar de terem sido duas situações momentâneas e curtas, entendemos que seria necessário deixar registado uma vez que tiveram influência no trabalho da equipa.

### 3.3.4. Atletas que desistiram

Existiram também três desistências, sendo que uma delas foi temporária, por isso, apenas saíram dois jogadores.

A primeira desistência, do atleta T., aconteceu no microciclo treze, na semana da nona jornada. O atleta já tinha faltado a uma convocatória e foi castigado por isso, no entanto, a equipa e direção decidiram aceitar o seu comportamento e permitir que ele continuasse a fazer parte do plantel. Passadas duas semanas, este decidiu abandonar o clube.

A segunda situação de desistência, embora não se tenha realizado por completo, foi por parte do atleta J.A. Aconteceu na primeira semana de dezembro, antes de o treinador principal

ter sido dispensado, mas o atleta regressou na semana a seguir, uma vez que o treinador tinha saído. Desta vez a equipa e direção decidiram também reintegrar o atleta no plantel.

A terceira desistência, do atleta A.C. deu-se durante a segunda volta do campeonato, no microciclo vinte e seis, na primeira semana do mês de fevereiro. O atleta já vinha lesionado há algumas semanas e decidiu abandonar também o plantel, juntando-se mais tarde a outro clube do mesmo campeonato.

Estas saídas dos atletas T. e A.C. tiveram algum peso no rendimento da equipa, uma vez que eram dois jogadores com presença assídua na equipa titular nos jogos. Podemos afirmar que o plantel ficou mais fraco com estas saídas, uma vez que estes jogadores acrescentavam qualidade ao plantel e ao jogo da equipa.

### *3.3.5. Atletas lesionados*

As lesões tiveram um grande peso na gestão do plantel e por isso mereceram algum destaque pela negativa, uma vez que foi um aspeto que afetou o trabalho da equipa técnica durante diferentes períodos da época. O plantel teve algumas debilidades devido às lesões que atletas já traziam da época anterior e outras que foram ocorrendo durante a época. Alguns atletas tiveram paragens momentâneas, no entanto existiram lesões que afetaram mais a equipa, devido à sua gravidade e à duração. Estas foram as seguintes:

- O atleta A.C. esteve as duas primeiras semanas sem treinar e só começou a realizar treino condicionado na terceira semana, tendo no quarto microciclo integrado o trabalho com a restante equipa. Entre os microciclos vinte e três e vinte e quatro voltou a parar, tendo depois abandonado a equipa.
- O atleta A.O. lesionou-se no microciclo trinta e cinco, realizou treino condicionado duas semanas e só voltou a treinar com a equipa na última semana de treinos.
- O atleta D. lesionou-se no ombro direito e parou seis semanas a partir do microciclo vinte e um. Depois voltou a parar no microciclo trinta e dois, desta vez até ao fim.
- O atleta J.A. lesionou-se a três semanas do fim e não voltou a treinar.
- O atleta L.F. começou a época a fazer trabalho condicionado, tendo iniciado o treino com a equipa logo na segunda semana. Voltou a sentir-se da mesma lesão no jogo do microciclo vinte e dois, tendo parado mais três semanas.

- O atleta M.C. esteve lesionado cerca de uma semana e meia, entre o microciclo dois e três, tendo feito trabalho condicionado na segunda semana. Voltou a lesionar-se no microciclo trinta e cinco e não treinou mais até ao final da época.
- O atleta T.G. durante o jogo do microciclo seis, sentiu-se numa lesão que tinha no joelho. Esteve parado seis semanas, não tendo treinado durante as três primeiras e feito treino condicionado nas restantes. No microciclo trinta e dois voltou a lesionar-se e não treinou mais até ao fim.
- O atleta Z. só no microciclo nove se juntou à restante equipa. Voltou a parar devido a uma fratura no braço, e esteve desde o microciclo vinte e oito sem treinar.

Esta quantidade de lesões, principalmente na fase final da época, levou a que o plantel sofresse uma grande redução de atletas no treino, uma vez que nem em todos os treinos era possível a presença de atletas juniores. A equipa esteve muitas vezes a treinar com menos de vinte atletas, e isso teve grande impacto na dinâmica e intensidade do treino, tendo estas baixado significativamente.

### 3.4. Caracterização da competição

A equipa participou em duas competições, ambas a nível distrital. A competição principal e mais importante foi o campeonato da Divisão de Honra e a outra foi a Taça do Distrito de Leiria. De seguida serão caracterizadas ambas as competições, com a identificação das equipas participantes, jornadas e formatos das competições.

#### 3.4.1. Campeonato

A equipa participou no campeonato Distrital Divisão de Honra de Séniores Masculinos 2018/2019, do Distrito de Leiria, no qual estiveram inseridos 16 clubes, que jogaram entre si duas vezes, uma em casa e outra fora. A organização deste campeonato é da responsabilidade da AFL. Esta competição teve 30 jornadas jogadas ao longo de aproximadamente oito meses, com início a 23 de setembro de 2018 e término a 19 de maio de 2019. A Tabela 4 enumera os clubes participantes, bem como o local dos jogos e casa e a localidade (cidade, vila ou aldeia) de cada clube.

**Tabela 4- Clubes participantes na Divisão de Honra 2018/19 e respetivas localidades.**

Clube	Local dos jogos em casa	Localidade
A BENEDITENSE CD	PARQUE JOGOS FONTE SENHORA (Relvado Sintético 102x67)	BENEDITA
AC MARINHENSE	CAMPO PORTELA (Relvado Sintético 103x66)	MARINHA GRANDE
ACR MACEIRINHA	C. DO OUTEIRO (Relvado Sintético 100x64)	MACEIRINHA
AD FIGUEIRO VINHOS	E. MUNICIPAL AFONSO LACERDA (Relvado Sintético 100x66)	FIGUEIRÓ VINHOS
AD PORTOMOSENSE	ESTÁDIO MUNICIPAL PORTO MÓS (Relvado 100x64)	PORTO DE MÓS
CC ANSIÃO	E. MUNICIPAL ANSIÃO (Relvado Sintético 100x64)	ANSIÃO
CCR ALQUEIDÃO SERRA	C. DO C.C.R. ALQUEIDÃO SERRA (Relvado Sintético 101x64)	ALQUEIDÃO SERRA
GC ALCOBAÇA	E. MUNICIPAL DE ALCOBAÇA (Relvado Sintético 100x64)	ALCOBAÇA
GD GUIENSE	C. DAS CABECINHAS (Relvado Sintético 104x64)	GUIA
GD PELARIGA	C. DINIZ DOS PINHEIROS (Relvado Sintético 100x65)	PELARIGA
GDR BOAVISTA	C. DA BOAVISTA (Relvado Sintético 104x62)	BOAVISTA
GRAP/POUSOS	C. DA CHARNECA (Relvado Sintético 100x64)	POUSOS
ID VIEIRENSE	C. ALBANO TOMÉ FETEIRA (Relvado Sintético 100x64)	VIEIRA DE LEIRIA
<b>SCL MARRAZES</b>	<b>C. FUTEBOL ALDEIA DO DESPORTO (Relvado Sintético 100x64)</b>	<b>MARRAZES</b>
SC POMBAL	E. MUNICIPAL POMBAL (Relvado 100x66)	POMBAL
UR MIRENSE	E. MANUEL DONATO S. FERREIRA (Relvado 104x68)	MIRA D'AIRE

A Tabela 5 representa as jornadas relativas ao campeonato da Divisão de Honra de séniores de 2018/19.

**Tabela 5- Divisão de Honra séniores 2018/19: Jornadas e respetivas datas.**

Jornada	Data	Clubes	Data	Jornada
1	23.9	GDR BOAVISTA <b>SCLM</b>	27.1	16
2	30.9	<b>SCLM</b> AD PORTOMOSENSE	3.2	17
3	7.10	CC ANSIÃO <b>SCLM</b>	10.2	18
4	14.10	<b>SCLM</b> UR MIRENSE	17.2	19
5	21.10	<b>SCLM</b> AD FIGUEIRO VINHOS	24.2	20
6	28.10	ACR MACEIRINHA <b>SCLM</b>	10.3	21
7	4.11	<b>SCLM</b> GD PELARIGA	17.3	22
8	11.11	GRAP/POUSOS <b>SCLM</b>	24.3	23
9	18.11	<b>SCLM</b> A BENEDITENSE CD	31.3	24
10	25.11	CCR ALQUEIDÃO SERRA <b>SCLM</b>	7.4	25
11	9.12	<b>SCLM</b> ID VIEIRENSE	14.4	26
12	16.12	GD GUIENSE <b>SCLM</b>	28.4	27
13	23.12	<b>SCLM</b> AC MARINHENSE	5.5	28
14	6.1	GC ALCOBAÇA <b>SCLM</b>	12.5	29
15	13.1	<b>SCLM</b> SC POMBAL	19.5	30

### 3.4.2. Taça Distrital

Nesta competição entraram todas as equipas das duas competições a nível distrital, a Divisão de Honra e a Primeira Divisão Distrital. Competição esta que foi disputada por eliminatórias, entrando primeiro vinte equipas da Primeira Divisão para acerto do número de equipas, numa fase da competição com o nome de pré-eliminatória. Na segunda fase, ou seja, primeira eliminatória entraram as equipas da Divisão de Honra perfazendo um total de trinta e duas equipas e dezasseis jogos. Estes jogos foram disputados a uma só mão, passando o vencedor para a fase seguinte, sendo eliminado do clube vencido.

**Tabela 6- Jogo da primeira eliminatória da Taça Distrital 2018/19.**

Clubes		Data	Hora
SCL Marrazes	AC Marinhense	02.12.2018	15:00h

O SCLM iniciou a competição contra o AC Marinhense “A”, posterior vencedor da edição da taça, campeonato e supertaça. Este jogo foi realizado em casa do SCLM. Este foi o único jogo realizado pela equipa na taça.

## 4. Funções e tarefas

Dentro da equipa técnica, o estagiário teve duas funções designadas, Preparador Físico e Analista de Jogo, desempenhadas ao longo de toda a época desportiva.

Dentro da função de preparador físico, as tarefas estiveram divididas no treino e no jogo. No treino, o aquecimento e a fase preparatória foram na grande maioria das vezes uma responsabilidade inerente à função. O aquecimento variava consoante o dia de treino e os conteúdos da parte fundamental do treino. No jogo, as tarefas seriam fazer todo o aquecimento dos 10 jogadores de campo que iriam iniciar a partida e também aquecer jogadores ao intervalo, caso necessário. Estas tarefas foram mantidas até ao final da época, mesmo com a mudança de treinador. Uma das tarefas acrescidas foi a de aquecer os jogadores que iriam entrar no decorrer do jogo, indo com eles para a zona de aquecimento de modo a orientar o mesmo.

Outra tarefa relacionada com o estágio, mas não diretamente com a função de preparador físico dizia respeito ao controlo do treino, onde eram efetuados os registos de presenças, volume e duração do treino, registo de conteúdos, tempo de jogo e grau de utilização. Já na vertente da reflexão, faziam parte os relatórios de treino e de jogo.

As tarefas da função de Analista eram duas: a primeira, filmar os jogos e a segunda, visualizar o jogo, fazer os cortes de alguns momentos cruciais e apresentar os cortes à equipa no início do último treino da semana seguinte. Após a saída do primeiro treinador estas duas tarefas deixaram de ser exercidas. Os jogos passaram a ser filmados por um diretor, uma vez que o treinador estagiário passou a ir para o banco de suplentes. Em relação à segunda tarefa (análise dos jogos), o segundo treinador principal não quis continuar a apresentar os cortes do jogo à equipa. O facto de a análise dos jogos e posterior apresentação dos cortes aos atletas não ter tido continuidade, foi para nós um passo atrás no processo que estava a ser desenvolvido, uma vez que olhávamos para essa tarefa como importante para atingir melhores prestações coletivas em competição. Na nossa opinião, o treinador da segunda parte da intervenção, por ter pouca experiência nessa vertente, tentou proteger-se e decidiu não dar continuidade à tarefa.

## 5. Definição de objetivos

Todas as épocas desportivas são, para nós, uma época de aprendizagem, tanto com os fatores menos bons como com os melhores, no que foi bem ou mal desenvolvido. Deste modo foram definidos objetivos para a época desportiva de modo a poder tirar maior proveito do processo e da experiência, bem como garantir a possibilidade de poder, no final, avaliar se a época foi produtiva nas diferentes variantes através do cumprimento ou não dos objetivos pré-definidos. Estes objetivos foram divididos em duas categorias principais: de intervenção e competitivos.

### 5.1. Objetivos da intervenção

A intervenção como Preparador Físico teve como objetivo preparar e adaptar os jogadores para os esforços exigidos na competição, trabalhando diferentes aspetos, como a Força, Potência, Velocidade, Resistência, Agilidade e Propriocetividade. Este trabalho foi desenvolvido com características que permitissem implementar algum trabalho técnico-tático nos exercícios com carácter de trabalho físico.

A função como Analista do Jogo teve como principal objetivo a melhoria da noção do jogo da equipa. No futebol é importante saber “ver” e saber “ler” o jogo, e são estas capacidades consideradas importantes desenvolver como treinador. Por essa razão, esta foi uma função muito importante para o desenvolvimento profissional do estagiário.

Posto isto, os meus objetivos de intervenção pessoal, para este estágio são os seguintes:

- Melhorar competências na liderança do treino e do grupo;
- Melhorar competências na preparação e operacionalização do treino;
- Melhorar competências na instrução e feedback dos exercícios de treino;
- Melhorar competências na análise e reflexão do processo de treino.

### 5.2. Objetivos competitivos

A determinação dos objetivos reais para uma época desportiva deve ser feita tendo em conta a análise feita à época transata, o modelo de jogo da equipa e os jogadores que a constituem. Estes objetivos devem posteriormente ser transmitidos aos atletas por forma a que todos saibam os níveis expetados (Castelo, 2003).

Os objetivos a curto prazo, que aconteceram semanalmente, passaram sempre por fazer com que existisse uma melhoria individual e coletiva contínua para assim vencer o jogo disputado em cada microciclo, independentemente do adversário que a equipa teria pela frente. A ambição do clube é a de ganhar o máximo de jogos possível, tendo sempre em conta a humildade e o trabalho apresentado por todos os integrantes do clube.

Os objetivos desportivos a longo prazo a atingir com a população alvo passam por terminar o campeonato numa das primeiras 5 posições, tendo sempre em conta a ambição de todos os intervenientes de fazer o melhor ao nosso alcance e terminar o mais acima possível na tabela classificativa.

No que diz respeito à Taça Distrital, as aspirações passam por alcançar o melhor resultado, se possível chegar à final desta competição. Uma vez que esta será uma competição que pode dar à Equipa uma motivação extra durante a época desportiva e mais ainda numa fase final da mesma.

Outro dos objetivos seria a classificação para a Taça de Portugal da época seguinte, sendo que esta se poderia concretizar com o primeiro lugar e conseqüente subida de divisão ao Campeonato Nacional de Séniores, o segundo lugar ou vencendo a Taça Distrital.

Estes objetivos desportivos a longo prazo, tanto no campeonato como na taça foram definidos pela direção do clube e discutidos com o treinador principal. Foram depois transmitidos aos jogadores no dia da apresentação do plantel e equipa técnica, como forma de consciencializar todos para as expectativas desportivas e o nível de empenho e trabalho esperados e necessários para atingir esses objetivos.

## 6. Modelo de Treino

Treino é um processo pedagógico complexo, que visa desenvolver e criar aptidões nos atletas que os tornem capazes de responder de uma forma mais eficaz aos desafios da competição, tornando a equipa e o coletivo mais fortes, aumentando assim o rendimento desportivo (Dias, 2015). Deve existir uma relação entre a forma como se quer jogar e a forma como se treina. Esta relação acontece através de um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo no sentido de viabilizar a maior transferência possível de aquisições do treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997). O princípio da especificidade deve ser cumprido em todos os momentos do treino, sendo este o princípio dos princípios. Esta especificidade pretende desenvolver a equipa em todos os fatores: físicos, técnicos, táticos e psicológicos. (Tamarit, 2007). Também sobre o mesmo princípio, Castelo (2003) afirma que é necessário que os exercícios de treino sejam caracterizados pela especificidade para que a sua aplicação regular, racional e metódica determinem adaptações funcionais permanentes e duradouras. Por fim (Bompa, 1990) afirma também que a especificidade é o elemento principal para a obtenção do sucesso.

Por tudo isso o treinador deverá caracterizar o jogo que pretende implementar para, posteriormente, desenvolver metodologias de treino consentâneas (Garganta, 1997). Desta forma, a equipa técnica criou um modelo de jogo que pudesse ser desenvolvido e melhorado durante o nosso processo de treino, através da metodologia escolhida como a mais indicada para atingir os objetivos.

### 6.1. Modelo de jogo

O Modelo de Jogo (MJ) é um conjunto de comportamentos que o Treinador pretende que a sua Equipa manifeste de forma regular e sistemática, nos quatro Momentos de Jogo (Org. Ofensiva, Org. Defensiva e Transições Of./Def.). Estes comportamentos são reproduzidos como Princípios, Subprincípios, Subprincípios dos Subprincípios ou Subsubprincípios (Oliveira, 2003; Tamarit, 2007).

Para Oliveira (2003) os Princípios são os padrões gerais que caracterizam a equipa, que lhe dão a sua identidade. Já Tamarit (2007) identifica-os como os comportamentos gerais de jogo que o treinador criou, sendo que o princípio é o início de um comportamento que o

treinador quer que a equipa assuma em termos coletivos e os jogadores individualmente. Estes são considerados o plano Macro.

Subprincípios para Tamarit (2013) são comportamentos mais específicos do jogar, e para Oliveira (2003) são padrões de jogo intermédios que dão vida aos princípios gerais, que criam a dinâmica de jogo. Numa forma mais simplificada e de melhor compreensão, Kyprianou e Farioli, (2018) referem-se aos subprincípios como sendo a forma como conseguimos operacionalizar o (macro) princípio correspondente.

O Futebol que cada equipa produz é o resultado daquilo que cada equipa constrói. Isto leva a que cada equipa pratique um Futebol diferente e que não existam “futebóis” iguais. Tamarit (2007) identifica-o também como um fenómeno construído, em que a sua construção pode ser escolhida, tendo em conta aquilo que queremos alcançar no futuro.

Tendo em conta tudo o que foi descrito anteriormente, é necessário afirmar que é imprescindível ter um modelo de jogo bem definido, com os respetivos Princípios e Subprincípios.

## 6.2. Modelo de Jogo Adotado

O MJ deve guiar todo o processo de treino de uma equipa de futebol, mesmo que este seja mais simples ou mais complexo. No caso deste estágio, esse modelo não é muito complexo, é sim ajustado à realidade amadora em que o estágio está inserido. É, portanto, um MJ que apenas está dividido em princípios e subprincípios, a serem adotados e executados pela equipa, individual e coletivamente.

Sendo esta a segunda época de trabalho com o treinador principal desta equipa, já existe o conhecimento do seu modelo de jogo, sendo este idêntico ao utilizado na época transata, tendo apenas algumas modificações que tiveram em conta o contexto.

O modelo de jogo foi criado tendo a sua divisão como referências as diferentes Fases e Etapas do jogo; a Fase de Organização Ofensiva, que compreende as Etapas de Construção, dividida entre primeira e segunda (para alguns autores), Criação de Situações de Finalização e a última Etapa que é a de Finalização; já na fase de Organização Defensiva fazem parte as Etapas de Equilíbrio, Recuperação e Defesa (Castelo, 1996); (Quina, 2001). Também foram definidos alguns Esquemas Táticos, sendo estes os cantos e os livres.

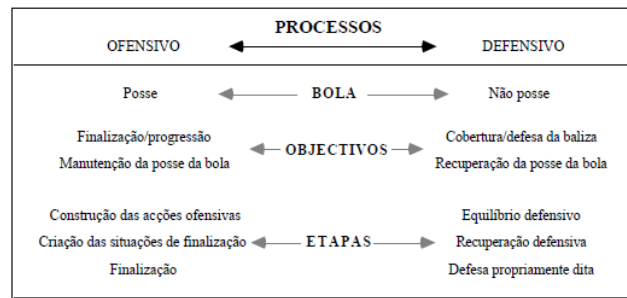


Figura 9- Objetivos e etapas das fases de jogo. (Quina, 2001)

### 6.2.1. Processo Ofensivo

O Processo Ofensivo (PO), representa uma das duas fases do jogo e é determinado pela equipa que se encontra com a posse de bola, com vista à obtenção do golo, podendo esta ter também como objetivo momentâneo controlar o ritmo específico do jogo, surpreender a equipa adversária através de ações técnico-táticas e privar o adversário da posse da bola, tentando expô-los a respostas táticas erradas (Teodorescu, 1984); (Castelo, 1996).

**Método de Jogo:** Ataque Posicional; **Sistema Tático:** 4x3x3

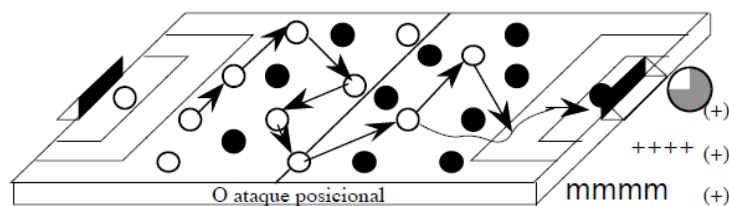


Figura 10- Ataque Posicional. (Castelo, 2003)

Castelo (1996) caracteriza este método de jogo pelo seu elevado tempo de elaboração e é consequência do nível de organização ofensiva da equipa. Pressupõe a utilização de um grande número de jogadores e de ações técnico táticas, estabelecendo-se um equilíbrio dinâmico na organização do método ofensivo. Este foi o método preferencialmente utilizado pela equipa e sobre o qual o nosso modelo de jogo incidiu, de modo a que a equipa procurasse garantir a circulação e manutenção da posse da bola simultaneamente à tentativa de progressão no terreno até concretizar o objetivo do jogo, o golo.

#### 6.2.1.1. Primeira etapa, de construção

Para Castelo (1996) esta etapa procura assegurar o deslocamento da bola para áreas vias do terreno de jogo, sendo a etapa mais fácil do ataque e é frequentemente observável. Posto isto, na nossa proposta para esta etapa são esperados os comportamentos de organização que

permitam que a equipa saia com a bola controlada (normalmente do GR), e a partir daí consiga, com segurança dar continuidade à progressão do seu jogo até zonas medianas do terreno de jogo.

**Princípio - Organizados para jogar:** a equipa deve, coletivamente, ocupar o campo na largura e na profundidade de modo a dar espaço à construção na zona mais recuada do terreno. Os jogadores mais recuados (defesas e médios) devem ser a primeira opção de passe.

**Subprincípios:**

- **Centrais abrem:** os centrais devem dar uma opção de passe, ao portador da bola, no corredor lateral (em ambos), à frente da linha da bola, oferecendo largura.



Figura 11- Centrais dão opção de passe na largura.

- **Médio baixa:** um dos médios defensivos deve, se necessário, ajudar nesta etapa do jogo, baixando no terreno e oferecendo mais uma linha de passe e consequente linha de construção a 3 elementos.



Figura 12- Um dos médios vem dar opção de passe ao GR.

- **Laterais:** estes devem, antes e após a bola já estar em jogo, oferecer linha de passe ou mobilidade na largura. Podem também ser solução caso a equipa seja impedida de utilizar os centrais e os médios.



Figura 13- Laterais a oferecer largura e solução de passe.

#### 6.2.1.2. Segunda etapa, de construção.

Esta etapa consta de circulações e combinações visando a progressão da bola para zonas mais propícias à finalização e a circulação da bola pelos vários jogadores é realizada de uma forma contínua e eficaz (Castelo, 2003). Esta, para nós, acontece numa zona intermédia do terreno, no final do meio campo defensivo e início do meio campo ofensivo, ou seja, no terço intermédio do terreno de jogo.

**Princípio - Equipa coesa:** Nesta etapa do PO a equipa deve utilizar a largura e profundidade do terreno, mas ao mesmo tempo manter um certo nível de coesão de modo a poder envolver todos os jogadores na construção de jogo.

#### Subprincípios:

- **Lateral envolve:** já no meio campo ofensivo, o lateral do lado onde se encontra a bola, deve envolver no ataque e dar apoio ao portador da bola, utilizando a largura e a profundidade, oferecendo cobertura ofensiva ou mobilidade.



Figura 14- Lateral a envolver no PO, oferecendo mobilidade.

- **Médio na ligação:** um dos médios deve dar apoio ao portador da bola posicionando-se numa zona perto desta e permitir que prossiga, em segurança, na posse da equipa quando esta, através da pressão defensiva do adversário corre o risco de ser perdida. Preferencialmente esta ligação deverá ser feita para o corredor contrário.



Figura 15- Médio na ligação do jogo.

- **Extremo por dentro:** o extremo do lado da bola deve oferecer uma linha de passe entre as linhas de meio campo e defensiva adversárias, numa posição mais interior, para, deste modo estar livre de marcação, enquanto deixa o corredor lateral livre para o envolvimento do lateral do mesmo lado no processo ofensivo.



Figura 16- Extremo por dentro.

- **Extremo contrário:** quando a equipa se encontra de posse de bola num dos corredores, o extremo do lado contrário deverá posicionar-se numa zona mais interior, entre a linha da defesa e do meio campo. Este posicionamento deixa o extremo mais perto da bola e permite à equipa “rodar” o jogo para o corredor contrário e ter uma linha de passe na progressão.



Figura 17- Extremo contrário por dentro.

### 6.2.1.3. Terceira etapa, de criação de situações de finalização.

É a etapa que visa assegurar os pressupostos mais vantajosos para a concretização imediata do golo. Utilizam-se combinações técnico-táticas “mais ricas” numa zona do terreno onde aflui um grande número de jogadores, em atitude defensiva. Requer um maior risco e eficácia bem como uma grande mobilidade ofensiva de forma a criar e explorar espaços vitais. (Castelo, 1996)

Posto isto, na nossa proposta esta etapa decorre numa zona mais avançada do terreno, sensivelmente no último terço e consiste na realização de comportamentos técnico-táticos que permitam à equipa progredir no sentido de arranjar espaços e momentos onde seja possibilitado ficar mais perto da finalização.

**Princípio - Velocidade e profundidade:** esta é a etapa em que a equipa deve conseguir acelerar o jogo e utilizar a verticalidade, procurando os espaços na profundidade, de modo a tentar criar desequilíbrios e desorganização na defesa contrária. É pedido um pouco mais de risco nas ações técnico táticas individuais.

#### **Subprincípios:**

- **PL baixa:** num momento em que a equipa tem a bola no meio campo ofensivo, o Ponta de lança (PL) deverá baixar entre linhas e procurar dar uma solução de passe ao portador da bola, tentando dar continuidade à progressão da equipa e desorganizar a defesa adversária, permitindo a criação de novos espaços a serem explorados por si ou pelos colegas de equipa.



Figura 18- Ponta de lança a baixar e pedir bola entre linhas.

- **Desmarcações de rutura:** Estas devem ser realizadas pelos extremos, Ponta de lança ou Médio Ofensivo, procurando e aproveitando em velocidade, os espaços existentes nas costas da defesa, ou seja, entre a última linha defensiva e a baliza adversária.



Figura 19- Início da desmarcação de rutura do PL.

- **Cruzamento:** Quando o Lateral ou o Extremo (de preferência) estão numa boa posição, envolvente à grande área, no corredor lateral e com espaço para meter a bola na área, devem fazer o cruzamento tendo em conta as posições de finalização pré-definidas, onde deverão estar os colegas de equipa à espera de uma boa bola para poderem finalizar.

#### 6.2.1.4. Quarta etapa, de finalização

Esta fase é para Castelo (1996) objetivada pela ação técnico-tática remate e desenrola-se numa zona restrita do terreno onde existe uma elevada pressão adversária. Existe uma responsabilidade por parte do jogador que executa esta etapa, de valorizar individualmente aquilo que foi construído através do esforço coletivo.

Posto isto, a nossa proposta, define o seguinte: É a última etapa do processo ofensivo e é aquela que permite à equipa realizar as ações de finalização para concretizar o objetivo do jogo, que é o golo. Para esta etapa estão previstas as ações a ter em conta em situações de cruzamento:

**Princípio - Ocupação das zonas da finalização:** é pedido a certos jogadores a ocupação de zonas nas quais lhes seja permitido estarem nas melhores condições de finalizar. Estas zonas são a do primeiro e segundo postes e zona do penalti.

#### **Subprincípios:**

- O PL deve aparecer para finalizar na zona do primeiro poste;
- O Extremo contrário deve aparecer na zona do segundo poste;
- O MO deve aparecer na zona da marca de penalti.

Apesar de estas ações deverem, preferencialmente, realizadas por estes 3 jogadores, no caso de algum deles não a realizar devido a uma impossibilidade momentânea do jogo, esta deverá ser compensada por um outro jogador que consiga chegar em boas condições às zonas destinadas para finalizar. Ex: Lateral contrário, médio defensivo.

#### 4.2.2. Processo Defensivo

A fase de jogo Processo Defensivo (PD) é objetivada pela equipa que não tem a posse de bola e segundo Teodorescu (1984) luta para a ter, enquanto impede a equipa adversária de obter o golo. Castelo (1996) complementa este conceito, referindo que esta fase tem como base ações de oposição, marcação e cobertura dos adversários e espaços livres, concretizando o objetivo de recuperação da bola e defesa da baliza.

**Método de Jogo:** Defesa à zona; **Sistema Tático:** 4x3x3

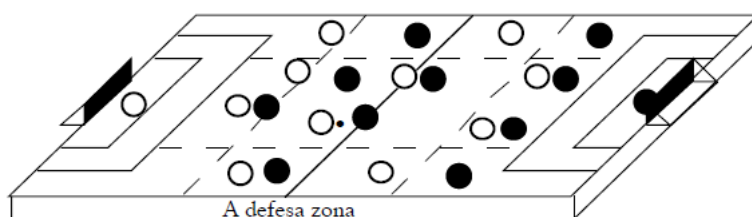


Figura 20- Defesa à zona. (Castelo, 2003)

##### 4.2.2.1. Primeira etapa, equilíbrio.

Para Castelo (1996) esta etapa do PD começa antes da perda da posse de bola, onde os jogadores que não intervêm diretamente no PO devem preparar mentalmente a ação defensiva. Para além disso o mesmo autor refere ainda que esta etapa acontece também logo após a perda da bola através da rápida deslocação da equipa em direção aos adversários com ou sem bola ou em direção aos espaços vitais de jogo. Indo de encontro a estas palavras, a etapa Equilíbrio do nosso MJ pressupõe alguns cuidados a ter ainda durante o PO e permite à equipa, através de alguns comportamentos de segurança, estar preparada para uma possível perda da bola e consequente ataque adversário. Após isso deverão ser realizadas ações de pressão e marcação a adversários.

**1º Princípio - Basculação e coesão:** toda a equipa deve bascular para o lado da bola, oferecendo a possibilidade de qualquer jogador que esteja mais perto da bola, poder recuperar assim que

possível. Esta basculação deverá ser feita tendo em conta que a equipa necessita de ocupar a largura do terreno em PO.

#### Subprincípios:

- **Lateral contrário:** quando a equipa se encontra com bola num dos corredores laterais, o lateral contrário deverá aproximar-se dos centrais e assim fazer uma linha de três elementos. Caso o extremo/médio ala da equipa adversária se encontre numa posição mais recuada, o lateral deve encurtar espaços para este, tendo sempre em conta que deverá estar a providenciar equilíbrio à equipa.
- **Defesas centrais:** Estes devem, enquanto a equipa se encontra com bola no meio campo ofensivo, permanecer na zona do corredor central do terreno de jogo, perto da linha de meio campo. Assim permite encurtar espaços em relação ao resto da equipa, recuperar a bola mais depressa e também evitar um contra-ataque por parte do adversário.
- **Médio Defensivo:** Um dos médios defensivos deverá ocupar uma posição ligeiramente à frente dos centrais, de modo a ser uma opção de passe e também poder intervir imediatamente na recuperação da bola, caso esta seja perdida nas imediações.



Figura 21- Posicionamento (DC, DL e MC) com a bola no corredor contrário.

**2º Princípio - Evitar a progressão:** imediatamente após a perda da posse da bola, deverão existir comportamentos que evitem que a equipa adversária consiga progredir com a bola.

#### Subprincípios:

- **Perda da bola:** o jogador responsável pela perda da bola deverá ser o primeiro a responsabilizar-se também pela pressão imediata ao portador da bola, impedindo a sua progressão.
- **Segundo e terceiro defesas:** os jogadores mais próximos ao jogador que perdeu a bola devem auxiliar o primeiro, tentando “fechar” as linhas de passe possíveis.



Figura 22- Comportamentos defensivos para evitar a progressão.

#### 4.2.2.2. Segunda etapa, recuperação

Esta etapa começa nos momentos logo após a impossibilidade de recuperar imediatamente a bola ou evitar a progressão do adversário na sua fase inicial. Esta recuperação dura até à ocupação do sistema defensivo previamente preconizado. (Castelo, 1996) Assim, o MJ utilizado prevê os seguintes comportamentos:

**Princípio - Reagir e reorganizar:** uma vez que, após a perda, a equipa não consegue recuperar imediatamente a posse de bola, deverá existir uma reação coletiva de modo a todos os jogadores ocuparem as suas posições com a maior rapidez. Neste momento poderão existir dobras ou compensações por parte de jogadores que irão ocupar momentaneamente a posição de outros.

#### Subprincípios:

- **Laterais:** estes devem juntar-se aos centrais com a maior rapidez possível, formando assim a última linha da defesa.
- **Extremos:** se o lateral desse lado não estiver em condições favoráveis de recuperar defensivamente, esta recuperação deverá ser feita pelo extremo.
- **Médios:** Estes deverão ocupar racionalmente a zona central do terreno de modo a apoiar o setor defensivo.

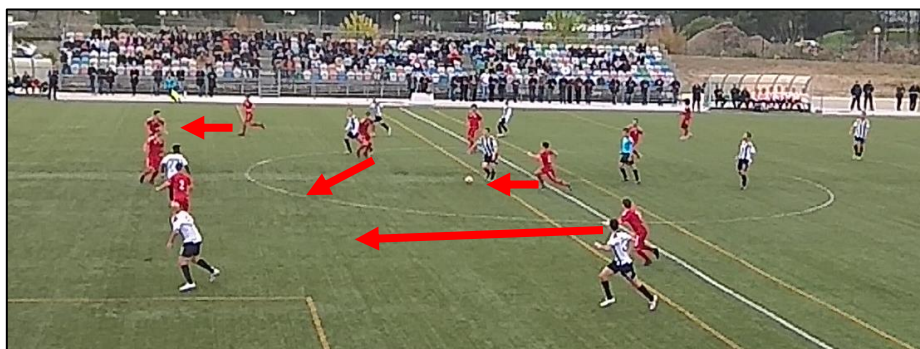


Figura 23- Os comportamentos defensivos após não ser possível a recuperação da bola.

#### 4.2.2.3. Terceira etapa, defesa propriamente dita

Esta é a principal etapa do PD e pressupõe a ocupação do sistema defensivo previamente preconizado pela equipa. Este visa na organização e coordenação coletivas de modo a recuperar a bola e tirar iniciativa ao adversário (Castelo, 1996).

**1º Princípio - Organizados para defender:** a equipa deverá assumir por completo o seu sistema tático defensivo (4x3x3) formando quatro linhas de defesa, todas elas atrás da linha da bola.

##### Subprincípios:

- **Última linha e profundidade:** controlo da profundidade é feito pela última linha de defesa (centrais e laterais).
- **Médios:** devem preferencialmente fazer marcação ao médio contrário que esteja na sua zona. Caso a equipa contrária jogue também com dois médios defensivos, um dos nossos médios deverá subir um pouco no terreno para o marcar.
- **Extremos:** Estes deverão estar posicionados um pouco mais à frente da linha dos médios, ficando responsáveis pela marcação dos laterais da equipa adversária.



Figura 24- Posicionamento da organização defensiva.

**2º Princípio - Organizados para pressionar:** no momento em que a equipa adversária está na sua etapa de construção com a bola ainda no GR ou centrais, existe um método de pressão de modo a recuperar a bola em zonas mais avançadas e perto da baliza adversária.

##### Subprincípios:

- **PL:** este pressiona o central que receber a bola, fazendo uma trajetória em meia lua de modo a evitar que a bola volte ao GR ou ao outro central.
- **Extremo:** Esta marca o lateral do lado da bola, de modo a fechar aquela linha de passe e criar indecisão no central portador da bola.
- **MO:** este deverá acompanhar o médio adversário para também condicionar essa linha de passe.
- **Linha defensiva:** Deverá estar ligeiramente subida para obrigar a que o espaço de jogo seja menor e assim dificultar a circulação da bola



Figura 25- Pressão na saída de bola do adversário: ações do PL, E e MO.

### 6.2.3. Esquemas Táticos

Os esquemas táticos, também designados de situações fixas de jogo, são a forma mais evoluída e complexa de combinações previamente estudadas e treinadas para as situações de bola parada. (ex.: cantos, livres.) A coordenação das ações individuais de cada jogador visa assegurar as melhores condições para a concretização do golo (Maçãs & Brito, 2000); (Castelo, 2003). Desta forma, o MJ da equipa continha um conjunto de ações previstas para as seguintes situações fixas de jogo: cantos e livres laterais.

#### 6.2.3.1. Esquemas táticos defensivos

No MJ estavam definidos dois ET, os cantos e os livres laterais. Existia um posicionamento específico dos jogadores que estavam em campo, devendo cada um destes ocupar a sua posição.

**Canto defensivo:** era caracterizado pela presença de todos os jogadores na área defensiva, de modo a todos ajudarem na defesa da baliza, numa marcação maioritariamente à zona. Desta forma o posicionamento seria: **a)** seis jogadores formavam um “L”, começando no primeiro poste e ocupando a linha da pequena área; **b)** com um jogador à frente deste e outro atrás (no segundo poste); dois jogadores perto da zona

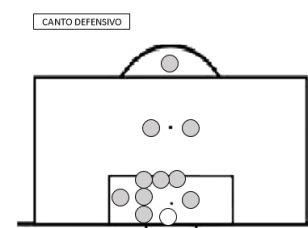


Figura 26- Esquematização do canto defensivo (lado esquerdo).

de penalti; **c)** e um à entrada da área. **d)** No caso de o adversário realizar um canto curto, quem deveria sair à bola seria o primeiro jogador, e se necessário o jogador à entrada da área.

**Livre lateral defensivo:** neste ET a baliza também era defendida pela equipa toda. Existiam três grupos de posicionamentos: **a)** a barreira era formada normalmente por dois elementos. **b)** no máximo até à linha da grande área ou na linha da barreira (caso o livre fosse mais próximo da nossa baliza), na zona central do terreno, posicionavam-se seis jogadores que começavam a correr na direção da nossa baliza, no momento da saída da bola; **c)** dois jogadores um pouco mais à frente da linha de seis, de modo a ganharem as segundas bolas.



Figura 27- Esquematização do livre lateral defensivo (lado esquerdo).

#### 6.2.3.2. Esquemas táticos ofensivos

No MJ estavam definidos dois ET, os cantos e os livres laterais. Existia um posicionamento específico dos jogadores que estavam em campo, devendo cada um destes ocupar a sua posição.

**Canto ofensivo:** no momento do canto a equipa deveria ter em conta duas situações: primeiramente, o ataque à baliza adversária; prevenir e impedir um contra-ataque adversário. **a)** um jogador marcava o canto e outro estava perto para realizar canto curto, se possível; **b)** um jogador encontrava-se dentro da pequena área e atacava o primeiro poste, sendo este o estímulo para bater o canto; **c)** quatro jogadores encontravam-se na zona do penalti e atacavam a zona à entrada da pequena área; **d)** um jogador à entrada da área para ganhar uma possível segunda bola; **e)** dois jogadores no equilíbrio, na zona do meio campo.

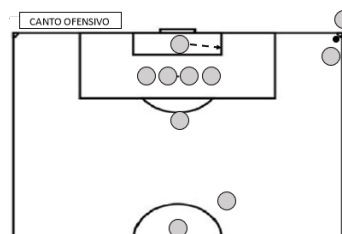


Figura 28- Esquematização do canto ofensivo (lado direito).

**Livre lateral ofensivo:** nestes livres tínhamos três grupos de posicionamentos: **a)** cinco jogadores iram atacar a área de modo a tentar finalizar; **b)** dois jogadores junto da bola de modo a baterem o livre na direção do penalti/segundo poste. **c)** três jogadores no equilíbrio para ganhar uma segunda bola e prevenir o contra-ataque adversário.

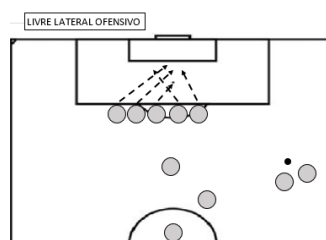


Figura 29- Esquematização do livre lateral ofensivo (lado direito).

### 6.3. Operacionalização do Modelo de Jogo

Neste tópico parece-nos importante identificar as razões de termos escolhido determinados exercícios de treino e explicar como estes têm a sua relação com o jogo. Por isso, foi necessário recorrer à literatura para poder fundamentar esta metodologia de treino.

No treino, a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores e da equipa só são altamente rentabilizados quando são contemplados contextos situacionais que evoquem as realidades competitivas. Esta relação entre treino e competição é consubstanciada por um dos princípios de treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto do jogo (Castelo, 1996; Garganta, 1997). Significa isto que quanto mais semelhanças o treino tiver com a competição, mais rico este vai ser e maior a probabilidade de os jogadores conseguirem recriar as situações treinadas.

No que diz respeito à criação e preparação dos exercícios de treino Dias (2015) afirma que é necessário a compreensão de quais as ações relevantes para o desfecho final do jogo, bem como dos contextos em que estas ocorrem de modo a o treinador organizar os exercícios de treino garantindo a representatividade entre o realizado em treino e em competição. Deverá existir uma relação direta entre os conteúdos de treino e o respetivo momento de jogo. Para Garganta (2008) o processo de treino consiste na implementação de uma “cultura de jogar” construída e o treino consiste em modelar os comportamentos dos jogadores e equipa, através de um projeto orientado para o conceito de jogo.

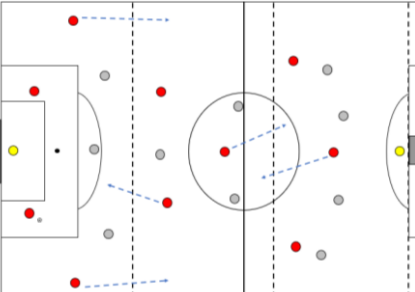
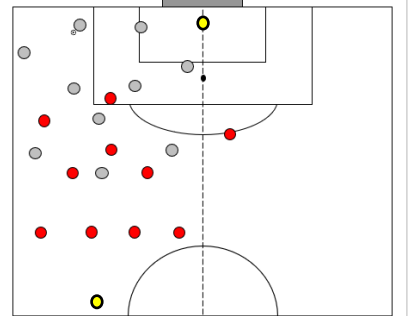
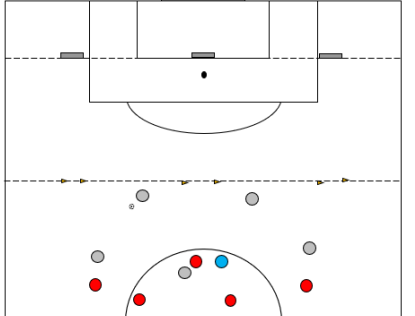
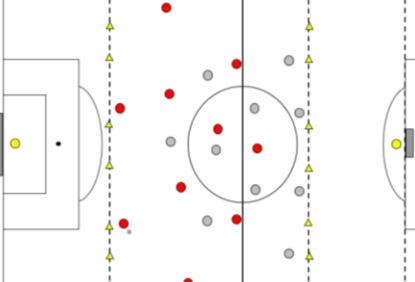
Por estas razões, a equipa técnica criou e definiu um conjunto de exercícios de treino que permitissem à equipa treinar, o máximo possível, consoante seu Modelo de Jogo. Exercícios estes que tinham como propósito incidir em conteúdos que estimulavam os atletas a realizar uma repetição constante dos princípios e comportamentos exigidos dentro de campo, em competição.

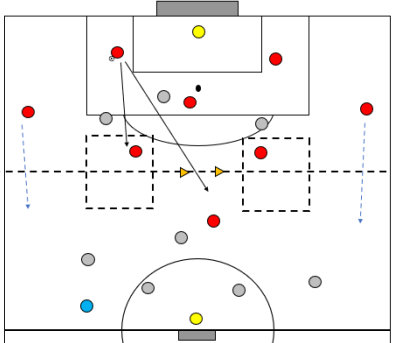
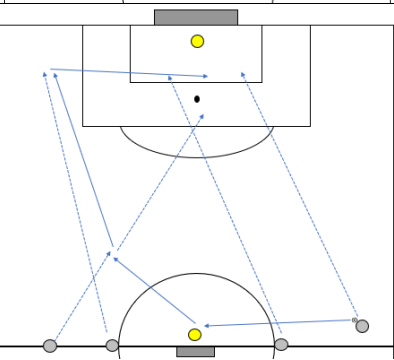
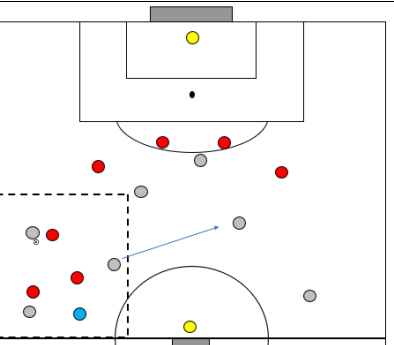
É de elevada importância referir que a existência e utilização destes exercícios de treino relacionados com o modelo de jogo, são, de forma direta, uma parte de elevada importância que ofereceu uma veracidade à análise do jogo e ao estudo deste estágio.

### 6.3.1. Exercícios de treino

Uma vez definido o modelo de jogo e estando a equipa técnica consciencializada de que para atingirmos em competição as ideias e os objetivos preconizados, devem ser escolhidos os exercícios de treino certos, que permitam à equipa treinar com a maior proximidade possível à realidade competitiva. Deste modo os exercícios utilizados foram os seguintes:

**Tabela 7- Exercícios de treino e objetivos.**

Objetivos	Esquema
Linha defensiva; Setores defensivo + médio e médio + avançado; Envolvência dos laterais; Princípios nas ligações dos setores (rutura, apoio); Pressing.	
Basculação da equipa; Organizados para defender; Extremo contrário como referência;	
Organização defensiva Ligação entre setores (rutura, profundidade) Envolvência dos laterais	
Organizados para defender Organizados para pressionar Setores médio + avançado	

<p>Construção a partir do GR; Setores médio e avançado; Movimento do PL e extremos por dentro; Envolvência dos laterais;</p>	
<p>Finalização; Cruzamento; Ocupação das três zonas de finalização;</p>	
<p>Organizados para pressionar; Envolvência do lateral; Médios na ligação; Extremos contrário como referência.</p>	

Estes foram os exercícios que serviram de sustentação da base do estudo, e nos permitiu afirmar que os princípios do MJ eram treinados para posteriormente serem utilizados em competição. Assim, estes eram realizados com frequência nas ST ao longo da primeira parte da intervenção, que é também a fase onde se executou a análise dos jogos para o estudo.

## 7. Organização e Execução do Processo de Treino

Todo o processo de treino foi previamente preparado pela equipa técnica, de modo a definir as diretrizes, objetivos e conteúdos a serem abordados durante a época desportiva, bem como a divisão das tarefas pelos diferentes elementos da Equipa Técnica.

Com a saída do Treinador Principal, e tendo sido este lugar assumido pelo Treinador Adjunto, existiram algumas alterações nesta organização geral, a partir desse momento. Nalguns aspetos, existiram alterações ao trabalho que já estava a ser desenvolvido e noutros passou a não existir qualquer tipo de organização. Podemos então, afirmar que existem dois momentos distintos desta organização e execução do PT, devido à troca de Treinador, juntado a isso o facto de que as ideias e formas de trabalhar de um treinador para o outro são diferentes. Estas alterações serão identificadas em cada tópico.

### 7.1. Plano anual

No plano anual inicial foram definidos os períodos da planificação, os mesociclos, correspondentes a um mês de treino sensivelmente e os microciclos, que representam uma semana de treinos. Através desta organização foi-nos permitido preparar as cargas de treino, como o volume, intensidade e duração dos treinos, bem como alguns conteúdos a serem abordados.

#### 7.1.1. Período preparatório

Este período, também pode ser denominado de pré-época, teve um planeamento diferente, uma vez que foram normalmente realizados 4 ST por cada microciclo, e um ou dois jogos treino (JT). Na primeira semana de treinos, não se realizou nenhum jogo e a segunda semana contou com dois JT e apenas três ST.

**Tabela 8- Planificação do período preparatório.**

Período preparatório séniores SCLM 2018/19							
Micro	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
20 ago 26 ago		ST 1	ST 2	ST 3	ST 4		
27 ago 2 set	ST 5	ST 6		JT 1	ST 7	JT 2	
3 set 9 set	ST 8	ST 9	ST 10	ST 11		JT 3 e 4	
10 set 16 set		ST 12	JT 5	ST 13		JT 6	

Uma das tarefas definidas para este período, como preparador físico, foi a realização de uma avaliação da capacidade aeróbia, com recurso ao teste YOYO intermitente, desenvolvido por Jens Bangsbo, que tem como característica a possibilidade de avaliar simultaneamente a capacidade dos indivíduos realizarem exercício intenso com recurso a energia anaeróbia, uma vez que esta é uma das características dos jogos coletivos devido às suas exigências (Bangsbo et al., 2008). A sua realização estava prevista para 3 momentos diferentes, na primeira semana de treino, na pausa de inverno e uma no final da época. No entanto, este foi realizado apenas uma vez, devido ao facto de ter iniciado a intervenção do segundo treinador e este não ter dado permissão para a continuação do teste.

O período preparatório apenas foi realizado com o primeiro treinador, por isso não existiu nenhuma metodologia a apresentar com o segundo.

### 7.1.2. Período Competitivo

Este período foi iniciado com o microciclo número cinco, correspondente à semana de 17 a 23 de setembro e ao início do campeonato, com a primeira jornada. O último microciclo foi a semana de 12 a 18 de maio, onde se jogou a última jornada do campeonato. A tabela 9 representa a distribuição dos dias de treino durante o microciclo.

**Tabela 9- Exemplo de Microciclo competitivo.**

2º Microciclo (5) do período competitivo séniores SCLM 2018/19							
Micro	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
24 set		ST 18		ST 19	ST 20		Jornada
30 set							2

Estes dias de treino foram cumpridos durante toda a época, excetuando em semanas atípicas devido a feriados e épocas festivas, sendo o caso das seguintes: microciclos 7, 19, 20, 26, 29, 35, 36, 37. Nestes microciclos os três dias de treino foram mantidos, mas alterados, exceto nos microciclos 19 e 35 em que só se realizaram dois treinos.

### 7.2. Microciclo

O microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino repartidas por diferentes dias, destinados a abordar a preparação da equipa. A sua duração mais frequente é

de sete dias, também porque este se adapta com mais facilidade ao ritmo geral da vida dos praticantes (Castelo et al., 1996).

O microciclo utilizado estaria compreendido entre dois jogos, ou seja, começaria na segunda-feira posterior ao jogo e terminava no jogo seguinte, ao domingo da mesma semana. Durante a pré-época este era constituído por quatro treinos e durante o período competitivo era composto por três treinos. Aqui foram definidos os regimes de trabalho de cada dia, a intensidade, conteúdos e objetivos. O primeiro dia, posterior ao jogo, era de descanso. O primeiro treino seria na terça-feira, com descanso no dia seguinte. Quinta e sexta seriam os outros dois treinos. O dia anterior ao jogo, sábado, novamente descanso. De seguida serão descritos os métodos de planificação dos três treinos.

**Tabela 10- Microciclo padrão e a sua divisão de componentes.**

Microciclo padrão do período competitivo séniores SCLM 2018/19							
Dia	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
Volume	FOLGA	Médio	FOLGA	Médio/Grande	Curto	FOLGA	JOGO
Intensidade		Média/Alta		Média	Baixa		
Duração do exercício		Curta/Média		Longa	Curta		
Regime		Força		Resistência	Velocidade		
		Específica		Específica	Específica		
Espaço		Reduzido		Grande	Médio		

Durante todo o estágio esta estrutura de microciclo foi utilizada e cumprida com o maior rigor possível. Apenas quando começou a intervenção do segundo treinador este modelo de microciclo e esta metodologia não foi tão minuciosamente cumprida como na intervenção do primeiro treinador.

#### I. terça-feira:

O treino de terça, sendo o primeiro da semana, era caracterizado pelo foco na realização de exercícios que incidissem maioritariamente na Força específica. Isto porque este treino era o que estava mais distante do jogo e devido a esse fator, seria a ST mais indicada para o trabalho desta componente física. Os exercícios da parte preparatória do treino eram intensos e com curta duração, de modo a criar estímulos musculares de alta tensão e curta duração e também criar adaptações ao nível da força de membros inferiores. A parte principal do treino tinha como principal objetivo trabalhar alguns princípios de jogo, coletivos e individuais, também em espaços com dimensões reduzidas, continuando o trabalho numa vertente de força específica utilizando exercícios com espaços de dimensões reduzidas e alta intensidade.

## II. quinta-feira:

O segundo treino da semana, à quinta-feira, era caracterizado pelo trabalho de resistência específica. Isto significa que os exercícios deveriam ser realizados em espaços com grandes dimensões e com uma grande duração, de modo a estimular os jogadores a percorrerem grandes distâncias com e sem bola. Os exercícios serviam para trabalhar princípios gerais da equipa, com um número elevado de jogadores. As dimensões e o número de jogadores permitiam que os exercícios fossem realizados a uma intensidade média, utilizando uma baixa tensão muscular durante toda a ST.

## III. sexta-feira:

A última ST do microciclo era caracterizada por uma menor intensidade e maior velocidade. Na parte inicial do treino eram apresentados aos jogadores os cortes da filmagem do jogo anterior. Na fase preparatória eram trabalhadas as velocidades de execução, reação e pura, podendo estas ser trabalhadas com bola. Os exercícios eram normalmente realizados em dimensões médias com um número de jogadores também médio. A curta duração e baixa tensão muscular dos exercícios permitia aos atletas recuperarem do esforço entre cada intervenção.

### 7.3. Sessão de treino

A sessão de treino (ST) é constituída pelo conjunto de exercícios de treino devidamente sistematizados de forma a constituir um processo pedagógico unitário e global. Esta tem quatro partes fundamentais: introdutória, preparatória, principal e final. (Castelo, 2003) As quatro partes da ST foram divididas entre os elementos da equipa técnica, tendo cada uma delas definido quem as planifica, organiza e operacionaliza. A parte inicial ficou à responsabilidade do preparador físico e a Parte fundamental seria realizada pelo treinador principal. A parte final, ficou dividida entre preparador físico e treinador principal, dependendo do treino.

- A. Parte introdutória:** Para Castelo (2003) esta consubstancia o aumento dos níveis de concentração e também a explicação dos objetivos da sessão. No caso da nossa equipa esta parte era realizada pelo treinador principal e acontecia ainda dentro do balneário nos dias de chuva ou, normalmente, já no campo. Existia uma pequena explicação dos exercícios que estavam inseridos na sessão e no primeiro treino do microciclo o treinador falava sobre o jogo e dava a palavra a alguns jogadores. No último treino do microciclo existia também, nesta fase, a visualização e apresentação de cortes do jogo anterior, feita pelo analista.

**B. Parte preparatória:** esta tem como objetivo fundamental aumentar a atividade a nível cognitivo, orgânico, neuromuscular e psicológico, de forma a preparar os jogadores para a parte principal da sessão (Castelo, 2003). Planificada e operacionalizada pelo preparador físico, em quase todas as sessões. Esta fase da sessão tinha uma duração entre 20 e 30 minutos e nela estavam compreendidos o aquecimento, trabalho isolado das capacidades físicas e conteúdos técnico-táticos de menor dimensão com regime definido, sendo que o aquecimento estaria sempre presente e as restantes componentes variavam de sessão para sessão.

#### **I. Aquecimento**

Do aquecimento faziam parte a corrida contínua ou intervalada, mobilização geral, coordenação motora, agilidade e jogos lúdicos, que poderiam (à exceção da corrida) ser realizadas com ou sem bola. Todos estes conteúdos eram abordados tendo em conta o dia do treino, ou seja, não se realizavam todos em todas as sessões, havia uma escolha de exercícios de modo a otimizar esta fase do treino (ex: os jogos lúdicos, quando realizados, seriam no último treino).

#### **II. Capacidades físicas**

Dentro do trabalho isolado das capacidades físicas, trabalhavam-se a força, potência, resistência e velocidade. Normalmente estes trabalhos eram realizados por estações e repetições ou tempo, dividindo a equipa em grupos e todos passando pelas diferentes estações ou exercícios. A bola poderia estar presente entre estações com a intenção de dar aproveitamento técnico às pausas entre cada estação, e também diminuir a carga psicológica deste tipo de trabalho. O trabalho de resistência era normalmente realizado com bola, num exercício que envolvesse o passe e a receção.

#### **III. Técnico-tático**

Esta fase do treino, por vezes, compreendia também trabalho técnico-tático com conteúdos mais básicos como a receção, passe, desmarcações, condução, coberturas, pressão, contenção, desarme, espaço, penetração, mobilidade, equilíbrio, combinações táticas. A realização deste trabalho tinha sempre em conta o dia do microciclo e a partir daí, incidia na capacidade física mais indicada a esse treino.

#### **IV. Treino GR**

O treino de GR era realizado, duas vezes por semana, primeiro e último treino, durante a parte preparatória do treino, podendo por vezes estender-se um pouco durante a parte principal, dependendo dos exercícios realizados durante esta parte. Depois disso os GR integravam o trabalho com a equipa. Normalmente este treino era

realizado numa grande-área. Os conteúdos trabalhados eram sobretudo técnico-táticos, como o mergulho, voo, posicionamento, saídas, cruzamentos.

- C. Parte principal:** tem como objetivo que os jogadores acedam ou mantenham os níveis de rendimento desejados. Esta é a essência da sessão e compreende o cumprimento das tarefas principais, exigindo eficiência por parte dos jogadores. (Castelo, 2003) Planificada e operacionalizada, sempre, pelo Treinador Principal. Nesta fase do treino estavam inseridos os exercícios e conteúdos táticos da equipa, onde se treinavam os principais princípios de jogo. O tipo de exercícios utilizados, bem como o número de jogadores e o espaço, eram diferentes nos três dias do microciclo. Esta era a parte da sessão onde se trabalhavam os principais conteúdos objetivados. Normalmente a equipa realizava o mesmo exercício em simultâneo, mas por vezes poderia ser separada por posições (ex.: médios e avançados, finalização; defesas, trabalho defensivo).
- D. Parte final:** esta deverá assegurar a redução do trabalho, por forma a levar o organismo dos jogadores à recuperação. (Castelo, 2003) Dividida pelo Treinador Principal e Preparador Físico, dependendo do dia da sessão. Compreendiam-se nesta fase o trabalho de reforço muscular, quando feito, às terças e quintas, com destaque para o grupo abdominal, braços e peito; alongamentos estáticos, em todos os treinos; e no primeiro treino da semana, os jogadores menos e não utilizados faziam um trabalho curto de elevada intensidade para compensar a falta de competição, normalmente um jogo reduzido ou velocidade resistente.

#### 7.4. Competição

A preparação e organização da competição era caracterizada pelas tarefas que estavam entre o final do jogo anterior e o momento imediatamente antes da equipa entrar em campo no jogo seguinte. Por isso a preparação da competição, para a equipa técnica estava dividida nas seguintes etapas:

- I. vídeo análise do jogo anterior:** através da visualização do jogo anterior, era possível retirar conteúdo considerado importante para melhorar alguns aspetos do jogo da equipa, bem como salientar momentos e situações bem conseguidas do último jogo. Após a visualização pela parte do Treinador Principal e pelo Analista, eram realizados os cortes desses momentos pretendidos e posteriormente apresentados aos jogadores. Um dos objetivos desta visualização seria o de alertar os jogadores e dar-lhes alguma consciência da realidade do jogo anterior, para assim poderem refletir sobre o mesmo.

- II. conhecimento do adversário:** Baseando esta fundamentação nas palavras de Castelo (2003) afirmamos que é necessário ter um conhecimento das potencialidades e das vulnerabilidades da equipa adversária, identificar e simplificar a sua organização analisando os fatores que estabelecem as bases fundamentais do seu jogo.
- Neste sentido, dentro desta etapa existia, para cada jogo e sempre que possível, uma recolha de dados com informações sobre a equipa adversária que nos dessem indicações a cerca da sua forma de jogar, pontos fortes, pontos fracos, qualidade dos jogadores, esquemas táticos. Estas informações surgiam primeiramente a partir do conhecimento que os treinadores tinham previamente; ou então através da visualização de um ou mais jogos da equipa adversária, caso nos fosse possível o acesso ao mesmo.
- III. elaboração de uma estratégia:** Castelo (2003) explica que a elaboração de um plano estratégico é um dos aspetos fundamentais das funções de um treinador e significa também a procura da criação de situações mais vantajosas para atingir os objetivos pré-estabelecidos (para um determinado jogo).
- Esta elaboração, está, na nossa equipa técnica dividida em duas partes: **a)** a escolha da constituição da equipa; **b)** distribuição de missões táticas;
- a)** Para cada jogo eram definidos os 11 jogadores que na opinião da equipa técnica, tinham as melhores características para o jogo em causa, bem como os restantes convocados escolhidos tendo em conta as suas funções de colmatar alguma falha na equipa, serem utilizados no caso de necessidade de alterar a estratégia, ou até mesmo serem opções no caso de lesão. Nestas escolhas era incluída a opinião e as ideias de todos os elementos da equipa técnica, embora a decisão final do 11 que iria iniciar o jogo seguinte seria sempre do treinador principal.
- b)** Através do conhecimento da forma de jogar do adversário, podiam surgir situações às quais seria necessário fazer alterações no nosso jogo e dependendo da necessidade, seria possível alguns jogadores realizarem ajustes e adaptar alguns princípios do jogo individuais ou coletivos para adotar comportamentos específicos durante esse jogo. Estas adaptações poderiam ser momentâneas, ou durarem o jogo todo.
- IV. aquecimento para jogo:** A sua importância para Castelo (1996) deve-se ao facto de que o aquecimento é o único ato realizado antes do jogo que conjuga no mesmo momento a ação e o pensamento dos jogadores. O mesmo autor identifica como objetivos a adaptação do organismo, preparação psicológica e redução da probabilidade de lesões. Em relação ao aquecimento utilizado, este era totalmente realizado pelo Preparador Físico e tinha uma duração entre 20 e 25 minutos. Seguindo a nomenclatura do mesmo

autor, embora este não esteja totalmente de acordo, o aquecimento da nossa equipa estaria dividido em duas partes:

- a) **A parte Geral** consistia primeiramente numa situação de passe e receção a pares, com variações de distância, velocidade e tipo de passe; condução/contenção; e posteriormente mobilização articular;
- b) **A Específica** continha Manutenção da posse de bola (5x5) em espaço reduzido (24x21m) com orientação (balizas pequenas) e condicionantes de toques, dividida em três períodos de 3', em que jogavam os três jogadores do ataque e dois médios contra os quatro defesas e o outro médio defensivo, ocupando cada um a sua posição; cruzamento (laterais e extremos) com finalização dos restantes jogadores; e velocidade reativa.

## 8. Controlo e Avaliação do Processo de Treino

O controlo do treino é uma das partes essenciais para o desenvolvimento do PT, uma vez que é através deste que o treinador avalia tudo aquilo que foi feito. Para Castelo et al. (1996) este é um processo essencial para que o treinador consiga dirigir corretamente o PT, avaliando as modificações dos atletas e da equipa. Desta forma foram utilizadas algumas estratégias de controlo de todo o Processo de Treino durante o estágio, tanto no treino como na competição. Estratégias estas, que têm feito parte da nossa forma de trabalho como equipa técnica em anos anteriores, mas também a nível pessoal. O seu objetivo é, com a devida organização, permitir um melhor controlo e posteriormente avaliação ou reflexão do trabalho até então desempenhado.

### 8.1. Treino

De forma a ser possível realizar uma reflexão do PT foi feito um controlo nas ST, no que diz respeito aos registos de treino e foram também elaborados relatórios de treino. Estas duas componentes do controlo do PT serão apresentadas de seguida em dois tópicos diferentes.

#### 8.1.1. *Registos de Treino*

Dentro desta componente de controlo do treino foram realizados os registos de conteúdos das ST, tempos de treino e presenças de todos os atletas. Estes registos são apenas quantitativos e foram feitos durante toda a época nas intervenções dos dois treinadores.

##### 8.1.1.1. *Registos de conteúdos*

Durante todo o estágio existiu um registo dos conteúdos abordados em cada ST. Na figura 30 está um exemplo desse registo diário e semanal, correspondente ao microciclo 15. Estes eram os registos dos conteúdos das ST, onde estavam descritos os principais objetivos da sessão e também os de cada exercício. Esta forma simplificada de organização permitia que facilmente fossem identificados os princípios trabalhados em cada ST.

SPORT CLUBE LEIRIA E MARAZES – 2018/2019 – Séniores						
MESOCICLO NÚMERO 4		MICROCICLO 15 – 26 de novembro a 2 de dezembro de 2018			SESSÕES DE TREINO: 45,46,47	
Objetivos	TÉCNICO-TÁTICOS: Org. Defensiva; Tran. Ofensiva; Org. Ofensiva; Finalização; Esq. Táticos					
Data	26 novembro 2018 Segunda-Feira	27 novembro 2018 Terça-Feira	28 novembro 2018 Quarta-Feira	29 novembro 2018 Quinta-Feira	30 novembro 2018 Sexta-Feira	1 dezembro 2018 Sábado
Hora e Local	-----	Hora: 21h Local: Campo nº 1	-----	Hora: 21h Local: Campo nº 1	Hora: 21h Local: Campo nº 1	-----
Nº da Sessão	-----	TREINO Nº 45	-----	TREINO Nº 46	TREINO Nº 47	-----
Parte Inicial	Corrida contínua Mobilização articular Força MI		Corrida contínua Mobilização articular Passe, receção e condução		Visualização do jogo anterior Meinhos Mobilização articular Velocidade reativa	2ª ELIMINATÓRIA TAÇA DISTRITAL LISSPORT  SCL MARRAZES vs AC MARINHENSE
Parte Principal	FOLGA  Org. Def. + Tran. Of. MPE 7+7x7 Pressão em bloco na zona da bola. Procura objetiva da baliza.  Org. Def. + Tran. Of. GR+7x7+GR Compactos a defender. Reação ao ganho da bola.		FOLGA  Finalização 5x0 + GR Cruzamento e ocupação de zonas de finalização.  Org. Def. 5+2x0+GR Movimentos e deslocações do setor defensivo. Coordenação com setor médio.  Org. Def. GR+10x0+GR Bloco junto a bascular e deslocar. Coordenação dos setores M+A.		Finalização 1x0(+1) +GR  Org. Of. Saída a jogar pelo GR. Ligação setor D+M.  Esq. Táticos Cantos Penaltis	
Parte Final	Velocidade Resistente (Não utilizados) Reforço muscular- tronco Alongamentos Estáticos		Alongamentos estáticos		Alongamentos estáticos	
Volume	-----	90'	-----	90'	80'	-----
Intensidade	-----	Elevada	-----	Média	Baixa	-----
Nota	-----	-----	-----	-----	-----	Concentração: 13:15h
Equipa Técnica	Treinador Principal: N.S.		Treinador Adjunto: A. P.		Treinador Estagiário: ANDRÉ TEIXEIRA	

Figura 30- Mapa dos conteúdos do microciclo (15).

Neste exemplo podemos ver como foi planificado e operacionalizado o microciclo nas diferentes ST (45,46 e 47):

**Sessão de Treino 45:** o aquecimento foi todo sem bola, tendo uma parte de preparação geral e uma específica com um circuito de força. A parte principal focou-se na Organização Defensiva e Transição Ofensiva. A parte final foi dividida em duas partes, tendo o reforço muscular realizado por todos os atletas, mas os que não jogaram fizeram também um trabalho extra para compensar dos esforços que não foram feitos no domingo anterior.

**Sessão de Treino 46:** o aquecimento decorreu sem bola e depois foi introduzido um exercício técnico-tático. A parte fundamental foi virada para a finalização e posteriormente dois exercícios para trabalhar Organização Defensiva. Nesta segunda fase existiu um aumento de complexidade e número de jogadores de um exercício para o outro.

**Sessão de Treino 47:** como de costume a ST iniciou com a visualização dos cortes do jogo anterior. Já no terreno foram feitos uns meinhos como forma lúdica e depois um trabalho de velocidade. A parte principal teve um exercício de finalização e depois Organização Ofensiva em dimensões médias. Foram também treinados esquemas táticos, cantos e penaltis. Estes últimos devido ao jogo ser da taça distrital e existir a possibilidade de penaltis para decidir o vencedor.

Esta foi a forma de preparação da equipa para o jogo da taça distrital, no domingo. Durante este microciclo a maioria dos exercícios teve como objetivo o trabalho da organização defensiva, uma vez que iríamos jogar com uma equipa teoricamente mais forte e que estava em primeiro no campeonato.

### 8.1.1.2. Registos de tempos de treino

Durante as ST existiu o registo do tempo útil e total de cada sessão. O tempo total foi de fácil registo uma vez que era só apontar as horas do início do treino e as do fim. Já para o tempo útil, foi utilizado um relógio com cronómetro para poder ativá-lo quando se iniciava um exercício e parar quando este terminava, fazendo isto para todos os exercícios.

DEZEMBRO																													
5																													
Micro	16				17				18				19				TOTAL												
Dia	4		6		7		11		13		14		18		20			21		---	27	28							
ST	48		49		50		51		52		53		54		55		56		---	57	58								
Tempo	T	U	T	U	T	U	T	U	T	U	T	U	T	U	T	U	T	U	T	U									
		81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51	---	70	56	74	57	815	627			
T.G.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	815	627				
M	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		0	0	74	57	745	571				
J.P.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		0	0	74	57	745	571				
T.C.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	0	0	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	752	586				
T	0	0	0	0	0	0	0	0	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	579	441		
J.A.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	514	391
E.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	815	627				
T.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	815	627				
D.J.	0	0	0	0	25	25	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	604	466				
A.O.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	815	627				
R.C.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	815	627				
C.	0	0	0	0	0	0	0	0	70	55	63	41	0	0	95	72	67	51		---	70	56	74	57	439	332			
N.B.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	0	0	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	752	586				
C.	81	62	87	70	68	54	0	0	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	0	0	676	520				
L.F.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	815	627				
P.S.	81	62	87	70	0	0	65	50	70	55	0	0	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	684	532				
M.C.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	0	0	741	570				
Y.K.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	0	0	67	51		70	56	74	57	720	555				
D.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	815	627				
A.C.	81	62	0	0	0	0	65	50	70	55	63	41	0	0	0	0	67	51		0	0	0	0	346	259				
M.C.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	75	59	95	72	67	51		70	56	0	0	741	570				
N.J.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	0	0	75	59	95	72	67	51		70	56	74	57	752	586				
Z.	81	62	87	70	68	54	65	50	70	55	63	41	0	0	95	72	67	51		70	56	74	57	740	568				
	76,54		80,46		79,41		76,92		78,57		65,08		78,67		75,79		76,12			80,00		77,03							

Figura 31- Tempos de treino, totais e úteis (Mesociclo 5).

Consultando a figura 31 podemos discutir e justificar algumas situações presentes no Mesociclo 5: **A)** Quando, por alguma razão (lesão ou trabalho condicionado) os atletas treinavam menos tempo, como é o caso do atleta D.J. na ST 50, os seus valores poderiam variar. **B)** Quando os atletas não treinavam, estes registos de tempo seriam preenchidos com um “0”, que está representado a vermelho. Através dessa consulta é possível ver a quantidade de atletas lesionados e que não treinaram. **C)** a última fila representa a percentagem total do tempo útil em cada sessão, e podemos ver que, apesar de esta ultrapassar sempre os 70%, exceto na ST 53, existiu um momento em que, com a troca de treinador, os treinos passaram a ser mais curtos. Isto é possível verificar quando comparamos o microciclo 16 com qualquer outro.

### 8.1.1.3. Registo de presenças

No fim de cada ST eram registadas as presenças (P), faltas (D), lesões (L) e trabalho condicionado (TC) de cada atleta. Para além disso eram também, na mesma tabela registado se o jogador foi convocado (J) ou não (NC). Estes registos serviram para ter uma visão geral da carga de treino de cada jogador em cada microciclo ou até mesociclo.

MÉS MESO MICRO DIA ST	OUTUBRO																											
	7							8							9							10						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	21	22	23				C3	24	25	26	C4				27	28	29	C5				30	31	32	C6			
T.G.	L	L	L			NC	L	L	L	NC	L	L	L	NC	L	L	L	NC	TC	TC	TC	NC						
M.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	L	P	J	P	P	P	J						
J.P.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
T.C.	P	P	P			NC	P	P	P	NC	P	P	P	NC	P	P	P	NC	P	P	P	NC						
T.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
J.A.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
E.	P	P	P			J	P	P	P	NC	P	P	P	NC	P	P	P	NC	P	P	P	J						
T.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
D.J.	P	P	P			NC	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
A.O.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
R.C.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
C.	D	D	P			J	D	P	P	J	D	P	P	J	D	P	P	J	D	P	P	J						
N.B.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	L	P	P	J	P	P	P	J						
C.	TC	TC	TC			NC	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
L.F.	D	D	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
P.S.	P	P	P			NC	P	P	P	NC	P	P	P	NC	P	P	P	NC	P	P	P	J						
T.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
M.C.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
Y.K.	D	D	D			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
D.	P	P	P			J	P	P	P	NC	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
A.C.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	L	D	P	J						
M.C.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J						
N.J.	P	P	P			J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	J	P	P	P	NC						
Z.	TC	TC	TC			NC	TC	TC	TC	NC	P	P	P	NC	P	P	P	NC	P	P	P	J						

Figura 32- Mapa de carga de treino (microciclo 3).

No caso do mesociclo 3, representado na figura 32, é possível verificar um dos casos de lesão prolongada como o caso do atleta T.G., que esteve lesionado até à ST 29. Outro caso de trabalho condicionado como o do atleta Z., que só iniciou os treinos na ST 27. Tivemos também alguns casos de faltas ou jogadores dispensados do treino.

### 8.1.2. Relatórios de Treino

Os relatórios de treino tinham como intuito o registo do que se passou no treino a vários níveis, desde a organização dos exercícios, espaços, tempos, intensidades, dinâmicas e cumprimento de objetivos. Basicamente servia para que, através de uma avaliação, fosse possível existir uma reflexão sobre a ST de modo a que se pudessem apurar alguns erros, melhorar alguns aspetos menos bons e acrescentar aspetos em falta, isto em termos de organização e operacionalização. O desempenho dos jogadores em cada exercício e no geral do treino também eram registados como referência ao trabalho desenvolvido e cumprimento de objetivos.

Tabela 11- Relatórios das ST do microciclo 6.

Mesociclo N.º 6	Data: janeiro	Microciclo N.º 24	Data: 28/1 a 3/2
<b>Reflexão das Sessões de Treino</b>			
<b>Treino 70- 22.1. (93') 73' uteis.</b>			
<b>1 (AT: passe, receção)</b> - O exercício de passe decorreu com a intensidade e dinâmica esperadas. Os feedbacks foram sempre de encontro ao passe, receção, apoios e desmarcação. Não existiram paragens entre as variáveis deste exercício, o que deu qualidade e intensidade ao mesmo.			

**2 (MPB; 5x5+5+1J)** - As equipas, no geral, conseguiram trocar bem a bola, ocupar os espaços racionalmente e tirar a bola da zona de pressão com sucesso na maioria das vezes.

**3 (GR+5x5+GR (+5A +1J))** - O exercício teve intensidade e dinâmica embora não existisse um objetivo específico para o mesmo.

**NOTA:** T. e A.C. lesionados. Y.K. não treinou. D., R.C. e L.F. treinaram condicionado.

**Treino 71-** 24.1 (85') 63' uteis.

**1 (AT: passe, receção)** - O exercício de passe começou com intensidade baixa, que foi aumentando consoante os jogadores iam aquecendo. A distância para a última fase do exercício pareceu grande demais então tive de pedir aos jogadores das extremidades para aproximarem.

**2 (MPB 9x9)** - A MPB decorreu de forma dinâmica por parte de uma das equipas, até a intervenção do treinador sobre a equipa que não estava a conseguir manter a bola, por más decisões e falta de linhas de passe. A partir daqui foi melhor.

**3 (GR+8x8+GR)** - O exercício foi realizado em  $\frac{3}{4}$  de campo e devido ao número de jogadores médio, existiu algum espaço para as equipas cumprirem alguns objetivos iguais aos do exercício anterior e conseguirem circular a bola e também manter a organização defensiva pedida. A intensidade poderia ter sido um pouco melhor.

**NOTA:** A.C. lesionado. D., R.C. e L.F. treinaram condicionado.

**Treino 72-** 25.1 (51') 40' uteis.

**1-** O treino atrasou-se devido à chuva intensa e queda de granizo e por isso foi mais curto. Os méinhos que estavam programados, não foram feitos e os atletas foram fazer corrida continua e passaram para a mobilização articular e coordenação motora.

**2-** A velocidade foi feita a uma intensidade baixa por alguns dos atletas ao início, mas com feedback isso foi acertado e melhorado.

**3 (GR+8x8+GR)** - O jogo final decorreu como o previsto, com boa intensidade, apesar de não ter existido uma boa organização estrutural.

**NOTA:** integraram S. e F. dos juniores. A.C. lesionado. Y.K. não treinou. B., D., e L.F. treinaram condicionado.

Estes relatórios representados na tabela 11, são referentes ao microciclo 24, que já foi realizado na segunda parte da intervenção e conduzido pelo segundo treinador. Este foi um microciclo com algumas baixas e devido a isso tivemos que integrar dois jogadores dos juniores na ST 72.

## 8.2. Competição

Durante a competição, a forma de controlo e avaliação utilizada passou por realizar um registo de resultados, de jogadores e elaborar os relatórios de jogo. De seguida serão apresentados alguns registos e a forma como foram feitos

### 8.2.1. Resultados da competição

Uma vez que este estágio ficou dividido em dois momentos, já referidos anteriormente, decidimos que seria oportuno fazer também uma divisão daquilo que foram os resultados da

competição. Ficou então definido que a divisão seria: intervenção com o primeiro treinador, referente aos resultados com o primeiro treinador; e intervenção com o segundo treinador, referente aos resultados obtidos com o segundo.

#### 8.2.1.1. Intervenção com o primeiro treinador

Esta primeira fase diz respeito aos resultados obtidos durante a intervenção do primeiro treinador principal. Em competição a equipa foi conduzida pelo primeiro treinador principal a partir da primeira jornada do campeonato até à décima primeira jornada. No total foram realizados seis jogos em casa e cinco na condição de visitante. Entre o penúltimo e último jogo foi jogado também um jogo para a Taça Distrital contra a equipa do AC Marinhense, em casa. Por apenas termos feito um jogo na taça, pensamos não fazer sentido isolá-lo, mas sim enquadrá-lo juntamente com os outros.

**Tabela 12- Jogos e resultados obtidos durante a primeira parte da intervenção.**

1ª volta do campeonato				
Jornada	Data	Clubes		
1	23.9	GDR BOAVISTA	2-1	<b>SCLM</b>
2	30.9	<b>SCLM</b>	0-0	AD PORTOMOSENSE
3	7.10	CC ANSIÃO	3-0	<b>SCLM</b>
4	14.10	<b>SCLM</b>	4-0	UR MIRENSE
5	21.10	<b>SCLM</b>	2-1	AD FIGUEIRÓ VINHOS
6	28.10	ACR MACEIRINHA	0-4	<b>SCLM</b>
7	4.11	<b>SCLM</b>	0-1	GD PELARIGA
8	11.11	GRAP/POUSOS	1-0	<b>SCLM</b>
9	18.11	<b>SCLM</b>	5-2	A BENEDITENSE CD
10	25.11	CCR ALQUEIDÃO SERRA	2-2	<b>SCLM</b>
Taça	2.12	<b>SCLM</b>	1-2	AC MARINHENSE
11	9.12	<b>SCLM</b>	1-3	ID VIEIRENSE

No total dos doze jogos foram contabilizadas quatro vitórias, dois empates e seis derrotas, tendo uma delas (derrota) sido na taça distrital. Das vitórias, três foram em casa e uma fora; no caso dos empates foi um para cada lado; as derrotas foram também em igual número em casa e como visitante, três.

Olhando para as sequências de resultados: a de vitórias foi de três; sequência de derrotas, duas; e jogos sem ganhar foram também três, por duas vezes.

**Tabela 13- Dados dos resultados dos jogos da primeira parte da intervenção.**

Resultado	Casa	Fora	Total	% do total
Vitórias	3	1	4	33%
Empates	1	1	2	17%
Derrotas	3	3	6	50%
Total	7	5	12	-

Quando analisamos os resultados verificamos que: o que mais vezes aconteceu foi a derrota, tendo representado um total de cinquenta por cento dos jogos; depois a vitória com trinta e três por cento; e por fim o empate que totalizou dezassete por cento dos jogos. Estas percentagens representam uma amostra pequena e por isso o peso de cada jogo é maior no que diz respeito à sua influência no resultado. Estes são claramente números negativos para aquilo que eram os objetivos competitivos de expectativas do clube.

**Tabela 14- Classificação no final da primeira parte da intervenção.**

Posição	Clube	Pontos
1	AC MARINHENSE	31
2	SC POMBAL	24
3	GRAP/POUSOS	22
4	AD PORTOMONSENSE	20
5	CCR ALQUEIDÃO SERRA	18
6	CC ANSIÃO	17
7	GD PELARIGA	15
<b>8</b>	<b>SCLM</b>	<b>14</b>
9	GC ALCOBAÇA	14
10	ID VIEIRENSE	14
11	GDR BOAVISTA	14
12	GD GUIENSE	14
13	A BENEDITENSE CD	9
14	UR MIRENSE	9
15	AD FIGUEIRO VINHOS	7
16	ACR MACEIRINHA	4

No final da intervenção com o primeiro treinador a equipa estava no oitavo lugar, com os mesmos quatorze pontos que outras quatro equipas. Se olharmos para os objetivos desportivos propostos no início da época, e comparando-os com a classificação da equipa, vemos que esta, apesar de ocupar o oitavo lugar, se encontrava a quatro pontos desse objetivo que era de terminar o campeonato em pelo menos no quinto lugar.

### 8.2.1.2. Intervenção com o segundo treinador

Esta parte do estágio, dentro daquilo que diz respeito à competição, foi iniciada na jornada número doze e decorreu até à trigésima e última jornada. Foram realizados dezanove jogos, nove deles em casa e dez jogos fora.

**Tabela 15- Jogos e resultados obtidos durante a segunda parte intervenção.**

Jornada	Data	clubes		
1ª volta				
12	16.12	GD GUIENSE	2-1	<b>SCLM</b>
13	23.12	<b>SCLM</b>	2-3	AC MARINHENSE
14	6.1	GC ALCOBAÇA	1-1	<b>SCLM</b>
15	13.1	<b>SCLM</b>	1-1	SC POMBAL
2ª volta				
16	27.1	<b>SCLM</b>	3-0	GDR BOAVISTA
17	3.2	AD PORTOMOSENSE	2-0	<b>SCLM</b>
18	10.2	<b>SCLM</b>	0-0	CC ANSIÃO
19	17.2	UR MIRENSE	1-1	<b>SCLM</b>
20	24.2	AD FIGUEIRO VINHOS	0-2	<b>SCLM</b>
21	10.3	<b>SCLM</b>	4-1	ACR MACEIRINHA
22	17.3	GD PELARIGA	0-1	<b>SCLM</b>
23	24.3	<b>SCLM</b>	1-1	GRAP/POUSOS
24	31.3	A BENEDITENSE CD	0-2	<b>SCLM</b>
25	7.4	<b>SCLM</b>	0-4	CCR ALQUEIDÃO SERRA
26	14.4	ID VIEIRENSE	2-2	<b>SCLM</b>
27	28.4	<b>SCLM</b>	1-3	GD GUIENSE
28	5.5	AC MARINHENSE	4-1	<b>SCLM</b>
29	12.5	<b>SCLM</b>	0-1	GC ALCOBAÇA
30	19.5	SC POMBAL	1-1	<b>SCLM</b>

Nesta segunda parte da intervenção, no total dos dezanove jogos, a equipa teve cinco derrotas sendo duas delas em casa e três fora; registou três empates em casa e quatro fora; e as derrotas foram maiores em casa (quatro) do que fora (três).

Fazendo novamente uma referência às sequências de resultados deste período: registaram-se também três vitórias consecutivas; a maior sequência de derrotas foi de três; jogos seguidos sem perder foram sete, três deles empates; e por fim, jogos consecutivos sem ganhar foram seis, dois deles empates.

**Tabela 16- Dados dos resultados dos jogos da segunda parte da intervenção.**

Resultado	Casa	Fora	Total	% do total
Vitórias	2	3	5	26%
Empates	3	4	7	37%
Derrotas	4	3	7	37%
Total	9	10	19	-

Na segunda parte da intervenção já tivemos uma amostra maior no que diz respeito aos resultados e assim podemos afirmar que existe uma maior fiabilidade nas percentagens apresentadas. Os resultados obtidos foram então: derrotas, trinta e sete por cento; igual número é apresentado nos empates (trinta e sete); e as vitórias ficaram-se pelos vinte e seis por cento. À semelhança da intervenção com o primeiro treinador, estes resultados demonstram que a equipa não conseguiu sequer igualar as expectativas e objetivos propostos no início da época, tendo até ficado bastante longe do pretendido.

**Tabela 17- Classificação no final da segunda parte da intervenção.**

Posição	Clube	Pontos
1	AC MARINHENSE	83
2	GRAP/POUSOS	65
3	AD PORTOMOSENSE	59
4	SC POMBAL	53
5	CCR ALQUEIDÃO SERRA	48
6	ID VIEIRENSE	45
7	GD GUIENSE	41
8	CC ANSIÃO	40
9	GC ALCOBAÇA	38
10	GDR BOAVISTA	37
<b>11</b>	<b>SCLM</b>	<b>36</b>
12	GD PELARIGA	30
13	UR MIRENSE	27
14	A BENEDITENSE CD	26
15	AD FIGUEIRO VINHOS	22
16	ACR MACEIRINHA	11

No final da segunda intervenção e coincidente final de época, a equipa encontrava-se com trinta e seis pontos, acabando assim o campeonato no décimo primeiro lugar. Comparando esta classificação com aquela proposta nos objetivos iniciais, concluímos que esta ficou muito abaixo do pretendido, tendo então o quinto lugar (expectado) ficado a doze pontos de distância. Olhando para baixo na tabela, verificamos que ficámos a dez pontos da descida de divisão.

## 8.2.2. Registos da Competição

Durante a competição foram feitos registos de convocatórias de cada jogador, tempos de jogo e o seu grau de utilização. Estes registos foram sempre feitos de igual forma apesar da troca de treinador. Foi utilizada uma só tabela para registar todos esses parâmetros, jogo por jogo, que pode ser consultada na figura 33, sendo esta um exemplo desse registo.

2ª VOLTA CAMPEONATO LIZSPORT 2018/2019																			TOTAIS																													
Jornada	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	M	T	SU	SNU	NC																												
Dia	27/jan	03/fev	10/fev	17/fev	24/fev	10/mar	17/mar	24/mar	31/mar	07/abr	14/abr	28/abr	05/mai	12/mai	19/mai																																	
Jogo	SCLM	ADP	SCLM	URM	ADVF	SCLM	GDP	SCLM	ABCD	SCLM	IDV	SCLM	ACM	SCLM	SCP																																	
	GDRB	SCLM	CCA	URM	SCLM	ACRM	SCLM	GRAP	SCLM	CDRAS	SCLM	GDG	SCLM	GCA	SCLM																																	
Res.	3	0	2	0	0	1	1	0	2	4	1	0	1	1	1	1	1	0	2	1	4	2	2	1	3	4	1	0	1	1	1																	
T.G.	92	T	94	T	96	T	97	T	98	T	94	T	94	T	97	T	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	762	8	0	0	0	7												
M.	0	SNU	0	NC	0	SNU	0	SNU	0	SNU	0	SNU	94	T	95	T	97	T	94	T	90	T	0	NC	0	SNU	0	SNU	470	5	0	0	8	2														
J.P.	0	NC	0	SNU	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	SNU	0	SNU	0	NC	0	SNU	0	SNU	95	T	94	T	189	2	0	0	5	8																
T.C.	92	T	94	T	96	T	97	T	98	T	94	T	94	T	80	TS	94	T	64	TS	97	T	94	T	90	T	95	T	0	NC	1279	12	2	0	0	1												
T.	92	T	66	TS	83	TS	84	TS	50	TS	94	T	92	TS	97	T	94	T	95	T	97	T	94	T	55	TS	95	T	94	T	1282	9	6	0	0	0												
J.A.	92	T	94	T	96	T	97	T	98	T	94	T	94	T	97	T	94	T	95	T	97	T	0	SNU	0	NC	0	NC	0	NC	1048	11	0	1	3													
E.	18	SU	0	SNU	0	SNU	0	NC	0	NC	0	SNU	94	T	49	TS	94	T	95	T	0	SNU	64	TS	0	SNU	0	SNU	35	TS	449	3	3	1	6	2												
T.	74	TS	94	T	96	T	97	T	98	T	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	SNU	0	NC	94	T	90	T	95	T	94	T	832	8	1	0	1	5												
D.J.	0	NC	0	SNU	0	SNU	0	SNU	94	T	2	SU	0	SNU	0	NC	0	NC	0	SNU	97	T	0	NC	77	TS	45	TS	0	NC	315	2	2	1	6	4												
A.O.	22	SU	94	T	96	T	97	T	98	T	94	T	94	T	97	T	94	T	95	T	57	TS	0	NC	0	NC	0	NC	94	T	1032	10	1	1	0	3												
R.C.	70	TS	28	SU	20	SU	13	SU	0	SNU	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	SNU	40	SU	40	TS	0	NC	50	SU	21	SU	282	0	2	6	2	5												
C.	92	T	94	T	11	SU	97	T	98	T	61	TS	94	T	97	T	94	T	95	T	97	T	94	T	90	T	95	T	94	T	1303	13	1	1	0	0												
N.B.	92	T	72	TS	96	T	67	TS	71	TS	0	NC	15	SU	48	SU	18	SU	58	TS	0	NC	0	SNU	62	TS	71	TS	94	T	764	3	6	3	1	2												
C.	0	SNU	22	SU	96	T	97	T	98	T	69	TS	94	T	97	T	94	T	97	T	94	T	90	T	95	T	94	T	94	T	1214	11	2	1	1	0												
L.F.	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	37	SU	33	SU	0	SNU	0	SNU	18	SU	31	SU	97	T	94	T	90	T	95	T	90	TS	585	4	1	4	2	4												
P.S.	0	SNU	0	NC	0	NC	0	SNU	0	NC	0	NC	0	SNU	0	SNU	0	SNU	0	SNU	0	SNU	54	SU	28	SU	24	SU	59	SU	165	0	0	4	7	4												
M.C.	92	T	66	TS	76	TS	30	SU	48	SU	94	T	79	TS	75	TS	27	SU	37	SU	85	TS	94	T	90	T	60	TS	73	TS	1026	4	7	4	0	0												
Y.K.	92	T	94	T	96	T	97	T	98	T	94	T	94	T	97	T	94	T	95	T	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	951	10	0	0	0	5												
D.	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	0	0	0	0	15												
A.C.	0	NC	0	NC	0	NC																								0	0	0	0	0	3													
M.C.	70	TS	94	T	64	TS	84	TS	82	TS	61	TS	88	TS	97	T	76	TS	95	T	44	TS	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	855	3	8	0	0	4												
N.J.	22	SU	28	SU	32	SU	0	NC	16	SU	33	SU	5	SU	17	SU	67	TS	0	NC	53	SU	94	T	0	T	95	T	94	T	556	4	1	8	0	2												
Z.	0	SNU	0	SNU	0	SNU	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	NC	0	0	0	0	4	11												
S.	-	-	-	-	-	13	SU	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48	0	0	2	0	0							
H.	-	-	-	-	-	-	0	SNU	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	1	0							
A.M.	-	-	-	-	-	-	-	0	SNU	0	SNU	-	-	-	0	SNU	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	69	0	0	3	3	0					
G.	-	-	-	-	-	-	-	25	SU	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	0	0	1	0	0				
D.	-	-	-	-	-	-	-	0	SNU	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	0	0	1	2	0			
I.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	0	0	2	0	0		
D.M.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	2	0	0	
B.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	2	0

Figura 33- Tempo de jogo e grau de utilização de cada atleta (2ª volta do campeonato).

A figura 33 contém os registos dos jogos da segunda volta do campeonato, e foi nesta altura em que os atletas juniores (representados nas últimas oito linhas) começaram a integrar os jogos do plantel séniores. Aqui estão contemplados, para cada atleta, os tempos (em minutos) de cada jogo e o grau de utilização, sendo estes: titular (T); titular substituído (TS); suplente utilizado (SU); suplente não utilizado (SNU); e não convocado (NC). Ao olharmos para a figura 33 é visível que a partir da jornada 19 a presença de atletas dos juniores passou a ser assídua e ainda mais acentuada nas últimas jornadas. Esta foi uma das consequências das várias lesões que atingiram a equipa.

## 8.2.3. Relatórios de Jogo

Os relatórios de jogo foram elaborados em todos os jogos da época desportiva com a intenção de registar o rendimento da equipa durante o jogo, avaliando o processo defensivo e ofensivo, tendo em conta a estratégia e a forma de jogar da equipa. Dentro desta avaliação estavam componentes como o cumprimento ou não dos princípios de jogo, intensidade,

velocidade, organização coletiva ofensiva e defensiva, influência das substituições e dificuldades sentidas. O relatório começava a ser elaborado durante o jogo, através de notas e observações registadas no momento para se facilitar a elaboração do relatório final, posteriormente. O analista foi o elemento da equipa técnica que, durante toda a época, realizou esta tarefa. De seguida apresentamos um exemplo de relatório final, correspondente ao jogo da jornada 20 com campeonato distrital.

**RELATÓRIO DE JOGO**  
20ª Jornada do Campeonato Lizsport  
**AD FIGUEIRÓ DOS VINHOS vs SCL MARRAZES**

Local: Est. Municipal Afonso Lacerda	Data: 24 fevereiro de 2019, 15H	Result. Int: 0-0	Result. Final: 0-2
Treinador Principal: A.P.	Treinador Adjunto:	Treinador Estagiário: André Teixeira	
Delegado: M.R.	Técnico de Saúde: M.J.	Árbitro: P.	Duração: 90+5+3

N.º	Nome	Min. Jogo	Min	Entrou	Saiu
1	G.	98	45	M.C.	T.
4	A.O.	98	76	L.F.	N.B.
3	T.	98	77	N.J.	M.C.
5	J.A.	98			
2	T.	50			
9	T.C.	98			
6	F.J.	98			
14	N.B.	71			
8	C.	98			
10	Y.K.	98	Disciplina		
21	M.C.	82	Min	Atleta	A V
94	M.C.	0	47	Y.K.	X
3	D.J.	0	80	L.F.	X
13	R.C.	0	84	T.C.	X
23	L.F.	37	89	C.	X
15	N.J.	16			
7	M.C.	48			
20	H. (jun.)	0			
Marcha do Resultado			Marcha do Resultado		
Min	Marcador	Result.	Min	Marcador	Result.
76	T.	0-1			
93	M.C.	0-2			

**Figura 34- Dados quantitativos do relatório de jogo.**

A figura 34 apresenta a forma como eram registados os aspetos quantitativos, como a equipa inicial, jogadores suplentes, os tempos de jogo, as substituições, marcadores e cartões.

**Tabela 18- Análise qualitativa do jogo.**

**-Processo Defensivo**

A equipa começou o jogo com pouca agressividade a defender e a dar algum espaço e iniciativa ao portador da bola. Com a continuação do jogo a equipa foi melhorando as competências defensivas.

Na segunda parte a equipa não teve tanto trabalho por estar a jogar contra 10. As bolas de perigo do adversário foram causadas partir de contra-ataque e com passes longos na diagonal nas costas. Numa fase final a equipa jogou com três defesas e conseguiu articular bem os posicionamentos.

#### **-Processo Ofensivo**

Os laterais envolveram bem e utilizámos bem os corredores para progredir. No meio campo os médios conseguiram circular bem a bola e utilizar a largura do campo. A meio da primeira parte o jogo começou a ficar partido devido ao facto de que quando perdíamos a bola, os jogadores da frente não recuperarem e para além disso a nossa linha defensiva não acompanhava a jogada de ataque e deixava espaço para a progressão do adversário. No último terço pouca objetividade e mobilidade. Faltaram desmarcações de rutura e cruzamentos.

Na segunda parte a equipa não conseguiu criar ocasiões uma vez que quando chegávamos ao último terço o remate demorava a surgir ou as oportunidades não eram aproveitadas. Os laterais envolveram bastante, mas poucos cruzamentos foram feitos. Numa fase posterior conseguimos manter a bola quase sempre no meio campo adversário e melhorámos o aspeto dos cruzamentos. Na fase final a equipa entrou num jogo mais longo em que permitiu chegar mais perto da baliza adversária, mas sem sucesso.

#### **-Alterações na Equipa**

A primeira alteração obrigou a uma troca posicional, em que um dos avançados baixou para médio e o jogador que entrou ocupou o lugar deste. A entrada não foi a melhor uma vez que este jogador, no processo ofensivo, se encontrava muitas vezes longe ou atrasado em relação à bola. Depois de corrigido conseguiu ficar envolvido em zonas mais avançadas do terreno. Os dois jogadores que entraram a 10' do fim ofereceram soluções ofensivas à equipa demonstrando vontade e oferecendo profundidade e objetividade.

#### **-Preleção Antes do jogo**

O treinador falou do momento da equipa e da necessidade de fazer pontos, mas principalmente de não poder perder o jogo, tendo em conta que este era um adversário direto na luta pela manutenção.

Foi abordado o sistema tático 4-4-2 e o que era pretendido de cada jogador, principalmente dos médios alas e avançados.

#### **-Preleção ao Intervalo**

Foram corrigidas algumas coisas negativas.

O facto de a equipa adversária estar a jogar com menos um permitiu pedir aos jogadores maior envolvência dos laterais e ao mesmo tempo calma da nossa parte uma vez que seria provável a equipa adversária fechar-se um pouco mais.

## 9. Conclusões de Estágio

Para podermos retirar conclusões desta componente do relatório, que é o estágio, deveremos ter em conta que existiu uma mudança de treinador e por isso, quase todo o PT foi alterado e isso leva-nos à necessidade de dividir também esta conclusão em duas partes. Embora a primeira parte do estágio tenha durado menos do que a segunda, esta foi para nós mais rica na maioria dos aspetos e por isso pareceu-nos fundamental dar mais relevância à primeira parte do estágio.

Sendo assim, durante a primeira intervenção existiu uma maior relação com a organização e execução do PT, uma vez que este estava bem estruturado e com os conteúdos e objetivos bem definidos. Podemos afirmar que esta foi a parte do estágio que foi mais produtiva e até satisfatória de executar, uma vez que na nossa ótica o trabalho desenvolvido estava a ser positivo e, portanto, uma boa experiência apesar das dificuldades que foram aparecendo. A segunda fase de intervenção não foi, a nosso ver, tão produtiva quanto a primeira, uma vez que não existia uma metodologia de treino tão bem definida quando comparando as duas. Foi, portanto, uma experiência mais à base da gestão de plantel e não tanto na organização do treino.

As principais dificuldades prenderam-se sobretudo na relação e liderança com os atletas, uma vez que estes eram quase todos mais velhos e foi algo difícil impor aquilo que era pretendido. Durante esta primeira parte da intervenção, o treinador principal impunha um certo nível de exigência, algo elevado e isso permitiu ao treinador estagiário impor também alguma exigência no treino, embora um pouco abaixo daquela pedida pelo treinador principal. Esta exigência era, na maioria das vezes respeitada pela maioria dos jogadores, embora às vezes fosse difícil manter ou alcançar o nível pretendido.

Durante a segunda parte da intervenção, este nível de exigência pedido baixou e devido a isso o nível de exigência da intervenção por parte do estagiário também teve de sofrer alterações negativas. Ou seja, nesta parte do estágio, todo o PT sofreu grandes alterações e a forma encontrada para ultrapassar essas alterações foi arranjar uma maneira de atuar no treino e perante os atletas, semelhante à do novo treinador principal. Isto fez com que fosse dada uma maior liberdade aos jogadores durante o treino.

Desportivamente, a época foi um pouco mais uniforme, uma vez que existiram dificuldades nos resultados com as duas fases de intervenção e ambas ficaram abaixo das expectativas e longe dos objetivos propostos pela direção. No entanto a primeira parte de

intervenção destaca-se da segunda uma vez que a nosso ver, esta demonstrou uma maior dinâmica em termos de jogo, bem como maior qualidade com e sem bola, demonstrou também alguns processos adquiridos por parte dos jogadores e equipa e isso fez com que o jogo da mostrado fosse mais “bonito” e apresentável, para além de mais eficaz. Já a segunda parte da intervenção demonstrou uma equipa com mais dificuldades no jogo e também com uma menor organização nas diferentes fases e momentos do jogo. Isto poderá ter sido o resultado de um PT mais simplificado, débil e com uma metodologia básica, juntando a isto a quantidade de lesões que aconteceram principalmente nesta parte da intervenção.

Analisando os objetivos propostos no início da época, podemos afirmar que apesar das dificuldades sentidas a vários níveis, estes foram cumpridos. Com as características do grupo de trabalho foi necessário aprender a moldar o tipo de liderança, instrução e feedback utilizados, uma vez que este foi um grupo de atletas mais velhos e já com algumas ideias e formas de trabalho mais antigas, que permitiram que esta intervenção fosse rica a nível da aprendizagem nesses domínios. Já a nível da preparação e operacionalização dos exercícios de treino, estas tiveram de ser constantemente revistas e cuidadas devido, mais uma vez, às características do grupo de trabalho e isso permitiu que existisse uma evolução positiva nestas componentes do treino. Já na análise e reflexão do PT, devido a estas terem sido executadas durante toda a época, é possível afirmar que tiveram uma melhoria. Com a experiência, a tarefa de análise e reflexão foi ficando mais facilitada ao longo do tempo, uma vez que mais facilmente eram identificados os fatores positivos e negativos de todo o PT.

De uma forma geral, este estágio foi marcado principalmente pelas dificuldades sentidas em vários momentos, mas estamos conscientes de que essas dificuldades foram o que nos levou a procurar novas formas de fazer as coisas e a conseguir solucionar os problemas. Podemos concluir que foi um estágio positivo e rico em aprendizagens a todos os níveis relacionados com o PT e competição e por isso, saímos dele com maiores competências do que no início.

## Parte II: Estudo

### 1. Introdução

A área de intervenção do estudo foi a análise do jogo, incidindo mais concretamente sobre o processo ofensivo da equipa e o cumprimento dos seus subprincípios em competição.

Este estudo está relacionado com a primeira parte deste estágio, ou seja, é referente ao trabalho realizado com o primeiro treinador. Esta decisão de apenas utilizar jogos da primeira parte deve-se a duas razões: como o estudo analisa o modelo de jogo no processo ofensivo, deverá existir um modelo de jogo para se analisar e este, na segunda parte do estágio não estava totalmente definido; em segundo, deveriam existir exercícios de treino direcionados para o desenvolvimento e aperfeiçoamento do modelo de jogo e isso não aconteceu, logo a forma de jogar não seria sustentada pelo treino.

Foi criado um sistema de observação para poder registar as ações do jogo que faziam parte do PO, e assim analisar esta fase do jogo da equipa. A análise dos jogos foi efetuada pelo Analista de jogo, bem como o tratamento dos dados e a sua análise e discussão. A nível da discussão, esta foi dividida em diferentes partes para facilitar a leitura e a obtenção de informação útil ao objetivo do estudo.

Neste estudo, o sistema de observação montado permitiu-nos ter uma noção diferente do jogo ofensivo da equipa e também responder à questão do aproveitamento e cumprimento dos princípios. Podemos concluir que através dos jogos observados da primeira parte da intervenção, a equipa, cumpriu na sua maioria com os princípios do modelo de jogo. Isto demonstra que o processo de treino estaria a ser bem desenvolvido e as ideias transmitidas e assimiladas pelos jogadores.

## 2. Enquadramento teórico

Antes de entrarmos no que é o próprio estudo, foi necessário fazer um enquadramento a cerca daquilo que é a observação do jogo nos vários aspetos, e também na procura de estudos relacionados com o estudo deste estágio. Desta forma procurámos saber o que é a análise ou observação do jogo, bem como a sua importância no futebol e desportos coletivos.

### 2.1. A análise do jogo

A análise e observação do jogo não é recente, sendo que um dos primeiros estudos conhecidos no âmbito da análise do jogo foi realizado por Lloyd Messersmith em 1931, com o objetivo de determinar distâncias percorridas pelos jogadores num jogo de basquetebol. Posteriormente a investigação foi avançando e evoluindo para a análise do tempo-movimento, identificando o número, tipo e frequência das tarefas motoras realizadas por jogo. A perceção de que a expressão tática assume uma grande importância nos jogos coletivos, levou a que a partir da segunda metade da década de oitenta essa passou a ser a tendência da investigação. (Garganta, 2001).

O estudo do jogo a partir da observação dos comportamentos dos jogadores e das equipas é muitas vezes referenciado na literatura, utilizando a expressão *análise de jogo*, uma vez que esta engloba a observação, notação e interpretação dos dados adquiridos. A análise do jogo com base na observação dos comportamentos dos jogadores tem vindo a sofrer uma evolução ao longo dos últimos anos, devido à importância que esta tem tido na influência da preparação desportiva das equipas (Garganta, 2001). Seguindo a mesma linha de raciocínio, Anguera e Mendo (2013) afirmam que a partir da primeira década do sec. XXI foi produzido um grande aumento na utilização da metodologia observacional nas vertentes quantitativas e qualitativas.

No que diz respeito à importância da observação do jogo, Garganta (2008) afirma que o conhecimento sobre a proficiência com que os jogadores realizam as tarefas de jogo, através do processo de recolha, coleção, tratamento e análise dos dados, tem-se relevado fundamental para aferir o desempenho em relação aos modelos de jogo e de treino, assumindo-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da otimização dos jogadores e equipa. Outra importância dada à observação é que esta é uma metodologia que permite recolher dados em qualquer contexto a partir da captação direta e também oferece a possibilidade de dar respostas

a objetivos diversos, adequando-se às necessidades de qualquer modalidade desportiva (Anguera & Mendo, 2013).

## 2.2. Estudos já realizados

Não foram encontrados estudos anteriores que fossem efetivamente de encontro a objetivos semelhantes ao deste, ou seja, a observação do PO tendo como referência o MJ. No entanto foram encontrados alguns estudos que nos ajudaram a perceber a melhor forma de analisar o PO em competição. Desta forma os estudos encontrados relacionam-se em certas partes com este.

**A)** No estudo de Costa (2011) foi desenvolvido e validado o sistema da observação FUT-SAT com a intenção de observar e analisar ações táticas tanto no processo ofensivo como no defensivo. Foram utilizadas para essa análise tática do jogo, (para além de outras) três categorias que se podem relacionar com o presente estudo, sendo elas: *princípios táticos; zona da ação e resultado da ação*; permitindo assim analisar e classificar ações táticas dos jogadores com e sem bola Costa, Garganta, Greco, Mesquita, e Maia (2011). Podemos relacionar essas categorias com as do *nosso modelo de jogo; etapa do PO; e resultado da ação, respetivamente*.

**B)** Outra abordagem foi utilizada por Camerino (2012) num estudo realizado com a equipa sénior do FC Barcelona, em que objetivo era de observar as dinâmicas do jogo de futebol de modo a encontrar padrões temporais. Foram utilizadas categorias como: critério fixo, em que algumas categorias foram a equipa, tipo de jogo e local; critério misto, onde estavam inseridas categorias como resultado momentâneo e resultado acumulado; e critério alternável, que dizia respeito às zonas do campo (corredores e setores), zona do ganho ou perda da posse de bola e zona da bola relativamente às duas equipas. (Camerino et al., 2012)

**C)** No seu estudo de revisão acerca da análise de jogo no futebol, (Sarmiento et al., 2014) fazem referência a vários estudos que se focaram em variáveis dentro de três aspetos: resultado parcial, local do jogo e nível do adversário. Os resultados mais relevantes foram, para nós aqueles que se relacionam com o presente estudo. De uma forma geral, apresentamos esses resultados:

- **Casa:** maior posse de bola, mais cruzamentos e remates;
- **Ganhar:** menos passes e cruzamentos;
- **Perder:** maior posse de bola, mais cruzamentos e passes;
- **Adversário mais fraco:** maior posse de bola;
- **Adversário mais forte:** mais passes e menos dribles, menos posse de bola;

### 3. Definição de objetivos

A análise do jogo, é para nós uma parte importante do PT e da preparação das equipas para a competição. Desta forma, inicialmente a análise seria uma tarefa a desempenhar durante toda a época e teria então a sua importância no PT. Os objetivos com esta vertente da intervenção foram estabelecidos tendo em conta o nível de conhecimento e a importância dada a esta tarefa.

- Ganhar competências na análise do Jogo;
- Reconhecer melhor os aspetos táticos individuais e coletivos do Jogo;
- Saber identificar os princípios do MJ adotado.
- Compreender a eficácia do treino na competição;

Desta forma, a nossa intervenção neste estudo, vai, sem deixar de servir o seu principal propósito dentro do PT, tentar ir de encontro aos objetivos propostos. Assim, esperamos que as ideias que nos trouxeram até aqui nos permitam dar respostas às questões impostas.

## 4. Metodologia

Dividida em quatro fases, a metodologia do estudo foi desenvolvida de forma a organizar e preparar o mesmo da melhor forma e permitir atingir os resultados pretendidos. Fazem parte da metodologia: recolha de dados; sistema da observação; tratamento de dados e análise de resultados.

### 4.1. Caracterização da Amostra

A amostra para este estudo pode ser caracterizada de duas formas: jogos analisados; e ações observadas.

Os jogos analisados foram seis, todos eles durante a primeira parte da intervenção e obedecendo todos a alguns critérios explicados no tópico “recolha de dados”. O total de ações foram 1272, tendo 643 destas sido registadas em casa e 629 em jogos fora. A tabela abaixo tem representadas as características dos jogos analisados e o total de ações para cada um.

**Tabela 19- Jogos analisados e características dos adversários.**

Local	Adversário	Valor teórico relativo	Nº de ações registadas
Casa	Equipa 1	Mais forte	177
	Equipa 2	Mais fraco	264
	Equipa 3	Semelhante	202
Fora	Equipa 4	Mais forte	174
	Equipa 5	Mais fraco	225
	Equipa 6	Semelhante	230

### 4.2. Recolha de dados

Os dados foram recolhidos durante seis jogos, compreendidos entre a primeira e nona jornadas, três deles em casa e os outros três fora. Estes jogos foram filmados pelo analista e foi utilizado o equipamento de filmagem fornecido pelo clube: camara e tripé.

A filmagem dos jogos era realizada, preferencialmente numa zona mais elevada e lateral ao terreno de jogo, pois nessas condições seria mais fácil a visualização do jogo e posterior identificação e análise dos comportamentos da equipa, previamente definidos como comportamentos a serem identificados. Nos jogos em casa, estas condições de filmagens

estiveram sempre asseguradas, uma vez que o clube dispunha de um espaço que tinha todas as características necessárias a uma boa filmagem. Já nos jogos fora nem sempre nos foi possível ter um espaço onde fosse permitido filmar o jogo com a qualidade desejada e por essa razão esse foi um dos critérios de seleção dos jogos.

### 4.3. Sistema de Observação

O sistema de observação foi criado pelo estagiário e permitiu identificar, recolher e selecionar os dados pretendidos para o estudo.

Foi criado tendo em conta o modelo de jogo ofensivo da equipa, e surgiu com o intuito de analisar os princípios de jogo dessa Fase da organização da equipa. Utilizámos o programa *Video Observer* para criar o sistema utilizado. Este programa permitiu-nos utilizar o sistema ao mesmo tempo em que o jogo estava a ser analisado e ao fazer os cortes, os dados eram automaticamente recolhidos e divididos nas suas diferentes componentes e variáveis.

O modelo de jogo da equipa tinha cantos e os livres ofensivos definidos, em que aproveitava a situação de bola parada para levar mais jogadores à área contrária com a intenção de fazer golo e devido a isso as diferentes etapas do PO eram afetadas e alteradas. Por esta razão os ET dentro do último terço do terreno de jogo ou as jogadas precedidas destes, não foram contabilizadas.

#### 4.3.1. Características do jogo

As categorias do jogo foram criadas com a intenção de identificar as condições gerais e momentâneas do jogo analisado, tendo por isso a função de identificar: o local do jogo; nível do adversário em relação à nossa equipa; e o resultado parcial do jogo.

**Tabela 20- Características do jogo e variáveis.**

Categoria	Variável	Sub variável
Características do jogo	Local do jogo	Casa
		Fora
	Nível relativo do adversário	Mais forte
		Mesmo nível
		Mais fraco
	Resultado parcial	A ganhar
Empatado		
A perder		

### 4.3.2. Etapas do processo ofensivo

A tabela 20 apresenta as quatro diferentes etapas do PO e os princípios correspondentes a cada uma delas, bem como a definição da ação com os critérios para a sua execução.

**Tabela 21- Representação das ações ofensivas e respetivas descrições.**

Fase	Etapa	Princípio	Definição
Processo Ofensivo	Primeira etapa de construção	Centrais abrem	Quando o GR tem a bola, os centrais devem dar opção de passe na largura, um em cada corredor lateral.
		Médio baixa	Quando o GR tem a bola, um dos médios defensivos deve vir pedir a bola, caso necessário.
		Lateral largura/ profundidade	Quando o GR tem a bola, os laterais devem ser uma opção de passe na largura e um pouco em profundidade. No caso de a bola não entrar nos centrais ou médio, o lateral é a opção.
	Segunda etapa de construção	Lateral envolve	O lateral do lado da bola, deve participar no processo ofensivo, dando apoio ou mobilidade ao portador da bola.
		Extremo por dentro	Quando a bola está na posse de outro jogador, o extremo deve dar linha de passe numa zona mais interior, procurando um espaço vazio entre a linha defensiva e a de meio campo, adversária.
		Médio faz ligação	Quando existe dificuldade em manter ou progredir com a bola numa das alas, o médio deve procurar a bola e fazer com que esta saia da zona de pressão, procurando o corredor lateral contrário.
		Extremo contrário por dentro	Quando a bola se encontra num corredor lateral, o extremo do lado contrário deverá aproximar-se do corredor central, entre a linha defensiva e de meio campo adversária. Assim poderá ser uma opção de passe.
	Criação de situações de finalização	PL baixa	Numa zona mais avançada do terreno, o PL deve sair da marcação dos centrais adversários, e procurar a bola entre linhas, dando opção de passe.
		Desmarcação de rutura PL	O PL deverá fazer desmarcações de rutura na vertical, ou diagonal, tentando atacar a profundidade e o espaço nas costas da defesa.
		Desmarcação de rutura E	O E deverá fazer desmarcações de rutura na vertical, ou diagonal, tentando atacar a profundidade e o espaço nas costas da defesa.
Desmarcação de rutura MO		O MO deverá fazer desmarcações de rutura na vertical, ou diagonal, tentando atacar a profundidade e o espaço nas costas da defesa.	
Cruzamento		Quando um jogador (de preferência, o Extremo ou o Lateral) consegue realizar um cruzamento para a área, tendo como referência as zonas de finalização dos colegas.	
Finalização	Primeiro poste (PL)	No momento do cruzamento, a zona do primeiro poste deverá ser ocupada preferencialmente pelo PL para finalizar.	
	Segundo poste (EC)	No momento do cruzamento, a zona do segundo poste deverá ser ocupada preferencialmente pelo Extremo do lado contrário para finalizar.	
	Penalti (MO)	No momento do cruzamento, a zona do penalti deverá ser ocupada preferencialmente pelo Médio Ofensivo para finalizar.	

#### 4.3.3. Resultado da ação

Para o resultado da ação foram definidas três possibilidades: sucesso; sucesso parcial; e insucesso. A definição de cada uma delas está representada na tabela 21.

**Tabela 22- Resultado da ação e descrição das variáveis possíveis.**

Categoria	Variável	Definição
Resultado da ação	Sucesso	O jogador realizou uma ação e foi requisitado no Processo Ofensivo.
	Sucesso parcial	A ação foi realizada, mas devido a motivos externos ao jogador que a realizou, esta não deu continuidade ao jogo da equipa.
	Insucesso	Devido à má, ou não realização da ação pretendida, pela parte do jogador definido para a fazer, é determinado insucesso.

O resultado *sucesso parcial* surgiu devido à necessidade de separar as ações que ocorreram por completo, das que ocorreram, mas não tiveram continuação naquele momento do jogo. Uma vez que algumas ações foram executadas, mas devido a fatores externos ao da ação, esta não deu continuidade ao PO.

É de referenciar que no caso de o resultado ser o sucesso da ação, o registo fica-se por aí e não tem uma causa, sendo assim, nessas situações a observação termina para aquela ação. Por isto, a próxima categoria da discussão não inclui o sucesso.

#### 4.3.4. Causas

Para as ações com sucesso parcial ou insucesso foi necessário apontar uma causa para esse resultado. As causas são diferentes da primeira para a segunda e estão presentes as suas definições na tabela 21.

**Tabela 23- Causa do resultado e descrição das sub variáveis.**

Categoria	Variável	Sub variável	Definição
Causa do resultado	Sucesso parcial	Mau passe	O jogador estava a solicitar a ação, mas o portador da bola falhou o passe.
		Passe interceptado	A ação foi realizada e o jogador foi solicitado, mas a bola foi interceptada pelo adversário.
		Não solicitado	A ação foi feita pelo jogador que deveria fazer, mas este não foi solicitado na jogada.
		Adversário condicionou	O adversário condicionou a realização da ação.
	Insucesso	Timing	O jogador que executou a ação não o fez no timing correto. (ex: fora de jogo)
		Falta da ação	A ação tinha as condições para ser executada, mas o jogador que a deveria fazer, não a fez no momento ou espaço certo, ou não a fez de todo.
		Espaço	A ação foi realizada, mas não no espaço correto. (ex: desmarcação errada)

Durante a construção do sistema de observação chegámos à conclusão de que estas seriam as sub variáveis necessárias, exprimindo cada uma as possibilidades para cada uma das categorias (sucesso parcial e insucesso).

#### 4.4. Tratamento de dados

Os dados foram tratados também com a utilização do programa Elite, pertencente ao Video Observer. Este programa, com o auxílio do Excel, permitiu-nos agrupar as diferentes categorias e variáveis de modo ser possível organizar os dados e permitir assim fazer uma análise descritiva dos mesmos. O agrupamento dos dados foi feito de forma a conseguir tirar o maior partido da informação conseguida

## 5. Análise e discussão de resultados

Uma vez analisados os jogos, retirados e tratados os seus dados, foi realizada uma análise e discussão dos mesmos. Para realizar esta análise é necessário compreender que o modelo de jogo executado pela equipa e pelos jogadores durante a competição foi a base principal deste estudo. Desta forma decidimos que seria mais vantajoso realizar seis momentos de análise dos resultados, sendo estas: análise dos totais; análise da primeira etapa de construção (1ec); análise da segunda etapa de construção (2ec); análise da etapa de criação de situações de finalização (cfs); análise da etapa de finalização.; e análise das causas (sucesso parcial e insucesso).

### 5.1. Total de ações

O total de ações compreende a soma de todas as ações realizadas nos seis jogos. Foram registadas 1272 ações. A tabela 23 apresenta a sua divisão pelas diferentes categorias e subcategorias.

**Tabela 24- Resultados do local, oponente e resultado parcial.**

Categoria	Variável	Jogo						Total	Total %
		1	2	3	4	5	6		
Local Jogo	Casa	177	264	202	-	-	-	643	50,6
	Fora	-	-	-	174	225	230	629	49,4
Oponente	Mais Forte	177	-	-	-	225	-	402	31,6
	Semelhante	-	-	202	174	-	-	376	29,6
	Mais fraco	-	264	-	-	-	230	494	38,8

**Local do jogo:** 643 ações foram registadas em jogos em casa e 629 em jogos fora, representado um total de 50,6% e 49,4% respetivamente. Através destes dados podemos verificar que a diferença (14) entre jogos em casa e fora é muito pequena e por isso pode ser desprezável ao ponto de afirmarmos que não existiu qualquer influência quanto ao local do jogo.

**Oponente:** ao olharmos para estes resultados vemos que com os adversários mais fortes foram registadas 402 ações (31.6%), contra adversários de nível semelhante 376 (29.6) e com adversário mais fracos 494 (38.8%). Numa visão geral é perceptível que aqui já existiu alguma diferença principalmente nos jogos com adversários mais fracos (jogo 2 e 6), uma vez que estes foram os que tiveram mais ações registadas e um deles registou uma diferença ainda maior em relação aos outros, o que fez com que subisse o valor somado dos dois jogos.

A tabela 24 representa a distribuição do número total de ações pelas diferentes etapas do PO, bem como os resultados das ações.

**Tabela 25- Valores totais das etapas e do resultado da ação.**

Categoria	Variável	Jogo						Total	Total %
		1	2	3	4	5	6		
Etapa	1ec	45	92	49	50	47	47	330	25,9
	2ec	45	96	86	60	88	86	461	36,2
	csf	57	54	46	44	60	64	325	25,6
	f	30	22	21	20	30	33	156	12,3
Resultado da ação	Sucesso	75	133	97	84	93	103	585	46
	Sucesso parcial	74	106	84	74	98	88	524	41,2
	Insucesso	28	25	21	16	34	39	163	12,8

**Etapa:** Os resultados que dizem respeito em que etapas as ações registadas ocorreram, mostram-nos que onde se verificou o maior número de ações foi na segunda etapa de construção (2ec) com 36,2%, depois foram a primeira etapa (1ec) e a criação de situações de finalização (csf) com sensivelmente o mesmo numero de ações, 25,9% e 25,6% respetivamente. Por fim, a finalização teve apenas 12,3% do total de ações. Estes números fazem todo o sentido e são facilmente explicados, uma vez que as etapas de construção são aquelas em que se despende o maior número de tempo e em que a equipa passa quase sempre em qualquer ataque e por consequência ocorre o maior número de ações. A 2ec é por naturalidade a que tem o maior número de ações, uma vez que são esperados 4 comportamentos e também foi aquela em que a equipa mais tempo despendeu no seu PO. Comparando diretamente a 1ec com a csf, para justificar o número semelhante de ações aparecem duas explicações possíveis: **1)** a 1ec contém 3 comportamentos esperados e a csf contém 5. **2)** nem todos os ataques da equipa passaram pela 1ec nem pela csf, no entanto se a equipa ganhasse a posse da bola no meio campo adversário era mais recorrente passar para a csf do que voltar para a 1ec. A etapa de finalização foi onde se registaram menos ações devido ao facto de, por esta ser a última etapa do PO, a equipa nem sempre conseguiu chegar à mesma.

**Resultado da ação:** olhando para a tabela é claramente identificável que o melhor resultado foi o sucesso da ação (46%) e logo a seguir vem o sucesso parcial (41,2%). Isto demonstra que a equipa respeitava, na grande maioria das vezes, os princípios ofensivos do modelo de jogo. Mesmo com um sucesso parcial de 41,2%, é possível verificar que nesses casos as ações foram realizadas, embora não tenham sido bem solicitadas, não solicitadas de todo ou impedidas. Isto demonstra que, se contarmos apenas a ocorrência da ação, teoricamente em 87,2% das vezes a ação ocorreu como esperado. Este número demonstra que a equipa cumpria com os princípios de jogo. Olhando para o insucesso este surge com 12,8% das ocorrências, não sendo possível nesta fase identificar as causas que levaram a esse resultado (ver tópico causas).

Concluindo, através da análise dos dados é visível que o local do jogo não teve grande importância para o número de ações, uma vez que o registo de ações em casa e fora foram semelhantes. Por outro lado, o nível do adversário demonstra que existem diferenças principalmente quando a equipa jogou contra adversários mais fracos, tendo sido registado um maior número de ações nos dois jogos contra adversários teoricamente de um nível inferior. Este número pode ser explicado pelo facto de a equipa nesses jogos ter a posse da bola durante mais tempo e por isso acontecerem mais ações ofensivas. Já ao nível das etapas do PO, a que mais ações registou foi a 2ec uma vez que em teoria quase todos os ataques da equipa passaram por essa etapa e foi onde a equipa mais tempo passou com a posse da bola. Já a finalização foi a que registou menos ações e justifica-se pelo facto de esta etapa ser a última do PO e nem sempre a equipa lá chegou. No que diz respeito ao resultado das ações, podemos afirmar que existe uma grande percentagem de ações bem realizadas (sucesso e sucesso parcial) e isso demonstra que o modelo de jogo da equipa foi cumprido na sua maioria.

## 5.2. Primeira etapa de construção

Da observação da primeira etapa de construção resultaram 482 ações, cujos resultados estão descritos na tabela 25.

**Tabela 26- Resultados da primeira etapa de construção.**

Etapa	Resultado	Ação	Jogo						Total	% do Total
			1	2	3	4	5	6		
Primeira etapa de construção	Sucesso	Centrais abrem	13	37	21	20	19	22	132	27,4
		Médio baixa	6	15	15	18	16	9	79	16,4
		Lateral largura/prof	9	27	14	15	17	9	91	18,9
		<b>Total</b>							<b>62,7</b>	
	Sucesso parcial	Centrais abrem	10	14	5	4	2	5	40	8,3
		Médio baixa	12	22	8	5	3	7	57	11,8
		Lateral largura/prof	7	18	9	7	10	9	60	12,4
		<b>Total</b>							<b>32,5</b>	
	Insucesso	Centrais abrem	5	1	0	1	1	2	10	2,1
		Médio baixa	3	2	0	0	0	0	5	1,0
		Lateral largura/prof	4	0	0	1	1	2	8	1,7
		<b>Total</b>							<b>4,8</b>	
<b>Total</b>								<b>482</b>		

Ao olharmos para os dados fornecidos pela tabela 25 verificamos que de todas as ações que aconteceram na 1ec, o sucesso (62,7%) é o resultado mais registado em qualquer uma das três ações. Depois do sucesso vem o sucesso parcial (32,5%) que mesmo assim continua a ser muito superior ao insucesso (4,8%) que representa um valor recessivo nesta etapa do PO da equipa.

De uma forma mais detalhada vemos que a ação dos centrais é a que mais vezes tem sucesso também pelo facto de ser a que mais vezes acontece. No que diz respeito ao sucesso parcial, este verificou-se mais vezes para os médios e laterais, uma vez que muitas vezes estes não eram solicitados apesar de estarem a cumprir o princípio estabelecido. Nas ações com insucesso, destaca-se o facto de a ação dos centrais ser a de maior número (10), ainda que apenas dois a mais do que os laterais. No entanto o jogo número 1 representa metade desse valor, portanto poderá ter sido uma situação momentânea. Outro facto importante de referir é de que apenas no jogo 1 e 2 foi registado insucesso para os médios.

De uma forma geral estes números podem ser explicados pela facilidade teórica desta etapa do PO, uma vez que a equipa se encontra na maioria das vezes com superioridade numérica e com pouca ou nenhuma pressão do adversário, bem como o facto de que estas ações, quando comparadas com outras, requerem menos esforço técnico tático por parte dos atletas que a executam.

### 5.3. Segunda etapa de construção

A tabela 27 representa os valores do resultado das ações para a segunda etapa de construção. Foi observado um total de 539 ações nesta fase.

**Tabela 27- Resultados da segunda etapa de construção.**

Etapa	Resultado	Ação	Jogo						Total	% do Total
			1	2	3	4	5	6		
Segunda etapa de construção	Sucesso	Lateral envolve	9	25	23	19	16	20	112	20,8
		Médio na ligação	4	22	11	10	9	12	68	12,6
		Extremo por dentro	11	24	18	12	12	15	92	17,1
		Extremo contrário	4	6	2	5	4	6	27	5,0
		Total								55,5
	Sucesso parcial	Lateral envolve	8	6	5	4	7	10	40	7,4
		Médio na ligação	5	2	2	4	4	2	19	3,5
		Extremo por dentro	3	17	21	8	21	8	78	14,5
		Extremo contrário	2	10	4	4	11	17	48	8,9
		Total								34,3
	Insucesso	Lateral envolve	0	0	0	2	2	1	5	0,9
		Médio na ligação	1	0	0	0	0	1	2	0,4
Extremo por dentro		0	6	6	0	7	5	24	4,5	
Extremo contrário		2	5	2	2	5	8	24	4,5	
Total									10,2	
Total								539		

A 2ec apresenta resultados semelhantes à 1ec, no entanto destaca-se a existência de uma menor percentagem de ações com sucesso e uma maior percentagem de ações com insucesso.

Ao olharmos para as ações dos laterais vemos que estas foram onde se registaram mais vezes o sucesso e contam também com um número significativo de sucesso parcial, no entanto o seu insucesso é quase nulo. A ação do médio, quando realizada foi muitas vezes solicitada e regista um bom número de sucessos (12,6%) quando comparado com o sucesso parcial (3,5%).

Os números das ações de ambos os extremos foram os que mais se destacaram devido aos resultados que obtivemos e por isso serão discutidos mais detalhadamente. No que diz respeito ao extremo por dentro verificamos que foi uma ação que muitas vezes aconteceu com sucesso (17,1%), por outro lado, também foram muitas as vezes em que essa ação registou um sucesso parcial (14,5%). A ação do extremo contrário registou sucesso menos vezes (5%), no entanto apresenta a segunda mais alta taxa de sucesso parcial (8,9%). Já no que diz respeito ao insucesso para esta etapa, as ações dos dois extremos representam quase todos os registos de insucesso (48 de 55).

De forma a justificar estes valores para a quantidade de registos de sucesso parcial, é necessário perceber que esta etapa do PO tem algumas soluções distintas e nem todas podem ser requisitadas simultaneamente (por exemplo: o extremo pode estar posicionado por dentro, mas a bola entrar no lateral que envolveu). Para além disso, embora não faça parte desta análise, a próxima etapa do PO, a csf, também envolve ações que podem ser uma solução para o portador da bola e esta pode não interagir com nenhuma das ações da 2ec.

A justificação que encontramos para o insucesso da ação dos extremos, advém do nosso conhecimento dos atletas e por isso sabermos que estes tinham características pessoais e táticas que faziam com que estes se posicionassem algumas vezes “por fora” e não cumprissem os princípios tantas vezes e assim aumentar tanto a taxa de insucesso.

#### *5.4. Etapa de criação de situações de finalização*

A tabela 27 contém os dados relativos aos diferentes resultados da ação para a terceira etapa do PO, a de criação de situações de finalização.

**Tabela 28- Resultados da etapa de criação de situações de finalização.**

Etapa	Resultado	Ação	Jogo						Total	% do Total
			1	2	3	4	5	6		
Criação de situações de finalização	Sucesso	PL baixa	9	10	10	8	15	8	60	17,7
		Rutura PL	2	7	4	1	0	5	19	5,6
		Rutura E	11	9	1	5	6	9	41	12,1
		Rutura MO	0	0	0	0	1	0	1	0,3
		Cruzamento	6	3	2	1	2	6	20	5,9
		Total								41,6
	Sucesso parcial	PL baixa	3	7	4	3	5	4	26	7,7
		Rutura PL	6	4	7	5	3	7	32	9,4
		Rutura E	9	3	5	10	4	5	36	10,6
		Rutura MO	0	3	0	2	4	2	11	3,2
		Cruzamento	10	9	9	11	15	11	65	19,2
		Total								50,1
	Insucesso	PL baixa	2	1	2	0	3	1	9	2,7
		Rutura PL	1	1	0	1	2	2	7	2,1
		Rutura E	1	1	1	0	0	1	4	1,2
Rutura MO		0	0	0	0	0	0	0	0,0	
Cruzamento		1	1	2	0	1	3	8	2,4	
	Total								8,3	
	total								339	

Um dos destaques para nos resultados desta etapa, foi que ao contrário das anteriores, esta registou uma maior taxa de sucesso parcial (50,1%) do que sucesso (41,6%). Isto pode ser explicado por três razões, sendo uma delas a mesma do que na etapa anterior, referente ao número de ações possíveis em simultâneo; a segunda é de que esta etapa acontece numa zona mais adiantada do terreno onde existe um maior número de jogadores adversários perto da bola que podem intercetar ou impedir o passe; para além disso, devido ao número de adversários e também à zona do campo, os passes têm que ser de maior risco e mais difíceis do que nas outras fases e isso faz com que existam mais passes falhados.

No que diz respeito às ações do PL, quando olhamos para o sucesso e sucesso parcial, verificamos que a sua ação foi muitas mais vezes de apoio (86) do que rutura (51), uma vez que quando a primeira acontecia, muito dificilmente a segunda viria a acontecer na mesma jogada. Para além disso, quando olhamos para o PL que mais vezes contribuiu para o estudo (mais tempo jogado nos jogos estudados), pelo conhecimento que já temos dele sabemos que essa é a sua característica (baixar).

Os resultados para a rutura dos extremos são para nós normais, e aqui se pode confirmar a sua tendência para explorar o espaço nas costas da defesa adversária. Apesar de estas ações terem sido realizadas bastantes vezes (um total de 22,7%), verifica-se um número semelhante de ações com sucesso (41) e sucesso parcial (36), que pode ser explicada pela mesma razão descrita no primeiro parágrafo deste tópico.

A rutura do MO também suscitou alguma curiosidade pelo facto de ter acontecido apenas uma vez com sucesso e de todas as outras vezes (11) o sucesso foi parcial.

Outro dos resultados com grande destaque nesta fase é a taxa de sucesso parcial dos cruzamentos (19,2%), uma vez que esta não depende apenas de si própria para ser definido o resultado. Esta percentagem elevada acontece porque depois do cruzamento ser feito, para ser determinado sucesso, é necessário que um dos jogadores que ocupam as zonas de finalização recebam a bola (estas ações serão analisadas de seguida). Para além disso, nos casos em que o cruzamento foi mal feito, foi contado como sucesso parcial.

### *5.5. Etapa de finalização*

A etapa de finalização compreendia os princípios de ocupação das três zonas de finalização, por parte dos jogadores mais adiantados da equipa. Desta forma foram definidas divisões das ações, de forma individual e por combinações de possibilidades. Estas combinações estão representadas na tabela 28, bem como o resultado dessas ações.

Antes de realizar a análise é necessário compreender que esta deverá ser feita de uma forma diferente das etapas anteriores uma vez que a distribuição das ações também é diferente. É necessário também reforçar que, para esta etapa, o sucesso só acontecia se a ação fosse bem realizada e a bola chegasse a um dos jogadores nas zonas de finalização.

**Tabela 29- Resultados da etapa de finalização.**

Etapa	Resultado	Ação	Jogo						Total	% do Total
			1	2	3	4	5	6		
Finalização	Sucesso	Primeiro poste	0	1	0	0	0	0	1	0,7
		Segundo poste	0	0	0	0	0	1	1	0,7
		Penalti	0	0	0	0	0	0	0	0,0
		Primeiro e segundo	3	1	0	0	1	2	7	4,6
		Primeiro e penalti	0	0	0	0	0	1	1	0,7
		Segundo e penalti	1	0	1	0	0	2	4	2,6
		Primeiro, seg. e penalti	2	1	2	1	1	1	8	5,2
	Total									14,4
	Sucesso parcial	Primeiro poste	2	1	1	0	2	1	7	4,6
		Segundo poste	0	0	0	0	0	0	0	0,0
		Penalti	0	0	0	1	1	0	2	1,3
		Primeiro e segundo	4	4	4	3	4	4	23	15,0
		Primeiro e penalti	0	1	1	0	3	3	8	5,2
		Segundo e penalti	0	1	2	3	1	1	8	5,2
Primeiro, seg. e penalti		2	3	2	3	5	3	18	11,8	
Total									43,1	
Insucesso	Primeiro poste	1	1	3	3	1	2	11	7,2	
	Segundo poste	3	1	0	0	3	3	10	6,5	
	Penalti	7	5	4	4	5	6	31	20,3	
	Primeiro e segundo	0	0	0	2	1	0	3	2,0	
	Primeiro e penalti	0	0	0	0	0	1	1	0,7	
	Segundo e penalti	2	2	1	0	2	1	8	5,2	
	Primeiro, seg. e penalti	0	0	0	0	0	1	1	0,7	
Total									42,5	
Total								153		

Numa análise mais geral é de fácil percepção de que esta etapa foi a que teve piores resultados, uma vez que apenas 14,4% das ações tiveram sucesso, e a taxa de sucesso parcial (43,1%) e insucesso (42,5%) foi quase a mesma. Isto demonstra que para além das ações não terem sido realizadas as vezes que seria de esperar, os cruzamentos que precederam à ação também não foram feitos da melhor forma (ver tópico 5.4.).

**1º,2º e penalti:** Quando olhamos para os valores das três ações juntas, percebemos que a maior taxa de sucesso é para essa combinação (5,2%); representam a maior taxa de sucesso parcial (11,8%); no entanto apenas uma vez ninguém apareceu nas zonas de finalização como definido.

**1º e 2º postes:** quando verificamos os dados, percebemos que estas foram as ações que aconteceram mais vezes, principalmente quando juntas (19,6%), mesmo no caso do sucesso

parcial (15%). Isto demonstra que a preocupação dos atletas seria ocupar as posições mais perto da baliza.

**Penalti:** o resultado mais recorrente para a ocupação desta zona foi o insucesso (20,3%), ou seja, na maioria das vezes não apareceu nenhum jogador na zona do penalti no momento do cruzamento. Isto vem confirmar a conclusão do paragrafo anterior sobre as zonas preferenciais. Talvez fosse mais fácil justificar a questão do penalti se existisse uma definição de que jogador aparece em que zona.

Os resultados obtidos desta fase são muito abaixo daquilo que era expectado e demonstram alguma falta de noção da importância da ocupação da área para finalizar. Uma das percepções no momento da análise foi de que alguns jogadores, quando percebiam que a bola poderia chegar a zonas de finalização proveniente de um cruzamento, não se movimentavam para a área, e por isso os resultados obtidos.

#### 5.6. Causas

De forma a perceber quais as principais causas para o sucesso parcial e insucesso das ações, apresentamos a tabela 30. através da sua leitura podem ser apontadas as causas para os dois tipos de resultado.

**Tabela 30- Causas do sucesso parcial e insucesso.**

Resultado	Causa	1	2	3	4	5	6	Total	Total %
Sucesso parcial	Não solicitado	35	56	49	24	52	47	263	50,2
	Mau passe	9	15	10	13	6	21	74	14,1
	Passe interceptado	21	16	16	31	26	13	123	23,5
	Adv. condicionou	9	19	9	6	14	7	64	12,2
	Total								524
Insucesso	Falta da ação	23	16	16	11	18	23	107	65,6
	Tempo incorreto	2	6	5	2	9	8	32	19,6
	Espaço incorreto	3	3	0	3	7	8	24	14,7
	Total								163

Olhando para a tabela 30 verificamos claramente que a principal causa para o insucesso é a não solicitação da ação (50,2%), vindo depois o passe interceptado (23,5%) como causa. Desta forma podemos afirmar que apesar de a ação não ser considerada como de sucesso, esta, na maioria das vezes ocorre, mas devido a outros fatores não dá continuidade ao PO da equipa, e, portanto, é positiva para aquilo que o estudo pretende demonstrar.

No caso do insucesso, não importa tanto o porquê desse resultado, uma vez que todas as causas indicam que a ação foi mal-executada e por isso não está de acordo com o que queremos do nosso PT. A principal causa foi a falta da ação (65,6%).

## 6. Conclusões do estudo

Após a análise dos jogos escolhidos, a obtenção dos dados e a sua discussão, podem ser retiradas algumas conclusões que ajudam a perceber o cumprimento dos princípios de jogo. Existiram também algumas dificuldades sentidas que podem ser referidas, bem como algumas soluções ou alterações que poderiam ser feitas no caso de um futuro estudo na mesma vertente.

No que diz respeito à análise dos jogos através do sistema de observação, podemos afirmar que esta foi uma ajuda, não só para quantificar as ações, mas também para existir uma melhor perceção do que realmente aconteceu em cada jogo e a forma como cada jogador se comporta em campo, no Processo Ofensivo da equipa. Muitas vezes o treinador tem uma perceção do jogo errada ou incompleta, e durante a análise dos jogos algumas perceções foram mudando e isso demonstrou que nem tudo é o que parece, e com a ajuda da análise, os acontecimentos do jogo ficam mais claros.

Olhando para os dados adquiridos, através da sua divisão pelas diferentes etapas, é possível verificar que o sucesso e sucesso parcial diminuem ao longo das etapas e que o insucesso aumenta e chega até a ser o maior resultado na última etapa. Isto demonstra que à medida que a equipa se vai afastando da sua baliza e de zonas onde o jogo é mais fácil devido à pouca afluência de adversário e mais espaço para jogar, existem maiores dificuldades e isso leva a que seja mais difícil atingir o sucesso, o que acaba por influenciar que na etapa de finalização este seja muito alto.

Durante a observação, a principal dificuldade sentida foi a de conseguir identificar o máximo de ações possível, sabendo que algumas podem não ser tão visíveis e outras estarem a acontecer em simultâneo. Com isto queremos dizer que, algumas ações podem ter passado ao lado da vista do observador, no entanto a concentração exigida para este tipo de análise foi sempre respeitada de modo a existir o mínimo de erro possível. Outra dificuldade foi o facto de por vezes não ser perceptível o jogador que realizou certa ação e ser necessário voltar atrás na jogada para o identificar.

Podemos concluir que através dos jogos observados da primeira parte da intervenção, a equipa, cumpriu na sua maioria com os subprincípios do modelo de jogo e isto demonstra que o processo de treino estaria a ser bem desenvolvido e as ideias transmitidas e assimiladas pelos jogadores.

Perspetivando uma futura observação tendo como base o mesmo sistema de observação, apontamos a duas alterações na observação e análise: para alguns casos seria a

identificação do jogador que realiza a ação; poderá existir uma análise e discussão de mais variáveis entre si de modo a obter informações mais completas.

De uma forma geral, na nossa opinião o sistema de observação representou bem o MJ da equipa e serviu para cumprir os objetivos propostos para a análise do jogo e dar respostas às necessidades da equipa. Desta forma podemos afirmar que o estudo foi positivo e demonstrou utilidade no que diz respeito à reflexão da competição.

### Parte III: Conclusões gerais

Olhando para toda a época e todas as vertentes da intervenção neste estágio, podemos afirmar que apesar de ter sido um ano de algumas dificuldades desportivas, de gestão e até sociais, este foi um estágio rico em vários aspetos.

O estágio é terminado com uma sensação de crescimento como pessoa e como profissional. Dentro de tudo aquilo que foi executado durante a intervenção, realçam-se algumas coisas positivas. Na organização e operacionalização do treino, a primeira parte da intervenção foi a que trouxe maior conhecimento e vontade de executar e foi, por isso, a mais positiva das duas. A segunda parte foi menos metodológica, no entanto tentámos manter sempre o profissionalismo no trabalho realizado, que foi também mais difícil em termos de motivação para todos, equipa técnica e jogadores, mas apesar de tudo a equipa resistiu até ao fim e o resultado foi positivo. As dificuldades sentidas foram, a nosso ver, uma aprendizagem para todos e referência para experiências futuras.

Outra vertente que foi bastante positiva foi o facto de ter sido possível a oportunidade de passar pela experiência de futebol sénior, ainda que num contexto distrital, tanto nos treinos, como na competição e até mesmo nos momentos entre cada uma delas. Existiu ajuda de alguns atletas, muitos deles já com bastante experiência no futebol sénior. Essa ajuda foi importante em várias fases da época e em diferentes momentos e ajudou no crescimento necessário dentro do contexto em que o estágio foi realizado. Esta experiência deixou-nos com mais vontade ainda de continuar a fazer este caminho e ajudou a demonstrar que este é o caminho certo para conseguir realizar aquilo que é esperado.

## Bibliografia

- Anguera, M. T., & Mendo, A. H. (2013). LA METODOLOGÍA OBSERVACIONAL EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE. . . *ISSN*, 27.
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37–51. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>
- Bompa, T. (1990). *Theory and methodology of training*. Kendal/Hunt publishing company.
- Camerino, O. F., Chaverri, J., Anguera, M. T., & Jonsson, G. K. (2012). Dynamics of the game in soccer: Detection of T-patterns. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 216–224. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566362>
- Castelo, J. (1996). *Futebol- a organização do jogo*. Edição do autor.
- Castelo, J. (2003). *Futebol. Guia prático de exercícios de treino*. Visão e contextos - Azinhaga dos Ulmeiros, 6-A 1600-778 Lisboa.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo*. Edições FMH.
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Maia, J. (2011). *Sistema de avaliação táctica no Futebol (FUT-SAT): Desenvolvimento e validação preliminar*. 16.
- Dias, N. (2015). *Representatividade dos exercícios de treino em relação ao jogo*. Universidade da Beira Interior.
- Garganta, Julio. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol- estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Universidade do Porto.
- Garganta, Júlio. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 8.
- Garganta, Júlio. (2008). *MODELAÇÃO TÁCTICA EM JOGOS DESPORTIVOS: A DESEJÁVEL CUMPLICIDADE ENTRE PESQUISA, TREINO E COMPETIÇÃO*. 21.

- Kyprianou, E., & Farioli, F. (2018). *Balancing Physical & Tactical Load in soccer: A holistic approach*.
- Lima, T. (1984). *Liderança desportiva* (Revista Horizonte, Vol. 1).
- Maçãs, V., & Brito, J. (2000). *Os factores de jogo em futebol (as acções técnico-tácticas)*. Sector Editorial dos SDE.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. II Jornadas técnicas de Futebol + Futsal da UTAD, Universidade de Trás-os Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Quina, J. (2001). *Futebol: Referências para a organização do jogo* (Bragança; Instituto Politécnico de Bragança).
- Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Tamarit, X. (2007). *¿QUÉ ES LA “PERIODIZACIÓN TÁCTICA”?* MC Sports.
- Tamarit, X. (2013). *PERIODIZACIÓN TÁCTICA VS PERIODIZACIÓN TÁCTICA*. MB Football.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos*. Livros Horizonte.