

**Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em Desporto com  
especialização em Treino Desportivo**

**Orientação:** Professor Doutor José Rodrigues

**Gonçalo Filipe Silva Carvalho**

Rio Maior, 2019

## RESUMO

A principal meta de qualquer treinador é a obtenção de sucesso, traduzido na concretização dos objetivos a que se propõe e na dinâmica coletiva que cria na sua equipa. Para tal, torna-se necessário que projete, planeie e concretize trabalho de qualidade, de modo a permitir uma intervenção adequada nos jogadores. Neste quadro, surgem os conceitos como Planeamento, Periodização, Modelo de Jogo, Princípios e Dimensões do Treino e Forma Desportiva que assumem uma importância vital na ação do treinador.

Foram objetivos gerais do nosso estudo os seguintes: conhecer as conceções do treino subjacentes às práticas de treinadores de referência no contexto do futebol profissional nacional, identificar as opções/decisões dos treinadores no planeamento e época desportiva e recolher dados e informações relacionados com esta problemática que possam contribuir para a construção de um instrumento representativo da mencionada conceção de treino.

Para a concretização do estudo foram realizadas dez entrevistas a treinadores de futebol, com experiência profissional em equipas seniores masculinas, a competir nos principais campeonatos em Portugal (Liga NOS – 1ª liga, Liga Pro – 2ª liga).

As respostas foram tratadas qualitativamente, tendo toda a informação sido codificada e analisada no *software* MAXQDA 2018®. A análise da informação levou-nos a constatar que: o Processo de Treino é visto como abrangente e fundamental; há uma preocupação em periodizar de forma adequada e num planeamento semanal; o Modelo de Jogo traduz uma ideia, é tido como dinâmico e trabalhado desde o primeiro dia, tendo em consideração os jogadores constituintes do plantel; o Modelo de Treino e Modelo de Jogo estão interligados e regista-se uma procura da forma desportiva constante; os Microciclos são uma estrutura tipo, com unidades de treino complexas, exercícios intensos e com objetivos bem definidos; é atribuída importância à avaliação e controlo do treino pelos participantes no estudo. Consideramos que os treinadores, na sua função diária e profissional, suportam a sua ação em teorias e crenças, pensamentos e decisões interativas na tomada de decisões de rotina, imediatas e reflexivas.

**Palavras-chave:** Futebol, Treinador, Treino, Planeamento, Periodização

## **ABSTRACT**

The main goal of any coach is the achievement of success, materialized through the achievement of the goals that he proposes and in the collective dynamic he creates in his team. To make this possible, it is necessary that he designs, plans and performs quality work in order to allow an adequate intervention with the players. In this framework, concepts such as Planning, Periodization, Game Model, Principles and Dimensions of Training and Sports Performance are of vital importance in the coach's action.

The present study aimed to understand the principles of training in the perspective of some elite national coaches in the context of professional football, identify the coaches' options/decisions when planning and through the sports season. It is also our intention to collect data and information regarding this problematic that can contribute to the creation of a tool which represents the training conception mentioned above.

To carry out the study, ten interviews were conducted with soccer coaches, with professional experience in men's senior teams, competing in the main Portuguese championships (Liga NOS - 1st league, Ledman Liga Pro - 2nd league).

The answers were treated qualitatively, and the information was coded and analyzed in the software MAXQDA 2018®. The information analysis allowed us to realize that: the Training Process is seen by coaches as comprehensive and fundamental; there is a concern to schedule adequately and on a weekly basis; the Game Model discloses an idea, is dynamic and worked from the first day, taking into account the constituent players of the squad; the Training Model and the Game Model are interconnected and seek a constant good performance; the microcycles are a type structure, with complex training units, intense exercises and with well-defined objectives; coaches are given the importance of evaluating and controlling the training. We believe that coaches, in their daily and professional function, rely on theories and beliefs, thoughts and interactive decisions when making routine, immediate and reflexive decisions.

**Keywords:** Football, Coach, Training, Planning, Periodization

## **AGRADECIMENTOS**

A concretização de um estudo desta natureza implica, de forma direta ou indireta, a colaboração, compreensão, ajuda, incentivo, de várias pessoas. A todos, o meu obrigado.

Ao Ricardo, pela inquietação provocada!

Aos meus pais e mano, por me “aliviarem” sempre que foi preciso, pelo apoio, por estarem sempre comigo.

A todos os treinadores entrevistados, pela disponibilidade, pela partilha, pela abertura à exposição. Sem vocês o trabalho não era concretizado.

Ao Professor José Rodrigues, Orientador do Estudo, pela abordagem inicial e o incentivo que representou, pela disponibilidade, pela ajuda, pela sabedoria que transmite, pela positividade que oferece... Obrigado Professor!

Ao Professor Nuno Loureiro, pela ajuda, pelo “empurrão” nas entrevistas!

À minha amiga Manuela (e que amiga), pelos momentos, pelo incentivo, pela ajuda, pela preocupação, pela disponibilidade, pela sapiência, pela partilha, por tudo! Eternamente grato!

A ti, Vânia, por seres quem és, como és, e por estares sempre, e para tudo, ao meu lado! Obrigado amor!

Ao Lucas! Tudo por ti, filho! Amo-te!

A todos, o meu agradecimento sincero!

## ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO.....	8
PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	11
1. O Jogo de futebol .....	12
2. Modelo de jogo .....	13
3. O Treino no futebol: princípios e dimensões .....	15
4. Planeamento, Periodização e Forma Desportiva .....	17
5. O treinador de futebol.....	23
5.1. Funções .....	23
5.2. Os pensamentos e decisões .....	25
PARTE II - O ESTUDO .....	28
1. Objetivos do Estudo.....	28
2. Questões de Investigação .....	28
3. Tipo de estudo.....	29
4. Limitações do Estudo.....	32
PARTE III - METODOLOGIA .....	34
1. Caracterização dos participantes .....	34
2. Recursos utilizados .....	34
3. Procedimentos .....	35
4. As variáveis.....	38
5. Codificação: questões da entrevista, variáveis e códigos .....	39
6. Tratamento da informação .....	49
PARTE IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	52
1. Codificação .....	52
2. Análise às Variáveis .....	56
2.1. Processo de Treino .....	56

2.2. Planeamento .....	58
2.3. Periodização .....	59
2.4. Fatores de Treino.....	60
2.5. Modelo de Jogo .....	61
2.6. Modelo de Jogo e Modelo de Treino.....	63
2.7. Forma Desportiva .....	64
2.8. Dinâmica Volume/ Intensidade.....	66
2.9. Microciclo .....	67
2.10. Unidade de Treino .....	68
2.11. Exercício de Treino.....	70
2.12. Avaliação e Controlo do Treino .....	72
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	73
BIBLIOGRAFIA .....	75
ANEXOS .....	84

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Princípios de Treino (Retirado de Teixeira, 2017) .....	16
Tabela 2 – Variáveis do estudo.....	38
Tabela 3 - Códigos .....	40
Tabela 4 – Variável Processo de treino .....	41
Tabela 5 - Codificação (Frequência).....	53
Tabela 6 - Síntese de respostas dos participantes.....	55
Tabela 7 - Processo de Treino - registos de respostas.....	56
Tabela 8 - Planeamento - registos de respostas.....	58
Tabela 9 - Periodização - registos de respostas .....	59
Tabela 10 - Fatores de Treino - registos de respostas .....	60
Tabela 11 - Modelo de Jogo - registos de respostas .....	61
Tabela 12 - MJ e MT - registos de respostas .....	63
Tabela 13 - Forma Desportiva - registos de respostas.....	64
Tabela 14 - Dinâmica Volume/ Intensidade - registos de respostas .....	66
Tabela 15 - Microciclo - registos de respostas .....	67
Tabela 16 - Unidade de Treino - registos de respostas.....	68
Tabela 17 - Exercício de Treino - registos de respostas.....	70
Tabela 18 - Avaliação e Controlo do Treino - registos de respostas .....	72

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 -Os subsistemas da organização dinâmica do jogo de futebol(Castelo, 2003)	12
Figura 2 - Constituintes para a elaboração do MJ (retirado de Pinheiro et al., 2018) ...	14
Figura 3 - Níveis de Planeamento (retirado de Teixeira, 2017).....	18
Figura 4 - Treinador (retirado de Rocha e Silva, 2018) .....	24
Figura 5 – A análise de conteúdo (retirado de Vala, 2003).....	32
Figura 6 - Componentes da análise de dados: um modelo interativo (Retirado de Aires, 2011, citando Miles & Huberman, 1984; Colás, 1992) .....	51

## LISTA DE ABREVIATURAS

- MJ – Modelo de Jogo
- MT – Modelo de Treino
- JDC – Jogos Desportivos Coletivos
- UT – Unidade de Treino

## INTRODUÇÃO

Atualmente é reconhecido que o treinador assume um papel cada vez mais importante na formação dos seus atletas, sendo responsável por um vasto leque de funções, com vista à constante e progressiva evolução do rendimento dos mesmos, conforme refere Santos (2015).

Em qualquer área de atividade humana deverá existir um diálogo sistemático, consistente e complementar entre a prática e a teoria (Castelo, 2009). Neste sentido, é perceptível também a evolução do planeamento e da periodização, quer em termos da sua aplicabilidade, quer na sua própria conceção e “construção”, conforme se pode observar na teoria e bibliografia existente relacionada com esta problemática. Qualquer treinador, no exercício da sua função, aplica os conhecimentos que possui da forma que considera mais adequada, e procura, nessa sua ação, os melhores resultados possíveis para a sua equipa, indo ao encontro do tal “diálogo” entre a teoria e a prática. No entanto “os caminhos” são bastantes, as “verdades” não são únicas, a metodologia pode ser extremamente diversificada, pelo que são sobejamente conhecidas diferentes formas de atuação para a consecução de um mesmo objetivo: obter sucesso.

José Mourinho, Carlos Carvalhal, Jorge Jesus, Vítor Pereira, Rui Vitória são exemplos de treinadores de referência que expõem algumas questões do treino, mas com perspetivas, ideias e ideais diferentes, no que diz respeito à abordagem a diferentes conteúdos (pelo que nos é perceptível, através de entrevistas cedidas ou de reportagens efetuadas).

Como tal, planeamento e periodização emergem no mundo do futebol como conceitos-chave na ação e intervenção do treinador, razão pela qual compreender a conceção relativamente a estas temáticas é de elevada pertinência.

Falar de um processo de treino realizado (ou a realizar) por treinadores profissionais de futebol implica, sem dúvida, referir a preocupação constante com a procura ou recolha de informação por todos os que estudam o jogo, os que o vivem, que trabalham sobre ele, os que querem evoluir e melhorar e, inevitavelmente, aqueles que querem vencer na modalidade.

Neste sentido, é de elevada pertinência o conhecimento de aspetos basilares e cruciais da intervenção de treinadores de referência, nomeadamente a relativa ao tipo de planeamento da época desportiva, conceção e operacionalização de modelo de jogo, periodização adotada, princípios do treino considerados e dimensões trabalhadas.

Nesta lógica, o entendimento e utilidade do Planeamento do Macroциclo, Mesociclo, Microциclo, Unidade de Treino e Exercício de Treino, abordando o mesmo nos níveis Conceptual, Estratégico e Tático, assume uma relevância considerável na atividade de um treinador de Futebol. Bompá (2007), ao abordar esta problemática, sublinha a importância do planeamento do treino, assinalando que este deve ser tomado como um processo fulcral para o treinador, uma vez que contribui para um maior controlo do processo de treino e para a rentabilização do tempo, do espaço e das condições materiais. Assim, esta ação deve ser encarada não só como um processo indispensável, mas também como fundamental, no auxílio precioso ao desempenho do treinador nas suas funções.

A construção de um Modelo de Jogo, evolutivo, adaptativo e congruente, tendo em conta a qualidade e o número de jogadores que formam a equipa, é outro dos grandes “pilares” do trabalho do treinador. O Modelo de Jogo refere-se a uma ideia ou conjectura de jogo (Oliveira, 2003), que decorre dos seus constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares (Garganta, 1997). É completamente propositada a análise da ação de treinadores de referência na construção e interpretação dos Momentos a considerar no Modelo de Jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva, Esquemas Táticos), bem como da estrutura (sistema tático adotado, articulação setorial e intersetorial, missões táticas gerais e específicas dos jogadores) e da organização (Fases, métodos, etapas e momentos) da equipa.

Relativamente à Periodização, entende-se que esta significa dividir em períodos. Nesta lógica, importa perceber a tendência evidenciada pelos já mencionados treinadores de referência, se na “linha” de uma periodização convencional (assumindo a criação de “picos” de forma, com a oscilação da curva da forma desportiva), se na “direção” da periodização tática (com os seus princípios subjacentes), ou se numa “posição intermédia” relativamente às duas “possibilidades”.

No âmbito dos Princípios de Treino a considerar (Biológicos, Metodológicos, Pedagógicos), será relevante perceber se os treinadores dão maior ênfase a alguns deles, ou se são ponderados todos da mesma forma, percepção que se adequa igualmente às diferentes Dimensões abordadas e consideradas no processo de treino, que sustentam toda a ação da equipa (Tático-técnica, fisiológica, psicossocial, estratégica e cognitiva).

Entender estas grandes áreas de intervenção do treinador e a forma como os profissionais de referência no treino do futebol se posicionam sobre as mesmas, como as olham, as consideram e operacionalizam, é, sem qualquer dúvida, uma “ferramenta” valiosa para o desenvolvimento de um trabalho de qualidade, num contexto de intervenção numa equipa de futebol.

O presente trabalho aborda as temáticas anteriormente apontadas e está suportado pela realização de entrevistas a dez treinadores profissionais, de referência no futebol português, numa abordagem aos conteúdos referidos. Encontra-se organizado do seguinte modo: Parte I – Enquadramento teórico (neste capítulo efetuamos uma revisão de literatura relacionada com a problemática e conceitos que abordamos); Parte II – O estudo (neste capítulo especificamos os objetivos, as questões de investigação, o tipo de estudo realizado e as suas limitações); Parte III – Metodologia (capítulo em que apresentamos a caracterização dos participantes, referimos os recursos e procedimentos utilizados, clarificamos as variáveis, o modo como foi realizado o processo de codificação e o tratamento da informação); Parte IV – Apresentação e discussão de resultados; por fim, tecem-se as Considerações Finais. Após estas, apontam-se as Referências Bibliográficas e podem encontrar-se os Anexos.

## PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### Nota Introdutória

Na história da civilização, o desporto apresenta-se como um fenómeno social, cultural, popular, universal, potenciador e modelador de comportamentos, de opiniões e de saberes. O futebol, designado no “velho continente” como o “desporto rei”, assume um papel de destaque no decorrer do desenvolvimento da história do desporto. Esta espelha a sua evolução e nela podemos observar igualmente como a modalidade evoluiu ao longo dos tempos. A sua forma atual é notoriamente distinta da verificada em épocas anteriores, tal como assinala Castelo (2004) ao referir que o jogo de ontem não é o mesmo de hoje e, com certeza, não será o mesmo de amanhã. Esta observação pode igualmente ser registada quando se aborda a intervenção do treinador de futebol em todas as suas dimensões: a de “ontem” não é certamente a mesma de hoje, e sofrerá alterações “no amanhã”. Neste sentido, questões associadas aos treinadores como a planificação, os pensamentos, as decisões, as teorias e crenças (Pereira et al., 2013) são indissociáveis de toda esta análise.

Nos dias de hoje, reconhece-se que é urgente saber como pensam e trabalham os treinadores de futebol, dada a importância que esse conhecimento assume ao ser traduzido numa melhoria dos processos de treino. Deste modo, releva-se que é pertinente reforçar a realização de trabalhos de índole qualitativa, que se centrem nesta problemática, tal como assinalam Pinheiro et al. (2018).

A capacidade de pensamento dos treinadores está diretamente relacionada com o seu êxito. Uma análise adequada é o início desse processo de pensamento, pelo que este processo deve ser racional, criativo e intuitivo (Pires & Cunha, 2012).

Neste capítulo procuramos enquadrar estes conteúdos, conjugados com as variáveis inerentes ao futebol – O Jogo, o Modelo de Jogo, o Treino, os Princípios e Dimensões do Treino, a Forma Desportiva, o Planeamento, a Periodização, o Treinador e os Processos de Pensamento do Treinador. Assim, apresentamo-los estruturados em pontos e subpontos, considerando a perspetiva de diferentes autores.

## 1. O Jogo de futebol

O jogo de futebol evoluiu ao longo dos anos, desde a sua institucionalização até à atualidade (Castelo, 2003). Segundo o autor, os conhecimentos que o consubstanciam tornaram-se mais intensos, competitivos, complexos, ritmados, pressionantes, transitórios e instáveis. Deste modo, a evolução do jogo pode ser entendida como detentora de um carácter sistémico, dado que a melhoria de um dos seus fatores constituintes afeta não só esse elemento, mas também o desempenho de todos os outros. A estratégia, a tática, a técnica, a sua própria estrutura, o seu contexto cultural, as relações estabelecidas e a metodologia inerente são fatores organizacionais do jogo de futebol (veja-se Figura 1).

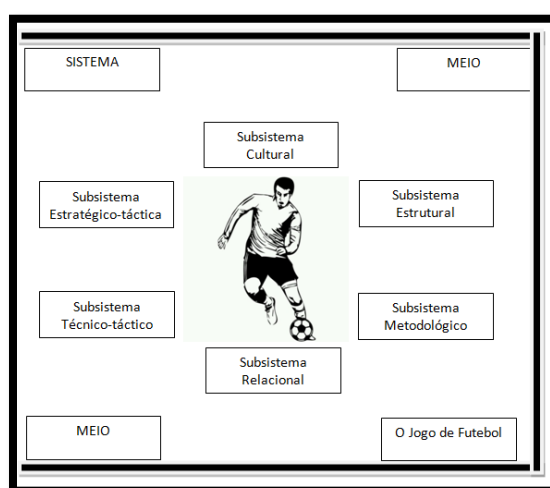


Figura 1 - Os subsistemas da organização dinâmica do jogo de futebol (Castelo, 2003)

Refletindo sobre o futebol, Garganta (2001) destaca que este jogo pode ser encarado como um confronto entre dois sistemas complexos (as equipas), que se caracteriza pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade. As crescentes exigências que se colocam relativamente ao apuro qualitativo da prestação dos jogadores e das equipas na competição requerem que se dedique uma atenção apurada às características do jogo formal/competição, no sentido de se perceber quais os traços dominantes que devem orientar os processos e ensino do treino, conforme sublinha Garganta (1997).

Já Azevedo (2011), citando Hughes (1994), destaca que o futebol é, predominantemente, um jogo de julgamentos e decisões. Assim, considera ser necessária uma elevada capacidade de decisão a todos os seus praticantes. Neste

sentido, este investigador releva igualmente que, no decorrer de um jogo, são colocados problemas à equipa e aos jogadores permanentemente, tornando-se, por isso, imprescindível o entendimento e a compreensão do mesmo para uma correta intervenção no contexto.

Em suma, abordar o futebol, enquanto jogo, implica referir que, para se conhecer este melhor, é necessário e importante conceber-se novas atitudes mentais, conforme afirma Castelo (2009). Por essa razão, este facto é considerado no nosso estudo.

## **2. Modelo de jogo**

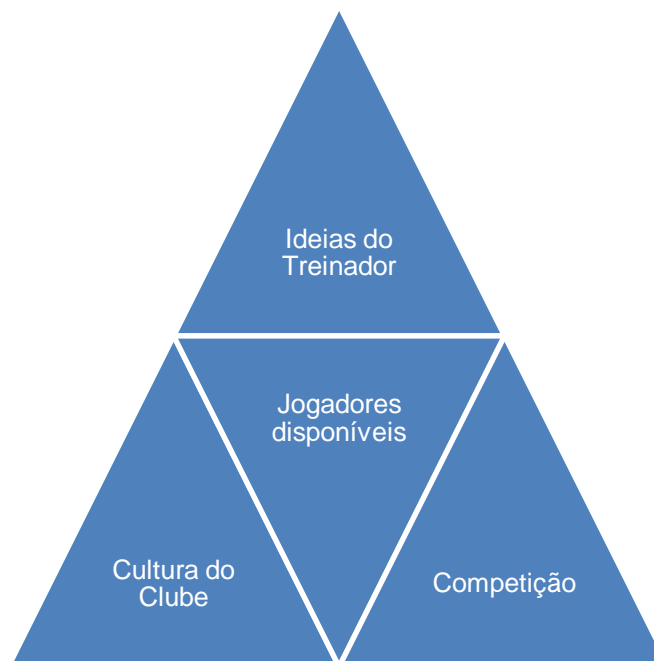
A conceptualização de Modelo de Jogo não é fácil, podendo-se verificar que este termo nem sempre é utilizado de forma correta, conforme relevam Pinheiro et al. (2018).

Note-se que, com o evoluir dos tempos, da modalidade, das abordagens, muito se contempla quando se abordam modelos, especialmente no que se refere a modelo de treino, modelo de jogo, modelo de jogador, modelo de preparação e modelo de análise. Considera-se que estes, estando todos eles relacionados entre si, devem, de modo coerente, partir do Modelo de Jogo.

Miranda (2009), tomando alguns autores de referência na matéria (Queiroz, 1986; Pinto & Garganta, 1989; Monge da Silva, 1989; Bompa, 1994; Mombaerts, 1991; Castelo, 1994), destaca que o Modelo de Jogo consiste no mapeamento de um conjunto de referências necessárias para balizar a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, nomeadamente no que respeita aos princípios, aos métodos e aos sistemas de jogo.

No entanto, Queiroz (1986), citado por Almeida (2014), entende que falar de Modelo de Jogo implica destacar que este deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado. Já para Carvalhal (2014) o Modelo de Jogo é essencialmente estrutural e torna-se imperativo para o treinador a análise do contexto onde este se vai inserir (clube, relações entre pessoas, os adeptos, o meio social e político, os costumes, as crenças, a história do clube, entre tantos outros parâmetros).

Deste modo, somos levados a reconhecer que o modelo de jogo compreende “(...) uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador (...) e deverá ser entendido como um guia e uma pauta, que organiza e estrutura o pensamento e a ação dos atletas dentro de um quadro comum de atuação” (Pinheiro et al., 2018). Para estes investigadores, a conceptualização teórica de modelo de jogo é consubstanciada por diferentes elementos, os quais destacam, em esquema, realçando simultaneamente a complexidade das relações que incorpora (veja-se Figura 2).



**Figura 2 - Constituintes para a elaboração do MJ (retirado de Pinheiro et al., 2018)**

A este propósito, Castelo (2008) afirma que o Modelo de Jogo define um projeto de ação (planeamento), promove ferramentas operacionais (processo de treino) e avalia o processo em função da sua eficácia (análise de jogo). Assim entende-se que “(...) por mais evoluído, desenvolvido e completo que seja um Modelo de Jogo na sua reflexão, estudo e conceção para uma dada equipa, este jamais poderá contemplar e predeterminar a reprodução de situações, cuja natureza brota de todos os parâmetros e plausibilidades possíveis, bem como da imprevisibilidade de acontecerem, quer no plano mental (decisão), quer no plano motor (execução)” (Gonçalves, 2009).

Castelo (2009) mais considera que, na construção do Modelo de Jogo (doravante designado MJ), deverá ser avaliado o trajeto da equipa, ser concretizada uma melhor comunicação entre todos os intervenientes no processo e potenciar a elevação dos

níveis de responsabilidade dos jogadores. O MJ deve ser evolutivo, adaptativo e congruente. Para este autor o MJ apresenta-se dividido em quatro grandes momentos dinâmicos e um estático: organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque, transição ataque-defesa e bolas paradas (esquemas táticos).

Neste sentido, na concepção do “seu” MJ, o treinador deverá caracterizar o jogo que pretende implementar para, posteriormente, desenvolver metodologias de treino consentâneas, tendo como interlocutores primordiais os jogadores, e de modo a potenciar e maximizar as suas qualidades/capacidades (Garganta, 1997).

### **3. O Treino no futebol: princípios e dimensões**

Treinar implica uma aquisição de conhecimentos de natureza multidimensional, além do específico da própria modalidade, sendo a qualidade do próprio processo de treino influenciada diretamente por esses conhecimentos (Lyle, 2002).

“Diz-me como treinas e dir-te-ei como jogas” é uma frase “popular” genérica que ilustra a importância do treino no futebol. Por essa razão é tão utilizada pelos treinadores em situações mediáticas, em discursos, em conferências.

Treinar implica transformar comportamentos e, sobretudo, atitudes, optando por métodos e modelos possíveis e pertinentes, em que os modos de ser e de sentir do treinador e dos jogadores desempenham a função de regulador da referida pertinência (Garganta, 2015).

Para Castelo (2003), o rendimento desportivo é determinado por um estado dinâmico complexo que se caracteriza por um elevado nível de eficiência física e psicológica e pelo grau de aperfeiçoamento das aptidões técnicas, táticas, estratégicas e conhecimentos teóricos do jogo de futebol. Este rendimento é idealizado e projetado pelo planeamento e periodização, com operacionalização na sessão de treino e respetivos exercícios de treino.

Ao abordar a necessidade de reconhecer a centralidade que o processo de treino possui na assimilação de uma forma de jogar específica e, citando Frade (2004), Azevedo (2011) refere que o objetivo do treino deverá passar pela criação de condições que possibilitem atingir esse “jogar” específico. Neste sentido, o treino pode ser encarado como gerador de todo um processo de rendimento, com objetivos e

conteúdos bem definidos, causadores de adaptações e potenciadores de aprendizagem no campo do mencionado “jogar”, conforme sublinha este investigador. O processo de preparação de uma equipa envolve um conjunto vasto de procedimentos que resultam da forma como se entende o jogo e o treino. Note-se que o processo de treino visa tornar operacional uma forma de jogar de uma equipa, através da definição clara de um modelo de jogo com todos os seus princípios bem definidos (Gomes, 2006).

Para que exista uma transformação objetiva, progressiva e positiva da capacidade de rendimento nas diferentes dimensões, Castelo (2003) entende que os exercícios de treino devem obedecer a diferentes princípios, potenciadores da referida transformação, a saber: i) **princípios biológicos** (sobrecarga, especificidade, reversibilidade, heterocronia); ii) **princípios metodológicos** (progressividade do exercício de treino, continuidade da aplicação do exercício de treino, ciclicidade do exercício de treino, variação do exercício de treino, modelação do exercício de treino, multilateralidade, individualização do exercício de treino); e, por fim, **princípios pedagógicos** (atividade consciente, sistematização, atividade apreensível, primazia do desenvolvimento do jogador, adequação da atividade com a idade do jogador, estabilidade e desenvolvimento das capacidades do jogador, responsabilidade do jogador).

<b>Princípios base de aplicação em ciclo de treino</b>		
<b>Princípios Biológicos</b>	<b>Princípios Metodológicos</b>	<b>Princípios Pedagógicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobrecarga</li> <li>- Especificidade</li> <li>- Reversibilidade</li> <li>- Heterocronia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relação exercício de treino/repouso</li> <li>- Continuidade da aplicação do exercício de treino</li> <li>- Progressividade do exercício de treino</li> <li>- Ciclicidade do exercício de treino</li> <li>- Individualização do exercício de treino</li> <li>- Multilateralidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividade consciente</li> <li>- Sistematização</li> <li>- Atividade apreensível</li> <li>- Estabilidade</li> <li>- Capacidade do jogador</li> </ul>

Tabela 1 - Princípios de Treino (Retirado de Teixeira, 2017)

Numa abordagem ao trabalho sob a égide da periodização tática, Carvalhal et al. (2014) assinalam igualmente que nesse momento são considerados também os seguintes princípios:

- SupraPrincípio da especificidade (treinar em especificidade);
- Princípios do “nosso” jogo (identidade nos quatro momentos do jogo – organização ofensiva, transição ataque-defesa, organização defensiva, transição defesa-ataque);
- Princípios Metodológicos
- Princípio de Progressão Complexa (relacionado com a distribuição dos princípios e sub-princípios entre dois jogos, do menos para o mais complexo);
- Princípio da Alternância Horizontal em especificidade (objetivo de induzir adaptações ao longo do tempo, entre jogos, na escala individual, setorial, intersectorial, coletiva, e ao nível das contrações musculares);
- Princípio das Propensões (objetivo de criar contextos para fazer emergir o que se pretende para a equipa).

Independentemente da conceção assumida ou da visão sob o treino, há princípios a considerar, objetivando “(...) a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico”, conforme refere Mourinho (2001, citado por Ferraz, 2013).

#### **4. Planeamento, Periodização e Forma Desportiva**

Segundo Pires (2005), o planeamento pode ser entendido como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização.

Para Bompa (2003), a definição de planeamento estabelece uma correspondência entre o termo e a arte de empregar a ciência na estruturação de programas de treino, enquanto para Raposo (2002), citado por Gomes (2004), a ação de planear implica prever o futuro, dominar os acontecimentos do passado e será sempre concretizada a tentar evitar o erro. Já Gomes (2006), citando também Carravetta (2001), refere que o planeamento do treino em futebol deve ser fundamentado em princípios científicos, para obtenção do máximo rendimento competitivo dos jogadores.

Castelo (2003) define a planificação (sinónimo de planeamento) como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, organizando-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância). Para este autor, tal como para Teixeira (2017), existem três níveis de planificação ou planeamento (veja-se Figura 3), a saber: conceptual, estratégica e tática.



Figura 3 - Níveis de Planeamento (retirado de Teixeira, 2017)

A existência de um processo de planeamento, mais ou menos formal, é reforçada pela necessidade de se ter uma visão mais definida relativamente ao futuro a que se aspira (Pires, 2005).

Tomando o dicionário *online* Priberam da Língua Portuguesa, podemos verificar que periodizar é um verbo transitivo que significa “dividir em períodos” ou “expor em períodos” algo, enquanto a periodização nos remete para o ato ou efeito de periodizar. O planeamento e a periodização do treino não são conceitos inovadores ou modernos, sendo considerados desde a antiguidade, já na preparação dos Jogos Olímpicos da época (Bompa, 2003), conjugando ciclos de trabalho e repouso.

Numa linha Cartesiana, os fatores de treino (físico, tático, técnico e psicológico) eram separados e alvos de uma aplicabilidade distinta no treino. Tratava-se do físico, e dentro dele, das diferentes capacidades motoras; noutra parte do treino tratava-se da tática e da técnica (Carvalho et al., 2014).

Diversos autores, como Silva (1998) ou Castelo (2017), realizaram uma síntese cronológica e evolutiva das diferentes conceções de periodização, permitindo-nos

perceber a modificação progressiva da forma de pensar e entender estes processos. Kraevski (1902), Tausmev (1902), Olshanik (1905), Skotar (1906), Shtliet (1908) periodizavam, já no início do século XX, o treino desportivo sistematizando conteúdos, organizando-os em fases, de modo a permitir uma evolução progressiva da condição física dos atletas. Relewa-se que Murphy, em 1913, já considerava necessário um programa mínimo de 8/10 semanas para que o atleta pudesse competir ao seu mais alto nível. Kotov, em 1916, indicava a necessidade de treinar sem interrupções, durante todo o ano, dividido em três etapas: geral, preparatória e especial. Gorinevsky, em 1923, publica o primeiro livro sobre “Bases fundamentais do treino”, contribuindo para o aumento da frequência semanal das sessões de treino e a diferenciação do geral e do específico. Em 1928, Mang torna-se pioneiro na formulação do desenvolvimento paralelo do treino físico, orgânico, técnico e tático. Em 1939, Grantyn propõe um ciclo anual de treino dividido em três períodos (preparação, principal e transição), tendo em conta a especificidade de cada modalidade desportiva.

Em 1949, Ozolin propõe uma divisão do período preparatório em dois momentos: preparação geral e específica e período competitivo. Este último era dividido em seis momentos, nomeadamente competitivo inicial, competitivo propriamente dito, descarga, preparação imediata, conclusiva e competição principal. Deste modo, Ozolin defendia a inexistência de um descanso total e uma duração semelhante de todas as etapas, divergindo os conteúdos de desporto para desporto. No ano seguinte, Letunov “coloca” as características do atleta como condicionante para a divisão da época em períodos, sendo a “carga biológica” a influenciadora da forma desportiva. Nesta perspetiva, o ciclo de treino dividia-se em etapa de aquisição, etapa de forma desportiva e etapa de diminuição do estado de treino.

Com Matvéiev, em 1956, surge a Periodização da dinâmica das Cargas, caracterizada por um ciclo anual de treinos, dividido em três períodos (preparatório, competitivo e transitório). Esta periodização considerava o calendário competitivo, contemplando as fases de construção, estabilização e perda temporária. Neste período, Astrand e Rodahl abordam as Fontes Energéticas, desenvolvendo trabalhos sobre a fisiologia do exercício, os quais conduziram a uma enorme fixação em métodos de treino baseados nas fontes energéticas predominantes, considerando a modalidade desportiva.

Em 1974, Vorobjev apresenta a Periodização Modular, caracterizada pela predominância de cargas específicas durante toda a época desportiva, com alterações constantes de volume e intensidade. Posteriormente, a Periodização Pendular surge por Arosjev, em 1976, como uma tentativa de aperfeiçoamento do modelo de Matvéiev. Neste, as cargas de treino gerais e específicas alteravam-se em função do quadro competitivo. Próximo das competições aumentavam-se as cargas específicas e diminuía as gerais. Posteriormente surgiu a Periodização Estratégica e Tática, concebida por Leon Teodurescu, na qual se observa uma abordagem aos jogos desportivos coletivos e uma definição de conceitos e princípios para o treino destas modalidades. Deste modo, é dada primazia à intensidade, em detrimento do volume e da densidade. Com esta teoria surge a abordagem à estratégia e ao contexto da competição, bem como à conceção de modelos de jogo e de modelação de exercícios de treino.

A Periodização Estrutural aparece com Tschien e Thiess, em 1977, espelhando um modelo com cargas intensivas, ao longo de toda a época desportiva, para altíssimo rendimento, sendo a dinâmica da carga realizada por pequenas oscilações.

Em 1988, Verkhoshansky apresentou a Periodização por Blocos, ou Modelo de carga concentrada. Esta foi caracterizada por cargas concentradas dos diferentes fatores de treino, sendo as dimensões trabalhadas em etapas definidas. Neste modelo eram considerados três blocos: A – preparação física especial; B - preparação técnico-tática e C – competições.

Outros dois modelos surgiram no período entre 1980 e 1990 tais como: a Periodização Individual Especializada (concebido por Bondarchuk) e a Periodização através de Microciclos de “Choque”. No primeiro, o atleta era visto como unidade, em todas as suas vertentes, sendo eliminada a preparação geral e dada importância total à intensidade, em detrimento do volume; já no segundo eram estabelecidas variações significativas de volume, intensidade e complexidade dos métodos de treino.

Na década de 80 do século XX, surge o Modelo de Prolongado Estado de Rendimento, de Tudor Bompa, preconizado para desportos com períodos de competição alargados. Foi empregue principalmente em Jogos Desportivos Coletivos (JDC), onde o seu mentor dá predominância ao treino de formação especial, reduzindo a formação geral no mesmo, através de operacionalização de pequenas ondas de treino. Segundo esta

perspetiva são considerados três estados de rendimento: nível de forma desportiva geral (elevado desenvolvimento das capacidades condicionais), nível de alta forma desportiva (estado biológico superior) e nível de máxima forma (estado de rendimento máximo).

Também em meados da década de 80 surge uma proposta inovadora de Seirul-lo Vargas, o Modelo Cognitivista, de fácil aplicação aos desportos de oposição e cooperação-oposição, que considera o homem como ser “hipercomplexo” e indivisível, partindo deste para o processo. Este modelo provém do modelo dos blocos concentrados de Verjoshanski e do estado prolongado de rendimento de Tudor Bompa, mas considera as características das modalidades coletivas, tomando a lógica interna do jogo, espaço, ambiente, número e condições das competições. Além disso, preconiza a boa forma física ao longo da época, alcançando 6 a 8 estados de boa forma em momentos-chave da competição.

Mais recentemente surge o conceito de Periodização Tática, sendo Vítor Frade pioneiro na sua implementação, onde reflete a dimensão tática como “farol” para todas as outras, trabalhadas em prol de uma ação intencional.

Carvalho et al. (2014) abordam a Periodização Tática como uma conceção de treino que tem como matriz conceptual o jogar, com uma intencionalidade coletiva tática. Esta conceção de periodização é sustentada pelos grandes princípios de jogo, operacionalizada com base na matriz metodológica e suportada por princípios metodológicos próprios, na organização de um morfociclo (espaço temporal entre dois jogos) padrão. Para os autores, na Periodização Tática, o entendimento da dimensão tática é diferente, pois esta assume uma função de coordenação, arrastando consigo todas as outras dimensões (que adotam igual importância).

A evolução no pensamento, na conceção e nas perspetivas relacionadas com estas questões é evidente e pertinente, registando-se atualmente a reflexão sobre os mesmos.

Debruçando-se sobre esta problemática, Garganta (1991) assinala que a periodização é um aspeto particular do planeamento que diz respeito, fundamentalmente, aos aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e conseqüente dinâmica da adaptação do organismo às mesmas, tendo em conta os diferentes períodos da época.

Para Castelo et al. (1996), a estrutura do processo de treino pode ser dividida em: i) **microestrutura** (que compreende a organização das sessões de treino no seio de um microciclo); ii) **mesoestrutura** (que compreende uma série de microciclos organizados num objetivo preciso); e, por fim, a **macroestrutura** (que compreende os grandes períodos/ ciclos de treino). Segundo este autor (2002) qualquer uma das unidades lógicas de programação do processo de treino (o planeamento anual, cada microciclo, cada unidade de treino, cada exercício) devem ser encaradas como uma oportunidade de encaminhar o jogador (ou a equipa) para uma evolução desportiva significativa, perdurável e sustentada no futuro.

“A definição de Microciclo de treinos nem sempre é consensual” (Pinheiro et al., 2018). No entanto, segundo Castelo (2009), “o Microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino repartidas por diferentes dias, destinadas a abordar, na sua globalidade, o desenvolvimento do modelo de jogo adotado (...)”.

Neste domínio surge a necessidade de se enquadrarem todas as dimensões (tática, técnica, física, psicossocial, estratégica, cognitiva), interligando-as e entendendo-as numa perspetiva global e indissociável.

Em 2003, Rowbottom refere que a periodização deve ser entendida como um processo valioso, dado o tanto que permite ajudar os treinadores e atletas a potenciar o desempenho atlético, minimizando os riscos reais da sobrecarga do treino. Note-se que o atingir e prolongar da forma desportiva é uma intenção de todos os treinadores. No entanto, as opções no domínio da periodização têm efeitos diretos nesse mesmo adquirir e manter de forma desportiva, conforme é perceptível pela evolução da abordagem destes conceitos, mencionada por nós anteriormente.

O desenvolvimento da forma desportiva, amplamente abordado por Matvéiev, requer a devida preparação dos fatores psicológicos e anímicos, e não somente dos fatores físicos/ biológicos (López et al., 2000). A este propósito, Borin et al. (2007) assinalam que a preparação desportiva é um processo objetivo, sistémico e de longo prazo. Neste sentido, relevam que as decisões tomadas na prática pelos treinadores devem ser fundamentadas em informações objetivas, pois cada uma delas poderá afetar todo o processo. É crucial a gestão do desempenho-recuperação, de modo a permitir uma melhor adaptabilidade aos jogadores e um “estar” na competição nas melhores condições possíveis, posição assumida igualmente por Ferraz (2013) e Gomes (2004).

Sublinha-se que, para Gomes (2004) a gestão do desempenho- recuperação pode-se observar no “(...) Futebol profissional onde os atletas têm de ter um rendimento determinado durante uma longa época desportiva”.

## **5. O treinador de futebol**

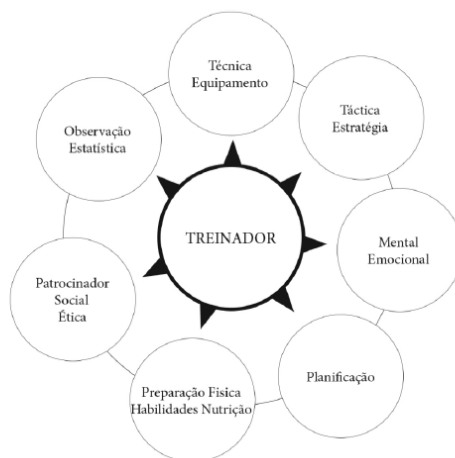
### **5.1. Funções**

Nos dias de hoje é universalmente reconhecida a responsabilidade do treinador desportivo para a melhoria e desenvolvimento de uma equipa, assim como obtenção de resultados positivos. Relativamente a esta questão, alguns investigadores têm relevado a importância do seu comportamento, em particular no campo do futebol, dada a importância “(...) que acarreta para a melhoria das competências de um técnico de futebol” (Pinheiro et al., 2018).

O treinador deve, pois, ser encarado como um profissional orientador do treino desportivo que aplica saberes próprios no desempenho das suas funções. Assim revela igualmente competências resultantes da mobilização, produção e uso de diversos saberes pertinentes, nomeadamente científicos, pedagógicos, organizacionais e técnico-práticos, entre outros (Rosado & Mesquita, 2007). Deste modo, todo o treinador enfrenta grandes desafios no exercício da sua atividade profissional, pelo que decidir e agir, tal como antever e planear, surgem como tarefas obrigatórias e inerentes à função, conforme assinala Mendes (2014).

No âmbito da qualificação dos treinadores torna-se pertinente uma larga abrangência nas competências, na medida em que o treinador é um recurso humano com elevada competência científica, pedagógica e social, um ator essencial que coordena ou integra uma equipa técnica (Rocha e Silva, 2018). Na perspetiva destes autores, os treinadores influenciam fortemente a natureza e a qualidade das experiências desportivas. Na realidade, os objetivos que os treinadores promovem, as atitudes e valores que transmitem e a natureza das suas interações com os atletas podem influenciar os efeitos da participação desportiva. O papel do treinador emerge, deste modo, envolto numa gama de atividades, com finalidades de formação não só desportiva, mas também pessoal e social, tornando-se igualmente crucial o recurso a estratégias

instrucionais promotoras do desenvolvimento de competências ecléticas (Smith, Smoll & Cumming, 2007, in Rocha e Silva, 2018).



**Figura 4 - Treinador (retirado de Rocha e Silva, 2018)**

A este propósito, Garganta (2015) destaca que treinar implica transformar comportamentos e, sobretudo atitudes, optando por métodos e modelos possíveis e pertinentes, em que os modos de ser e de sentir do treinador e dos jogadores desempenham a função de regulador da referida pertinência.

Braz (2015), debruçando-se sobre o mencionado por Mesquita (2000), evidencia que a atuação do treinador está centrada em três momentos essenciais: antes, durante e após a sessão de treino. Assim se compreende porque se exige do treinador as seguintes ações: planejar (etapa em que o treinador fixa objetivos, seleciona conteúdos e define metodologias a implementar); realizar (momento em que o treinador elege os meios de treino para gerir e controlar o mesmo); e, finalmente, avaliar (fase em que são selecionadas formas de controlo do processo de treino e de competição). Todas estas ações e tarefas são essenciais e implicam uma conceção bem definida das mesmas, assim como exigem constantes tomadas de decisão ao longo de todo o processo.

O treinador tem um papel cada vez mais importante na formação dos seus atletas, sendo responsável por um vasto leque de funções, com vista à constante e progressiva evolução do rendimento dos mesmos. Todas estas responsabilidades requerem do treinador uma elevada competência específica, conforme refere Santos (2015).

Araújo (1994) menciona a necessidade do treinador possuir um conhecimento multidisciplinar, sendo imprescindíveis os saberes tático e técnico da modalidade desportiva em que é especialista, bem como os conhecimentos no domínio da pedagogia, metodologia de treino, para além da necessária capacidade motivacional dos jogadores. Já Altet (2001) enumera os saberes teóricos (saberes a serem ensinados e saberes para ensinar) e os saberes práticos (saberes sobre a prática e os saberes da prática) como competências essenciais do treinador profissional.

Para Pacheco (2005), a evolução dos tempos e as grandes transformações operadas no futebol vieram exigir do treinador atual um leque alargado de conhecimentos e de capacidades. Este autor releva ainda que a principal missão do treinador situa-se ao nível da preparação dos jogadores, sendo esta um processo complexo, que exige o referido leque de capacidades e competências.

No dia-a-dia, no dia do jogo, no final do jogo, no final de uma época, há sempre o responsável máximo: o treinador. Esta conceção sustenta-se no facto de que o treinador tem realmente infintos desafios na sua atividade profissional, devendo decidir e agir, tal como antever e planear, conforme assinala Mendes (2014).

Podemos acrescentar ainda que, não sendo a figura central do jogo de futebol (atribuindo-se aos jogadores essa posição), o treinador assume um papel de destaque em todo o processo de treino e jogo de uma equipa, com tomadas de decisão e ação fulcrais no processo e no seu culminar.

Espera-se, portanto, que o treinador apresente um conjunto de conhecimentos especializados, para que possa desempenhar com eficiência a sua função, independentemente do nível de performance exigida (Gilbert & Trudel, 2006).

## **5.2. Os pensamentos e decisões**

Todo o treinador toma como preocupação central, no desempenho das suas funções, a obtenção de resultados positivos, de modo a concretizar objetivos a que se propõe com a equipa. Assim, e no seu processo de pensamento, o treinador estabelece sinergias e procura criar dinâmicas coletivas para potenciar a capacidade de resposta de uma equipa face a desafios competitivos (Braz, 2015; Garganta, 2004; Castelo, 2009).

Neste contexto, torna-se evidente por que Pinheiro et al. (2018) realçam a importância de trabalhos de investigação, de carácter qualitativo, que estudem a forma de pensar e o trabalho dos treinadores de futebol, enfatizando como é urgente aprofundar conhecimentos sobre esta problemática para se trabalhar em prol de uma melhoria dos processos de treino dos demais que desempenham a função.

Considerando estas questões, Pacheco (2005) menciona que a missão do treinador apresenta-se como um processo complexo, que exige um leque diversificado de capacidades e competências. Neste campo, Mesquita et al. (2010) relevam que o conceito holístico do treinador deve ser abordado como uma “visão integral do homem, inclusive o retardo mental e social, sendo também uma pessoa com desenvolvimento emocional, político, espiritual e cultural”.

Um treinador deve decidir com perspicácia de que modo, como, quando e onde vai utilizar as suas diversas fontes de conhecimento, tal como refere Almeida (2011) e, numa fase inicial, importa que surjam as suas “ideias” e “concepções”, tendo em conta diversos fatores (Miranda, 2009). Estas serão o ponto de partida, a referência para o que virá depois, ainda que o conhecimento técnico, oriundo do plano teórico, não seja suficiente para o sucesso da ação do treinador; além disso, são necessárias conexões entre pessoas e métodos, para superar os muitos e variados problemas enfrentados no dia-a-dia (Castro, 2014).

Gilbert et al. (2006) e Jones et al. (2004), citados por Almeida (2011), dizem-nos que os treinadores não valorizam tanto a sua aprendizagem formal como a experiência prática do dia-a-dia. Não obstante, Jones et al. (2004) e Lemyre e Trudel (2004), igualmente citados por Almeida (2011), realçam que “o processo para se tornar um treinador de excelência é mais influenciado pela sua interatividade, experiências contextuais de treino, observação de pares e conhecimento partilhado com outros treinadores”.

No âmbito do processo de pensamento do treinador, e procedendo a uma relação direta com o "paradigma do pensamento do professor", Pereira (1999) refere que este assenta em dois pressupostos essenciais: considerar-se que os professores são profissionais racionais que, como outros profissionais, realizam juízos e tomam decisões num meio complexo e incerto; supor-se que o comportamento dos professores se guia pelos seus pensamentos, juízos e decisões (citando Borko e

Shavelson, 1988; Shavelson e Stern, 1981). Para este investigador, o domínio dos processos de pensamento do professor engloba três categorias principais de pensamento, a saber: 1) a planificação (pensamentos pré-ativos e pós-ativos, mais frequentes sobre conteúdos e estratégias); 2) os pensamentos e decisões interativas; 3) as teorias e crenças.

No âmbito do nosso estudo, e estando o planeamento e a periodização numa posição central da nossa análise, considerámos pertinente analisar o conceito de decisão interativa, sendo esta uma prática usual e recorrente da ação do treinador, que pode também conduzir a uma nova abordagem a estes conceitos.

As decisões interativas podem ser entendidas como a eleição consciente que um professor faz entre comportar-se como anteriormente ou de uma outra forma (Pereira et al., 2015). Neste âmbito, identificam-se as decisões de rotina (que são tomadas de forma automática e fazem parte de um repertório interiorizado e estabelecido), as decisões imediatas (que ocorrem em situações inesperadas e são baseadas na compreensão rápida da situação) e as decisões reflexivas (as que exigem reflexão e avaliação), conforme refere Altet (1994, citado por Pereira, 2015).

Entre outras constatações, no desenvolvimento de alguns estudos, Pereira (2008) apurou que os pensamentos dos professores sobre os conteúdos são os mais frequentes durante a planificação, seguidos dos pensamentos sobre as estratégias. Além disso, notou que os fatores que determinam as decisões interativas dos professores com e sem experiência eram muito idênticos e registou que os professores de educação física (com e sem experiência docente) não se diferenciam em relação aos tipos de decisões interativas que tomam, à frequência com que as adotam e aos fatores que influenciam as suas decisões.

Sendo a função do treinador “ampla e muito susceptível”, está sujeita a “(...) flutuações de humor, quebras psicológicas, depressões, fadiga, acompanhadas de uma sensação de isolamento (...)”, como assinalou Garganta (2015). Deste modo, somos conduzidos a uma associação de pensamentos e decisões, a emoções, sentimentos, representações, pelo que se torna pertinente abordar Damásio (2010), que refere que o comportamento e a mente, consciente ou não, e o próprio cérebro que os cria, recusam-se a revelar os seus segredos, quando a emoção não é tida em conta e não recebe o merecimento devido.

## **PARTE II - O ESTUDO**

### **Nota Introdutória**

No presente capítulo abordamos o desenho do nosso estudo, especificando os objetivos do trabalho, as questões de investigação assumidas, o tipo de estudo realizado e as limitações inerentes ao mesmo.

### **1. Objetivos do Estudo**

Considerando a procura pela qualidade de informação relativamente ao Planeamento e Periodização por parte dos treinadores de Elite, delineámos para o nosso trabalho os seguintes objetivos:

- I. Recolher informações relacionadas com a temática (problemática), aplicando técnicas qualitativas de recolha e tratamento de dados e informações, no contexto do futebol profissional.
- II. Identificar as opções/ decisões dos treinadores no planeamento e periodização da época desportiva.
- III. Conhecer as conceções do treino subjacentes às práticas de treinadores de referência no futebol.
- IV. Reunir dados e informações que possam contribuir para a construção de um instrumento representativo da mencionada conceção do treino.

### **2. Questões de Investigação**

Para a realização do trabalho, definimos as seguintes questões de investigação:

- I. Qual a importância que o treinador atribui ao processo de treino?
- II. Como é que o treinador considera o seu planeamento (anual, mensal, semanal) e de que forma costuma dividir a sua época desportiva?
- III. Que relevância atribui o treinador aos fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos)?

- IV. Qual a concepção de modelo de jogo de equipa do treinador e em que momento começa a trabalhar o “seu” modelo?
- V. Como é que o treinador concebe o “seu” modelo de jogo?
- VI. Que fatores considera o treinador mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?
- VII. Qual o significado atribuído pelo treinador à de forma desportiva e como a enquadra ao longo da época desportiva?
- VIII. Como é definida pelo treinador, ao longo da época desportiva, a dinâmica volume/intensidade?
- IX. Quais os pressupostos que o treinador considera na organização do seu microciclo?
- X. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino e como articula todos os exercícios?
- XI. Que preocupações tem o treinador na construção do exercício de treino?
- XII. Que relevância é atribuída ao controlo do treino pelo treinador?

Com estas questões procuramos obter informações concretas e específicas relativas às variáveis processo de Treino, Planeamento, Periodização e Fatores de Treino.

### **3. Tipo de estudo**

O nosso trabalho apresenta-se como um estudo qualitativo, uma vez que, mais do que caracterizar, pretendemos compreender o funcionamento de um processo, a partir dos significados que os sujeitos da investigação (amostra) atribuem às suas vivências e experiências. Para tal, apoiados nas metodologias qualitativas, visamos recolher dados e informações, efetuar o seu tratamento, análise e interpretação, tendo sempre em

conta o contexto de cada participante e a sua concepção de determinados conceitos. (Bogdan & Biklen, 1994; Valles, 2000).

Este recurso à metodologia qualitativa não se opõe aos estudos quantitativos, tal como assinalam Minayo e Sanches (1993) ao afirmar que, “do ponto de vista metodológico, não há contradição, assim como não há continuidade, entre investigação quantitativa e qualitativa”. Note-se que a investigação quantitativa e qualitativa são de natureza diferente; a primeira “tem como objetivo trazer à luz dados, indicadores e tendências observáveis” (Serapioni, 2000) e a segunda permite ao investigador selecionar e definir “estratégias e procedimentos” que criam a possibilidade de “tomar em consideração as experiências do ponto de vista do informador” (Bogdan & Biklen, 1994).

Relevamos que a investigação qualitativa é um “campo de investigação de pleno direito” (Denzin & Lincoln, 2011), sendo pertinente pelo reconhecimento das limitações e insuficiências dos métodos quantitativos enquadrados no “paradigma científico tradicional”, particularmente no campo das ciências sociais e humanas, assistindo-se atualmente a uma crescente flexibilização de atitudes no campo investigativo (Aires, 2011).

Abordar a investigação qualitativa significa referir um processo que envolve diversas etapas, que contemplam desde a formulação inicial do problema, o desenho da investigação à sua execução e conclusão. Estas ocorrem numa “lógica multicíclica” (Peña, 2006) e de modo interativo entre o “modelo teórico, estratégias de pesquisa, métodos de recolha e análise de informação, avaliação e apresentação dos resultados do projeto de pesquisa” (Aires, 2011). Para esta autora, a investigação qualitativa apresenta-se, por isso, como uma “trajetória” que incorpora um processo reflexivo complexo e pode abranger uma grande diversidade de paradigmas.

Para Silva (2013), o termo “metodologias qualitativas de investigação” é usado habitualmente para referir de forma genérica todo um conjunto de métodos e estratégias de investigação que assentam em estudos de essência naturalista e etnográfica.

Outros autores, como Dalfovo et al. (2008), afirmam partir do princípio de que a pesquisa qualitativa é aquela que trabalha predominantemente com dados

qualitativos, isto é, a informação recolhida pelo investigador não é expressa em números, ou então os números e as conclusões neles baseadas representam um papel menor na análise. Os mesmos autores, citando Kassel & Symon (1994), indicam que as características básicas da pesquisa qualitativa são:

- Possuir o foco na interpretação ao invés de na quantificação: geralmente, o investigador qualitativo está interessado na interpretação que a amostra tem da situação sob estudo;
- Dar ênfase à subjetividade ao invés da objetividade: aceita-se a relegação da objetividade para segundo plano, já que o foco de interesse é justamente a perspectiva dos participantes;
- Garantir flexibilidade no processo de pesquisa: o investigador trabalha com situações complexas que não permite a definição exata e *à priori* dos caminhos que a pesquisa irá seguir;
- Permitir a orientação do estudo para o processo e não para o resultado: a ênfase está no entendimento e não num objetivo pré-determinado, como na pesquisa quantitativa;
- Revelar preocupação com o contexto, no sentido de que o comportamento das pessoas e a situação ligam-se intimamente na formação da experiência;
- Reconhecer o impacto do processo de pesquisa sobre a própria situação de pesquisa: admite-se que o investigador exerce influência sobre a situação de pesquisa e é por ela também influenciado.

Entendemos, portanto, que o nosso projeto de investigação pode ser enquadrado no paradigma de tipo qualitativo e interpretativo (Aires, 2011).

Reforçamos que a investigação qualitativa apresenta cinco características: i) tem como fonte de dados o ambiente natural e o investigador como instrumento principal; ii) é descritiva; iii) coloca ênfase qualitativa no(s) processo(s) e não em resultados ou produtos; iv) recolhe dados que analisa de forma indutiva e, com base na sua recolha e tratamento, constrói abstrações; e, por fim, v) atribui um papel primordial ao(s) significado(s) (Bogdan & Biklen, 1994; Tuckman, 2000).

#### 4. Limitações do Estudo

O presente estudo apresenta limitações quer a nível do enquadramento teórico, quer a nível metodológico, próprias de um estudo descritivo, pela subjetividade inerente ao estabelecimento de relação entre a informação recolhida e a interpretação que a mesma possa suscitar. Também a capacidade de adaptação e compreensão dos treinadores entrevistados à situação pode ser entendida como uma limitação, pois poderão existir respostas que vão ao encontro de um cenário ideal (na perspetiva de cada um); na presença deste facto o(s) participante(s) poder-se-á(ão), eventualmente, afastar do cenário real.

A terminologia utilizada é outra limitação associada ao estudo, uma vez que esta não é universal. Deste modo, pode originar uma interpretação diferente das perguntas, por parte dos entrevistados.

Segundo Vala (2003), os resultados de uma investigação empírica estão diretamente ligados a aspetos e procedimentos observados no decorrer de todo este processo, conforme figura abaixo apresentada.

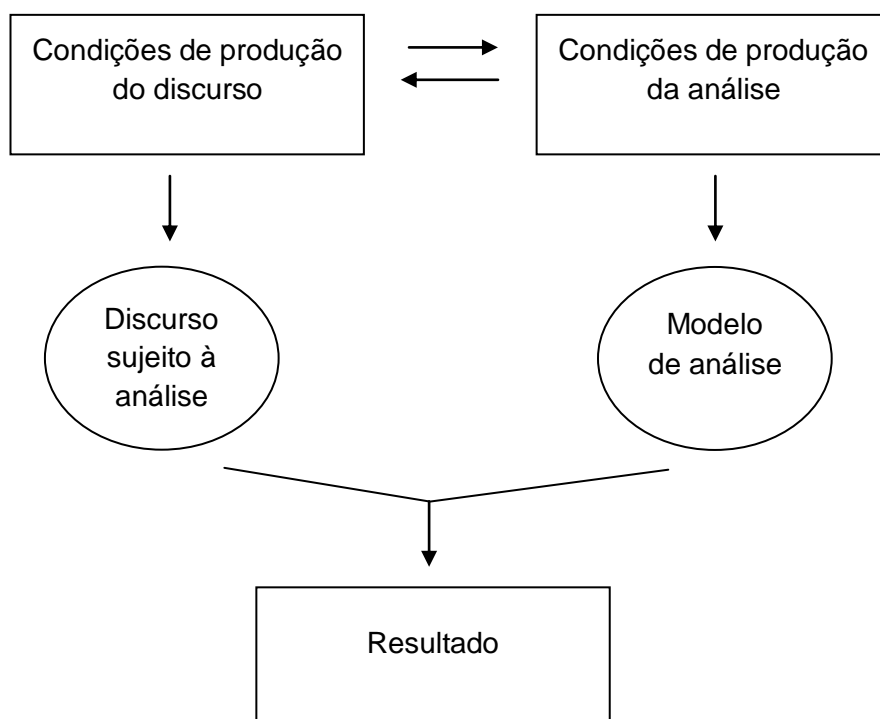


Figura 5 – A análise de conteúdo (retirado de Vala, 2003)

Neste âmbito, concordamos com Lessard-Hébert, Goyette & Boutin (2008), dado que entendemos que a informação recolhida pelo investigador estará influenciada pela sua perceção, pela sua formação e pelo seu enquadramento profissional.

Assumindo a mesma posição, Dalfovo et al. (2008) relevam que uma análise indutiva está sujeita a várias interpretações por parte do investigador, podendo o sujeito e o objeto de investigação, enquanto seres humanos, ser/estar condicionados por este fator (Grawitz, 1993).

## **PARTE III - METODOLOGIA**

### **Nota Introdutória**

No desenvolvimento do trabalho foram tomadas opções metodológicas. Neste capítulo apresentamos a caracterização dos participantes, referimos os recursos e procedimentos utilizados, clarificamos as variáveis e o modo como foi realizado o processo de codificação.

### **1. Caracterização dos participantes**

Sendo a opção do estudo a metodologia qualitativa, conforme referido anteriormente, e na procura de identificar e perceber a conceção dos entrevistados relativamente ao tema-problema, os participantes selecionados foram dez treinadores de futebol, profissionais, que desempenham ou desempenharam funções em equipas seniores masculinas, a competir num campeonato profissional do nosso país (I Liga e II Liga - Liga NOS e Ledman Liga Pro, respetivamente). Deste modo, procurámos assegurar que a qualidade da informação recolhida e interpretada fosse indubitável.

Todos os participantes são do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 35 e os 57 anos. Possuem dez ou mais anos de experiência a liderar equipas, em diferentes clubes, com vivências em escalões etários distintos (desde o escalão petizes ao escalão seniores) e em níveis competitivos diferentes (das competições distritais às nacionais).

### **2. Recursos utilizados**

No âmbito da concretização da investigação, mais propriamente para a gravação das entrevistas, foi utilizado um gravador de voz digital, de marca SONY e modelo ICD-BX140.

A informação recolhida foi tratada e sujeita a uma análise interpretativa de conteúdo, realizada com recurso ao *software* MAXQDA 2018<sup>®</sup>, próprio para o efeito.

Para a conceção do trabalho foi utilizado um computador com sistema operativo Windows e programa Microsoft Office.

### 3. Procedimentos

Foi utilizado um único instrumento de recolha de dados: a **entrevista**. Optámos por este instrumento dada a natureza, objetivos e questões de investigação do presente estudo.

Segundo Haguette (1986), citado por Boni & Quaresma (2005), a entrevista é um “processo de interação social entre duas pessoas na qual uma delas, o entrevistador, tem por objetivo a obtenção de informações por parte do outro, o entrevistado”, pelo que nem todas as entrevistas são iguais (Heinemann (2003), citado por Gonçalves (2009)). Relewa-se que existem três grandes tipos de entrevista, de acordo com o grau de generalização e abertura que a questão colocada pelo entrevistador possa oferecer ao entrevistado, a saber: i) a entrevista não diretiva, não estruturada ou livre; ii) a entrevista semidiretiva, semiestruturada ou guiada; iii) e a entrevista diretiva, estruturada ou dirigida (Heinemann (2003), citado por Gonçalves (2009)).

Tendo em conta que o intuito do nosso estudo é a exploração de conteúdos/conceitos já conhecidos, bem como a sua operacionalização, e reconhecendo que esta problemática apresenta uma “margem” a estudar/explorar, optámos pela utilização da **entrevista semiestruturada**; esta caracteriza-se pela existência de um guião previamente preparado, orientador do processo, o qual permite que o entrevistado fale abertamente. No entanto, sempre que se afastar dos objetivos da entrevista, é reencaminhado para a mesma pelo entrevistador. A entrevista semiestruturada permite igualmente que o investigador desenvolva “intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo” (Bogdan & Biklen, 1994) e, neste caso, sobre os conceitos em questão.

Foi nossa intenção fazer recurso a entrevistas semiestruturadas também por estas apresentarem flexibilidade e favorecerem a obtenção de dados que podem ser comparados entre vários sujeitos. Dada esta flexibilidade, este tipo de entrevista cria condições não só para alterar a ordem de colocação das questões previamente preparadas, mas também para se formular novas questões no decorrer da mesma.

Assim, as entrevistas semiestruturadas são realizadas nos estudos, considerando igualmente o facto de apresentarem como vantagens principais a possibilidade de se vir a ter acesso a informações complementares e de aprofundar opiniões, uma vez que “as boas entrevistas se caracterizam pelo facto de os sujeitos estarem à vontade e falarem livremente sobre os seus pontos de vista” (Bogdan & Biklen, 1994).

Apesar de estarmos conscientes da impossibilidade de garantir que todas as entrevistas tenham sido realizadas com a mesma riqueza e intensidade, acreditamos que foi possível obter dados e informações úteis em todas elas, dado que cada uma nos pôde proporcionar algo, levando-nos a novas interpretações, “olhares”, favorecendo a realização de um trabalho investigativo mais completo (Bogdan & Biklen, 1994).

A opção por nós tomada justifica-se pela intenção de interpretação das respostas dos treinadores, relacionando-as com a informação extraída (assumindo categorias) da bibliografia consultada.

Na construção do **guião da entrevista** foram considerados os seguintes pressupostos:

- Correspondência das perguntas realizadas às questões de investigação;
- Definição dos objetivos gerais de cada pergunta;
- Utilização de perguntas claras e acessíveis.

Na aplicação da **entrevista** foram adotados os seguintes procedimentos:

- Gravação áudio da entrevista;
- Esclarecimento prévio do entrevistado sobre a pertinência do estudo e a importância das respostas para o mesmo;
- Condução da entrevista nunca perdendo de vista o objetivo da mesma;
- Realização da entrevista em espaços onde os entrevistados sentissem conforto e em horários acordados com os mesmos;
- Criação de alguma empatia com o entrevistado, promovendo um clima positivo que permitisse uma abordagem “natural” aos conteúdos tratados.

A entrevista foi testada em dois treinadores de um escalão competitivo inferior, sendo transcrita e analisada com o intuito de se perceber a efetiva relação das suas questões

com os objetivos propostos. Além disso, foi validada por dois especialistas da área, ambos professores-doutores, *experts* na área da pedagogia do desporto e treino desportivo, que comprovaram a já referida relação entre as questões da entrevista e a obtenção de resultados convergentes com os objetivos a que o estudo se propõe.

A recolha de informação, através das entrevistas, foi iniciada após o desenvolvimento de contactos iniciais com os treinadores constituintes da amostra. Nesse contacto, foi explicado o objetivo do estudo, bem como o que se pretendia com a entrevista, enquadrando os conteúdos a abordar. Após esse primeiro contacto, foi agendada a entrevista, em data e local propostos pelo treinador entrevistado.

No dia agendado, houve a preocupação do entrevistador estar presente com alguma antecedência, para novamente enquadrar de forma geral o entrevistado do propósito do estudo, responder com clareza e exatidão a qualquer questão levantada e garantir a leitura e assinatura do **consentimento informado** e do **protocolo da entrevista**.

Foi colocada à consideração de cada entrevistado a divulgação da sua identidade associada à entrevista concedida (com preenchimento da declaração de consentimento informado, conforme referido anteriormente).

Após a aplicação das entrevistas, as mesmas foram transcritas (protocolo escrito), de modo a poderem ser trabalhadas. Foi utilizado o **método de análise de conteúdo** com correspondente codificação, classificação e categorização da informação obtida, recorrendo ao método de análise indutiva.

Na prática, fez-se a transcrição integral das perguntas e respostas constituintes da entrevista, em suporte digital, tendo sido as mesmas sujeitas a uma análise interpretativa decorrente do tratamento da informação pelo *software* **MAXQDA 2018®**.

As respostas dos treinadores constituintes da amostra foram analisadas, pergunta a pergunta, assumindo-se categorias no decorrer deste processo, procurando-se a sua interpretação.

#### 4. As variáveis

Sendo a ação do treinador diária, e o treino a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004, citado por Santos et al.,2011), considerámos que a idade, os anos de experiência na profissão/processo ou a formação académica do treinador deveriam ser tomadas como variáveis de presságio, de elevada influência na ação dos treinadores no processo de treino.

A organização do treino em futebol é um processo metodológico e pedagógico complexo, que visa a obtenção de elevados desempenhos competitivos pelas equipas e jogadores (Santos, 2011; Mendes, 2014), pelo que nos parece que, neste processo, as variáveis supracitadas poderão ter uma preponderância considerável. Destacamos que Mendes (2014) releva que há qualidades e competências do treinador que fazem parte dos valores, crenças e comportamentos da filosofia dos próprios treinadores, com impacto direto no treino e na ação do jogador e da equipa.

Dado este quadro e complexidade, somos da opinião que outras variáveis poderiam ser consideradas, além das apontadas anteriormente, como influenciadoras de todo o processo, nomeadamente o contexto do clube (no qual são desempenhadas as funções), as características do grupo/ plantel (que os participantes têm à sua disposição), ou as próprias conceções de cada treinador (pré-estabelecidas, cognitivas).

As variáveis processo de treino, planeamento, periodização, modelo de jogo e fatores de treino foram diretamente tratadas nas perguntas efetuadas aos participantes, conforme quadro abaixo apresentado.

Variáveis Independentes	Idade, Experiência na profissão, Formação académica.
	Clube – contexto e características
	Jogadores
Variáveis dependentes	Conceções do treinador - Cognitivas
	Processo de treino, Planeamento, Periodização, Modelo de jogo, Fatores de treino

Tabela 2 – Variáveis do estudo

Dadas as características que apresenta o nosso estudo, todas as variáveis referidas foram interpretadas numa perspetiva global, sem hierarquização de importância, reconhecendo-se que todas podem influenciar as decisões de planeamento e periodização do treinador.

## 5. Codificação: questões da entrevista, variáveis e códigos

No nosso estudo procurámos estabelecer uma relação entre as questões formuladas na entrevistas e as variáveis em estudo, codificando as respostas obtidas, por variável (veja-se Tabela 3), tendo em conta a revisão de literatura efetuada e a informação obtida nas entrevistas, numa “(...) operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação (...)” (Bardin, 2004).

Questão	Variável	Código
Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?	Processo de Treino	Abrangente
		Fundamental
		Ensino-aprendizagem
No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?	Planeamento	Pré-época e época
		Semanal
	Periodização	Adaptada
		Periodização Tática
Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?	Fatores de treino	Integrados
		Psicológicos
		Físicos
		Táticos
		Técnicos
O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?	Modelo de Jogo	Ideia
		Dinâmico
		Integrado
		Trabalhado desde o início
Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?	Modelo de Jogo	Bidirecionalidade
		MJ em função de jogadores
		Jogadores em função de MJ

Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?	Modelo de Jogo e Modelo de Treino	Interligados
		MT como processo
Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?	Forma Desportiva	Multifatorial
		Oscilante
		Constante
		Sem significado
Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?	Dinâmica Volume/ Intensidade	Adaptável
		Mais intensidade
		Mais volume
Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?	Microciclo	Conteúdos variáveis
		Conteúdos constantes
		Com estrutura tipo
Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?	Unidade de Treino	Complexidade variável
		Complexidade em crescendo
		Progressão
		Estrutura tipo
Que preocupações tem na construção do exercício de treino?	Exercício de Treino	Intensos
		Objetivos
		Complexos
		Organização
Considera relevante a avaliação e controlo do treino?	Avaliação e Controlo do Treino	Relevante
		Não relevante
		Importância relativa

Tabela 3 - Códigos

Foi nossa intenção demonstrar, deste modo, que cada código foi sustentado com bibliografia existente (considerando a revisão de literatura efetuada) e ilustrado com uma afirmação/exemplo extraída das entrevistas.

Analisando a variável **Processo de treino**, pode-se verificar que foram considerados três códigos, conforme se apresenta na Tabela 4.

Variável	Códigos	Autor(es)/Referência(s)	Registos/Exemplo
Processo de Treino	Abrangente	"(...) preparar e planejar cuidadosamente o processo de treino atendendo aos diferentes aspetos que o compõem" Pinheiro et al. (2018)	"É evidente que há muitos fatores que têm que ser considerados." (Treinador E)
	Fundamental	No futebol "é frequente dizer-se que conforme se quer jogar, se deve treinar (...)" Almeida (2014)	"o treino é o fundamental" (Treinador I)
	Ensino-aprendizagem	"(...) treino como um processo de ensino-aprendizagem e não apenas como momentos para exercitar" Carvalho et al. (2012)	"Vamos ensinando por partes" (Treinador D)

Tabela 4 – Variável Processo de treino

Relativamente à variável **Planeamento**, foram estabelecidos os códigos Pré-Época e Época e Semanal, tal como se ilustra na Tabela 5.

Variável	Códigos	Autor(es)/Referência(s)	Registos/Exemplo
Planeamento	Pré-Época e Época	"(...) um padrão geral: mais volume e menos intensidade no Período Preparatório, menos volume e mais intensidade no Período Competitivo (lógica inversa) e menos volume e menos intensidade no Período de Transição." Santos et al. (2011)	"(...) uma importância muito grande ao período pré-competitivo, para ganhar tempo mais tarde." (Treinador I)
	Semanal	"(...) em termos estruturais, operacionais e funcionais, é o padrão semanal que denominamos de <i>Morfociclo</i> " Carvalho (2014)	"Fazemos o planeamento jogo a jogo" (Treinador A)

Tabela 5 – Variável Planeamento

No que diz respeito à variável **Periodização**, assumimos os códigos Adaptada e Tática, considerando autores e registos/exemplo identificados no decorrer das entrevistas (veja-se Tabela 6).

Variável	Códigos	Autor(es)/Referência(s)	Registos/Exemplo
Periodização	Adaptada	“A periodização ser o processo que divide um ano completo de treino em pequenos e distintos períodos com tamanhos mais controláveis, cada um com alvos de desempenho e desenvolvimento específicos” Rowbottom, 2003 (citado por Gomes, 2004)	"integramos os vários fatores e depois decidimos que exercícios vamos fazer." (Treinador E)
	Tática	“Considera-se que a dimensão física surge agregada à dimensão tática, entendida como “guia” do processo.” Santos et al. (2011)	"importante é treinarmos desde o primeiro ao último treino da mesma forma" (Treinador J)

Tabela 6 – Variável Periodização

No que concerne à variável **Fatores de Treino**, estabeleceram-se quatro códigos, tal como se pode verificar na tabela abaixo apresentada.

Variável	Códigos	Autor(es)/Referência(s)	Registos/Exemplo
Planeamento	Integrados	“(…) o tático não é físico, técnico, psicológico nem estratégico, mas necessita dos quatro para se manifestar.” Borges et al. (2014)	"Eu não separo aspeto físico do técnico, do tático, trabalho de forma sempre... eu englobo tudo. Eu trabalho tudo!". (Treinador F)
	Psicológicos	“existe a necessidade dos jogadores se envolverem completamente e estarem comprometidos emocionalmente(…)” Oliveira (2006), citado por Azevedo (2011)	“para mim é a principal e a que comanda tudo e condiciona todas as outras dimensões de rendimento.” (Treinador G)
	Físicos	“o primeiro passo para a programação de um exercício integrado seja selecionar a capacidade física a trabalhar (...) o conceito de treino físico integrado.” (Ortega, 1996; Baux et al., 1994; Chanon, 1994) citados por Silva (2003)	“Se eu quero que a minha equipa adquira um conjunto de ideias ou de pensamentos meus no período pré-competitivo, naturalmente vou exercitar mais a equipa, naturalmente há uma grande incidência física (...)” (Treinador G)

	<b>Táticos</b>	“(…) o entendimento da tática é diferente – é uma dimensão que assume a coordenação de todo o processo arrastando consigo todas as outras dimensões” Carvalho et al. (2014)	"a minha grande essência do treino é tática" (Treinador A)
	<b>Técnicos</b>	“(…) a prática repetida ao longo do tempo leva à memorização de padrões motores estanques” (Davids, Araújo, & Shuttleworth, 2005; citados por Abade, 2014)	Sem registos

**Tabela 7 – Variável Planeamento**

Para trabalhar a variável **Modelo de Jogo** foram assumidos os códigos Ideia, Dinâmico, Integrado, Trabalhado desde o início, Bidirecionalidade, Modelo de Jogo em função de jogadores e Jogadores em função de Modelo de Jogo. Estes foram concebidos considerando o que se pode observar na Tabela 8.

Variável	Códigos	Autor(es)/Referência(s)	Registos/Exemplo
<b>Modelo de Jogo</b>	<b>Ideia</b>	“o modelo de jogo refere-se a uma ideia ou conjectura de jogo” Guilherme (2003), citado por Gonçalves (2009)	"é a ideia concreta, é aquela que nos orienta." (Treinador H)
	<b>Dinâmico</b>	“O MJ é algo que está em constante mudança e sempre a ser reconstruído e reformulado por tudo aquilo que representa e por tocar em todas as áreas de intervenção do treinador” Castelo (2009)	"o modelo de jogo é uma coisa muito aberta" (Treinador C)
	<b>Integrado</b>	“modelo de jogo consentâneo com a realidade, através da qual se ajusta e se adapta às competências evidenciadas pelos jogadores e pela equipa na sua globalidade, bem como das características da competição, em que estes estão envolvidos.” Gonçalves (2009)	"tudo faz parte do modelo" (Treinador G)

	<b>Trabalhado desde o início</b>	“(…) esta área de intervenção, do ponto de vista cronológico, deverá ser das primeiras a ser realizada pelo treinador.” Santos (2015)	"Nós começamos a trabalhar o modelo de jogo no primeiro minuto da época." (Treinador H)
	<b>Bidirecionalidade</b>	“O treinador deverá por isso caracterizar o jogo que pretende implementar (...) tendo como interlocutores primordiais os jogadores, visando potenciar e maximizar as suas qualidades/capacidades.” Almeida (2014)	"Eu tento juntar o útil ao agradável." (Treinador C)
	<b>Modelo de Jogo em função de jogadores</b>	“(…) o seu MJ não poderá ser verdadeiramente adotado, se os seus intérpretes não forem capazes de o entender e executar.” Santos (2015)	“Nós este ano já tivemos a necessidade de ir à procura de um modelo de jogo para um jogador” (Treinador D)
	<b>Jogadores em função de Modelo de Jogo</b>	“O modelo de jogo especifica um determinado perfil de jogador, mais consentâneo com as suas necessidades intrínsecas (inteligibilidade, adaptabilidade, direccionalidade, etc.), às quais, qualquer processo de prospeção e captação de jogadores deverá atender.” Castelo (2009)	“(…) quer implementar efetivamente o seu modelo de jogo, podendo e devendo adaptar os jogadores ao seu modelo de jogo(…)” (Treinador A)

Tabela 8 – Variável Modelo de Jogo

Quanto à variável **Modelo de Jogo e Modelo de Treino**, estabeleceram-se os códigos que se apresentam na Tabela 9.

Variável	Códigos	Autor(es)/Referência(s)	Registos/Exemplo
<b>Modelo de Jogo e Modelo de Treino</b>	<b>Interligados</b>	“(…) sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição” Almeida (2014)	"Tem que estar tudo ligado. Diz-me como treinas, vou-te dizer como é que jogas" (Treinador I)
	<b>Modelo de treino como processo</b>	“Preparar a equipa num sentido” Castelo (2009)	"os jogos são o fruto daquilo que tu fizeste no treino." (Treinador D)

Tabela 9 – Variável Modelo de Jogo e Modelo de Treino

Relativamente à variável **Forma Desportiva**, a codificação assumida foi a espelhada na Tabela que abaixo apresentamos.

Variável	Códigos	Autor(es)/Referência(s)	Registos/Exemplo
<b>Forma Desportiva</b>	<b>Multifatorial</b>	"os elementos que constituem as componentes de treino são aspetos inseparáveis que, inter-relacionados, permitem um todo do qual resultará a forma desportiva." Leitão (2000), citado por Gomes (2004)	"A forma desportiva, acho que tem a ver com uma série de fatores. São um conjunto de partes que depois dá um conjunto total." " (Treinador C)
	<b>Oscilante</b>	"estamos sempre perante a necessidade de "estender" um estado de forma desportiva médio ao longo da época, sem invalidar a necessidade do pico mais pronunciado em termos percentuais acontecer em determinado período." Araújo (2000), citado por Gomes (2004)	"não há nenhuma equipa que vá estar a top o ano inteiro. Tens sempre um período, um pico, onde estás menos bem." (Treinador B)
	<b>Constante</b>	"salienta a importância dos jogadores de Futebol manterem um elevado nível de execução técnica e de resolução tática desde o primeiro ao último jogo do período de competições" Garganta (1993) citado por Gomes (2004)	"acredito num trabalho constante" (Treinador C)
	<b>Sem significado</b>	Sem referências	Sem registos

Tabela 10 – Variável Forma Desportiva

Na variável **Dinâmica Volume/Intensidade**, foram tomados os códigos Adaptável (para as respostas onde foi referida uma plasticidade de ambas as componentes estruturais do exercício), Mais intensidade (quando referido o privilegiar desta componente em detrimento do volume do exercício), e Mais volume (sempre que foi referida a preferência por aumentar de volume, tendo em conta a intensidade do exercício), tal como ilustramos na Tabela 11.

Variável	Códigos	Autor(es)/Referência(s)	Registos/Exemplo
<b>Dinâmica Volume/Intensidade</b>	<b>Adaptável</b>	“(…) o modelo de periodização mais utilizado apresenta variações na intensidade e volume ao longo da época desportiva” Santos et al. (2011)	"Vai de encontro às tuas necessidades." (Treinador B)
	<b>Mais intensidade</b>	“o trabalho dever ser direcionado para a intensidade, onde o volume é de intensidades máximas acumuladas” Carvalhal et al. (2011)	"trabalho ter que ser sempre de alta intensidade (...)" (Treinador A)
	<b>Mais volume</b>	“(…) muitos treinadores, no intuito de intensificar os esforços dos desportistas, realizam grande quantidade (volume) de exercícios com duração e intensidade superiores ao que o atleta pode suportar “. Borin et al. (2007)	"gerimos muito o volume porque às vezes temos que treinar mais tempo do que pensamos, porque há outras necessidades de processo" (Treinador H)

Tabela 11 – Variável Dinâmica Volume/Intensidade

No que respeita à variável **Microciclo**, criaram-se os códigos que se apresentam na Tabela 12.

Variável	Códigos	Autor(es)/Referência(s)	Registos/Exemplo
<b>Microciclo</b>	<b>Conteúdos Variáveis</b>	“princípio metodológico” de "montagem" e "desmontagem" dos preceitos de jogo (Ferreira, 2010) e a “hierarquização destes durante o padrão semanal e ao longo do processo de treino, conforme a evolução da equipa” Bangsbi et al. (2006) citados por Borin et al. (2007)	“Vamos ajustando. Intensidade, volume, conteúdos, tudo isso é ajustável.” (Treinador D)
	<b>Conteúdos constantes</b>	“as sessões de treino de um microciclo estão orientadas em função de um objetivo específico, sendo normalmente a duração de uma semana.” Peixoto (1999), citado por Santos (2006)	"Há conteúdos que são constantes" (Treinador H)

	<b>Com estrutura tipo</b>	“vários autores clamam pela padronização do microciclo, ou a existência do chamado microciclo tipo.” Tojo (2012)	"Normalmente nós temos uma base padrão em termos daquilo que pretendemos trabalhar" (Treinador E)
--	---------------------------	---	--

Tabela 12 – Variável Microciclo

A variável **Unidade de Treino** foi trabalhada considerando-se os códigos Complexidade variável (quando foi perceptível nas respostas a intermitência do nível de complexidade, de exercício para exercício, dentro da unidade de treino), Complexidade em crescendo, Progressão e Estrutura Tipo (veja-se Tabela 13).

Variável	Códigos	Autor(es)/Referência(s)	Registos/Exemplo
<b>Unidade de Treino</b>	<b>Complexidade Variável</b>	“(…) durante o treino, o treinador deve ser capaz de contextualizar exercícios com diferentes graus de complexidade.” Azevedo (2011)	“tenho um adjunto novo que defende essa complexidade, quebra, complexidade e que nos faz pensar” (Treinador C)
	<b>Complexidade em crescendo</b>	“(…) o treinador poderá incrementar o processo de treino fazendo progredir o nível de exigências dos exercícios (…)” Castelo (2009)	“Relativamente à complexidade, é evidente que quando se começa num simples e o entendimento começa a ser progressivo, vai-se do simples para o complexo” (Treinador E)
	<b>Progressão</b>	“(…) os métodos de treino interligados, segundo uma relação lógica e sistemática, dentro da sessão de treino ou de sessões consecutivas, parecem ter um maior efeito que todos os outros quando conceptualizados e aplicados isoladamente” Almeida (2014)	"as unidades de treino têm uma lógica entre elas, em termos de temas, os exercícios em si (...)" (Treinador H)
	<b>Estrutura Tipo</b>	... com quatro partes fundamentais (Introdução, Preparação, Principal e Final), conforme preconizado por Castelo (2009)	“Primeiro uma mensagem sempre inicial (...) depois o treino tem sempre, a seguir, uma componente inicial de aquecimento (...) depois, parte principal,

			normalmente é composta por um ou por dois exercícios (...)" (Treinador A)
--	--	--	---

Tabela 13 – Variável Unidade de Treino

Na abordagem da variável **Exercício de treino**, a codificação assumida foi a que se pode observar na Tabela 14.

Variável	Códigos	Autor/Referência	Registos/Exemplo
<b>Exercício de Treino</b>	<b>Intensos</b>	na perspetiva de que sessões/exercícios de treino intensas são essenciais para que o nível do jogador se mantenha ótimo ao longo da época, conforme assinala Santos et al. (2011)	"o treino esteja, desde o princípio até ao fim, num ritmo também ele elevado. Porque a intensidade do treino não se faz só através da intensidade do exercício, também se faz através da intensidade que tu colocas na gestão do próprio treino." (Treinador A)
	<b>Objetivos</b>	"O exercício constitui-se como uma ferramenta do treinador, através da qual este define, orienta e modifica o processo de formação ou especialização do jogador ou da equipa" Castelo (2005) "(...) o treinador tenta dar um sentido, um significado àquilo que estrutura, para que possa chegar ao que idealiza de forma mais benéfica para a sua equipa." Azevedo (2011)	"Procuro relacionar tudo com o jogo" (Treinador G)
	<b>Complexos</b>	„(...) durante o treino, o treinador deve ser capaz de contextualizar exercícios com diferentes graus de complexidade.“ Azevedo (2011)	"(...) antes a menos que a mais, antes capaz de ele poder chegar e estar preparado para... por isso é que as nossas preocupações são sempre de jogo menos qualquer coisa" (Treinador J)
	<b>Organização</b>	Castelo (2009) indica como componentes do exercício de treino o volume, a intensidade, a	"(...) a preocupação é grande em interligar os exercícios todos, também em termos

		densidade e a frequência, e como condicionantes do mesmo o regulamento, o espaço, o tempo, a tática-técnica, o número e os instrumentos, todos eles influentes no próprio exercício	logísticos, pois fica tudo marcadinho no campo, de forma sequencial." (Treinador I)
--	--	---	---

Tabela 14 – Variável Exercício de Treino

Relativamente à variável **Avaliação e controlo do treino**, foram concebidos os seguintes códigos: Relevante, Não relevante e Importância Relativa (observe-se Tabela 15).

Variável	Códigos	Autor/Referências	Registos/Exemplo
<b>Avaliação e Controlo do Treino</b>	<b>Relevante</b>	Santos (2006), citando Alves (2004), refere que parâmetros quantitativos de índices externos da carga de treino são definidos na programação e planeamento do treino, surgindo destes uma avaliação de índices de carga interna, para adequar as cargas às possibilidades funcionais do atleta.	"Muito importante! Ainda hoje, por exemplo, tive que alterar a minha unidade de treino. Tive feedback por parte do meu posto médico que alguns jogadores estavam um bocadinho "massados" (Treinador C)
	<b>Não relevante</b>	Sem referências	Sem registos
	<b>Importância Relativa</b>	"(...) o sistema de controlo do treino não é algo que se aplique, mecanicamente, em todas as circunstâncias" Santos (2006), referindo Silva (1998)	"Acho interessante. É uma forma de nós confrontarmos os jogadores com alguns dados. Ajudam-nos. Não é decisivo." (Treinador G)

Tabela 15 – Variável Avaliação e Controlo do Treino

## 6. Tratamento da informação

Dada a nossa opção por uma abordagem qualitativa para a realização do presente estudo, recorreremos à análise de conteúdo no âmbito do tratamento e análise de dados. Para tal, tivemos em conta todas as suas etapas, princípios e procedimentos considerados por diversos autores (Bardin, 1995; Saldaña, 2009; entre outros).

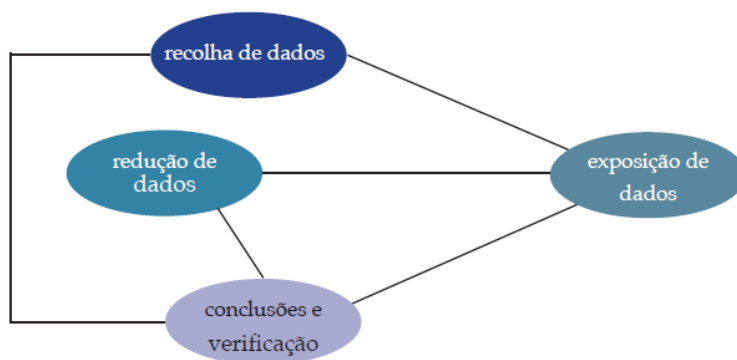
Releva-se que, para Bardin (1995), a análise de conteúdo deve ser entendida como “um conjunto de técnicas de análise de comunicações”, para o qual não existe um “pronto-a-vestir” mas apenas “um conjunto de regras base”. Segundo o autor, este “conjunto de técnicas de análise das comunicações” é realizado através de “procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, de forma a permitirem “a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens”.

Assumindo a mesma perspectiva, Dalfovo et al. (2008) referem que o trabalho com dados qualitativos é a essência da pesquisa qualitativa, e os números e conclusões dela extraída representam um papel de menor análise.

Para Bogdan e Blikem (1994) há muitos estilos diferentes de investigação qualitativa, bem como de diversas formas de se trabalhar e analisar os dados. Não obstante, estes autores não deixam também de destacar a importância da análise de dados, no âmbito de um trabalho de investigação, e descrevem-na como “o processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram sendo acumulados, com o objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou.”

Assim, o processo de organização, tratamento e análise dos dados foi concretizado, conforme mencionado anteriormente, após a transcrição das entrevistas, e respeitou as etapas que caracterizam a análise de conteúdo. Ou seja, foi realizada uma primeira leitura, ou “leitura flutuante”; em seguida, uma análise detalhada do material, depois os processos de codificação e categorização e, posteriormente, a operacionalização do tratamento dos resultados obtidos, processo em que estiveram presentes a inferência e a interpretação (Bardin, 1995). Houve, também, para o efeito, o recurso ao *software* MAXQDA 2018®.

Na figura apresentada de seguida (Aires, 2011), ilustra-se a esquematização deste processo.



**Figura 6 - Componentes da análise de dados: um modelo iterativo (Retirado de Aires, 2011, citando Miles & Huberman, 1984; Colás, 1992)**

No presente estudo considerámos pertinente analisar a informação recolhida das entrevistas efetuadas de forma global, dando ênfase aos registos obtidos, variável a variável, cruzando-os com a bibliografia revista neste âmbito.

## **PARTE IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

### **Nota Introdutória**

De acordo com a nossa revisão bibliográfica, e indo ao encontro de trabalhos como o de Gomes (2004), Santos (2006) ou Silva (2010), entre outros, registamos que várias são as influências para a tomada de decisões/ opções metodológicas, no que à operacionalização/ intervenção das variáveis do nosso estudo diz respeito.

A intervenção do treinador nos mais diversos domínios (definição de objetivos, modelação do jogo, planeamento, análise dos treinos, análise da competição, observação e análise (Santos, 2015), relaciona-se com as flutuações de estados e de processos do processo de aprendizagem do ser humano, conforme refere Garganta (2007). Neste capítulo, apresentamos os dados obtidos e procuramos interpretá-los, considerando as variáveis tomadas, as questões de investigação e códigos estabelecidos.

### **1. Codificação**

A tabela 5, que em seguida iremos apresentar, ilustra a frequência de registos obtidos nas respostas às questões da entrevista, pelos participantes, estabelecendo correspondência com a codificação estabelecida.

Deste modo, clarificam-se as frequências absoluta e relativa, registadas nos diversos códigos, pretendendo-se fornecer uma visão geral relativa a variáveis, códigos e frequências.

Variáveis	Códigos	Frequência de Registos	
		Absoluta	Relativa
Processo de Treino	Abrangente	11	4%
	Fundamental	16	5%
	Ensino-aprendizagem	6	2%
Planeamento	Pré-época e época	10	3%
	Semanal	12	4%
Periodização	Adaptada	6	2%
	Periodização Tática	3	1%
Fatores de Treino	Integrados	11	4%
	Psicológicos	9	3%
	Físicos	1	0%
	Táticos	4	1%
	Técnicos	0	0%
Modelo de Jogo	Ideia	11	4%
	Dinâmico	10	3%
	Integrado	5	2%
	Trabalhado desde o início	10	3%
	Bidirecionalidade	13	4%
	MJ em função de jogadores	10	3%
	Jogadores em função de MJ	1	0%
Modelo de Jogo e Modelo de Treino	Interligados	14	5%
	MT como processo	15	5%
Forma Desportiva	Multifatorial	3	1%
	Oscilante	2	1%
	Constante	14	5%
	Sem significado	2	1%
Dinâmica Volume/ Intensidade	Adaptável	5	2%
	Mais intensidade	14	5%
	Mais volume	3	1%
Microciclo	Conteúdos variáveis	3	1%
	Conteúdos constantes	5	2%
	Com estrutura tipo	17	6%
Unidade de Treino	Complexidade variável	9	3%
	Complexidade em crescendo	5	2%
	Progressão	5	2%
	Estrutura tipo	5	2%
Exercício de Treino	Intensos	1	0%
	Objetivos	15	5%
	Complexos	7	2%
	Organização	4	1%
Avaliação e Controlo do Treino	Relevante	7	2%
	Não relevante	0	0%
	Importância relativa	4	1%
<b>TOTAL</b>		<b>308</b>	<b>100%</b>

Tabela 5 - Codificação (Frequência)

Como se pode observar na tabela, foram considerados 308 registos, nas dez entrevistas realizadas. Os códigos “Técnicos” na Variável “Fatores de Treino” e “Não relevante” na Variável “Avaliação e Controlo do Treino” são os únicos em que não se verificaram ocorrências de fala junto dos entrevistados. Não obstante, os referidos

códigos foram considerados por terem sido admitidos como uma possibilidade de resposta para os participantes.

Esta análise muito generalizada permitiu-nos, ainda assim, comprovar o apontado na literatura consultada, indo ao encontro do preconizado por Carvalhal et al. (2014), Azevedo (2011), Ferraz (2013), Tojo (2012), entre outros, no que aos fatores de treino diz respeito.

Relativamente à não relevância da Avaliação e Controlo do Treino, enquanto código de análise, destacamos que a sua frequência zero parece traduzir o relevado no estudo de Silva (2003).

A tabela 6 representa uma síntese das respostas dos participantes (tendo em conta os códigos atribuídos), não por frequência das mesmas, mas “olhando à sua distribuição” pelos treinadores entrevistados.

Variáveis	Treinadores										
	Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Processo de Treino	Abrangente	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fundamental	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Ensino-aprendizagem	X	X		X	X			X		
Planeamento	Pré-época e época	X	X			X		X		X	X
	Semanal	X	X	X	X		X	X	X		X
Periodização	Adaptada		X			X		X	X		X
	Periodização Tática			X							X
Fatores de Treino	Integrados	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Psicológicos	X	X			X	X	X			X
	Físicos							X			
	Táticos	X		X						X	
	Técnicos										
Modelo de Jogo	Ideia	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Dinâmico	X	X	X		X		X	X		
	Integrado	X						X			X
	Trabalhado desde o início	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Bidirecionalidade	X	X	X			X		X		X
	MJ em função de jogadores	X			X	X		X		X	
	Jogadores em função de MJ	X									
Modelo de Jogo e Modelo de Treino	Interligados	X	X	X	X	X	X	X		X	X
	MT como processo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Forma Desportiva	Multifatorial			X		X				X	
	Oscilante		X								
	Constante	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Sem significado							X	X		
Dinâmica Volume/ Intensidade	Adaptável		X	X	X			X			
	Mais intensidade	X	X	X		X	X			X	X
	Mais volume					X			X	X	
Microciclo	Conteúdos variáveis				X						X
	Conteúdos constantes			X	X	X			X		
	Com estrutura tipo	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Unidade de Treino	Complexidade variável		X	X				X			X
	Complexidade em crescendo	X		X	X	X	X				
	Progressão	X			X				X	X	X
	Estrutura tipo	X									X
Exercício de Treino	Intensos	X									
	Objetivos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Complexos			X	X			X	X	X	X
	Organização	X		X	X					X	
Avaliação e Controlo do Treino	Relevante	X	X	X	X	X		X	X		
	Não relevante										
	Importância relativa	X					X	X		X	

Tabela 6 - Síntese de respostas dos participantes

- A leitura do quadro acima apresentado leva-nos a observar que todos os participantes:
- reconheceram que o Processo de Treino é “Abrangente” e “Fundamental”;
  - afirmaram que devem estar “Integrados” os diferentes Fatores de Treino;
  - referiram-se ao Modelo de Jogo com uma noção de “Ideia”, reconhecendo que este deve ser “Trabalhado desde o início”;
  - consideraram o “MT como processo” no binómio Modelo de Jogo e Modelo de Treino;

- registaram procurar uma Forma Desportiva “Constante”;
- operacionalizam o Exercício de Treino em função de “Objetivos”.

Note-se que, no ponto seguinte do nosso trabalho, apresentamos uma análise isolada de todas as variáveis do nosso estudo, com a “sua” respetiva codificação.

## 2. Análise às Variáveis

### 2.1. Processo de Treino

Variável	Códigos	Treinadores									
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Processo de Treino	Abrangente	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fundamental	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Ensino-aprendizagem	X	X		X	X			X		

Tabela 7 - Processo de Treino - registos de respostas

No que respeita à variável Processo de Treino, e reforçando o mencionado anteriormente, todos os treinadores participantes no estudo o consideram Abrangente e Fundamental, conforme registos que apresentamos:

Treinador A: *"E quanto mais alto é o nível, mais tenho noção, ou é a minha noção, de que essas componentes ganham mais importância do que aquilo que se faz exclusivamente no treino."* (Abrangente)

Treinador B: *"Bastante. O treino é o reflexo do jogo. Havia um treinador que dizia "diz-me como treinas, dir-te-ei como jogas."* (Fundamental)

Treinador C: *"(...) se toda a gente tiver identificada com o máximo de pontos que o processo de treino nos transmite, quanto mais pontos em comum, melhor."* (Abrangente)

Treinador D: *"(...) e não tiveres um treino bem elaborado, bem preciso, e que eles consigam perceber aquilo que tu queres para cada momento do jogo e do treino, vais ter muitas dificuldades."* (Abrangente)

Treinador E: *"É fundamental."* (Fundamental)

Treinador F: *"Aliás, o que eu faço nos treinos é aproximar o máximo os exercícios ao jogo."* (Abrangente)

Treinador G: *"(...) o treino é fundamental, onde se prepara tudo para depois mostrarmos ao vivo no dia de jogo."* (Fundamental)

Treinador H: *"(...) portanto é fundamental treinar, é fundamental praticar."* (fundamental)

Treinador I: *"Toda. Para mim o treino é tudo, sou um fanático pelo treino, portanto, dou toda! E acho que grande parte... uma percentagem grande da liderança tem a ver com o treino."* (Fundamental)

Treinador J: *"(...) cada unidade de treino reflete princípios, sub-princípios, sub-sub-princípios, que pretendam sempre um determinado jogar e que pretendem atingir um determinado padrão de ideia que possa acrescentar em cada treino que fazemos, para depois chegarmos a um produto final que será sempre o jogo, e serão as relações que os jogadores têm entre si, perante as vicissitudes que lhes vão aparecendo em jogo, e aquilo que eles são capazes de responder nas adversidades que essas situações lhes impõem, a que é que eles se agarram e a que é que eles se ligam para que exista aqui uma coordenação dentro de um caos que é o jogo."* (Abrangente)

Estas afirmações vão ao encontro da literatura consultada, ao olhar de uma equipa de futebol como um sistema complexo (Azevedo, 2011; Carvalhal et al., 2014). Segundo Garganta (2004), citado por Santos (2006), *"(...) como existem várias formas de jogar Futebol e de conseguir resultados, existem várias maneiras de treinar"*. Note-se que o autor refere igualmente a possibilidade de o treinador recorrer a diferentes e variadas estratégias na procura de um projeto coletivo de jogo.

Dadas as referências citadas, compreende-se por que os participantes encaram e assumem o processo de treino como Abrangente e Fundamental.

Também há referência a um processo Ensino – aprendizagem, neste âmbito, por cinco treinadores. Cerezo (2000), referido por Santos (2006) menciona a pretensão dos jogadores desenvolverem as suas capacidades, habilidades e destrezas no processo de treino, aprendendo a jogar futebol. Observámos que, neste domínio, o treinador E refere, por exemplo, que *"(...) as atitudes vão-se ganhando, os hábitos vão-se ganhando pela educação, pela repetição, pelo continuar a fazer"*, tal como o treinador D que afirma ir *"(...) ensinando por partes."*

## 2.2. Planeamento

Variável	Treinadores										
	Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Planeamento	Pré-época e época	X	X			X		X		X	X
	Semanal	X	X	X	X		X	X	X		X

Tabela 8 - Planeamento - registos de respostas

Na variável Planeamento, verificaram-se 22 registos de resposta: 10 numa lógica de planeamento diferenciando Pré-época e época e 12 numa lógica de planeamento semanal. De referir que 4 treinadores (A, B, G e J) mencionaram planear numa perspetiva semanal (de competição a competição), mas assumindo diferenças do período pré-competitivo para o período competitivo.

O treinador A refere que *"Em termos práticos, o alto nível carece de dois grandes momentos, ou de duas grandes preocupações: o planeamento da pré-época e depois o planeamento da época, semana a semana."*

O Treinador G, por exemplo, aborda a questão em *"(...)dividir porquê? Porque o grau de entendimento daquilo que será a nossa forma de jogar, num período pré-competitivo, é diferente de um grau de entendimento depois do começo da competição."* Contudo, ao longo da época, aborda o planeamento de forma semanal, referindo que *"(...) as nossas preocupações são sempre as mesmas."*

Os treinadores C, D, F e H afirmam conceber o planeamento de uma forma semanal, sendo exemplo dessa conceção o registo do treinador F: *"Tu treinas e jogas. Tu desenvolves os teus exercícios de treino para um jogo. Chegas ao jogo, jogas. E vais analisar, e vês onde é que a equipa esteve bem, onde é que a equipa esteve menos bem. Onde ela esteve menos bem, voltas a trabalhar na semana seguinte, e é por aí. É semana a semana, jogo a jogo."*

*"(...) dou uma importância muito grande ao período pré-competitivo, para ganhar tempo mais tarde."* (Treinador I) e *"É evidente que nós temos um período preparatório, um período competitivo e depois temos o defeso."* (Treinador E) são referências da perspetiva clara de divisão de planeamento em Pré-época e época.

Ainda que existam diferenças nesta variável analisada, a intervenção dos treinadores está alinhada com a conceção de muitos autores estudados (Carvalho et al., 2014), Castelo (2009), Azevedo (2011), Borges et al. (2014), entre outros, que olham para a semana, o microciclo, o intervalo entre competições, o morfociclo (diferentes denominações para uma ideia semelhante), numa perspetiva de planeamento (e periodização) de conteúdos, princípios a trabalhar.

### 2.3. Periodização

Variável	Treinadores										
	Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Periodização	Adaptada		X			X		X	X		X
	Periodização Tática			X							X

Tabela 9 - Periodização - registos de respostas

Relativamente à Periodização, é de referir que as respostas obtidas dos treinadores A, D, F e I não foram claras para uma conceção nesta variável, tendo sido “misturadas” com o Planeamento, abordado anteriormente.

A informação obtida leva-nos a verificar que a Periodização é adaptada, como nos refere o treinador G, ao mencionar que “(...) quando alguém me pede para observar treinos, eu aconselho sempre uma semana, porque eles estão ligados... os dias estão todos ligados, e muitas vezes a observação de um dia está muito condicionada pelo treino do dia anterior e condiciona o treino do dia seguinte.”, ou o treinador E ao preferir “(...) integramos os vários fatores e depois decidimos que exercícios vamos fazer.”

Esta é a posição assumida por Gomes (2004), ao referir que os treinadores terão que retirar, através da sua sabedoria, o máximo de rendimento dos seus jogadores, para que a sua equipa apresente um futebol de qualidade superior, mas tendo sempre presente o facto da época desportiva ser longa. Santos et al. (2011) chamam a atenção para a aplicação de sessões intensas, mas ajustadas aos objetivos que o treino preconiza e alternadas com sessões de recuperação.

Os treinadores C e J enquadram-se na conceção da Periodização Tática, conforme se pode verificar na transcrição abaixo inserida.

"Em termos de dinâmica e de periodização semanal, aquilo que nós naturalmente temos mais em consideração será um morfociclo, digamos assim, mais de acordo com a periodização tática." (treinador J)

O Treinador C, conforme referido, assume a operacionalização da Periodização Tática, apesar de afirmar que "(...) é óbvio que tem que haver momentos no treino em que nós temos que desligar a ficha da periodização tática, porque senão também esgotamos os jogadores, temos também que descontextualizar."

Estes dois participantes vão ao encontro de Borges et al. (2014), Carvalhal et al. (2014), entre outros, quando se referem a periodização por morfociclos, padrão, sob princípios e sub-princípios definidos.

#### 2.4. Fatores de Treino

Variável	Treinadores										
	Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Fatores de Treino	Integrados	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Psicológicos	X	X			X	X	X			X
	Físicos							X			
	Táticos	X		X						X	
	Técnicos										

Tabela 10 - Fatores de Treino - registos de respostas

Analisadas as entrevistas dos participantes, foram consideradas cinco possibilidades de resposta: os quatro fatores de treino (identificados pelos autores que abordam a matéria, como é o exemplo de Castelo, (2009)), e a integração de todos eles no processo de treino.

De referir, nesta análise, o facto de todos os participantes terem indicado trabalhar os fatores de treino integrados entre si. Relevamos que nenhum dos treinadores apontou o fator técnico como mais relevante no desenvolvimento da sua intervenção.

"Eu acho que todos são importantes. Não podemos desassociar esses processos porque tu precisas da técnica, precisas da tática, precisas da qualidade individual, precisas às vezes da anarquia..." (Treinador B); "Isto é um todo" (Treinador E); "Eu não separo aspeto físico do técnico, do tático, trabalho de forma sempre... eu englobo tudo. Eu trabalho tudo! Todos os exercícios que eu crio... todos os exercícios têm que ter todos os elementos..." (Treinador F); "Tudo está presente, tem que estar presente, tudo." (Treinador I) são exemplos de afirmações recolhidas no âmbito do mencionado.

Estas perspetivas convergem com a posição de Borges et al. (2014), quando citam Gonçalves (2009), ao olhar o treino com características “tático-técnicas, com o acompanhamento constante e permanente da preparação física, embora esta seja sempre subjugada e integrada“. A este propósito, Santos (2006), ao citar Garganta (1991) assinala que há uma procura do jogador em “(...) estar disponível para responder o melhor possível no plano tático, físico e psíquico às reais exigências da modalidade e da tarefa específica a desempenhar (...)”, entre outros.

De relevar a referência aos fatores psicológicos por seis dos dez treinadores entrevistados, com afirmações como *"Eu acredito que os fatores psicológicos, naturalmente, estão evidenciados em tudo"* (Treinador J); *"(...) para mim é a principal e a que comanda tudo e condiciona todas as outras dimensões de rendimento"* (Treinador G); *"O psicológico é constante, o psicológico é a toda a hora, a todo o momento, todos os segundos"* (Treinador F); ou *"Todos são fundamentais mas a cabeça comanda tudo"* (Treinador E).

Estas conceções cruzam-se com a perspetiva teórica de Garganta (2015), quando refere que “(...) não nos parece viável um futebol positivo e moderno, pensado e realizado por mentes distorcidas ou caducas“.

## 2.5. Modelo de Jogo

Variável	Treinadores										
	Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Modelo de Jogo	Ideia	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Dinâmico	X	X	X		X		X	X		
	Integrado	X						X			X
	Trabalhado desde o início	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Bidirecionalidade	X	X	X			X		X		X
	MJ em função de jogadores	X			X	X		X		X	
	Jogadores em função de MJ	X									

Tabela 11 - Modelo de Jogo - registos de respostas

Na abordagem à variável Modelo de Jogo, a referência a uma Ideia que o treinador tem do jogo, daquilo que quer para a sua equipa, é assumida por todos os participantes.

São exemplos desta representação as seguintes afirmações: "*(...) é a ideia concreta, é aquela que nos orienta*" (Treinador H); "*(...) é uma identidade de jogo, uma ideia de jogo*" (Treinador A); ou "*O Modelo de jogo é a forma como se manifestam as nossas ideias, no jogo*" (Treinador G).

Estes registos posicionam-se na perspetiva de Oliveira (2006), citado por Azevedo (2011), quando refere que "os treinadores transmitem determinado tipo de ideias que querem que os jogadores assumam em termos de jogo, os jogadores vão receber essas ideias e vão reconstruir essas ideias. Por isso há uma criação de um Modelo...".

A definição que Pinheiro et al. (2018) adotam, onde o MJ é "(...) entendido como uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e do país, redundando numa forma *sui generis* de abordar os 4 momentos do jogo (...)" já se relaciona com outra das respostas mais frequente dos participantes, sendo a bidirecionalidade MJ e jogadores considerada por seis treinadores. Nestes casos, são ponderadas as ideias do treinador para o "seu" MJ, mas as características dos jogadores são também tidas em conta para o mesmo.

Um MJ dinâmico também é referido por seis dos participantes, numa perspetiva de adaptação e evolução do mesmo, conforme se verifica nas afirmações do treinador E ("*o modelo de jogo é dinâmico, não é estático*"), do treinador C ("*Eu costumo dizer que o modelo de jogo, para mim, não é uma coisa fechada, é uma coisa aberta*") ou do treinador H ("*Nós temos um modelo de jogo adotado, concreto, mas também da mesma forma aberto*"), entre outros.

Pelos dados obtidos, parece-nos pertinente referir que somente o Treinador A indicou procurar jogadores para o "seu" modelo de jogo, declarando que "*(...) quer impor, ou quer implementar efetivamente o seu modelo de jogo, podendo e devendo adaptar os jogadores ao seu modelo de jogo e adaptar o modelo de jogo aos seus jogadores, mas ele é o cérebro, ele quer efetivamente um conjunto de coisas, e guia muito mais do que é guiado. Eu defendo mais este lado, acho que por inerência de mim próprio, guio mais do que sou guiado pelos jogadores.*"

Questionados sobre o momento de começar a trabalhar o MJ, todos os participantes referiram o início. *"Desde o primeiro dia"* (Treinador F); *"(...) modelo de jogo, para mim, desde o primeiro dia. É que isso nem há questão"* (Treinador A); *"Nós começamos a trabalhar o modelo de jogo no primeiro minuto da época"* (Treinador H); *"É a partir do momento em que o treinador assina contrato, na minha opinião"* (Treinador I), são exemplos da perspetiva dos participantes no estudo.

## 2.6. Modelo de Jogo e Modelo de Treino

Variável	Treinadores										
	Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Modelo de Jogo e Modelo de Treino	Interligados	X	X	X	X	X	X	X		X	X
	MT como processo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tabela 12 - MJ e MT - registos de respostas

No binómio MJ – MT, todos os participantes admitiram operacionalizar o MT como processo, nesta relação.

Salientamos que Carneiro (2016) refere que *"treinar é modelar uma realidade"*, afirmação que vai ao encontro da conceção do treinador J quando alega que *"o jogo é o nosso registo, mas se o jogo é o nosso registo nós temos que saber que temos que chegar ali e aquilo que nós produzimos e queremos produzir, que chega lá e tem valorização"*, numa analogia ao modelo de treino.

O treinador G refere que *"não vais dizer como se faz, mas vais proporcionar que aconteça para ser resolvido"*; e o treinador F indica que *"Tu tens que criar exercícios para que os jogadores percebam o que é que tu queres depois para o jogo, e para que, quando os jogadores cheguem ao jogo, estejam confortáveis e já saibam de antemão o que é que pode acontecer, o que é que lhes vai aparecer à frente"*. Bastante objetivo, neste sentido, é o treinador D, que menciona que *"os jogos são o fruto daquilo que tu fizeste no treino"*.

Os treinadores participantes neste estudo aparentam posicionar-se na linha de pensamento de Azevedo (2011), ao citar Oliveira (2004), quando nos diz que *"(...) os*

comportamentos demonstrados pelos jogadores ao longo da competição traduzem o resultado das adaptações induzidas pelo treino”.

A título de exemplo, transcrevemos afirmações que espelham o pensamento dos entrevistados, relativamente a essa questão.

*"o jogo que fazemos também nos deve dar indicações do que fazer nesse exercício"* (Treinador A)

*"O treino tem que ter sempre a vertente do jogo. Tu não podes treinar de uma maneira e jogar de outra. É importante encontrar e fazer com que o treino seja o mais parecido possível ao jogo."* (Treinador B)

*"o modelo de jogo só é assimilado e só é posto em prática quando há um modelo de treino condizente connosco."* (Treinador C)

*"Eu acho que o modelo de treino vai-te ajudar muito a chegar ao modelo de jogo. E o modelo de treino não é mais do que "picar" o modelo de jogo."* (Treinador D)

*"Eu parto do jogo para o treino, mas também parto do treino para o jogo. Este binómio tem que existir. Isto é biunívoco."* (Treinador E)

Realçamos que apenas o treinador H não referiu explicitamente que o MJ e MT estão interligados na sua prática e ideologia, ainda que, aparentemente, tenha deixado subentendida tal conceção.

## 2.7. Forma Desportiva

Variável	Treinadores										
	Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Forma Desportiva	Multifatorial			X		X				X	
	Oscilante		X								
	Constante	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Sem significado							X	X		

Tabela 13 - Forma Desportiva - registos de respostas

Analisando e interpretando a variável Forma Desportiva, somos levados a concluir que todos os participantes a objetivam como Constante, sendo bons exemplos dessa perspetiva os registos dos treinadores I (*"O jogador tem que estar sempre bem, sempre a mil"*), E (*"Não tenho picos de forma, isso não existe, essa história, Matveiev, é lá para*

*trás, não é isso que se pretende"), C ("Eu tento sempre encontrar um equilíbrio nisso"), ou B ("O ideal é teres uma forma constante"), entre outros.*

Estas declarações parecem relacionar-se com o preconizado pelas teorias mais recentes (Carvalho et al., 2014; Araújo, 2000, citado por Gomes, 2004; Borges et al., 2014), no sentido de manterem um nível constante (e máximo) da forma desportiva dos jogadores, na perspetiva do treino integrado e da Periodização Tática, em oposição aos modelos tradicionais (Matvéiev, Vorobjev, Arosjev, Tschiene, Verkhoshansky, Bondarchuk, entre outros). Contudo, o treinador B também a entende como oscilante (*"não há nenhuma equipa que vá estar a top o ano inteiro. Tens sempre um período, um pico, onde estás menos bem"*), apesar de, conforme referido anteriormente, a preconizar como constante. Já os treinadores C, E e I assumem, neste âmbito, um olhar multifatorial para a variável, tal como se pode verificar nos extratos de entrevista abaixo inseridos.

*"A forma desportiva, acho que tem a ver com uma série de fatores. São um conjunto de partes que depois dá um conjunto total." (Treinador C)*

*"Por outro lado eu não tenho onze jogadores. Tenho um plantel, com vinte e quatro, vinte e cinco, vinte e seis, depende, todos eles são jogadores diferentes, pessoas diferentes, que têm os seus objetivos, os seus anseios, os seus problemas, e temos que ter aqui cuidado em perceber tudo isto." (Treinador E)*

*"Agora temos é que gerir as coisas. Há um jogo que foi mais desgastante, corremos muito sem bola, desgaste emocional e físico, então temos que gerir a recuperação e em vez de ser um dia são dois. É adaptar ao contexto, ao planeamento." (Treinador I)*

Destacamos que o treinador G, apesar de assumir um trabalho para a forma desportiva constante, conforme mencionado anteriormente, indica também não ter *"(...) essa preocupação, embora sinta que alguns jogadores vão estando melhor que outros em determinados momentos"*. Em nossa opinião, este olhar para a equipa numa perspetiva global é convergente com o preconizado por Azevedo (2014), na sua menção à equipa como um sistema.

Na análise desta variável, observa-se que o treinador H refere não dar *"(...) nenhum valor à forma desportiva. Achamos que dentro de um desporto coletivo e concretamente dentro do futebol, esse conceito é um mito, não existe forma desportiva. Existe a forma como a equipa joga, mas não existe, nem periodizamos essa*

noção de que no momento A a forma deveria ser esta e no momento B deveria ser aquela maior ou menor forma." Esta afirmação, apesar da referência à não importância à variável (daí termos considerado esta codificação), aparenta espelhar, em nossa opinião, uma procura da forma constante para a obtenção de sucesso.

## 2.8. Dinâmica Volume/ Intensidade

Variável	Treinadores										
	Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Dinâmica Volume/ Intensidade	Adaptável		X	X	X			X			
	Mais intensidade	X	X	X		X	X			X	X
	Mais volume					X			X	X	

Tabela 14 - Dinâmica Volume/ Intensidade - registos de respostas

No que concerne à dinâmica Volume/ Intensidade, verifica-se uma maior frequência de respostas no código Mais Intensidade, o que vai de encontro ao defendido por Carvalho et al. (2014), quando se refere a "(...) treinar em intensidade", ou por Castelo (2009), que menciona que "(...) quanto maior for a intensidade na aplicação do exercício de treino, maior será a profundidade da adaptação do jogador ou da equipa a esse exercício".

Exemplos dessa perspectiva são as afirmações seguintes:

*"(...) minha opinião é que os nossos jogadores sejam capazes de fazer no máximo da sua intensidade o maior tempo possível."* (Treinador J)

*"Onde damos mais relevo é, acima de tudo, na intensidade."* (Treinador I)

*"É evidente que dou importância ao volume, mas se me perguntarem entre volume e intensidade, eu vou optar pela intensidade e não pelo volume"* (Treinador E)

*"(...) a intensidade do treino tem que ser forte."* (Treinador B)

Três participantes dão importância significativa ao volume: o Treinador I, quando refere que *"O período que antecede a competição, para mim, tem uma importância brutal. Costumo dizer, se for preciso temos aí treinos com volume que vai para as duas horas e tal"*; o treinador E ao mencionar que *"Enquanto fazemos aquele estágio de pré-época é natural que o volume seja superior"*; e o treinador H, quando indica que

*"gerimos muito o volume porque às vezes temos que treinar mais tempo do que pensamos porque há outras necessidades de processo".*

Enquanto os treinadores I e E fazem referência ao volume, mas num enquadramento de pré-época (daí as suas respostas irem também ao encontro da Intensidade), o treinador H aborda esta dinâmica de forma distinta. Somos levados a admitir que este último treinador aparenta trabalhar com uma envolvência diferente, com objetivos e necessidades diversas, conforme refere o próprio, pelo contexto de equipa B.

O código Adaptável surge nas respostas dos participantes B (*"Vai de encontro às tuas necessidades"*), C (*"o que mexemos é o volume e os conteúdos que queremos meter na unidade de treino"*), D (*"esta dinâmica é ajustada jogo a jogo. Temos jogadores aqui que chegam a fazer cinquenta jogos por época. É recuperação, é jogar..."*) e G (*"tens que provocar alguma intermitência no treino para os ter sempre frescos para fazer o que tu queres"*).

Esta adaptação mencionada exprime a lógica de Castelo (2009), sendo a dinâmica destas componentes estruturais do exercício (volume e intensidade) o suporte da adaptação funcional do jogador ou da equipa.

## 2.9. Microciclo

Variável	Treinadores										
	Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Microciclo	Conteúdos variáveis				X						X
	Conteúdos constantes			X	X	X			X		
	Com estrutura tipo	X	X	X	X	X	X	X		X	X

**Tabela 15 - Microciclo - registos de respostas**

Neste item, os participantes enquadraram as suas perspetivas, abordando a estrutura dos "seus" microciclos e os conteúdos em si inseridos.

Nove dos dez treinadores entrevistados afirmaram trabalhar com uma estrutura tipo, na linha de Carvalhal (2014), Tojo (2017), ou de Mourinho (2003), citado por Gomes (2004), que declara elaborar, com a equipa técnica, um microciclo tipo, para assegurar um patamar de rendimento ideal, procurando associar os objetivos técnico-táticos e físicos.

Somente o treinador H não referiu trabalhar com uma estrutura tipo, situação corroborada pela análise à variável anterior (dinâmica volume/ intensidade), em que o contexto de equipa B tem uma influência considerável.

O mesmo treinador refere trabalhar com conteúdos constantes (*"Há conteúdos que são constantes"*), e à semelhança dos treinadores C (*"à terça-feira claramente foco na recuperação, quarta-feira foco na força e nos jogos reduzidos, na quinta-feira resistência, na sexta-feira velocidade e no sábado velocidade reativa"*), D (*"Há os conteúdos que estão sempre presentes"*) e E (*"É evidente que nós num microciclo padrão vamos trabalhar primeiro a força do que a velocidade, vamos trabalhar a velocidade mais próxima da competição, do jogo, do que propriamente o trabalho de força. Esses princípios são princípios que nós vamos sempre respeitando ao longo da época"*).

Consideramos que esta metodologia converge com a perspetiva de Gomes (2004), quando refere que "(...) vários autores clamam pela padronização do microciclo, ou existência do chamado microciclo tipo, visando equipas mais rentáveis), e de Azevedo (2011) ao indicar que "O treino tornar-se-á aquisitivo quando repetirmos sistematicamente comportamentos referentes aquilo que se pretende (...)".

Os treinadores D e J fizeram alusão a conteúdos variáveis no trabalho dentro do microciclo, mas com referência à estratégia a adotar para a competição, como demonstram as suas afirmações:

*"(...) vamos ajustando consoante o adversário, consoante o número de jogadores, o número de jogadores que vão à equipa A, o nível de fadiga deles. Vamos ajustando. Intensidade, volume, conteúdos, tudo isso é ajustável."* (Treinador D)

*"(...) mas há sempre aqui, se calhar, um oitenta vinte sobre aquilo que é o treino do nosso jogo e aquilo que é a preocupação do adversário."* (Treinador J)

## 2.10. Unidade de Treino

Variável	Treinadores										
	Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Unidade de Treino	Complexidade variável		X	X				X			X
	Complexidade em crescendo	X		X	X	X	X				
	Progressão	X			X				X	X	X
	Estrutura tipo	X									X

Tabela 16 - Unidade de Treino - registos de respostas

Na abordagem à variável Unidade de Treino, foram obtidas respostas relativamente à complexidade das mesmas (variável ou em crescendo), à progressão entre exercícios e à estrutura assumida.

Neste âmbito, cinco treinadores mencionaram trabalhar a complexidade em crescendo (A, C, D, E, F), sendo exemplo dessa adoção a afirmação do treinador E ("Relativamente à complexidade, é evidente que quando se começa num simples e o entendimento começa a ser progressivo, vai-se do simples para o complexo"), ou do treinador A ("(...) pode ter, por exemplo, um objetivo muito mais de confiança a jogar em espaços muito mais apertados, e depois ter uma situação muito mais coletiva").

Numa lógica de complexidade variável, os treinadores B, C, G e J entendem-na como importante e com *transfer* para o jogo (veja-se transcrições abaixo inseridas). Esta posição alinha com o pensamento de Carvalhal et al. (2014) e de Garganta (2007), autores que reconhecem a importância da complexidade do jogo. Além disso, Garganta (2007) chama a atenção para a "(...) variabilidade e a aleatoriedade do contexto em que as acções de jogo decorrem".

*"Consideramos que é importante termos uma complexidade alta, se calhar baixa, se calhar alta, se calhar média, se calhar alta outra vez, alternamos o mais possível para que o jogador esteja preparado para as diferentes adversidades que vai ter no jogo".*  
(Treinador J)

*"Não há uma complexidade em crescendo, em que no final do treino estamos na complexidade máxima, quando ele está no poder mínimo. O jogador no poder mínimo e a complexidade máxima... vamo-nos estampar."* (Treinador G)

*"(...) tenho um adjunto novo que defende essa complexidade, quebra, complexidade e que nos faz pensar."* (Treinador C)

*"(...) já tive treinos onde o primeiro exercício foi... um exercício onde eles tivessem que pensar o jogo, ou o exercício de forma mais acelerada... porquê? Porque tu não podes dar ao jogador sempre a mesma forma de trabalhar e a mesma forma de pensar, porque o jogo nem sempre é isso. A determinada altura do jogo, ele pode virar, e tu tens que estar adaptado."* (Treinador B)

Os treinadores A, H, I e J relevam, nas suas respostas, a progressão entre exercícios, na UT, e das UT entre si, afirmando que *"é tudo interligado"* (Treinador I), conforme se pode observar nos seguintes registos: *"Os exercícios têm uma articulação"* (Treinador

D), "(...) normalmente encadeio as coisas, tento encadear" (Treinador A), "As unidades de treino têm uma lógica entre elas, em termos de temas, os exercícios em si" (Treinador H).

Destacamos que a lógica da complexidade (variável ou em crescendo) e da progressão enquadra-se nos princípios metodológicos preconizados para o treino, quer em termos de aplicação do ciclo de treino, quer ao nível da periodização tática (Teixeira, 2017)

Relativamente à adoção de uma estrutura tipo, os treinadores A e J foram os que mais especificamente a sinalizaram, com afirmações como "Primeiro uma mensagem sempre inicial" (treinador J), fazendo referência à lógica de organização da própria sessão. Estas declarações parecem vir no sentido do que Castelo (2009) salienta, ao afirmar que "(...) a sessão de treino depende largamente da sua organização".

## 2.11. Exercício de Treino

Variável	Códigos	Treinadores									
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Exercício de Treino	Intensos	X									
	Objetivos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Complexos			X	X			X	X	X	X
	Organização	X		X	X					X	

Tabela 17 - Exercício de Treino - registos de respostas

Num olhar sobre o Exercício de treino, verificamos que todos os treinadores consideram importante a existência de objetivo(s) na sua conceção e aplicação (veja-se registos de entrevistas abaixo apresentados).

"É o exercício que me vai dizer se este jogador está mais pronto, menos pronto, se ele percebe aquilo que eu quero, e tu fazes uma leitura" (Treinador G)

"Evidentemente que os exercícios têm que ter a ver com o nosso modelo." (Treinador E)

"Sempre direccionados para o modelo de jogo." (Treinador C)

"Que esteja relacionado com a nossa forma de jogar." (Treinador B)

"(...) sempre montados em função dos objetivos." (Treinador A)

"(...) exercícios que se foquem naquilo que são as capacidades que queremos aperfeiçoar" (Treinador H)

Esta noção reflete a revisão de literatura por nós efetuada, colocando em evidência a relação estabelecida entre o treinar (e treinar é operacionalizar exercícios) e o jogar, de acordo com um modelo, com uma ideia. Sublinhamos que, para Azevedo (2011), "(...) o exercício pode ser pensado e estruturado, tendo em conta aquilo que o treinador deseja em termos de comportamentos específicos", posição assumida por Alves (2006), citado por Ferraz (2013), ao mencionar que "(...) o treinador através do treino cria o jogo que pretende para a sua equipa".

Somente o treinador A releva a necessidade do exercício ser intenso, nesta variável, ainda que, conforme verificado no tratamento da informação relativa à dinâmica volume/ intensidade, seja predominante essa intenção de atuação.

Quatro participantes realçam a questão da organização como importante para a conceção do exercício de treino. São exemplo dessa preocupação as afirmações dos treinadores I ("*a preocupação é grande em interligar os exercícios todos, também em termos logísticos, pois fica tudo marcadinho no campo, de forma sequencial*"), ou A ("*primeiro que ele esteja montado, previamente, sempre, sem perda de tempo, que é uma coisa difícil e que muitas das vezes a gente não sabe bem o que é isso, enquanto não trabalha ao mais alto nível e onde isso é fundamental*").

Estas referências vão ao encontro de Castelo (2009), no que diz respeito aos fatores estruturais do exercício de treino, relativamente a componentes (volume, intensidade, densidade, frequência) e, principalmente, a condicionantes (regulamento, espaço, tempo, tático-técnica, número e instrumentos).

A preocupação com a complexidade dos exercícios é manifestada por seis participantes, numa perspetiva idêntica à citada na questão da complexidade na UT, conforme se ilustra nos extratos de entrevista abaixo apresentados.

*"Depois vamos aumentando a complexidade, o número, e depois em vez de ser só individual já é setorial."* (Treinador I)

*"A este patamar os exercícios têm que ser com alguma complexidade, porque a complexidade mais baixa eles já a tiveram."* (Treinador H)

*"O jogo é algo em que acontece tudo. Tanto estás a fazer um esquema tático, como estás a defender uma linha baixa, como estás com uma linha alta, como estás a atacar, como estás a defender. Então o treino tem que retratar isso."* (Treinador G)

## 2.12. Avaliação e Controlo do Treino

Variável	Treinadores										
	Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Avaliação e Controlo do Treino	Relevante	X	X	X	X	X		X	X		
	Não relevante										
	Importância relativa	X					X	X		X	

Tabela 18 - Avaliação e Controlo do Treino - registos de respostas

Todos os participantes atribuem relevância à variável Avaliação e Controlo do Treino, sendo-lhe reconhecida uma importância relativa apenas por 4 treinadores e relevância por 7. Perante os dados recolhidos, realça-se o facto do treinador J não ter dado uma resposta concreta relativamente à variável em questão. Já os treinadores A e G atribuíram uma grande relevância a alguns aspetos, declarando que "muitas vezes a avaliação do treino de hoje desvia-nos daquilo que é o dia de amanhã" (Treinador G); no que diz respeito à importância relativa, o mesmo treinador declarou o seguinte: "Acho interessante. É uma forma de nós confrontarmos os jogadores com alguns dados. Ajudam-nos. Não é decisivo". Deste modo, verificamos que estes treinadores parecem posicionar-se nos dois códigos estabelecidos.

Registam-se afirmações que demonstram a relevância dada a esta variável, a título de exemplo:

*"Sim, bastante. Porquê? Tens a noção, muitas vezes, daquilo que o jogador pode dar. O GPS não te vai mentir."* (Treinador B)

*"Sim, muito. Muito se... não do ponto de vista físico, mas do ponto de vista do controlo do treinador."* (Treinador A)

*"Com certeza. Nós fazemos isso sempre. É uma ferramenta que nos ajuda a nós como treinadores, que nos consegue balizar dentro daquilo que nós pensamos para o treino e se está a acontecer ou não, que nos faz refletir sobre a melhor forma de conduzir este exercício ou o próprio treino"* (Treinador D)

Estas posições assumidas pelos participantes aparentam estar alinhadas com a conceção de Silva (2003), quando refere que "(...) os processos de avaliação e controlo do treino têm assumido, ao longo dos anos, uma importância crescente no processo de treino em diversas modalidades desportivas".

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O nosso estudo esteve centrado na temática relacionada com o treino, planeamento e periodização no futebol. Tomando esta problemática, foi operacionalizado com duas grandes finalidades: por um lado, reunir elementos que permitissem conhecer e compreender a conceção do Planeamento e Periodização por parte dos treinadores de Elite, assim como as conceções de treino subjacentes às suas práticas e, por outro, recolher dados e informações que pudessem contribuir para a construção de um instrumento representativo da referida conceção.

Assim, as conclusões que apresentamos reportam aos objetivos do estudo e estão sustentadas nos dados obtidos através da entrevista semiestruturada realizada aos dez treinadores participantes nesta pesquisa. Relevamos que a entrevista, enquanto instrumento, permitiu-nos reunir informação relacionada com a temática e, através do tratamento de dados de forma qualitativa, foi-nos possível identificar opções e decisões relativamente às conceções apontadas anteriormente.

A análise de dados por nós efetuada leva-nos, neste momento, a concluir que os treinadores envolvidos no nosso estudo parecem:

- entender o Processo de Treino como Abrangente e Fundamental;
- assumir uma maior preocupação, em termos de planeamento, semanal, ainda que seja considerado o período pré-competitivo como uma etapa com cariz distinto;
- adotar uma periodização adequada ao “seu” quadro competitivo e aos “seus” jogadores;
- pensar o “seu” Modelo de Jogo como uma Ideia, sendo este dinâmico, trabalhado desde o início das suas funções e tendo em conta as características dos jogadores que constituem o plantel;
- operacionalizar o binómio Modelo de Treino - Modelo de Jogo de forma interligada, olhando para o Modelo de Treino como um processo para chegar ao jogo;
- procurar uma Forma Desportiva constante;
- privilegiar a Intensidade em detrimento do volume na dinâmica volume/ intensidade;
- assumir uma estrutura tipo no “seu” microciclo;
- preocupar-se com a complexidade dentro da Unidade de Treino (de forma distinta);

- definir de forma inequívoca objetivos para os Exercícios de Treino concebidos e aplicados;
- atribuir relevância à Avaliação e Controlo do Treino.

Analisando as constatações anteriormente enumeradas, e numa relação direta com os processos de pensamento inerentes ao treinador de Elite, somos levados a entender que: i) as características e influências do treinador (sociais, culturais, mentais) têm interferência nas suas tomadas de decisão; ii) os treinadores tomam decisões em meios complexos e incertos, tendo em conta os seus pensamentos e juízos; iii) os treinadores assumem, na sua função diária e profissional, os pressupostos planificação, pensamentos e decisões interativas, teorias e crenças; iv) as decisões de rotina, as decisões imediatas e as decisões reflexivas fazem parte da preparação/ competência do treinador.

Parece-nos ser de relevar que os resultados obtidos no nosso estudo aparentam confirmar que o modelo de jogo é concebido consubstanciado em diferentes elementos e traduz “(...) uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador (...)”, conforme referem Pinheiro et al. (2018). Deste modo, cremos tornar-se igualmente evidente que todo o treinador deve, no exercício das suas funções, decidir e agir, tal como antever e planear (Mendes, 2014), pelo que a sua atuação está centrada em três momentos centrais: antes, durante e depois do treino, tal como sublinha Braz (2015), ao debruçar-se sobre o trabalho de Mesquita (2000).

Para concluir este trabalho, gostaríamos de referir que, apesar de estamos conscientes das limitações do nosso estudo, procurámos estudar e trabalhar esta problemática de modo a contribuir para a reflexão e discussão em torno da mesma, reconhecendo, no entanto, que é de suma importância a realização de outros estudos e investigações, a fim de melhor se poder conhecer e compreender grandes áreas de intervenção do treinador, a forma como estes profissionais se posicionam sobre as mesmas e as operacionalizam para desenvolverem um trabalho de qualidade.

## BIBLIOGRAFIA

- Abade, E. (2014). *Avaliação da performance no treino em jogos desportivos coletivos*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.
- Aires, L. (2011). *Paradigma qualitativo e práticas de investigação Educacional*. Acedido em 20 de Setembro, 2018, em <http://hdl.handle.net/10400.2/2028>
- Almeida, R. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. Tese de Doutoramento, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal.
- Altet, M. (2001). As competências do professor profissional: entre conhecimentos, esquemas de ação e adaptação, saber analisar. *Formando professores profissionais: Quais estratégias*, 23–35.
- Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática*. (1ª edição). Estoril: Prime Books.
- Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo*. (3ª edição). Lisboa: Edições, 70.
- Bettega, O. , Galatti, L., & others (2016). Planificación táctica en el fútbol: aspectos generales y específicos. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 12(1), 45-52. Acedido em 21 de Setembro, 2018, em <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5571904>
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Bompa, T. (2003). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Editorial Hispano Europea. Acedido em 29 de Agosto, 2018, em [https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=L2yxtGPAXacC&oi=fnd&pg=PA5&dq=Bompa,+T.+\(2003\).+Periodizaci%C3%B3n.+Teor%C3%ADa+y+metodolog%C3%ADa+del+entrenamiento.+Editorial+Hispano+E](https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=L2yxtGPAXacC&oi=fnd&pg=PA5&dq=Bompa,+T.+(2003).+Periodizaci%C3%B3n.+Teor%C3%ADa+y+metodolog%C3%ADa+del+entrenamiento.+Editorial+Hispano+E)

[uropea.&ots=DKf1Ges6Ba&sig=d3g\\_wPF4novXz6k8KabRA\\_cVMyo&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Bompa%2C%20T.%20\(2003\).%20Periodizaci%C3%B3n.%20Teor%C3%ADa%20y%20metodolog%C3%ADa%20del%20entrenamiento.%20Editorial%20Hispano%20Europea.&f=false](http://www.europea.ots=DKf1Ges6Ba&sig=d3g_wPF4novXz6k8KabRA_cVMyo&redir_esc=y#v=onepage&q=Bompa%2C%20T.%20(2003).%20Periodizaci%C3%B3n.%20Teor%C3%ADa%20y%20metodolog%C3%ADa%20del%20entrenamiento.%20Editorial%20Hispano%20Europea.&f=false)

Boni, V., & Quaresma, S. (2005). Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em ciências sociais. *Em Tese*, 2(1), 68-80. Acedido em 3 de Janeiro, 2018, em <https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/18027/16976>

Borges, P., Antonello, A., Pereira, V., Teixeira, D., Oliveira, J., & Rinaldi, W. (2014). Contribuições da periodização tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol. *Cinergis*, 15(2), 81-86. Acedido em 1 de Dezembro, 2018, em <http://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/4935>

Borin, J., Gomes, A., & Leite, G. (2007). Preparação desportiva: aspectos do controle da carga de treinamento nos jogos coletivos. *Journal of Physical Education*, 18(1), 97-105. Acedido em 15 de Fevereiro, 2018, em <http://eduem.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3321/2391>

Braz, J. (2015). Treinador... O mentor do treino. *Treino Científico*, (25), 30–32. Portugal

Carneiro, R. (2016). (Re)Conhecer o Treinador... Itinerário para uma identificação. *Treino Científico*, (30), 27–29.

Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*. (1ª Edição). Estoril: Prime Books.

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer* (2ª edição). Estoril: Primebooks.

Castelo, J. (2003). *Futebol - Actividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições FMH-UTL.

Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.

Castelo, J. (2004). *Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.

- Castelo, J. (2009). *Futebol - Conceção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. [Jorge Castelo]. (2017, Novembro 9). Periodização no futebol. Parte 1 [arquivo de vídeo]. Acedido em 9 de Novembro, 2018, em <https://www.youtube.com/watch?v=QMZjjulDqpU>
- Castelo, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castro, F. (2014). *Do treino ao jogo e do jogo ao treino*. Relatório de estágio de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Dalfovo, M., Lana, R. & Silveira, A. (2008). *Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico*. Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, 2(4), 1-13. Acedido em 20 de Maio, 2018, em <http://rica.unibes.com.br/index.php/rica/article/view/243/234>
- Damáσιο, A. (2000). *O Sentimento de Si* (3ª edição). Lisboa: Publicações Europa-América.
- Damáσιο, A. (2010). *O Livro da Consciência* (1ª edição). Lisboa: Temas & Debates.
- Denzin, N. & Lincoln, Y. (2011). *Handbook of qualitative research* (4<sup>nd</sup> ed.). London: Sage.
- Duarte, R. (2004). Entrevistas em pesquisas qualitativas. *Educar em revista*, 20(24), 213-225.
- Ferraz, F. (2013). A importância da Periodização Tática no futebol moderno. Uma breve abordagem às metodologias de treino utilizadas em Portugal. *Treino Científico*, (14), 14–16.
- Ferreira, D. (2010). A importância de um Modelo de Jogo no Futebol. A Especificidade vista como um veículo catalisador de todo o processo de treino. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento, FCDEF-Universidade do Porto, Portugal.

- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*, 227–234. Acedido em 7 de Julho, 2018, em [https://www.researchgate.net/profile/Julio\\_Garganta2/publication/270105522\\_Atras\\_do\\_palco\\_Nas\\_oficinas\\_do\\_Futebol/links/54ca1bd90cf298fd26279389.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Julio_Garganta2/publication/270105522_Atras_do_palco_Nas_oficinas_do_Futebol/links/54ca1bd90cf298fd26279389.pdf)
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (108-121). Porto: U. Porto edições.
- Garganta, J. (2015). Revisitando as oficinas do futebol, atrás do palco. *Treino Científico*, (25), 3–5.
- Gilbert, W. & Trudel, G. (2006). *The coach as a reflective practitioner*. In: Jones, R. (Ed), *The sport coach as educator: re-conceptualising*. Londres: Routledge.
- Gomes, A. (2009). *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Gomes, J. (2004). Estudo da congruência entre a periodização do treino e os modelos de jogo em treinadores de futebol de alto rendimento. Dissertação de Mestrado, FCDEF- Universidade do Porto, Portugal.
- Gomes, M. (2006). Do pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos pés dentro da caixa preta da Periodização Tática – Um estudo de caso. Monografia, Faculdade de Desporto - Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Gonçalves, R. (2009). *Conceptualização do modelo de jogo: um estudo efectuado com treinadores de futebol com curso de nível IV*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Grawitz, M. (1993). *Méthodes des Sciences Sociales*. (9ª ed.). Paris: Dalloz.

Günther, H. (2006). *Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão*. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 22(2), 201-210. Acedido em 20 de Maio, 2018, em <http://www.scielo.br/pdf/%0D/ptp/v22n2/a10v22n2.pdf>

Pires, G. & Cunha, A. (2012). A Mente do Treinador. *Treino Científico*, (10), 28–29.

Junior, N. (2012). Periodização do treino. *Educação Física em Revista*, 6(2). Acedido em 27 de Março, 2018, em [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31991804/artigo.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1553046791&Signature=b%2FfkKgLJ%2Fj%2BnsQuid18N%2B%2F5R7Es%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DPeriodizacao\\_do\\_Treino.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31991804/artigo.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1553046791&Signature=b%2FfkKgLJ%2Fj%2BnsQuid18N%2B%2F5R7Es%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DPeriodizacao_do_Treino.pdf)

Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (2008). *Investigação qualitativa: Fundamentos e práticas*. (4ª edição). Lisboa: Instituto Piaget.

López, M., López, I., & Vélez, D. (2000). Planificación y periodización de una temporada de un equipo de fútbol profesional. *Training fútbol: Revista técnica profesional*, (51), 26-39.

Loureiro, N. (2016). *Componentes e Condicionantes Estruturais do Exercício de Treino*. Apresentado em aula de Modalidade Desportiva I, no Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Rio Maior.

Loureiro, N. (2016). *Modelo de Jogo vs. Modelo de Treino*. Apresentado no Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Rio Maior.

Lyakh, V., Mikołajec, K., & others. (2016). Periodization in Team Sport Games - A Review of Current Knowledge and Modern Trends in Competitive Sports. *Journal of Human Kinetics*, 54, 173–180. Acedido em 19 de Maio, 2018, em <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0053>

Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London: Taylor & Francis Group.

- Mendes, P. (2014). *A aquisição de competências do treinador: Estudo de caso com um treinador de sucesso*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Mesquita, I., Isidro, S., & Rosado, A. (2010). Portuguese coaches' perceptions of and preferences for knowledge sources related to their professional background. *Journal of sports science & medicine*, 9(3), 480-489. Acedido em 23 de Julho, 2018, em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761720/>
- Minayo, M. & Sanches, O. (1993). Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? *Caderno de Saúde Pública*, 9 (3). Acedido em 30 de julho, 2018, em <http://www.scielo.br/pdf/csp/v9n3/02.pdf>
- Miranda, J. (2009). *Organização estrutural: ponto de partida ou um meio para atingir um fim (modelo de jogo)?* Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação e periodização do treino em Futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de Futebol. *Buenos Aires: Revista Digital*. 10 (89). Acedido em 12 de Outubro, 2018, em <https://www.efdeportes.com/efd89/futeb.htm>
- Pacheco, R. (2005). *Segredos de Balneário* (2ª edição). Estoril: Prime Books.
- Peña, A. (2006). *Metodología de investigación científica cualitativa*. In A. Quintana, & W. Montgomery (Eds.), *Psicología: Tópicos de actualidad* (pp. 47-84). Acedido em 3 de Fevereiro, 2018, em <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/267/3634305-Metodologia-de-Investigacion-Cualitativa-A-Quintana.pdf>
- Pereira, P. (1999). Os Processos de Pensamento dos Professores em Educação Física. In *Deporte e Humanismo en Clave de Futuro. CD-Rom de VI Congreso de Educacion Física Ciências do Desporte dos Países de Língua Portuguesa. Corunha*.
- Pereira, P. (2008). Os processos de pensamento dos professores em Educação Física. Acedido em 5 de Outubro, 2017, em

<http://www.motricidade.com/index.php/repositorio-aberto/40-docencia/1157-os-processos-de-pensamento-dos-professores-em-educacao-fisica>

Pereira, P., Bento, F., Pereira, B. (2013) O Ensino da Educação Física: Paradigmas da Investigação. In P. Silva, S. Souza, I. Neto (Eds.), O Desenvolvimento Humano: perspectivas para o século XXI – Memória, Lazer e Atuação Profissional. Volume 1 (368-391). São Luís: Edufma. Acedido em 5 de Outubro, 2017, em <http://hdl.handle.net/1822/27665>

Pereira, P., Bento, F., Pereira, B. (2015) Os pensamentos e as decisões interativas dos professores de Educação Física. In J. Nascimento et. al (Eds.), Educação Física e Esporte: convergindo para novos caminhos... (7,149-167). Florianópolis: UDESC. Acedido em 5 de Outubro, 2017, em <http://hdl.handle.net/1822/36496>

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para treinadores de futebol de excelência*. (1ª Edição). Estoril: Prime Books.

Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional* (152-162, 252) (2ª ed.) Porto: APOGESD

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol* (1ª edição). Lisboa. Portugal.

Rocha, T., & Silva, M. (2018). O papel do treinador na sociedade. Apresentado no Fórum Politécnico#4 - Desporto, Desenvolvimento e Bem-Estar, Rio Maior.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. Em *Congresso Internacional de Jogos Desportivos* (Vol. 1). Acedido em 7 de Julho, 2018, em <http://areas.fmh.utl.pt/~arosado/afpsr.pdf>

Rowbottom, D. (2003). Periodização do Exercício. In A Ciência do Exercício e dos Esportes: 531-542. Jr. W.; Kirkendall, D. e Col. Ed. Artmed.

Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. Acedido em 8 de Julho, 2018, em

[http://stevescollection.weebly.com/uploads/1/3/8/6/13866629/saldana\\_2009\\_the-coding-manual-for-qualitative-researchers.pdf](http://stevescollection.weebly.com/uploads/1/3/8/6/13866629/saldana_2009_the-coding-manual-for-qualitative-researchers.pdf)

Santos, A. (2015). *Seleção Nacional, Uma metodologia de trabalho aplicada ao futebol*. Lisboa: Visão e Contextos.

Santos, P. (2006). O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga. *Dissertação de Mestrado*, FMH-UTL, Lisboa, Portugal.

Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 25(3), 455–472. Acedido em 29 de Novembro, 2018, em <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000300010>

Sapata, A., & Oliveira, M. (2013). Competências do treinador de jovens: estudo de treinadores das equipas de futebol de formação do concelho de Viseu. Tese de Doutoramento, Escola Superior de Educação de Viseu - Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal. Acedido em 25 de Novembro, em <http://hdl.handle.net/10400.19/1880>

Sequeira, P., Hanke, U. & Rodrigues, J. (2013). O comportamento e as decisões pré- e pós-interativas do treinador de andebol de topo durante a competição. *Revista da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 1(1), 156-173. Acedido em 7 de Julho, 2018, em <http://hdl.handle.net/10400.15/893>

Serapioni, M. (2000). Métodos qualitativos e quantitativos na pesquisa social em saúde: algumas estratégias para a integração. *Ciência & Saúde Coletiva*, (5), 187-192. Acedido em 12 de Julho, 2018, em <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7089.pdf>

Silva, E. (2013). As metodologias qualitativas de investigação nas Ciências Sociais. *Revista Angolana de Sociologia*, (12), 77-99. Acedido em 17 de Julho, 2018, em <http://ras.revues.org/740>

Silva, F. (1998). Planeamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. *Treinamento Desportivo: reflexões e experiências*, 29-47.

- Silva, J. (2003). *Avaliação e Controlo do Treino no Futebol - Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada*. Dissertação de Mestrado, FCDEF – Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Silva, P. (2010). *Planeamento do Treino - Enquadramento do pensamento do treinador actual*. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Desporto de Rio Maior - IPS, Rio Maior, Portugal.
- Teixeira, E. (2017). *Planeamento e Periodização no Futebol*. Apresentado em aula de Modalidade Desportiva II, no Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Rio Maior.
- Tojo, Ó. (2012). Microciclo Tipo em Futebol - Impactos Fisiológicos e Subjetividades. *Treino Científico*, (10), 8-11.
- Tuckman, B. (2000). *Manual de Investigação em Educação: Como conceber e realizar o processo de investigação em educação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Vala, J. (2003). A Análise de Conteúdo. In: A. Silva, J. Pinto (Orgs.). *Metodologia das Ciências Sociais*. (12ª edição) (101-128). Porto: Edições Afrontamento.
- Valles, M. (2000). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Madrid: Síntesis Editorial.

## ANEXOS

### **Anexo I – Transcrição da entrevista do Treinador A**

#### Breve enquadramento – perfil do treinador

Eu comecei a treinar com dezassete anos de idade, que é uma coisa um bocadinho anormal... agora já não é tanto, mas na altura era. Achei que... Tinha noção plena de que queria ser professor de Educação Física... Depois como estava a acabar, ali... eu jogava futebol ali perto de casa, Alhandra e depois Vilafranquense, e depois entendi que, como não tinha especial talento para jogador, achava que o melhor era começar a fazer aquilo que gostava, que era ser treinador, professor, no fundo um bocadinho disso. Porque ia também começar a licenciatura em educação física e desporto. Comecei a ser treinador juntamente com o meu pai, porque o meu pai já era treinador há alguns anos, e foi jogador muitos anos, de nível distrital, mas foi jogador muitos anos, entretanto comecei, fizemos ali uns dois anos no Alhandra, que foi onde eu comecei, mas depois é que se dá o primeiro salto, ou a primeira, vá lá, primeira grande etapa como treinador, foi no Alverca. Eu estou dez anos no Alverca, desde 96 ou 95, até 2005. Aí eu percorri, desde os infantis até aos juniores, e fico três anos nos juniores de campeonato nacional, onde trabalhávamos de manhã, ou seja, praticamente era profissional no Futebol Clube Alverca. Ao mesmo tempo, uns anos antes, com o terminar da licenciatura, eu entro aqui como professor do ensino superior, aqui nesta escola, quando a escola já tinha um ano de idade, em 99 eu sou professor da Escola Superior de Rio Maior, abduco de ser professor de educação física e ganho aqui um concurso, que entro para assistente de futebol, nesse caso o professor responsável do futebol era o José Peseiro. Pronto. Simultaneamente faço ser treinador e ser professor durante dez anos. Os primeiros três, quatro, cinco, no futebol, nos juniores do Alverca, depois os outros quatro, cinco anos, onde sou aqui professor, sou treinador adjunto do Daúto Faquirá, no Estoril, Estrela da Amadora, Vitória de Setúbal e pronto! Depois quando ele entra no Olhanense, não há condições para eu ir, económicas, pagavam muito pouco, eu era professor aqui, de carreira, entretanto faço o meu mestrado, começo o meu doutoramento, e em dois mil e... isto passou-se, estamos a falar até ao

Alverca, ano de 95 a 2005, com o Daúto entre 2005 e 2010, ou 2004 e 2009, e depois em 2010 inicio, começo... estou para começar a treinar o Futebol Clube Alverca em seniores, embora no distrital, porque não ia seguir com o Daúto, e aparece uma situação do José Peseiro, para ir para a Arábia Saudita com ele, em 2010. E é aí que estou oito anos com ele, pelos clubes que penso que sabes. Pronto, estive na Arábia Saudita, depois vim para o Braga, depois do Braga fui para o Wahda nos Emirados Árabes Unidos, depois fui para o Egipto, depois do Egipto fui para o Futebol Clube do Porto, depois do Porto fui para o Braga, do Braga fui para o Sharjah nos Emirados, e no Sharjah, quando termina, é aí que em janeiro, passado dois meses, em janeiro que eu pego no Real, como treinador principal na segunda Liga, de janeiro até maio. Pronto, é este o percurso.

Embora tenha estado na formação, somente, se considerarmos os juniores como formação, estive dez anos, e por isso estive mais treze ou doze nos seniores, por isso tenho mais tempo de futebol sénior, ou pelo menos de futebol de um nível já competitivo elevado, ou alto nível, porque os três anos de júnior já foram também, embora com jovens, já muito próximo de aquilo que é um intermédio entre formação e competição, ou alta competição. Treinávamos todos os dias de manhã, com jogadores que só faziam aquilo, estávamos a disputar os campeonatos nacionais, com o Sporting, com o Benfica, etc. Mas se considerarmos os juniores ainda formação, no fundo são dez anos a treinar formação, percorrendo todos os escalões até aos juniores, e depois treze anos, neste caso, catorze já, no futebol profissional.

**1. Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?**

Muita. Logicamente acho que o processo de treino será aquilo que é a... vá lá... o *core*, daquilo como se costuma agora dizer, o *core* do trabalho do treinador. Até porque o processo de treino não é somente treinar dentro das quatro linhas, tem outras componentes. Se enquadrarmos só o processo de treino com aquilo que se faz dentro das quatro linhas durante o treino, aí também acho que continua a ser a parte principal, mas de longe a mais importante ou a única que é importante. Não é. E

quanto mais alto é o nível, menos é. Ou menos é a mais importante, aquilo que se faz nas quatro linhas. Trabalho de liderança junto dos jogadores, não só nas reuniões com eles, nas conversas com eles, nas conversas de grupo, no planeamento do jogo, na gestão da vida deles, na gestão das carreiras deles, naquilo que são os objetivos deles, naquilo que é a relação do treinador com o grupo de trabalho dentro do balneário, quando se fala de balneário está-se dentro ou não dentro do balneário, mas no fundo toda a reflexão com os jogadores... em estágio... depois também questão da gestão ou da relação com os diretores, que é fundamental, com os empresários dos jogadores, quando existe, quando existe... A relação com os diferentes membros e departamentos do clube, fundamental... fundamental! Eu não diria que isso é processo de treino, porque processo de treino, efetivamente, é aquilo que nós treinamos com os jogadores. Mas isso faz parte do trabalho ou da metodologia de trabalho do treinador, isso aí sem dúvida. E quanto mais alto é o nível, mais tenho noção, ou é a minha noção, de que essas componentes ganham mais importância do que aquilo que se faz exclusivamente no treino. Agora, lógico, até pela minha carreira, pelas minhas questões profissionais, pela formação que tive, pelo aquilo que acredito, logicamente o processo de treino é o ponto principal para nós fazermos com que também a nossa liderança seja aceite, seja bem aceite e bem... e motivante para os jogadores. É através dos exercícios, é através daquilo que a gente lhes propõe, é através da forma como lhes mostramos o que é que queremos, e que aquilo que queremos vai-nos ajudar a ser melhores.

**2. No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?**

Eu penso que, em termos práticos, porque é melhor... acho que quando estás a entrevistar treinadores, aquilo que interessa mais é saber o que é prático, o que é feito na prática. Em termos práticos, o alto nível carece de dois grandes momentos, ou de duas grandes preocupações: o planeamento da pré-época e depois o planeamento da época, semana a semana. Mesma da pré-época, mas não como um todo... não como um todo, não como um... eu agora vou preocupar-me com o planeamento da pré-

época e depois com uma grande quantidade de semanas do competitivo. Não. A preocupação da pré-época tem a ver com... tens mais tempo de treino, tens jogos de treino, tens mais tempo para sedimentar ou para aplicar e para introduzir o teu modelo de jogo, os teus modelos de exercícios, de treino, no fundo é o teu modelo de treino, para fazeres da tua equipa algo de aquilo que tu queres, para te adaptares também aos jogadores, para perceberes também, por isso é que se chama modelo de jogo adaptado, na minha opinião está bem dito, porque ele é adaptado aquilo que é os jogadores, e muitas vezes nós não temos, não conhecemos os jogadores. Muitas das vezes, mesmo na alta competição, as primeiras duas, três semanas não são... há vários titulares, ou que vão ser os titulares fundamentais durante a época que não estão, ou porque estão nas seleções, ou porque estão em férias, ou porque ainda não vieram, ou porque ainda não foram contratados, e isso faz com que tu tenhas que ter o teu modelo de treino, o teu modelo de jogo, que depois dá origem ao teu modelo de treino, mas muitas das vezes ele é adaptado depois de acordo com os jogadores que vais tendo. Eu acho que o preparatório preocupa-se, a gente preocupa-se porque tem mais treinos, temos que organizar melhor, não temos só cinco ou seis treinos para organizar para um jogo, temos cinquenta treinos, ou quarenta e cinco treinos para o primeiro jogo, mas onde tem vários jogos de treino, também para isso mesmo. E onde não deixo de planear, na minha opinião, não deixo de planear semana a semana, face a um planeamento mensal, ou de período, de Mesociclo, que pode ser seis semanas, sete semanas, onde mais de cima consigo orientar quantos treinos, quantos treinos seguidos, onde é que é as pausas, onde é que vamos ter os jogos de treino, como é que vão... tentar pôr os jogos de treino já num formato parecido com as semanas competitivas, na minha opinião deve ser assim, mesmo que possa haver dois jogos de treino numa semana, mas isso só nas primeiras duas semanas ou três, depois nas outras ser muito parecido com aquilo que é já são as semanas competitivas, que é fazer a semana de treino e depois jogar, ou ter um jogo a meio da semana, se o nível competitivo for muito elevado... e muitas das vezes o Braga, o Porto, o Sporting, o Benfica têm jogos constantemente a meio da semana, e por isso a gente também pode promover, e deve, um conjunto de jogos de treino que adegue logo o formato da semana parecido com aquilo que é a competitiva. Mas efetivamente existe aqui uma preocupação, até porque existe mais tempo para treinar, ou mais tempo de treino,

sem o jogo oficial, e por isso carece, na minha opinião, de um planeamento mais macro, ou mais acima. Competitivo semana a semana. Nós podemos é eventualmente olhar a... isso também costumo fazer, ou costumo olhar dessa forma, que é perceber, quando sai o calendário competitivo, que tipo de calendário é que temos, para percebermos também se há alguns ajustamentos que podemos fazer ou preocupações que podemos ter, de certa forma, antes de, por exemplo, ter cinco jogos em três semanas, ou ter só um jogo em duas semanas, por exemplo. Mas não no sentido de, se tenho cinco jogos em duas semanas não vou treinar, ou se tenho um jogo em cinco semanas vou dar treinos muito mais intensos ou muito mais longos. Não. Mas sim poder-se conjugar aspetos que têm que ser planeados antes. Por exemplo, haver jogos de treino quando não há jogos oficiais, mesmo que não sejam, às vezes, ao fim de semana. Mas que haja jogo de treino. Ou então haver... pode haver um bi-diário, ou dois, coisa que pode não haver nas outras semanas que se houver menos jogos. Ou então diminuir o número de treinos porque há cinco jogos, e isso aí, às vezes, não podemos ver só semana. Temos que ver, por exemplo, a quinze dias ou a três semanas. Depois a sucessão e ciclicidade na outra. Mas semana a semana.

**3. Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?**

Por questões de inerência também daquilo que acredito e daquilo que também fui encontrando na alta competição, por muito que nós queiramos somente nos centrar na dominante tática, a cultura e a questão típica de o jogo de futebol também ser feito por questões físicas, não pode ser nunca descurada, não pode ser nunca dissociada, o que não quer dizer é que a gente a torne prioritária e a torne mais importante do que aquilo que é efetivamente mais difícil de treinar, que é o modelo de jogo e que é as questões táticas. Por isso, sem dúvida nenhuma, a componente tática é aquela que tem, não só a minha preocupação maior, como também aquilo que guia o trabalho ao longo dessas semanas, mesmo que seja período preparatório. E então, depois competitivo, então inerente aquilo que é o meu modelo de jogo, eu depois também atribuo mais importância eventualmente a aspetos físicos de maior resistência, ou de maior velocidade, ou de maior agressividade, ou de maior intensidade, mas aquilo que

eu quero sempre, como é natural, e como eu acho que qualquer treinador quer, principalmente nas metodologias mais atuais, é a maior intensidade possível em qualquer situação de exercício de treino. Como é que nós gerimos isso? Somos nós que gerimos através dos exercícios. Ou seja, se nós entendemos que num início de época podemos suportar, ou podemos proporcionar ao jogador exercícios de maior duração, e por sua vez essa intensidade é relativa a essa duração, a gente faz exercícios que promovam mais tempo de prática, mas que no seu global podem até ser menos intensos mas que são de um regime de contração, ou daquilo que trabalha mais resistência e que depois vai dando origem, muito mais à velocidade e às coisas mais curtas, e à intensidade mais alta em curtos espaços de tempo. O que isto quer dizer é que por detrás desta componente tática, por detrás da componente tática que é aquela que me guia, aquela que dá origem aos conteúdos mor da semana de trabalho e do Mesociclo, vai estar associado um conjunto de capacidades motoras que são vitais e mais importantes de trabalhar em determinadas fases. Mas elas estão associadas a isso. Depois, se eu as faço, ou se eu tento que elas possam ser reproduzidas nos exercícios através da duração do exercício, através de pausas entre os exercícios, através da pausa dentro do próprio exercício, e por vezes também de forma mais isolada. Eu não digo, nem sou, e acho que quem é, provavelmente nunca esteve no alto nível, ou se esteve, não é muito habitual, ou não é nada habitual, porque até mesmo o mais alto nível de treinadores que são altamente defensores da pseudo periodização tática, têm componentes de trabalho de grande dominância física, que às vezes até chegam a ser altamente analíticos. Desde que sejam centrados naquilo que é importante para o treinador naquele momento. Para mim, não vejo necessidade que eles existam como parte vital do treino. Não existe. Eu não faria na pré-época um treino onde a parte vital do treino fosse correr, ou saltar... não! Ele pode até ser apresentado num ponto de vista mais afastado da questão tática se entender que é muito importante tocar em alguns pontos que fisicamente são importantes tocar ali, mas estamos a falar de uma vez numa semana, dessa forma. Tudo o resto vai aparecer inerente aos exercícios.

A questão psicológica eu vou mais além, ainda, ou menos, ou atrás. Há jogadores, e há muitos jogadores que psicologicamente só conseguem estar por vezes, e isto é a realidade, quem não o diz não sabe o que é que é treinar com determinado tipo de

jogadores de alto nível, psicologicamente só se sentem bem fazendo exercícios analíticos, físicos, após o treino ou antes do treino. Eu normalmente defendo após, porque se o meu... vá lá... se a minha grande essência do treino é tática, então estar a permitir que ele faça um desgaste energético, ou um desgaste físico, altamente intenso para depois boicotar ou pôr em causa a qualidade dele naquilo que está a fazer, deixo-o fazer se ele sente que é importante fazer algo mais, vai fazer... ele, e às vezes quando digo ele falo de todos. Porque às vezes essa componente psicológica tem um impacto grande. Eu já vi equipas sentirem-se, não é psicologicamente más, é desconfiadas da sua condição física, mas das vezes porque nunca tiveram exercícios, muitas vezes nem digo de desgaste, de resistência ou de velocidade. Não é tanto isso. Porque isso eles sentem. É que eles associam a um sacrifício físico. Eu acho que, muito por experiências do que eu tenho tido, os jogadores têm necessidade, ou sentem-se bem, se por vezes, ou em alguns momentos, e treina-se tantas vezes que é possível pelo menos prescindir de cinco ou dez minutos de treino e fazê-los por exemplo levar a sacrifício físico. Não é sacrifício físico porque “Ah, então mas eles não se sacrificam fisicamente nos exercícios?” Sacrificam-se. Mas esse sacrifício físico, para além do limite, muitas das vezes não é conseguido através de exercícios que têm uma componente tática, e por natureza... Agora, também é verdade que o jogador, quando vai percebendo que um exercício de componente cognitiva muito frequente vai desgastando, muitas das vezes bem mais do que aquele que é só correr. Isso é evidente. Um jogador que quer, muitas das vezes, só correr, não quer pensar. Isto acontece muitas vezes.

**4. Segundo a literatura, o Modelo de Jogo representa, antes de mais, a conceção de jogo do treinador, a forma como quer que a sua equipa jogue. O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?**

Por acaso, o primeiro projeto que fiz de doutoramento... depois abandonei-o porque depois também estava no futebol, e comecei a sentir que era tão complexo que depois quando retomei, retomei por outro sítio. Que era precisamente perceber porque é que o modelo de jogo, toda a gente fala dele, mas ninguém efetivamente, ou pouca gente

o explica, e se é que não há, em tantos treinadores, muitas pontes de ligação que a gente possa construir e perceber que em determinadas fases do futebol, os modelos de jogo passam por este, por aquele... convergem em muitas coisas. E era esse o objetivo, que achava muito interessante. Se calhar, hoje em dia ainda é, porque continua a ser isso. O Modelo de jogo é uma forma muitas vezes, um subterfúgio que o treinador utiliza para dizer que eu trabalho o meu modelo de jogo, muitas vezes não o definindo. Muitos treinadores não o definem. Ele é definido pelos próprios jogadores. Eu penso que há duas formas, ou dois grandes tipos de treinador a nível do modelo de jogo, na minha opinião, ou da forma de encarar isso. Há a forma em que nós encaramos os jogadores como forma de eles próprios irem também construindo esse modelo de jogo, e demonstrando ao treinador, também, porque muitas vezes eles lá dentro vão mostrando ao treinador o que é que é o melhor modelo de jogo, vão dando essas respostas, e o modelo de jogo vai sendo consolidado pelo treinador mas por muito daquilo que os jogadores vão conseguindo fazer; e há o outro treinador que não quer isso e que quer impor, ou quer implementar efetivamente o seu modelo de jogo, podendo e devendo adaptar os jogadores ao seu modelo de jogo e adaptar o modelo de jogo aos seus jogadores, mas ele é o cérebro, ele quer efetivamente um conjunto de coisas, e é muito mais do que é guiado. Eu defendo mais este lado, acho que por inerência de mim próprio, guio mais do que sou guiado pelos jogadores. Mas acredito plenamente que é de inteligência do treinador também ser capaz de, em certos momentos, explorar melhor os jogadores do que propriamente fazer do seu modelo de jogo uma caixa bloqueada, que é assim é assim. Porque há jogadores que fazem muito mais do que aquilo que às vezes a gente quer, e melhor até do que aquilo que a gente quer, fazem de outras formas. Agora, o modelo de jogo, para mim, desde o primeiro dia. É que isso nem há questão. Porque ainda para mais não faz sentido ser daquilo que é mais difícil pôr numa equipa, que é uma identidade de jogo, uma ideia de jogo, não treinar desde o primeiro dia. Ainda por cima quando a gente tem mais treino, quando a gente tem mais tempo. Claro que não é treinado do modelo de jogo ou das componentes do modelo de jogo, no primeiro dia, ou na primeira semana, aquilo que é treinado após seis semanas, e aquilo que é treinado após dez meses.

GC – Vai-se desenvolvendo a ideia?

Claro! E essa ideia é muitas vezes constantemente reajustada pelos próprios jogos, pelos próprios jogadores, mas tem aqui uma baliza grande, que diz e que orienta o processo de treino, e que orienta os exercícios.

**5. Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?**

No alto nível, no alto nível, tem que ser, na maioria das vezes, um misto, um misto! Só não é misto, e mesmo assim não sei se não é, porque também não estou lá nesse nível, no altíssimo nível, em que as equipas compram os jogadores quase que querem. E aí muitas das vezes compram de acordo com aquilo que é a ideia do treinador, ou não, mas são muito poucos os casos. Na maioria dos casos é o treinador que tem que pegar neles... Não acredito que um Klopp não faça isso, que até o próprio Mourinho, mas depois, sei lá, se calhar o Guardiola tenta, a todos os níveis, escolher ou pôr mais vezes os jogadores que vão de encontro ao modelo. Não é por acaso que eu também cheguei ao Real e houve jogadores que passaram a jogar mais do que jogavam, e outros a jogar menos, porque também os jogadores em quem eu confio vão mais ao encontro daquilo que eu entendo que é melhor para o jogo. E é isso, é a minha forma, também, de ver o jogo. Por isso... mas também há momentos em que os jogadores vão dando sinais a nós que a equipa joga bem com os meus princípios mas que tem uma ou duas questões que se calhar não pode jogar... por exemplo... eu vou dar um exemplo... No Real, no Real não, para mim, eu acho importantíssimo numa equipa, na forma de eu ver o jogo, um dez. Um dez que saiba jogar de costas para a baliza e que saiba jogar entrelinhas, mas que saiba também tentar chegar à baliza ou tentar chegar à área para finalizar. Prefiro... não concebo um jogo em que tenha três médios que nenhum deles seja um dez. E eu no Real não tinha um dez. E foi logo a primeira coisa que eu disse, eu queria um dez, e andámos a tentar ver um dez. Não conseguimos. Foi sempre um ajustamento... a equipa nunca jogou efetivamente como eu gostava que jogasse. Como é que eu fiz? Adaptei um jogador sempre a dez. Houve vezes em que o jogador e a equipa responderam que não era possível jogar como eu queria, e tive que jogar muitas vezes com dois oitos, e às vezes com dois seis. Ou seja, eu tive que adaptar muitas vezes, até porque estava a meio, mais de meio, estava para lá de meio,

aquilo que eu achava que era melhor, porque também não tinha jogadores... aliás, estar a pôr um jogador a dez que não era dez, estava a tirar-lhe também aquilo que de bom ele podia trazer. E nunca consegui jogar com um dez, nunca consegui. Isto é um exemplo de como eu não podia exercer à força, eu acho que era mau... exercer à força um modelo de jogo que não era possível exercer, ser interpretado pelos jogadores que tinha.

## **6. Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?**

É importantíssimo nós sabermos o que é que queremos, primeiro. Também depois vemos os jogadores que temos. Eu acho que não faz sentido o modelo de jogo estar fechadíssimo, ou fechado... também vai sendo consolidado com os anos de experiência, mas não faz sentido estar fechadíssimo se, por exemplo, se nós... por exemplo, no nosso modelo de jogo é importantíssimo os laterais... mas os nossos laterais, naquele ano, não são ofensivos. Como é que a gente... ok, pode... com certeza vai querer que eles... eles vão ser mais connosco, mas se eles não forem o ponto forte, se calhar temos que encontrar outros pontos fortes na equipa. E no modelo de jogo passa a ser mais importante, se calhar, o jogo interior. E isto com transfer para os exercícios, sem dúvida.

GC – E é tirar do jogo para o treino ou do treino para o jogo?

É os dois. Primeiro, claramente, do jogo para o treino, do modelo de jogo para o treino. Mas o jogo que fazemos também nos deve dar indicações do que fazer nesse exercício. Uma coisa é a gente ter os exercícios, outra coisa é a gente dirigir os exercícios para um sítio onde a gente quer. A gente pode ter um modelo de treino, o exercício ser trinta por quarenta, com não sei quantos jogadores, com zonas abertas laterais, com zonas de invasão na profundidade, ou não, com zonas interiores... Mas se a gente sente que o jogo interior até está bom, mas está muito pior o jogo exterior, nessa semana o exercício vai ter mais essa direccionalidade do que se calhar noutras. E aí deriva do quê? Do jogo. Derivou do que eu entendo mas do que eu vi do jogo. E eu tenho claramente, não sei se aí terá uma pergunta dessas, mas eu posso esticar logo já para aí, que é... eu faço mais ou menos metade da semana dirigida para aquilo que eu quero melhorar face ao meu modelo de jogo e que eu vi que não está conseguido no

jogo, ou que tem que ser melhorado do nosso jogo, e faço o resto da semana, ou metade, ou um bocadinho mais cima de metade da semana, dirigido para aquilo que é o jogo do adversário, e a questão estratégica aparece mais.

### **7. Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?**

O que eu tenho de experiência e vejo é que se perseguires treino intenso, intenso, verdadeiramente intenso, todos os dias, ajustado do ponto de vista metodológico, por aquilo que é os teus exercícios e por aquilo que é os tempos de treino, como é lógico... Porque forma desportiva não é conseguida se nós à quarta, quinta, sexta e sábado dermos cento e vinte minutos de treino, e exercícios de pliometria, por exemplo, ou exercícios que tenham trabalho excêntrico intenso, no final da semana... tudo é isso, é forma desportiva, mas se eu gerindo aquilo que entendo ser aplicável nos vários dias, ao nível do tipo de contração, regime metabólico que está por trás daquilo que é a minha componente tática, eu quero é que eles sejam sempre o mais intensos possíveis. Para não serem, então o exercício é lúdico. Se não for lúdico não pode deixar de ser intenso, máximo, intenso.

O que eu defendo, e acho que a gente... e tenho visto, porque tenho tido experiências também contrárias, que evidenciam isso, é que tentando ter isso desde o princípio do ano, que acontece muito facilmente porque as equipas estão muito motivadas na pré-época para treinar, para ganhar o lugar, as questões e os conflitos começam quando se começa a escolher jogadores, e por isso quando se começa a escolher jogadores é que deixa de haver lua-de-mel e começa a haver conflitos. Mas se toda a gente treinar na sua máxima intensidade, gerindo depois o esforço para que não haja, principalmente, níveis de fadiga exagerados, que levam a lesão, porque a lesão é que baixa o nível de forma desportiva drasticamente. Se nós conseguirmos isso, vamos ter muito mais jogadores sempre em crescendo, e depois numa manutenção da forma desportiva, mesmo os que não jogam. E os que não jogam depois têm que fazer sempre treinos que complementem esta questão, e compense não só taticamente, como fisicamente, como psicologicamente, o que não tem os outros que jogam. E aí a gente consegue ir fazendo com que semana após semana, quem joga logicamente sente-se melhor,

porque joga, porque tem também esse ritmo competitivo, quem não joga tem que fazer esse complemento, para além do trabalho ter que ser sempre de alta intensidade, porque se nós exigimos essa alta intensidade em todos os exercícios, gerindo nós os tempos do exercício e o tipo de exercício, e o tipo de exigência... então quando é ao alto nível temos os GPS que controlam isso do ponto de vista fisiológico e do ponto de vista das distâncias e de tudo isso, e sabemos se estamos ir ao encontro do que queremos, eu acredito que a forma desportiva já é alta, ou já é muito boa no primeiro jogo, muitas vezes, quando há uma pré-época de seis, sete semanas, que é o normal, e depois vai em crescendo, porque o que vai em crescendo é os níveis de confiança e os níveis de conhecimento dos jogadores uns dos outros, e do próprio modelo. E depois, sem dúvida nenhuma, passa muito pelas vitórias sedimentarem a confiança. Porque no futebol, uma vitória sobe muito os níveis de confiança e muitas vezes os jogadores passam a render muito mais, logo em treino, e as derrotas fazem o contrário.

#### **8. Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?**

Resposta “diluída” na informação obtida anteriormente.

#### **9. Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?**

Eu começo claramente com... ou treino logo a seguir... o que é que é os pressupostos? Pressupostos é... a primeira fase da semana... vamos dividir... vamos lá, se eu conseguir dividir isto em três fases da semana, sem jogo a meio da semana, a primeira fase da semana será para recuperar os que vêm de jogo e para dar taticamente, fisicamente, aquilo que os que não jogam precisam para não perder a forma desportiva, para ficar o mais aproximados possíveis, não sentirem em baixa forma desportiva por falta de intensidade de esforço, e também sentirem que estão a melhorar as competências táticas e técnicas que precisamos para poderem jogar. Depois, uma segunda fase da semana onde tento que já estejam todos em condições plenas de dar o máximo. Aí tenho um, dois dias de trabalho intenso, tático, do que eu quero melhorar no meu

modelo de jogo. Misturado um bocadinho, uma ou outra coisa, já na minha cabeça, do que é que eu quero para a estratégia. Mas para a nossa equipa, claramente para a nossa equipa, as mensagens são para a nossa equipa, os *feedbacks* são para aquilo que eu quero que eles melhorem face ao meu modelo de jogo, as mensagens antes de começar o treino é para aquilo que nós já vimos da nossa equipa, e muitas vezes vimos algo da nossa equipa logo aí, nesse primeiro... Nesse primeiro dia da segunda fase logo, da semana, normalmente é mostrado o que fizemos de bem e o que fizemos de menos bem, para ir treinar um pouco essas questões. Depois, a última fase da semana, vamos lá, situo quinta, sexta, ou sexta, sábado, depende um bocadinho de quando é o jogo, a questão estratégica pura de o que é que temos de fazer e como é que temos que fazer para liquidar ou para anular os pontos fortes do adversário. Será um padrão de organização semanal que eu faço.

**10. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?**

A unidade de treino tem pressupostos, que é... Primeiro uma mensagem sempre inicial, que tem um carácter psicológico com uma determinada intenção. Se é de... primeiro, logicamente, nessa primeira fase da semana em que se pretende recuperar, é uma mensagem que tem que ser de recuperação também. Se é de bater, se é de não bater, se é de... não é de acusar, mas se é de apontar, normalmente não faço mensagem individual ou pormenorizada sem ver o jogo. Por isso, se eu não vejo o jogo, ou se eu não tenho o vídeo para lhes mostrar, e normalmente não tenho porque o treino é logo a seguir ao jogo, ou muito pouco tempo depois, normalmente a mensagem é mais de análise fria do jogo, da minha parte para com eles, e para eventualmente poder ouvi-los, ou não, para poder ouvir um capitão, ou os capitães, ou algum que eu ache interessante e importante dar opinião, para elevar um bocadinho as confianças quando se perde, para sentar o chão, às vezes, quando se ganha, ou para aproveitar a vitória para reforçar coisas que se conseguiram e que deram origem à vitória... É sempre esta carga de estratégia psicológica, também já para o próximo jogo,

mas que não falo do adversário em si, mas falo... mas é uma estratégia para alimentar a semana. Depois o treino tem sempre, a seguir, uma componente inicial de aquecimento. Esse aquecimento sempre, exceto se há um grupo que vai fazer recuperação, para não estar a falar do treino específico, globalmente o aquecimento tem sempre uma componente específica daquilo que mais se vai fazer do treino. Se as combinações táticas vão estar no treino, na parte principal, tem que haver mini combinações táticas no aquecimento. Se a defesa vai estar na parte principal do treino, tem que haver trabalho defensivo individual no aquecimento. Se os cruzamentos e a finalização vão estar na parte principal do treino, tem que haver passes, tem que haver até passe longo, tem que haver colocação em função da bola, tem que haver linha de bola. Se, por exemplo, vai haver posicionamento tático predominante, às vezes existem jogos, logo posicionais, de início, logo. E depois, às vezes, encontra-se aí um ou outro aquecimento mais lúdico, pode ser no último treino, no primeiro treino também, pode acontecer isso. No primeiro treino, muitas vezes, até não existe aquecimento para todos. Existe uma corrida inicial, só, para todos, e depois há uma divisão do grupo e um grupo começa logo a ter aquecimento específico para aquilo que vai fazer.

Depois, parte principal, normalmente é composta por um ou por dois exercícios, muitas das vezes tem finalização, muitas das vezes pode ter finalização na parte principal, que é... pode ter finalização dentro de uma posse de bola, finalização... quando eu digo finalização não é finalização pura, ou finalização exclusiva... pode ter o objetivo de baliza porque... normalmente a primeira parte a seguir ao aquecimento, ou já dentro do aquecimento, tem uma posse de bola mas que é orientada para aquilo que vamos fazer a seguir. Por exemplo, se vamos trabalhar mais corredores, a posse de bola tem que ter corredores como objetivo de fazer ponto. Se a posse de bola é jogo interior, a posse de bola vai ser mais estreita e vai haver mais jogo interior. A posse de bola pode não ter um objetivo da parte principal do treino mas pode ser ele o próprio objetivo de, por exemplo, melhorar uma componente do modelo de jogo e por isso jogar com um médio centro defensivo e dois médios centro ofensivos, e a ligação destes com um ponta-de-lança. E isto teve, o que eu costumo mais designar por jogos posicionais, jogos de posse de bola posicional. Depois isso pode, em determinados

momentos da semana, ter baliza, ou ter uma fase que não tem baliza mas tem guarda-redes, por exemplo, tem guarda-redes que joga com a equipa, que faz mais um posicionamento, faz mais um elemento, e faz mais um trabalho que é da linha defensiva com os guarda-redes, e depois a seguir já ter baliza. E pode até seguir o treino todo e não sair daqui. E depois da parte principal do treino, tenho muitas das vezes, em alguns treinos, principalmente naquela segunda parte da semana, que é uma parte da semana mais longe do jogo, pode ter exercícios complementares, ou de trabalho defensivo, ou de trabalho dos médios, ou do trabalho dos pontas-de-lança, específico, mas mais isolado... mais isolado... e aí pode ter mais finalização, pode mais tirar bolas, pode ter finalização para os defesas-centrais em situação de canto, mas só ser bola enviada de canto para eles, ou de aliviar a bola, ou de posicionamento defensivo, ou o trabalho dos médios de encontrar linha de passe interior e depois virar o jogo para o outro lado, mas feito com frequência elevada, com exigência também física, mas de complemento final do treino. Por vezes, eu evito... quando não faço isto, por vezes faço algumas vezes trabalho de finalização. Todas as semanas há sempre um a dois treinos que têm trabalho de finalização, ou logo a seguir ao aquecimento, ou dentro do próprio aquecimento como entrada, mas que a finalização é na parte final do aquecimento, para não haver problema de poder se lesionar, ou então no final do treino, como forma de finalizar... pode ser quase sozinho, ou um contra zero, ou cruzamento para um indivíduo, ou para dois indivíduos sozinhos, coisas de diferentes formatos.

GC – A complexidade vai crescendo ao longo do treino?

Vai, vai. Sim, às vezes chego a fazer situações em que a primeira parte do treino muda e depois vamos para uma segunda parte do treino que já tem objetivos à partida encadeados, mas pode acontecer não serem totalmente... pode ter, por exemplo, um objetivo muito mais de confiança a jogar em espaços muito mais apertados, e depois ter uma situação muito mais coletiva. Mas normalmente encadeio as coisas, tento encadear. Por exemplo, não gosto de fazer um exercício de dominante tática coletiva que é o principal, em que vai ter muitas situações de cruzamento, e não ter isso em conta no exercício anterior, por exemplo.

## **11. Que preocupações tem na construção do exercício de treino?**

Opá, primeiro que ele esteja montado, previamente, sempre, sem perda de tempo, que é uma coisa difícil e que muitas das vezes a gente não sabe bem o que é isso, enquanto não trabalha ao mais alto nível e onde isso é fundamental. Pronto. E para isso é preciso haver um planeamento antes do treino, é preciso haver um planeamento do espaço, uma adequação ao espaço, uma colocação dos materiais prévios, porque às vezes é possível montar o treino todo, às vezes não é possível, mas é possível só parar uma vez, efetivamente, para tirar materiais ou para pôr materiais. Mas é possível montar quase tudo, ou ficar quase tudo pré-montado, e isso é importantíssimo. Para quê? Para que eu ao estar a explicar o exercício, praticamente o tempo que eu explico o exercício já está tudo preparado para começar. Depois uma boa explicação do exercício, que depois quanto mais eles nos conhecem, mais conhecem o exercício, menos é necessário perder tempo aí. Depois, que eles se concentrem efetivamente no exercício, que é uma coisa que eu apelo muito, porquê? Eles só trabalham uma hora e meia, uma hora e quarenta e cinco por dia. Mais alguns, mais meia hora ou quarenta e cinco minutos de preparação em ginásio, ou de trabalho que alguns possam ter, complementar, com o departamento médico. Mas eles trabalham muito pouco por dia, em termos de horas. E aí eu digo, e é o que eu faço. Não é o facto de estar lá oito horas. È, tem que estar lá duas, mas tem que estar lá efetivamente máximo de concentração, e para isso tem que entrar no exercício a duzentos por cento, ou a cem por cento, vamos lá, em termos reais a cem por cento, e não estar a dormir, ou não estar ainda a pensar não sei onde ou no que é que vai fazer a seguir ao treino, quando o treino tem que começar logo a sério, ou o exercício tem que começar logo a sério. Depois, em termos de controlo do exercício, epá... para isso é importante os adjuntos, é importante eu estar num exercício mais, posso estar nos dois... às vezes não faço mais do que dois exercícios ao mesmo tempo, não divido mais o grupo do que em dois grupos, dois sub-grupos, muitas das vezes estou em dois sub-grupos, depois juntam-se em um grupo, quase todo, normalmente, em competitivo. Em preparatório pode haver mais vezes e mais tempo dois grupos, e aí ter um adjunto, mais outro adjunto, pelo menos duas pessoas no exercício, onde é preciso pôr bolas, onde é preciso haver sempre bolas, onde é preciso estar atento, onde é preciso haver coletes disponíveis para se, às vezes, porque na transição de exercícios às vezes há um

jogador a mais, há um jogador a menos, e isso tudo tem que ser gerido por mim, juntamente depois com os adjuntos que ajudam e que auxiliam a que o treino esteja, desde o princípio até ao fim, num ritmo também ele elevado. Porque a intensidade do treino não se faz só através da intensidade do exercício, também se faz através da intensidade que tu colocas na gestão do próprio treino. E quando em noventa e cinco minutos ou cem minutos tu tens noventa ou oitenta e oito de tempo útil é uma coisa, quando tens em noventa minutos de treino cinquenta minutos de tempo útil é outra. Nunca o exercício é feito com quaisquer jogadores. Com o Gonçalo, tanto faz estar aqui como estar aí com o Nuno, com o meu adjunto. Não. O Gonçalo é defesa central e vai estar neste exercício sempre como defesa central, e às vezes até pode repetir o exercício duas vezes, porque claro que isso depois carece de gestão antecipada, mas pode acontecer o exercício ao lado não ser para defesas centrais, e ele por exemplo repete duas vezes o mesmo exercício. Não joga defesa esquerdo a defesa direito, só joga se ele puder vir a jogar a defesa direito. Não joga defesa central de costas para o alvo, porque o exercício precisa. Não, ele tem que jogar sempre... ou, o exercício se está montado assim está mal montado. Ou então é um exercício lúdico. Se for um exercício lúdico, tudo bem. Se não for um exercício lúdico, normalmente não tem espaço muito mais que uma, duas vezes por semana, e em partes iniciais ou partes finais do treino, as equipas que estão montadas e os grupos estão sempre montados em função dos objetivos. Às vezes o defesa esquerdo está com o médio esquerdo, porque é importante o corredor, mas outras vezes o defesa esquerdo está com os defesas centrais, porque é importante a ligação. Sempre. Isso leva trabalho. Muito. Mas é o que eu mais gosto, e é o que eu gosto de sentir que efetivamente o jogador sente que não está a fazer um exercício por fazer, não está a fazer uma posse de bola por fazer. Claro que pode haver, e eu em determinado momento até posso dizer “hoje o objetivo é, além de vocês jogarem na vossa posição, fazerem, por exemplo... estarem todos para lá do meio-campo quando é golo, ou quando é remate”. Não. Às vezes pode eu não querer a linha defensiva para lá do meio campo, mas eu quero que haja um movimento de bloco mais efetivo, mas não ir contra o modelo de jogo, não tendo defesa esquerdo a ir cruzar e depois a não recuperar, por exemplo.

## 12. Considera relevante a avaliação e controlo do treino?

Sim, muito. Muito se, não do ponto de vista físico, mas do ponto de vista do controlo do treinador. É lógico que, quanto mais alto é o nível, mais os jogadores também querem saber, também querem ser informados, e também é importante para saber lidar com os jogadores. Porque, por exemplo, há jogadores que precisam, e que nós... primeiro, para usar a informação do controlo de treino para com os jogadores, nós temos que saber o perfil do jogador. Não é porque um jogador atinja cento e oitenta de média de frequência cardíaca num treino que todos os outros atinjam. Ou não é por um jogador correr dez quilómetros que o outro corre sete, se calhar até é titular, é mais titular que o outro, ou melhor que o outro, se calhar joga muito melhor que o outro. Mas a componente de controlo do treino permite que, depois de um perfil de jogador, por exemplo do Zé Manel, que tem um perfil sempre de sete quilómetros por treino a uma determinada intensidade, se há uma semana que faz, todos os treinos, cinco quilómetros a uma baixa intensidade, há qualquer coisa que está mal. E aí pode-se intervir com o jogador, aperceber-se do que é que é, isso é importante. Mas numa fase inicial é muito mais importante, na minha opinião, para controlo do treinador, para aquilo que o treinador está a fazer, para perceber se também não está a ir mais do que aquilo que deve. Porque existem estudos, cada vez mais estudos, a referirem quantos quilómetros é que deve fazer um jogador num microciclo para não estar perto da lesão. Porque isto tudo tem a ver também... claro que eu gostava... se um jogador faz quinze quilómetros, se em vez de fazer treze, se faz quinze, se calhar é melhor... em vez de fazer treze a vinte quilómetros/ hora, ou a dezassete de média, dezassete não, mas a doze quilómetros/ hora de média fizer a quinze, é muito melhor. Mas se a gente tiver quinze quilómetros por treino, e ao final da semana tiver cinquenta quilómetros, que é um exagero, mas pronto... se um jogador tiver ao fim da semana vinte e tal quilómetros ou trinta quilómetros, ou quase uma maratona feita, pode estar em risco de lesão... ou púbica, ou articular, ou muscular...

Para o controlo regular, isso tem que se ter... instrumentos e conhecimentos... porque senão ter lá o controlo do treino, só porque muitas das vezes é só para mostrar... às vezes há quem utilize o controlo do treino só para fazer com que os jogadores também possam, supostamente, trabalhar mais, mas eles depois também, aquilo... vão-se

habitando e percebendo que efetivamente aquilo não serve para nada. Ou então, às vezes, para dar os dados aos jogadores, e os jogadores gostam... às vezes. Dizem “Epá, andei bem”. Já percebem, alguns. Mas depois não serve para mais nada. Se não serve para mais nada, aquilo efetivamente... por exemplo, o melhor que uma pessoa pode ter, que eu nunca tive, nunca tive, nem como treinador, nem como adjunto, nunca tivemos... porque os meus principais não usavam isso, mas eu, se tivesse um dia hipótese de usar isso, e ter pessoas válidas para isso, ou ter gente válida, era dentro do próprio treino conseguir perceber se os exercícios estão efetivamente a ir ao encontro da intensidade que se pretende, mas isso é preciso ter muita experiência e também ter muitos... já, dados e conhecimentos do que é que com aquele exercício de pretende, que é muito difícil. Mas o Benfica, por exemplo... com o Benfica Lab tinha gente e tem gente durante o treino a controlar o que é que estão a fazer, e até a tratar elementos em que o próprio treinador sabia que havia um jogador que, por exemplo a meio do treino, aquele ainda quase que está a dormir, fisicamente está a dormir. E não é normal. E não é normal... normal nunca será em nenhum jogador. E isso pode servir, às vezes, para a gente gerir o jogador. Chamar a atenção, “Epá, então hoje ainda não deu!”. E isso é bom, mas não sei se... tenho dúvidas que às vezes, tantas equipas aí têm isso mas...

## **Anexo II – Transcrição da entrevista do Treinador B**

### Breve enquadramento – perfil do treinador

Muito sinceramente, a primeira experiência que tive foi com o Beira-mar, numa altura em que eu não me via a ser treinador, muito sinceramente... tinha acabado de chegar da Suíça, do cargo de diretor desportivo, tinha sido Sporting como diretor desportivo, depois saí para o Servette, e foi perante uma viagem, houve alguém que me começou a chatear a cabeça para ser treinador... eu nunca pensei em ser treinador, muito sinceramente. Achava que não tinha paciência para lidar com jogadores, porque eu fui jogador e sei o quão exigente é o treinador ter paciência para reeducar os jogadores, ainda para mais o futebol está em evolução constante, o mundo mudou, e o treinador tem que se adaptar à nova realidade daquilo que é o mundo, porque hoje em dia os jovens e as crianças não são os mesmos jovens nem as crianças de quando eu era jogador de futebol ou de quando eu era criança... portanto, hoje em dia há de tudo muito mais, e por isso nós temos que saber interpretar isso de forma diferente. E eu pensei que não estaria com condições... paciência, sobretudo, para lidar com a situação. E como toda a gente me chateava para ser treinador, houve alguém que me disse para experimentar, e se não gostasse já podia dizer às pessoas que andavam a insistir para ser treinador que tinha experimentado e que não tinha gostado. E vou para Aveiro, vou treinar o Beira-mar naquela altura, numa altura complicada, as pessoas fizeram muita força, mesmo sabendo que eu não queria, eu disse que não estava na disposição, que não queria, e as pessoas gostavam do meu carácter, gostaram sempre do meu carácter enquanto jogador, enquanto pessoa, e achavam que eu tinha capacidade para liderar esse processo. E tenho a dizer que, embora a equipa tenha descido de divisão, o grupo de trabalho que encontrei é determinante para a minha paixão pelo treino e para a minha vontade em querer ser treinador. Encontrei um grupo de trabalho, mesmo estando em último lugar, que assimilou bem as minhas ideias, bebia os meus conselhos... eu sei que o facto de ter sido internacional e ter um nome no futebol português pode ter pesado, porque olhavam para mim de maneira diferente, mas o que é certo é que eu vi-os ter prazer naquilo que faziam e eu obviamente comecei também a ter esse prazer em treinar e em querer descobrir, no campo, um pouco mais sobre essa área, porque eu acredito e digo sempre que nós,

enquanto jogadores, somos alunos do treino. Enquanto os alunos vão para a escola aprender matérias que têm que aprender... a história, o português, o inglês, o que seja... o jogador vai para o treino, vai aprender o treino, depois há uns mais aplicados, outros menos aplicados, há uns que memorizam e que gostam, há outros que só estão... vão porque o prazer deles é jogar e treinar, não se preocupam com outra situação. E penso que o facto de ter sido um aluno do treino durante muitos anos, e ter tido grandes treinadores, com quem aprendi muito, ajudou-me, nesse processo inicial com o Beira-Mar, a ter alguma perceção e a ter um gosto maior pela modalidade, ou pela profissão. Acaba, a equipa desce de divisão, na altura equacionou-se a minha possibilidade de ficar, e só não fico no Beira-Mar, contrariamente aquilo que as pessoas muitas vezes diziam, que a equipa tinha descido de divisão e que eu queria um projeto de primeira divisão, não é verdade... o clube não tinha direção, o Beira-Mar estava um bocadinho às escuras... e tenho um convite do Paços de Ferreira para poder treinar na primeira liga e... eu vou falar com o presidente... eu hoje não me arrependo de ter dado esse passo, embora se não o tivesse dado tivesse sido melhor para a minha formação enquanto treinador. Fi-lo por aquela adrenalina em querer continuar a fazer aquilo que gostava. Encontrei uma equipa, um clube altamente estabilizado, estável, com boas condições de trabalho, com um plantel que vinha de um terceiro lugar, um pouco instável... muitos queriam sair, outros queriam melhores condições salariais, tardavam em chegar os reforços, e penso que isso arrastou-se durante a época toda, porque o clube só se salvou na última jornada, numa liguilha, teve três treinadores e teve sempre problemas. Portanto, ajudou-me a perceber um outro contexto daquilo que é o ser treinador. Depois também com a contestação que sofria diariamente, de não ter o curso de treinador, e não tinha porque não havia cursos abertos, e por muito que quisesse tirar os cursos, estavam fechados há muito tempo... havia um diferendo, na altura, entre as instituições que tutelavam essa matéria, e é então que saio do Paços de Ferreira, saio à oitava ou nona jornada, e decido... a federação também me chamou para regularizar essa situação... e enquanto estou à espera que essa situação se regularize, que nunca mais chegava, decidi tirar o curso de treinador à Escócia, fiz dois anos, tive dois a nos a fazer o segundo nível e o terceiro nível, e é quando me aparece a Académica. Aparece-me a Académica, um clube que tinha descido de divisão, outra experiência difícil,

porque era um clube histórico, um clube com uma dimensão muito grande, que queria voltar a subir novamente mas que tinha muitos problemas internos, havia uma direção que tinha sido destituída, entrou uma direção nova, poucos apoios, os dinheiros da primeira liga são diferentes dos dinheiros da segunda liga, lidar com uma série de situações, salários em atraso, jogadores insatisfeitos pelo incumprimento de algumas coisas.... Portanto, não foi fácil mas ao mesmo tempo acaba por dar um arcaboço diferente ao treinador, porque tem que saber gerir atletas com... mais em termos mentais do que em termos técnicos, em termos físicos, em termos táticos. Se mentalmente eu conseguisse ter os jogadores bem, taticamente, tecnicamente eu ia tirar proveito deles. E eu penso que a Académica fez uma belíssima temporada, acabámos em sexto lugar, a poucos pontos do terceiro, porque as duas equipas da frente eram realmente muito mais fortes, tinham um plantel muito mais estabilizado e não tinham falta de condições, sobretudo monetárias, e escamotear isso é não ter a perceção daquilo que é importante para um treinador. Se és treinador e tens uma equipa que não recebe salários, é muito difícil, extremamente difícil, e acaba por ser uma boa passagem.

Acabo essa temporada, eu senti que a equipa de Coimbra não estava na disposição de ficar comigo, eu também não queria ir para a primeira liga, apesar de ter tido um convite da primeira liga, achava que teria que ficar, e queria ficar mais um ano na segunda liga, tinha gostado do projeto da segunda liga, e não pensava era que vinha para o Nacional da Madeira. Era o clube que eu desejava treinar, porque já tinha jogado cá antes de ir para o Mónaco, foi o clube onde joguei em Portugal, o último clube antes de ir para o Mónaco, e recebo com agrado, um dia, uma chamada do presidente, eu expliquei-lhe a minha forma de jogar, eles também acompanharam o meu trajeto enquanto treinador na Académica, as dificuldades que passei e a forma como a equipa também se portou durante o campeonato, e venho para o Nacional. Acho que foi uma escolha acertada, não só porque subimos de divisão mas porque encontrei um clube estável, um clube com uma direção que, antes de mais, tenta perceber o porquê das coisas, não vai ter com o treinador só porque uma bola não entrou ou bateu na barra. Portanto, há ali uma série de situações anteriores que são analisadas e acabam por ser quatro experiências em termos de treinador, muito enriquecedoras. A primeira porque desci de divisão na primeira liga, em três meses,

entrei só em fevereiro, num grupo que não tinha direção e que já estava na zona de descida, mas que me dá o alento para treinar. A segunda porque pus toda a minha alegria, a minha paixão, e se calhar alguma ingenuidade em ir para um projeto que era demasiado pesado para as minhas mãos, na altura. A terceira porque uma equipa que acaba de descer de divisão e que toda a gente quer que suba, mas os meios não são os indicados, e a quarta foi uma escolha feita por mim, feita pelo clube, ponderada, pensada, bem arquitetada, e que no final deu os seus frutos. Essas quatro situações, alicerçadas ao conjunto de anos que tive como jogador e onde eu era sempre uma pessoa que gostava de perceber o treino e o porquê das coisas, acabam por dar algum traquejo extra porque, hoje em dia, considero que toda a gente pode ser um bom treinador. Porque hoje em dia ninguém vai ensinar nada a ninguém. O processo de liderança muitas vezes é o mais importante e a vivência de muitas situações que se tem ou que se teve enquanto atleta federado ou não federado ajudam depois a liderar um processo, seja ele um processo fácil ou um processo mais complicado.

**1. Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?**

Bastante. O treino é o reflexo do jogo. Havia um treinador que dizia “diz-me como treinas, dir-te-ei como jogas”. O treino é a repetição constante daquilo que vais fazer no jogo, portanto é necessário repetir os exercícios, encontrar por vezes formas de ter o mesmo rendimento para aquilo que pedes, mas se calhar com exercícios diferentes, para não ser tão monótono o treino, ou seja, no passado havia sempre: à segunda era isto, à terça era aquilo, à quarta... hoje em dia tu podes fazer o mesmo tipo de trabalho, mas mudando os exercícios e mudando a forma de intercalares esses próprios exercícios. Acho que é muito importante e é determinante porque o jogador que não treinar bem dificilmente jogará bem. Pode jogar uma vez bem. Mas se treinar mal vai jogar mal. Se levar hábitos maus do treino, se tiver hábitos maus do treino, leva esses hábitos maus para o jogo, por isso o treino tem um cariz muito importante. E às vezes há situações no treino que a minha equipa técnica e eu próprio promovemos, para que no jogo, se as situações acontecerem, eles possam estar preparados. Portanto, o treino é extremamente importante.

**2. No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?**

A pré-temporada para mim serve para trabalhar a equipa para o primeiro jogo da época. Não me interessa preparar a equipa para janeiro, porque até janeiro... se eu perder os jogos todos, o que é que me interessa janeiro? Se calhar na pré-temporada, tu tens por tendência, até porque tens um mês de férias, aumentar o volume do treino, aumentar o volume das cargas, fazer uma repetição mais acentuada em alguns exercícios, tens, porventura, um ou dois modelos táticos que possas poder trabalhar, para que durante a época, se houver algo que não corra tão bem possas ter uma base de melhoramento mas, em suma, a pré-temporada... se antigamente se davam muitas cargas para que os jogadores aguentassem bem até uma certa altura e depois nessa altura dava-se outra carga, hoje, eu penso que a forma como as equipas estão estruturadas, com os seus departamentos clínicos, médicos... hoje em dia uma equipa técnica não é só o treinador e os adjuntos, tem o fisioterapeuta, tem o pedologista, tem o dentista, tem a nutricionista... há uma série de situações complementares que ajudam a prolongar a forma física do atleta, por isso, mais importante que isso tudo, para mim eu acho que o mental é extremamente importante, e a paixão que se tem em fazer as coisas, portanto, dividir não... temos que levar o treino de acordo com aquilo que tu pretendes, semana a semana...

Havia um dirigente do Barcelona que dizia: cada vez que a bola entra na baliza adversária é mais uma semana que eu tenho garantida!

**3. Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?**

Eu acho que todos são importantes. Não podemos desassociar esses processos porque tu precisas da técnica, precisas da tática, precisas da qualidade individual, precisas às vezes da anarquia... porque às vezes, quando tens anarquia, consegues perceber que tipo de reação é que a tua equipa vai ter, e se há anarquia, será que consegues resolver o problema com quatro, com seis, sete, cinco jogadores, portanto, desassociar

esses momentos acaba por desestruturar a equipa e tu queres ter a equipa o melhor possível em todos eles. Não o vais conseguir, porque é impossível, porque nem todos são bons tecnicamente, nem todos são bons taticamente, e há sempre jogadores que têm alguma dificuldade, até por fruto de clubes de onde vêm... muitas vezes os jogadores mudam de clube e encontram um estilo diferente, e quando encontram um estilo diferente e estão x anos a trabalhar de uma certa forma, a primeira abordagem, se calhar tu vais olhar e dizes: “Epá, aquele gajo não tem qualidade”. Não. Aquele jogador não tem é o hábito de fazer aquilo que nós pedimos. Mas se calhar, com a qualidade técnica que tem, ou com a qualidade física que tem, ou com a qualidade tática que tem, se calhar nós podemos trabalhá-lo nesse sentido, e por isso, até nisso a pré-temporada é importante para nós avaliarmos e aquilatarmos a velocidade de raciocínio que ele tem para poder interpretar esse tipo de situações.

**4. Segundo a literatura, o Modelo de Jogo representa, antes de mais, a conceção de jogo do treinador, a forma como quer que a sua equipa jogue. O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?**

O período é desde início e o modelo de jogo é, basicamente, a forma que o treinador tem em pensar a forma como gosta de jogar. Muitos dizem que nós temos que nos adaptar aos jogadores que temos. Eu digo muitas vezes que isso pode ser uma realidade, pode ser uma verdade, mas se nós somos treinadores também temos que ter a capacidade e a força que se queremos implementar algo, de tentar demonstrar ao jogador que é possível. Como? Trabalhando o jogador. Aquilo que acontece muitas vezes é que, normalmente, os treinadores têm pouco tempo, porque se não ganham são postos na rua, portanto, é mais fácil por vezes encontrar um caminho onde vamos de encontro às características da equipa, mais difícil muitas vezes é pôr a equipa no caminho que o treinador quer. Por exemplo, posso dar uma ideia... as minhas equipas, todas elas, as quatro, foram sempre equipas onde privilegiei a bola, a posse, não a posse por posse, porque isso não me interessa ter só a bola e não fazer golos, mas ter o comando do jogo. E toda a gente me dizia que eu era maluco, porque na segunda liga é um jogo mais regressivo, mais rápido, mais segundas bolas, o que é certo é que consegui, nos dois anos que tive na segunda liga, tanto com a Académica como com o

Nacional, as minhas equipas jogavam bem e tiveram resultados. A Académica teve resultados e o Nacional também teve resultados, portanto... ao fim e ao cabo o modelo de jogo, muitas vezes, pode ser alterado mas a filosofia predominante e o mais importante é aquela da cabeça do treinador. E se o treinador não é fiel às suas ideias acaba por morrer e, se morrer, é melhor morrer com as ideias dele do que com as ideias dos outros.

**5. Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?**

Eu acho que tu podes... as duas situações podem ser associadas. Porque eu posso ter um jogador que se calhar na posse não seja tão bom, e pode ser um jogador mais veloz, e se calhar no meu jogo de posse eu posso ter que necessitar, em determinado período do jogo, um jogador com essas características. Porque eu posso ter posse e se calhar posso querer soltar na frente. Porque o adversário também me obriga! Por vezes os treinadores ou as pessoas esquecem-se que nós, enquanto equipas, jogamos contra uma outra equipa que também pensa o jogo, que também trabalha o jogo, que também tem jogadores com qualidade, que também tem a sua estratégia, portanto... e muitas vezes, não é só porque nós temos os melhores que vamos chegar ali e que os outros são uns marretas. Não, também têm qualidade. Penso que há um bocadinho dos dois. Se tu conseguires ir buscar os jogadores que queres, ótimo. Mas muitas vezes há jogadores que saem um bocadinho fora do contexto daquilo que tu precisas ou que tu queres, mas que dentro do coletivo te vão ajudar em determinadas fases do jogo e em determinadas fases da época.

**6. Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?**

O treino tem que ter sempre a vertente do jogo. Tu não podes treinar de uma maneira e jogar de outra. É importante encontrar e fazer com que o treino seja o mais parecido possível ao jogo. E muitas vezes, por exemplo... eu tenho uma forma de exercitar os meus jogadores... por norma tu quando vês um jogo, e quando vês uma taxa de passes errados muita alta, é normalmente na altura em que as equipas estão mais fatigadas.

Porquê? Porque tu estás tão fatigado que o teu raciocínio, quando tens a bola os pés... não tens oxigénio suficiente e não consegues pensar bem o jogo. E o treino... muitas vezes tu tens exercícios que te ajudam para que isso aconteça. E tu tens que obrigar os teus jogadores, por muito cansados que estejam e por muito desgastados que estejam, a perceber o porquê dessa situação. Portanto, o teu modelo de jogo e o teu modelo de treino têm que ser o mais aproximado possível, porque se não forem aproximados, tu vais chegar ao jogo e vais pedir aos jogadores para fazer uma coisa mas andaste a treinar outra coisa. E por isso é que as pessoas dizem... uma das características que me apontavam muito era de ser um treinador muito calado no banco. Eu costumo dizer que um treinador que anda aos gritos no banco é um treinador que não treinou durante a semana. Porque durante a semana eles têm que saber exatamente aquilo que fazer. Depois tu podes ajustar porque nem sempre as coisas correm como tu queres. Mas o treino serve para o teu modelo de jogo. É muito importante.

Muitas vezes o que é que acontece no treino? Chega a uma determinada altura da temporada, ou se calhar mais no princípio, os teus jogadores, entre eles, já sabem os pontos fracos e os pontos fortes dos companheiros. Então o treino acaba por ser, por vezes, não é inconsequente mas não há um fator desequilibrador. Porquê? Porque aquele gajo sabe que o gajo não fecha bem as costas do central, ou o outro sabe que na receção não faz uma receção orientada, faz sempre uma receção de costas, portanto pode apertar mais... O jogo já não é assim porque vais apanhar outra equipa, então levas os teus conceitos do treino para o jogo mas depois chegas ao jogo, e aquilo que vês no jogo que não tem de tão bom, trazes do jogo para o treino. Os dois têm que andar de mão dada. Até para eles perceberem, muitas vezes, o porquê de trabalhares algumas dessas situações, porque às vezes trabalham-se as situações e não estão à espera e depois tu pegas na imagem do jogo e levas para o treino. Estás a ver?

## **7. Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?**

O ideal é teres uma forma constante. Eu penso que... a forma mais... honesta de explicar essa situação passa pela paixão e pela alegria que tenho em fazer as coisas. Porquê? Eu na Académica, por exemplo, tive uma fase onde, enquanto nós tivemos na taça de Portugal, e fomos eliminados pelo Estoril nos quartos-de-final, a equipa não

teve nenhuma oscilação de forma. Na cabeça dos atletas, o campeonato e a taça andavam de mãos dadas e nós tivemos, nesse período... eliminámos o Belenenses, o Feirense, e depois caímos nos quartos-de-final com o Estoril, e a equipa andou sempre muito bem. Quando a taça deixou de existir, tínhamos só campeonato e estávamos a muitos pontos de diferença e houve ali um abaixamento... e penso que isso já é o mental.

No Nacional, por exemplo, se eu te disser que nós começámos a época com dois empates, depois tivemos quatro vitórias seguidas e depois temos três derrotas seguidas. E nessas três derrotas seguidas, não é que nós tivéssemos jogado mal, cometemos erros. E tivemos ali um abaixamento. Mas esse abaixamento não fez com que a equipa perdesse muitos pontos. Até ao momento em que a equipa começou novamente a ter um ciclo positivo e ganhou o tal ânimo, e consegues chegar até ao final da temporada bem... e muitas pessoas diziam “a tua equipa fisicamente esteve sempre bem”. Esteve sempre bem porque o trabalho era sempre pedido e feito durante a semana de forma intensa, rigorosa, pensada, porque isto não é para matar os jogadores... aquela hora e meia de treino, ou aquela hora de treino, ou aqueles quarenta e cinco minutos de treino... sem grandes oscilações... porque tu não consegues... não há nenhuma equipa que vá estar a top o ano inteiro. Tens sempre um período, um pico, onde estás menos bem. E é aí em que entra muitas vezes não só o treinador como a tua equipa técnica. É teres jogadores que se calhar estão mais frescos, que estão à espera de uma oportunidade, para que possam dar aquele “plus” à equipa, quando a equipa estiver um bocadinho mais cansada, que é normal, que possam... mesmo que a equipa não esteja no topo com esses jogadores, mas que não estejam muito longe do topo. Para quando estes jogadores estiverem bem, a equipa possa estar novamente a respirar. As oscilações terão que ser o mínimo possível, mas isso depende muito do tipo de trabalho que tu vais fazer durante a semana e do tipo de ambiente que encontras. Uma equipa moralizada trabalha sempre com muito mais disposição. Uma equipa que não esteja moralizada em qualquer adversidade, se não tiver uma liderança forte, deixa-se ir a baixo, e por muito bem que possas ter um plano de trabalho, treinos bonitos, não tens hipótese nenhuma, não sobrevivês.

## **8. Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?**

Vai de encontro às tuas necessidades. Porque por vezes é normal que tu percas um bocadinho de alguma... por muitos fatores, até no fator mental tu encontras muitas dessas explicações. Tu vês equipas que estão muito bem, começa-se a falar muitas das equipas, começa-se a falar muito dos jogadores, e de repente o jogador fica maravilhado, o treinador fica maravilhado e a equipa cai. E vais perguntar: “Mas não trabalham bem durante a semana?” Trabalham, mas mentalmente há uma interferência, há aquela... se calhar o atleta e o treinador não se apercebem, mas há aquele... não é o relaxe mas é o “eu sou bom!”. Mas calma, foram só seis jogos, ou sete, ou dez, não foi o final da temporada. E na pré-temporada tens um outro fator, é que os jogos da pré-temporada, está bem que é bom ganhar, muito bom ganhar, mas é mais importante tu cimentares aquilo que queres, explicar aquilo que queres, porque nestes jogos, se tu metes uma carga muito forte, porque tens que ganhar os jogos da pré-temporada, não! Tens que trabalhar bem e procurar ganhar, mas os jogos da pré-temporada não dão pontos. Dão pontos é para aquelas ligas do campeão da pré-temporada, e isso não interessa nada, não valoriza ninguém. Ser campeão da pré-temporada não é importante. E por isso há uma intensidade maior, uma carga maior, até pela própria resistência do jogador, para que chegue o início do campeonato e já vá de uma forma mais, não digo mais “light”, mas mais preparado, porque não é nos jogos da pré-temporada que tu vais ganhar a forma que tu queres. Vais ganhar a forma que tu queres é nos primeiros jogos do campeonato, porque são os jogos que, como valem pontos, que a tua exigência e a tua forma de atuar em campo não é a mesma que num jogo amigável. Num jogo amigável, se ele se isolar, se calhar tu vais mais devagar. Num jogo de campeonato tu tens que ir mais rápido. Por isso é que a pré-temporada serve para ir suprir essas lacunas, mesmo sendo a pré-temporada há que fazer isto. Porque se fizeres isto agora, esse reflexo, quando chegares ao campeonato tu vais fazê-lo também. Não tens que ir à procura desse reflexo. Por isso as cargas podem ser, por vezes, um pouco mais fortes ou em maior quantidade, para obrigar o jogador a ter uma repetibilidade maior em certas ações que tu queres para o jogo. Tens sempre a terça, a quarta-feira, às vezes um bocadinho da quinta, se jogares ao domingo, onde tu és um bocadinho mais... não digo com um volume tão acentuado

mas a intensidade do treino tem que ser forte. O volume talvez, se calhar, se fizeres um bi-diário, numa quarta-feira, mas eu não sou muito fã de bi-diários.

**9. Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?**

Sim, têm. É muito idêntica e depois os exercícios que tu pedes para atingir o resultado que pretendes é que podem ser diferentes, como eu te disse. Porque se comesças a fazer sempre a mesma coisa à terça e à quarta e à quinta, a motivação dos teus atletas depois também acaba por não ser a melhor, portanto... Se na pré-temporada predefines, por exemplo, perante uma semana as partes da tarde são apenas para trabalho do processo defensivo... eu não vejo o processo ofensivo, eu não ligo... o processo ofensivo fica entregue a dois elementos, o processo defensivo fica entregue a mim, sobretudo, e ao meu adjunto próximo, que está encarregue daquela decisão, e fazemos ali, porquê? Porque não consegues trabalhar o processo defensivo sempre integrado, há certos tipos de trabalho que os defesas precisam de consolidar e precisam de trabalhar, e se vais juntar o treino de uma hora e um quarto ou de uma hora e meia passa para três horas. Então mais vale dar uma hora de qualidade ao processo defensivo e uma hora de qualidade ao processo ofensivo e depois se calhar, no dia seguinte, encontras um tipo de trabalho onde juntas os dois, até para ver os frutos que colheste daquilo que deste. Basicamente vai nesse sentido.

**10. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?**

Os Lúdico-Recreativos, basicamente, fazemos já no final da semana para tirar um bocadinho do stress competitivo do jogo. A semana é sempre preparada e os exercícios são sempre em prol daquilo que tu precisas. Se tu comesças a ver que a tua equipa está, em determinados momentos do jogo... não tem uma reação rápida à perda de bola, então tu tens que insistir nalguns exercícios onde promovas esse tipo de reação, ou na tua posse de bola, ou, por exemplo, na forma de interligar o jogo nos

diferentes setores, na fase inicial, na primeira fase de construção, ou da terceira, portanto... vai tudo muito na vertente daquilo que é o jogo sendo que tu chegas ao final da semana e tens alguns exercícios que ajudam também ao jogo, mas são um pouco mais lúdicos, até para não dar aquela carga mental ao atleta, e ele se poder libertar e fazer as coisas com mais tranquilidade.

Já tive treinos onde o primeiro exercício foi... um exercício onde eles tivessem que pensar o jogo, ou o exercício de forma mais acelerada... porquê? Porque tu não podes dar ao jogador sempre a mesma forma de trabalhar e a mesma forma de pensar, porque o jogo nem sempre é isso. A determinada altura do jogo, ele pode virar, e tu tens que estar adaptado. Há equipas que entram muito rapidamente no jogo, há outras que entram meias a dormir, há outras que entram mais passivas. Então, tu tens que estar preparado... Ah, hoje estamos a entrar mais forte. É como no jogo. Nós não sabemos como é que o jogo vai ser, então temos que estar preparados para isso. Depende muito daquilo que nós pretendemos para o jogo, depende também, depende, entre aspas, de quem nós vamos encontrar pela frente, que depois as equipas sabem a forma das equipas jogarem... Na primeira liga todas as equipas dão na televisão, é fácil de se ver a sua forma de jogar, ainda que não seja em plano aberto, gostas de ter a noção de como é que a equipa se estende, mas é importante, por vezes, sair um bocadinho da zona de conforto deles, para eles não pensarem que é sempre o mesmo arroz com feijão. Não, hoje entrámos mais forte, o exercício obriga-te a entrares no jogo e pensar... é como, por exemplo, a regra de quando fazes um meinho dizer “o primeiro é de borla”. Eu pergunto: alguém te dá a primeira de borla no jogo? Quem é que te dá a primeira de borla? Não há a primeira de borla. É a primeira é a primeira. Acabou. Faz isso num jogo para ver se alguém te dá a primeira de borla. Metes a mão na bola é penalti, ou é falta. Não há primeira de borla. Portanto, há alturas em que tu deixas passar, porque necessitas que os jogadores estejam mais à vontade, mais relaxados, há outras que tens que tirar a primeira de borla. Portanto, o exercício... alguns exercícios durante a temporada até necessitam de ser um bocadinho mais fortes de início, mais complexos, para que eles entrem logo com... porque se eles sentirem que está um bocadinho disperso, é para o obrigar a...

## **11. Que preocupações tem na construção do exercício de treino?**

Que esteja relacionado com a nossa forma de jogar. É muito importante. Se tu queres ter bola... Houve alguém que há uns tempos dizia, acho que foi o JJ, dizia... o problema do Barcelona não é os jogadores terem muita posse de bola, esse não é o problema. O problema dos jogadores do Barcelona, se jogares contra o Barcelona, é que todos os jogadores gostam de ter bola. Esse é que é o problema. Porque há muitas equipas que fazem posse de bola. Mas gostar de ter bola, saber ter bola é que é mais complicado. E então, para tu saberes ter bola e gostares de ter bola, tu tens que criar os exercícios corretos, tens que corrigir posturas, porque às vezes uma postura faz... tu virares o tronco dois centímetros mais para a esquerda já faz a diferença para um exercício que tu queres e mesmo para a própria jogada. E isso, tens que obrigar o jogador, muitas vezes, a pensar, e por isso é que tu muitas vezes lêes o jornal e ouves, por exemplo, como saiu aqui há dias, Rui Vitória quer os jogadores a pensar o jogo mais rápido... Mas isso trabalha-se no treino, que é para depois chegar ao jogo e não acontecer algumas situações onde o jogo pode fluir com muito mais rapidez e acaba por não fluir.

## **12. Considera relevante a avaliação e controlo do treino?**

Sim, bastante. Porquê? Tens a noção, muitas vezes, daquilo que o jogador pode dar. O GPS não te vai mentir. Se um jogador... eu lembro-me que a primeira vez que treinei com GPS foi em Itália, e eu tinha que fazer... tinha que andar às 174 rotações, e naquela altura andava a 164. E eles: “Costa, mais, podes dar mais, mais 10”. Portanto, isso obriga o teu corpo a não adormecer e obriga a andar sempre dentro da tua capacidade de trabalho. Se tu fores um jogador nota 8, mas se andares a treinar nota 5, vais-te habituar a ser nota 5. Se treinares sempre nota 8, se calhar no dia seguinte, no jogo seguinte, vais ser nota 9 ou nota 10, mas do 8 não passas para baixo. E os GPS não só te dão essa capacidade de perceber como te fazem perceber quem são os jogadores que entram em fadiga mais rápido, e se entram em fadiga mais rápido então temos que ter algum cuidado com eles para saber geri-los, porque o jogo é no domingo mas se ele na 4ª feira tem um treino onde se aplicou tanto que já está no *red line*, ou tem um conjunto de jogos, por exemplo 10, 12 jogos e já começa a aparentar alguma fadiga física, o GPS ajuda-te a controlar essa fadiga e de forma objetiva. Não

mente, não é... às vezes sabes bem que os jogadores, e isso é uma vertente que tem que ser instituída entre o treinador e o jogador, a frontalidade e a honestidade. Nenhum jogador diz que está mal. Eles querem todos jogar. “Estás bem?” “Estou, estou bem”. Está a morrer. Ele esquece-se que, às vezes, para fazer um jogo, lesiona-se e fica seis de fora. Mais vale perder um jogo que perder seis. E então nesta fase... se tu tens um plantel... e eu sou um treinador que diz que conto com todos e depois ponho a jogar sempre os mesmos. Conto com todos, conto com todos! Se não está o João, e o jogador que joga na posição dele é o Francisco, o João não está vai jogar o Francisco. Ah, mas não é tão forte. É o jogador que tenho para aquela posição. Não vou fazer adaptações, porque senão o jogador que joga naquela posição, quando o titular, ou que foi titular, não joga e ele não joga, ele vai perguntar “quando é que eu jogo?”. Então o treinador é um aldrabão. Esse tipo de complementos do treino, acho que são importantes, porque ajudam-te a compreender o grupo, ajuda que algum jogador mais malandro, que não queira trabalhar, a sério, porque o treino, essencialmente, é para que o jogador possa crescer. Eu tive um treinador que me dizia: “Tu quando estás a treinar, tu não estás a treinar para mim, estás a treinar para ti. Tu estás a treinar para ti, não estás a treinar para mim”. Se tu treinas bem, se eu te chamar estás bem. Se tu treinas mal, se eu te chamar estás mal. Mas depois a desculpa é sempre: “Ah, não estava a contar em ir jogar.”

## **Anexo III – Transcrição da entrevista do Treinador C**

### Breve enquadramento – perfil do treinador

É o oitavo ano que estou a treinar e é o terceiro ano que estou a treinar equipas seniores. O meu trajeto a nível de treino... Comecei nos iniciados do Belas, fui para os juvenis do Belas... Infantis, Iniciados, Juvenis, assim é que é!... Do Belas, sempre do Belas. Depois entretanto fui para o Real Sport Clube onde comecei a treinar os juvenis, passando no ano seguinte para os juniores e indo para os seniores na terceira época e mantendo-me até meio da quarta época, na minha sétima época como treinador. A nível de factos relevantes que tenha feito, no Belas fui campeão distrital de iniciados, nos juvenis do Real fomos pela primeira vez à segunda fase, fomos nós e o Benfica e foi a primeira vez que o Sporting ficou fora da segunda fase na história. Como treinador sénior, no primeiro ano que treinei fui campeão no Campeonato de Portugal e nos últimos dois anos tenho treinado em equipas de II Liga, portanto, basicamente é este o meu trajeto.

#### **1. Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?**

A importância é total. É 100% importante treinar porque não podemos querer chegar ao jogo e apresentar certo tipo de comportamentos se não os trabalharmos, se não metermos os jogadores todos a pensar a uma só cabeça. Não sendo fácil, e muitas das vezes há falhas, mas se toda a gente tiver identificada com o máximo de pontos que o processo de treino nos transmite, quanto mais pontos em comum, melhor. Portanto, daí acho que é total a importância do processo de treino. Não faz sentido jogarmos sem treinarmos.

#### **2. No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?**

Os meus microciclos são sempre muito parecidos em todas as fases da época. Normalmente são microciclos semelhantes, mesmo na pré-época não altero muito, apesar de na pré-época posso fazer um ou outro bi-diário, e posso alterar a estrutura

do mesmo microciclo. Agora, trabalho semana a semana, não faço projetos a longo prazo. Tenho um objetivo definido para a época, faço balanços de x em x tempo, não tendo uma data pré-definida, portanto de tempos a tempos faço um balanço, vejo o que é que está bem, o que é que não está bem, o que é que podemos melhorar, mas penso sempre muito de objetivo em objetivo, e para mim o objetivo é o jogo. Portanto, cada jogo é um objetivo, mesmo semanas que não tenhamos competição, essas duas/ três semanas que demoram até chegar o jogo são sempre vocacionadas para o próprio jogo em si, portanto não tenho muito a tendência de pensar muito à frente, até porque o pensar muito à frente está muito dependente daquilo que nós fazemos a curto prazo.

O foco é microciclo, claramente.

**3. Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?**

Eu dou a mesma relevância ao fator físico, ao fator tático, sendo que não há tática que resista sem uma boa condição física, como também não há uma boa condição física que resista se não houver uma tática e comportamentos táticos adequados, portanto acho que uma coisa está muito relacionada com a outra. Não dou especial relevância, por exemplo à parte física, até pelo contrário, se calhar dou mais relevância à parte tática na pré-época, por exemplo, até adquirirmos certo tipo de comportamentos. Depois dos comportamentos estarem adquiridos dou sim, se calhar dentro do próprio microciclo, relevância a partes integrantes do treino e do próprio jogo. Por exemplo à quarta-feira damos sempre muito mais ênfase à parte física do que à parte tática, à terça-feira muito mais à recuperação do que a todas as outras, a quinta e a sexta-feira mais parte tática e de estratégia do jogo, sendo que ao sábado, no dia anterior, muito mais relevância aos esquemas táticos. Dentro do microciclo, passando transversalmente por todas, há sempre uma, dentro do dia que estamos a trabalhar, que tem mais relevância que as outras.

**4. Segundo a literatura, o Modelo de Jogo representa, antes de mais, a conceção de jogo do treinador, a forma como quer que a sua equipa jogue. O que é, para si, um**

**modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?**

Para mim o modelo de jogo é as ideias globais de todos os comportamentos que fazemos dentro do campo, com bola, sem bola, de tudo aquilo que queremos provocar no adversário e não ser provocados, e começa a ser trabalhado a partir do segundo dia. O primeiro dia é um treino de adaptação ao esforço, onde a carga tática não existe. A partir do segundo dia, não há um dia da semana em que... pode haver períodos do treino onde a carga tática não esteja presente, um exercício... mesmo um exercício de finalização está dentro do modelo de jogo. Agora, é óbvio que tem que haver momentos no treino em que nós temos que desligar a ficha da periodização tática, porque senão também esgotamos os jogadores, temos também que descontextualizar. Agora, todos os exercícios coletivos que são feitos, sempre tudo virado para o modelo de jogo, isso sem dúvida nenhuma.

Tenho exercícios onde claramente o contexto dos mesmos é descontextualizar um pouco. É desligar para voltar a ligar. Portanto, muitas vezes liberto dessa carga... É impossível um jogador estar uma semana inteira a pensar tática, tática, tática, tática, chega a um ponto que já não vai dar a devida importância aquilo que nós estamos a dizer, sem dúvida nenhuma.

**5. Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?**

Eu tento juntar o útil ao agradável. Eu costumo dizer que o modelo de jogo, para mim, não é uma coisa fechada, é uma coisa aberta, portanto os próprios jogadores, as características dos jogadores vão-nos dando certos indicadores de que podemos mudar isto ou aquilo. É óbvio que, quando defino um sistema tático e um modelo de jogo que quero jogar, é óbvio que posso-me adaptar ou não... imagina... vou mandar agora... chegamos a meio do... até porque isso tem muito a ver com a altura que entramos nos clubes. Se eu entro num clube onde tenho possibilidade de ir buscar, ou tenha a necessidade, porque os jogadores saíram, por exemplo, e eu tenho a necessidade de ir buscar 10/12 jogadores novos, como foi este ano, por exemplo, onde

fomos buscar cerca de 15 jogadores e mantivemos cerca de 10, é óbvio que procurei ir buscar reforços que se adaptassem às minhas ideias de jogo. Outros, como é óbvio, não ia mandar um jogador embora porque não se adaptava aquilo que eu queria. Imagina um jogador que tem, aqui, num caso concreto... houve jogadores o ano passado que foram importantes no projeto, por acaso não é um exemplo específico, mas poderia haver um ou outro que não se encaixasse nas minhas ideias de jogo, e eu não ia crucificá-lo apenas por não se identificar com aquilo que eu quero. Um jogador que tenha feito uma época brilhante, que é importante para o clube, porque é que eu hei-de estar a sacrificar um jogador só porque não faz parte daquilo que eu entendo que seja importante para o meu modelo de jogo. Não, ele também pode-se adaptar, como eu também... há jogadores que me fazem pensar... certas nuances dentro do modelo de jogo que são alteradas claramente por causa das características de cada jogador. Portanto, há jogadores que fazem mudar as nossas ideias e todos os dias estamos a aprender, todos os dias estamos a... até o próprio contexto do campeonato nos faz muitas vezes mudar o modelo de jogo. Eu há dois anos, no CNS com o Real, onde assumimos claramente como candidatos a subir, o meu modelo de jogo teve de ser muito mais arrojado do que, apesar de não mudar muito das minhas ideias, mas é óbvio que não posso assumir tanto o jogo, até porque não tenho uma equipa tão superior às outras como tinha nesse ano. Tinha uma equipa que foi estruturada para subir de divisão, então não vamos jogar em transições, não vamos esperar, vamos assumir o jogo. Agora quando se está num campeonato... posso dar o exemplo deste: não posso ir a uma Académica, não posso ir a um Paços de Ferreira, não posso ir a um Estoril, que têm muito mais condições do que nós, assumir os riscos todos, não tenho necessidade disso. Agora, a ideia de jogo é a mesma. É a de querer ter a bola quando for esse o momento, quando não tivermos termos os comportamentos bem definidos quando temos e quando não temos a bola, não muda conforme o adversário. Agora, é óbvio que todos os anos temos que pensar as coisas e repensá-las. Quando fazemos uma paragem no campeonato, ou de uma época para a outra, temos que pensar aquilo que estamos a fazer... Daí o contexto onde estamos envolvidos, tudo isso nos faz pensar como treinadores... o próprio sistema tático. Se eu não tenho alas rápidos porque é que vou jogar em 4x3x3? Tenho que pensar noutra coisa. Por isso continuo a dizer que o modelo de jogo é uma coisa muito aberta. Eu faço... se calhar daqui a duas

ou três semanas tenha coisas inseridas no meu modelo de jogo que não tenho hoje. Como também se calhar já tive coisas inseridas no meu modelo de jogo que achei que era melhor eliminar e mudar as minhas ideias, ou seja, isto é um processo que está sempre em constante... até porque se tiveres um modelo de jogo sempre igual, vais começar a ser anulado pelos teus adversários, se jogares sempre da mesma forma, se não tiveres um plano B, vais muitas das vezes ter essa dificuldade.

## **6. Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?**

Têm que estar completamente relacionadas uma com a outra. Não podes ter um modelo de treino que não seja condizente com o teu modelo de jogo. Não te interessa estar a treinar coisas que depois no jogo não vamos utilizar. É quase a mesma coisa como estarmos a treinar uma semana inteira em 4x3x3 e chegarmos ao domingo e mudarmos as coisas. Portanto, o modelo de jogo só é assimilado e só é posto em prática quando há um modelo de treino condizente connosco.

Há coisas que trazemos do treino para o jogo e há outras coisas que fazemos mal no jogo e temos que trazer para o treino. Corrigir, ou melhorar, ou continuar a insistir... quando as coisas estão boas vamos continuar a insistir, sem problema nenhum!

## **7. Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?**

A forma desportiva, acho que tem a ver com uma série de fatores. São um conjunto de partes que depois dá um conjunto total. A forma desportiva está muito associada aos resultados, porque muitas das vezes as coisas até podem não estar a correr bem a nível de processo de jogo, e nós até podemos não estar satisfeitos, mas a forma que salta à vista são os pontos que se faz. Portanto, acho que isso está muito... um treinador tem que se tentar meter um bocadinho à parte dessas ideias... porque muitas das vezes as coisas... até podemos lá ir uma ou duas vezes e fazer golo, e pronto, ficámos satisfeitos porque ganhámos, até o adversário não foi muito eficaz... E há outras situações onde se criam dez, quinze oportunidades de golo e a bola não entrou. Porque é que havemos de estar mais satisfeitos quando criamos duas e ganhamos um jogo, ou quando massacramos o adversário e por acaso a bola não

entrou naquele dia? Portanto, isso dos momentos de forma está muito relacionado com o resultado, para as pessoas que estão fora do processo, para os treinadores não podemos estar tão dissociados. Porque há situações onde somos mais felizes do que outras, no próprio jogo. Há jogos em que não fomos minimamente superiores ao adversário e ganhamos, e há outros em que somos completamente superiores e perdemos ou empatamos. Eu tento sempre encontrar um equilíbrio nisso. Mesmo quando as coisas estão não ficar muito eufórico, e também quando as coisas não estão a correr tão bem, não ficar muito depressivo. E acho que, daí, não ligar muito aos momentos de forma, nem procurar picos de forma.

Em alturas do treino podemos carregar um bocadinho mais... imaginemos que... neste campeonato não há espaço para isso, mas há campeonatos onde a nossa equipa é tão superior que podemos, se calhar, preparar um ciclo onde nós possamos achar que há mais facilidade, carregar em certos pontos... quando não há paragens, por exemplo, fazer um trabalho de força, um trabalho de potência, que queremos trabalhar naquela zona, que achamos que é um período mais indicado... mas eu não acredito muito nisso... acredito num trabalho constante, respeitando os adversários da mesma forma, até porque onde normalmente se esperam facilidades é de onde vêm as adversidades, portanto...

#### **8. Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?**

Para mim, a intensidade tem que ser máxima. Sempre máxima. Agora, o que mexemos é o volume e os conteúdos que queremos meter na unidade de treino. Mesmo num treino de recuperação, que pode demorar trinta e cinco minutos, a intensidade tem que ser máxima. Sabemos que não estamos a treinar máquinas, estamos a treinar jogadores onde eles têm altos e baixos, e muitas das vezes temos que fingir que não vemos, até porque cada caso é um caso. Um jogador normal, num dia em que não tem um rendimento muito normal... não vamos abrir uma guerra com um jogador por causa disso... vamos analisar, vamos registar e vamos analisar mais à frente. A intensidade tem que ser sempre... mesmo num treino de bolas paradas... e quando digo intensidade tem a ver, não só a nível de esforço físico, mas tem a ver também com a intensidade com que estamos concentrados... isso para mim é intensidade

também. Agora, nós podemos estar a ter um esforço físico enorme e estar completamente desconcentrados...

**9. Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?**

Tenho uma estrutura base, onde posso eventualmente... a minha estrutura base é muito simples de explicar em breves palavras: à terça-feira claramente foco na recuperação, quarta-feira foco na força e nos jogos reduzidos, na quinta-feira resistência, na sexta-feira velocidade e no sábado velocidade reativa. Agora, dentro do padrão tático... terça-feira não tenho grandes cargas táticas em coma dos jogadores; quarta-feira já entram algumas situações táticas, mas muito focado ainda nos conteúdos físicos; à quinta-feira processo defensivo; à sexta-feira processo ofensivo e ao sábado esquemas táticos. Basicamente padrão. Agora, como é óbvio, imaginemos que... principalmente onde mexo um bocadinho mais é no treino de quinta e sexta-feira. Posso achar que tenha que dar ênfase mais a uma situação do que a outra, posso fazer dois dias de organização defensiva, como posso fazer dois dias de organização ofensiva. Se eu acho que a equipa está completamente preparada para as dificuldades que o adversário nos vai meter, não tenho pejo nenhum em fazer quinta e sexta-feira de organização ofensiva. Se eu penso que o adversário tem sim uma organização defensiva muito forte, não tanto uma organização ofensiva, então porque não bater um bocadinho mais na tecla para desmontar o processo defensivo deles, e em vez de dar um treino direcionado para isso, dou dois.

**10. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?**

Sempre direcionados para o modelo de jogo. Mesmo dentro de posses de bola, finalização... dentro desses momentos... principalmente quando se entra na parte principal do treino... mesmo técnica individual, por exemplo, exercício de passe, serve como aquecimento, não é descontextualizado do modelo de jogo. Principalmente a partir do momento em que chegamos à parte principal do treino.

Normalmente... um exercício de velocidade, por exemplo... hoje estivemos a fazer um exercício de finalização onde estava englobada a velocidade, mas estavam a fazer em postos específicos, não fazem por fazer. O lateral esquerdo faz velocidade, dentro do nosso modelo de jogo, os movimentos de velocidade que tem de fazer, o ponta de lança a mesma coisa. Num exercício de finalização contínuo, os centrais normalmente fazem sempre oposição, não fazem finalização, se isso acontecer, acontece uma vez em seis ou sete jogos. Mas não quero com isto dizer que não possam fazer golos, ainda esta semana ganhámos com um golo de um defesa central, agora não há tanta necessidade de trabalhar, portanto, tentar transportar para o treino a especificidade do jogo.

Há coisas interessantes que nós vamos... e tem a ver também com o modelo de jogo e com o modelo de treino... é giro porque nós vamos bebendo água uns dos outros. Eu, por exemplo, este ano tenho um adjunto novo que defende essa complexidade, quebra, complexidade e que nos faz pensar. É sempre bom termos do nosso lado adjuntos que nos fazem pensar do que aqueles que só nos dizem que sim. Por exemplo, eu este ano estou a trabalhar um bocadinho diferente em termos da metodologia de treino, até mesmo no volume, tinha... uma unidade de treino minha normalmente nunca ia abaixo de uma hora e meia, uma hora e quarenta e cinco, e já começo a fazer unidades de treino com sessenta, setenta minutos. Na minha opinião, há uma preocupação em evoluir a nível do treino, até mesmo nessa parte de complexidades, e do jogador estar ligado, desligar e voltar a ligar novamente. Acho que faz tudo parte. Agora, claramente há uma progressão na complexidade dos exercícios, até porque ao início temos que fazer uma adaptação ao treino, um aquecimento, com bola ou sem, portanto, acho que vai crescendo.

#### **11. Que preocupações tem na construção do exercício de treino?**

Sim. Respeitar as pausas, não ocupar o campo para o exercício, a condicionante física do dia ser respeitada, tento respeitar ao máximo as regras do treino. É óbvio que há ali uma ou outra altura que podemos trabalhar ali zonas... cinzentas, pode-se chamar, mas sempre tentando respeitar ao máximo os princípios da periodização tática.

## **12. Considera relevante a avaliação e controlo do treino?**

Nestes casos, é muito o olhómetro. Muito importante! Ainda hoje, por exemplo, tive que alterar a minha unidade de treino. Tive feedback por parte do meu posto médico que alguns jogadores estavam um bocadinho “massados”, reflexo do trabalho que fizemos, não muito mas um bocadinho, fora do normal no treino de força. Não tendo nós a capacidade financeira que outros clubes têm, o uso do GPS, Termografia, tudo e mais alguma coisa, temos que procurar, através da comunicação, através dos sinais de fadiga dos atletas, ter atenção a esses aspetos.

## **Anexo IV – Transcrição da entrevista do Treinador D**

### Breve enquadramento – perfil do treinador

Tive a primeira experiência como treinador profissional no Estoril Praia, não sei precisar a época. 2009/2010, por aí. Começámos um projeto novo, com o Dimas na altura como diretor desportivo. Fomos buscar uma série de jogadores ao Brasil, para tentar fazer um Estoril forte na segunda divisão, entre eles o Jardel, o Ismaily que está no Shakhtar, entre outros. Foi uma experiência boa, mas foi curta, porque havia ali processos burocráticos que não se conseguiam resolver e acabou por se mudar. Esta foi a minha primeira experiência como treinador. O Marco Silva também era meu jogador na altura. Depois tive um interregno, sou convidado pelo Carlos Azenha para ser adjunto no Portimonense, eu aceitei, porque era uma forma também de melhorar as minhas valências, as minhas competências, ver o que se fazia principalmente na primeira divisão, e acho que não foi um passo atrás. Muita gente criticou-me por ter sido principal e por voltar atrás na minha carreira. Ajudou-me a perceber que queria mesmo ser treinador principal, que a função de adjunto não era para mim. Gostei e ajudei muito o Carlos nessa altura. Depois tenho uma paragem e há o convite do Benfica para pegar na equipa B, na altura com a saída do Norton de Matos, e já cá estou há cinco anos. Portanto, um percurso com duzentos jogos na segunda Liga, com duzentos e poucos jogos pelo Benfica, a experiência está cada vez mais rica, mais segura e mais preciso naquilo que faço.

#### **1. Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?**

Eu costumo dizer nas minhas palestras que acredito mais no treino que numa palestra motivacional. Eu não vou buscar muita coisa motivacional para levar para as palestras e recorro sempre ao treino. E por aqui já respondo da importância que o treino tem para mim. Acredito muito naquilo que faço durante o treino e no que proponho aos jogadores durante a semana. E é agarrando nisso que depois transporto para o jogo. Uma boa palestra pode ajudar, mas se não tiveres um treino bem elaborado, bem preciso, e que eles consigam perceber aquilo que tu queres para cada momento do

jogo e do treino, vais ter muitas dificuldades. Digo-lhes sempre que o treino é fundamental. Dou muita importância ao treino.

**2. No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?**

Nós costumamos fazer cerca de cinco semanas (pré-época), cerca de sete a oito jogos de pré-época, em que incidimos muito naquilo que queremos fazer durante o ano. Eu não acredito muito em Mesociclos e em coisas do género. No futebol atual, semana! Máximo quinze dias, mas semana a semana. Tenho uma ideia e conversamos sobre aquilo que vamos fazer nos quinze dias, mas é semana. E atendendo a um contexto da equipa B, às vezes chega a ser ao dia. Na semana que antecede o jogo tiramos tudo o que estamos a fazer e fazemos um microciclo típico. Já nas duas semanas antes... vamos tentando chegar mais próximo do jogo, para que eles cheguem frescos e lúcidos, para que as coisas corram bem. Há uma ideia geral mas o planeamento é semanal.

**3. Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?**

A pré-época é fundamental para dares o teu cunho pessoal, para os jogadores saberem aquilo que tu queres, a tua ideia. Eu tenho uma ideia de um futebol positivo, uma saída bem conseguida da primeira fase de construção. Gosto que a bola saia rolando. A ligação com os médios tem que ser bem conseguida, porque acredito que só assim é que conseguimos criar alguma superioridade para depois podermos jogar na fase de elaboração e de construção do processo ofensivo. E é nisso que eu bato muito. Saídas na primeira fase, movimentações dos médios... aspeto tático... basicamente é isto! Mas é um tático setorial, não é um tático conjunto. Partimos mesmo, dou uma responsabilidade do setor mais defensivo ao Veríssimo, e eu estou na parte de criação, que eu acho que é a parte mais difícil. Eles têm que estar atentos, têm que ouvir mais, e eu acho que é uma missão mais para o treinador principal, o

Veríssimos faz mais a parte defensiva, e depois então juntamos tudo e vamos ensinando por partes.

Nós estamos num contexto diferente, em que temos jogadores que vêm dos juniores, que nós analisamos juntamente com o *Lab*, e que têm que ganhar durante uma época... há jogadores que têm que ganhar onze quilos... há o foco no jogador. Há o foco coletivo, mas essencialmente há o foco individual. Identificamos talentos, caracterizamos talentos, e depois desses talentos cada um tem um objetivo. Depois há a exigência do clube. Nós temos que tentar potenciá-los, e por isso queimamos muitas etapas, subimos juniores para a equipa B... o Félix chegou a subir com idade de juvenil... havia talento... mas temos que pensar. Durante a época há umas quebras de rendimento, porque uns estão com mais três ou quatro quilos, outros ainda estão a crescer, num processo de maturação, portanto nós temos aqui vários contextos em que temos que estar atentos e ser precisos naquilo que fazemos. Muitas vezes a quebra de rendimento de um jogador não é uma questão tática ou uma questão física, mas é uma questão do conhecimento do seu próprio corpo.

**4. Segundo a literatura, o Modelo de Jogo representa, antes de mais, a conceção de jogo do treinador, a forma como quer que a sua equipa jogue. O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?**

O modelo de jogo é a forma que eu tenho de ver o jogo, de criar os exercícios para que eles consigam jogar da forma como eu idealizo. Estando uma equipa grande como o Benfica, a vertente posse, a vertente reação à perda, o jogar em ataque continuado, ganha uma dimensão totalmente diferente. Portanto, basicamente é isso. É ter uma equipa em posse, uma equipa que consiga reagir, uma equipa que consiga criar boas dinâmicas no último terço para surpreender o adversário com bola, não descurando também uma transição ou outra, mas basicamente o meu modelo de jogo assenta num jogar no último terço.

É trabalhado praticamente desde o primeiro dia. Saídas desde trás, as combinações coletivas, quer as ligações entre médios, laterais e avançados... isso é praticamente desde o primeiro dia.

**5. Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?**

Isso é uma boa pergunta. Nós este ano já tivemos a necessidade de ir à procura de um modelo de jogo para um jogador, neste caso o Félix. O Félix não é um segundo avançado, não é um extremo, eu entendo que o Félix seja um 10. E para o Félix jogar da forma como ele pode render, teríamos que jogar em losango, e nós alteramos algumas vezes e jogamos em losango. Mas depois vamos contra aquilo que nós idealizamos para o clube, e para potenciar um prejudicamos dois. Nós temos que saber em que momento é que podemos fazer isso e como o devemos fazer. Mas sim, é um desafio tremendo. Nós temos conseguido fazer essas coisas, nem sempre logo bem à primeira, porque entendemos que esta particularidade da equipa “B” é muito do jogador, mas depois, por outro lado, há a exigência do clube para os resultados. Há uma tentativa de equilíbrio. Nós neste momento não temos um jogador para potenciar, neste momento temos referenciados na equipa “B” dez. Portanto, olhamos para um, esquecemos do outro? Temos que criar valências para todos, escolher jogos para todos, minutos para todos, para que no final, quando nos pedirem relatórios haja um equilíbrio de minutos e de jogos.

**6. Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?**

Eu acho que o modelo de treino vai-te ajudar muito a chegar ao modelo de jogo. E o modelo de treino não é mais do que “picar” o modelo de jogo. Eu quando cheguei ao Benfica, não havia modelo de jogo, não havia modelo de treino. Portanto, isto é muito dos treinadores. Os treinadores quando saem de um clube levam tudo, e eu quando cheguei, foi a pergunta que fiz: “onde é que está o modelo de jogo?”, “Onde é que está o modelo de treino?”, “Como é que nós vamos jogar?”. “Opá, tu é que és o treinador!”.

Eu tenho umas ideias, trazia o meu modelo de jogo, e o que fui fazendo foi ir picando treino a treino o modelo de jogo até conseguir uniformizar tudo e ter tudo adquirido,

mas basicamente foi agarrar nas minhas ideias que estavam num papel, propor aos meus adjuntos, e fomos picando até termos as etapas todas.

Essa é a riqueza do modelo de jogo. É tu estares em casa e pensares “gostava que o meu lateral fizesse isto, gostava que o meu médio fizesse isto, gostava que o meu extremo nem sempre jogasse por fora mas também jogasse por dentro, quero que o meu central conduza a bola e consiga decidir”. E depois vais “este é compatível com aquele, aquele é compatível com aquele?”. E vais criando, e o próprio treino vai dizendo se estás no caminho certo ou não, e os jogos são o fruto daquilo que tu fizeste no treino.

### **7. Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?**

A forma desportiva será mais a regularidade, tentar que o jogador seja regular em todos os jogos. Nós não trabalhamos por picos de forma. Nós trabalhamos sempre igual, já mesmo com cargas de ginásio que vão em crescendo. A fisiologia é o treino já estão integrados para que eles não sintam. O que é que nós fazemos? Atendendo às necessidades dos jogadores, vamos dando mais ou menos carga, mas o modelo de treino não muda em função das condições climatéricas ou da carga de jogos que vai ou não acontecer. Temos alguma tenção, e por isso é que é semanal, e vamos equilibrando as coisas. Mas posso dizer que só vamos começando a dar mais carga reativa ali a partir do mês de Dezembro, procurando que a forma se mantenha. De resto foi tudo para eles terem ganhos de massa muscular, terem aumento da massa muscular, juntamente com o jogo. E muitas vezes esse rendimento no jogo não é conseguido porque nós estamos a olhar muito ao jogador, mas sabemos que o jogador vai sofrer. Este é um trabalho em que nós queremos ter ganhos agora, mas queremos ter muitos ganhos daqui a dois anos. E as provas são muitas, dos jogadores que estão por fora: Guedes, João Cancelo, Hélder Costa, Ivan, Bernardo, mostram-nos que nós fizemos as coisas bem. Preparamos agora para eles poderem, dois/ três anos depois estarem preparados.

### **8. Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?**

Há sempre paragens nas datas FIFA, em que há um vazio e eles vão para as seleções. Depois nós temos outro problema que são as seleções. Quando tu pensas em mudar a carga e dar uma carga diferente, os jogadores titulares não estão, porque estão nas seleções, a fazer outro tipo de trabalho. E quando tu podes acrescentar alguma coisa taticamente também não os tens, estão noutra parte. E tu ficas aqui com um vazio, e é a tua oportunidade para ver juniores. Mas vais ter juniores e não vais dar cargas físicas. Não tens hipóteses de andar aí naqueles picos malucos, volumes intensos, que seria nessas alturas em que tens quinze dias de paragem, vamos aproveitar para dar aqui um balãozinho de oxigénio, e tu nunca consegues fazer isso. Mas acredito que muitos treinadores noutras divisões e em outros campeonatos tenham que o fazer e conseguem fazê-lo.

Portanto esta dinâmica é ajustada jogo a jogo. Temos jogadores aqui que chegam a fazer cinquenta jogos por época. É recuperação, é jogar...

### **9. Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?**

Há os conteúdos que estão sempre presentes, e depois vamos ajustando consoante o adversário, consoante o número de jogadores, o número de jogadores que vão à equipa A, o nível de fadiga deles. Vamos ajustando. Intensidade, volume, conteúdos, tudo isso é ajustável. Mas há uma estrutura padrão.

### **10. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?**

Sim, muitas vezes sim. Principalmente aspetos físicos. Para sentir também até onde é que eles podem chegar. Nós sabemos que muitas vezes está descontextualizado, mas é importante tu sentires que ele tem sacrifício, que ele quer chegar mais longe, e então nós propositadamente damos mais um bocadinho, para ver como é que eles reagem. E a reação tem sido positiva. É importante também um treinador sentir, tirar o jogador da zona de conforto, para saber o que é que temos ali.

Os exercícios têm uma articulação, saís de uma mobilização para uma posse de bola, depois saís de uma posse de bola para um setorial, depois de um setorial para uma zona de finalização, ou então integras dois setores e acabas sempre com um bocado de jogo. Não sou muito apologista de fazer jogo todos os dias, gosto do trabalho setorial, de ligação entre setores, e depois que deixe sempre alguma coisa para o dia seguinte, porque no dia seguinte vais ligar aquilo que fizeste e vês que esteve atento, quem não esteve, quem adquiriu, quem não adquiriu. Se pões tudo logo no mesmo treino eu acho que não é fácil para o jogador, ou para ti, ficares com a certeza ou com a dúvida de que eles perceberam. Há essa preocupação. Cada treino vai-se articulando com o outro, para eles irem sempre ganhando qualquer coisa e deixando de ter dúvidas ou pondo-te a dúvida a ti. O que foi adquirido, o que não foi adquirido? Foi adquirido, siga... Se não foi, se calhar há que voltar atrás e picar outra vez.

#### **11. Que preocupações tem na construção do exercício de treino?**

O número de jogadores, a intensidade, o não deixar que o jogador fique muito tempo sem tocar na bola, que o jogador fique muito tempo parado, essencialmente a dinâmica do exercício tem que fluir. Poucos jogadores, muitas repetições, muitos toques na bola, portanto é um bocado por aí...

Neste momento temos uma equipa técnica de quatro/ cinco elementos, grupos pequenos, muitas repetições, para que toda a gente saia valorizada do treino.

Quanto à complexidade, eu acho que nem tudo no futebol é complexo. Muitas vezes criamos exercícios muito complexos e acho que no futebol o segredo é a simplicidade e a repetição. A simplicidade, a repetição, que eles entendam o que estão a fazer, porque no jogo nem sempre a complexidade existe, e se calhar o processo mais simples é que te leva, e neste jogo com o Guimarães aconteceu isso, estamos a tentar ser muito complexos e quando simplificamos as coisas tornaram-se mais fáceis. Agora, é importante dar alguma complexidade aos exercícios, para que eles coletivamente consigam desenvolver alguma coisa. Mas eu sou apologista de não complicar muito.

## **12. Considera relevante a avaliação e controlo do treino?**

Com certeza. Nós fazemos isso sempre. É uma ferramenta que nos ajuda a nós como treinadores, que nos consegue balizar dentro daquilo que nós pensamos para o treino e se está a acontecer ou não, que nos faz refletir sobre a melhor forma de conduzir este exercício ou o próprio treino, mas nós controlamos por exercício, que nos ajuda depois a montar os mesmos de uma forma diferente também.

Nós só este ano é que temos GPS e cardiofrequencímetro, mas muito do que fazemos agora já o fazíamos, só que é de uma forma mais controlada. O que pensas de um exercício, vais fazê-lo, depois ao olhómetro parece que está a correr bem, mas depois vais cortar e afinal não foi grande coisa. Mas felizmente tem corrido bem e estamos dentro dos parâmetros que nós entendemos que são os necessários para que eles consigam depois render no jogo.

## **Anexo V – Transcrição da entrevista do Treinador E**

### Breve enquadramento – perfil do treinador

A minha área a nível de faculdade não tem nada a ver com desporto, ou seja, tem a ver com desporto mas com gestão e não com treino. Eu sou de Economia e frequentei Direito também, portanto não tem nada a ver com treino. A área do treino surge naturalmente por ser jogador, por gostar, por estar na área da gestão, claramente, e ter passado para a área do treino. O que fiz basicamente foram os quatro níveis dos cursos de treinador que nos obrigam a fazer, e depois ações com algumas faculdades, mais até com a FMH do que com qualquer outra, e ações de reciclagem que entretanto têm que ser constantes, fóruns, colóquios, tudo isso... Neste momento faço parte do conselho de escola da FMH também. Em termos de experiência, comecei a jogar com 12/ 13 anos, deixei de jogar aos 30, fui dirigente, quer do sindicato de jogadores, quer de clube até aos 40/ 39, sensivelmente, e dos 39 aos 55 tenho sido treinador. Basicamente, assim em termos muito latos, é isso. Portanto, a minha experiência: um primeiro período como jogador, um segundo período como dirigente e um terceiro período como treinador. Um bocado ao contrário do que normalmente acontece. Treinei em Portugal, na Lituânia, na Rússia e na Turquia, e cresci em Angola. Tive vivências muito diferentes, e com culturas muito diferentes também, o que é interessante, para mim.

#### **1. Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?**

É fundamental. Quer o processo jogo-treino quer o processo inverso, treino-jogo, são decisivos para a evolução de uma equipa. Não há ninguém que consiga evoluir sem treinar e sem jogar. É evidente que há muitos fatores que têm que ser considerados. Se falarmos sob o ponto de vista exclusivamente teórico, acho que estamos num enquadramento errado, porque as condicionantes são muito diferentes, apesar das equipas fazerem parte da mesma competição, e nomeadamente na 1ª liga. Acho que aqui é onde há a *décalage* maior, é muito maior na 1ª liga que em qualquer um dos outros campeonatos, e portanto as realidades são muito diferentes. As questões que

influenciam todo o processo de treino, evidentemente que também são diferentes, e são fortes. Agora, eu atribuo ao treino uma importância máxima, ou seja, nós no processo de treino, nomeadamente dentro do campo, privilegiamos determinados fatores. Por exemplo, é evidente que dou importância ao volume, mas se me perguntarem entre volume e intensidade, eu vou optar pela intensidade e não pelo volume, portanto os nossos treinos não são muito longos e são bem preparados. A questão é que nós muitas vezes não temos condições para que nos intervalos entre exercícios, por exemplo, possamos ter uma sequência tão rápida como e que gostávamos de ter. Porquê? Porque ou só temos um campo, ou não estão as balizas móveis... tudo isso condiciona todo o processo de treino. E portanto os períodos de recuperação dentro do treino algumas vezes são diferentes daqueles que nós gostaríamos que fossem, e temos que nos adaptar a essa realidade. Agora, independentemente de tudo isso, acho que nenhum treinador pode desvalorizar a preparação do treino e o treino em si, para a progressão da equipa e dos jogadores. É impossível. Não há nenhum jogador que evolua sem fazer, sem treinar e sem jogar, porque depois a competição é diferente, tem questões diferentes. Aquelas máximas que se usam de que há jogadores de treino e jogadores de jogo tem muito a ver com isso, com condicionantes que o jogo tem que muitas vezes o treino não tem, apesar de muitas vezes as querermos criar para o próprio treino, mas que não são iguais. Tentamos que haja ali alguma aproximação, mas não é igual.

A justificação é máxima!

**2. No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?**

É evidente que nós temos um período preparatório, um período competitivo e depois temos o defeso.

Eu acho que quando nós entramos numa equipa, entramos num clube, as questões mais importantes nem sempre são o que nós pensamos e quais são as nossas ideias. Primeiro há que fazer uma observação e perceber: Como é que é o clube? Qual é a cultura do clube? O passado, o presente, o que é que influencia o próprio clube, em termos culturais, até sociológicos, muitas vezes? Depois, onde é que estamos

enquadrados? Estamos enquadrados em que competição, em que país, qual é a realidade? Uma coisa é estarmos a falar de Portugal, que nós somos portugueses e estamos em Portugal. Outra coisa é estar fora. E nós temos que perceber é que mesmo em Portugal os clubes são diferentes, muito diferentes. Perceber qual é a competição. E depois sim, fazemos o nosso planeamento. Eu chego a uma equipa nova, que não tem trabalho acumulado, pela primeira vez, e o período preparatório é fundamental. É sempre fundamental, em qualquer circunstância é fundamental, agora diz-me: “é mais importante que o período competitivo?”. Não é! Isto é um todo.

No período preparatório, se eu nunca trabalhei com os jogadores, se não há trabalho acumulado, se eles não me conhecem, se eu não os conheço a eles, são jogadores com quem eu nunca trabalhei na vida, é evidente que há questões que são diferentes. Não há casos iguais. É como nos jogos, não há jogos iguais. Há situações que são semelhantes mas as coisas não são iguais, há sempre coisas novas. Uma coisa é estar num clube onde se conhece o clube, as pessoas, os jogadores, há continuidade de trabalho, outra coisa é chegar e ser um elemento novo dentro da estrutura. Evidentemente que aquele período inicial é mais importante do que num clube onde se trabalha há uns anos.

Nós temos um planeamento anual, pelos objetivos que o clube tem e pelas competições que existem. Agora, nós não estamos no atletismo. Eu não tenho um campeonato do mundo e não estou a preparar a equipa para o campeonato do mundo. Eu estou a preparar a equipa para começar bem no início, no primeiro jogo oficial, e estar bem no último jogo oficial. Não tenho picos de forma, isso não existe, essa história, Matveiev, é lá para trás, não é isso que se pretende. Por outro lado eu não tenho onze jogadores. Tenho um plantel, com vinte e quatro, vinte e cinco, vinte e seis, depende, todos eles são jogadores diferentes, pessoas diferentes, que têm os seus objetivos, os seus anseios, os seus problemas, e temos que ter aqui cuidado em perceber tudo isto. Agora diz assim: “Mas isto acabou, começou a competição e acabou?”. Não é verdade. Há uma continuidade, e tem que haver essa continuidade. Temos um período preparatório em que eu não espero que a resposta seja a mesma no primeiro jogo de preparação que fazemos e no último. Normalmente fazemos oito, nove, depende, e não espero o mesmo resultado que no final de seis semanas de trabalho. Normalmente nós temos um período preparatório há volta de seis semanas,

seis microciclos, e depois entramos no período competitivo. Mas também do número de semanas em que estamos parados no defeso, no período transitório. Acho que num jogador profissional não convém estar mais que quinze dias parado. Férias completas, quinze dias creio que é o suficiente.

**3. Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?**

Todos são fundamentais mas a cabeça comanda tudo. Não há nenhum jogador, não há ninguém que sob o ponto de vista psicológico não tenha uma condição estável e que consiga ter um sucesso contínuo. Pode ter um sucesso pontual, mas não vai conseguir ter alguma continuidade. Se algum fator condiciona todos os outros, é claramente a condição psicológica, que condiciona todas as outras. Eu dou importância a essa estabilidade emocional, dou muita importância, porque sei que condiciona todas as outras, portanto o aspecto psicológico é valorizado por mim, mas não vou desvalorizar nenhum dos outros. Isto é um todo. Há muitos exemplos de atletas de alta competição, atletas com condições fantásticas, e quando entram naquele *stress* competitivo falham! As coisas não lhes correm bem, e como não lhes correm bem começam a falhar, a falhar, e não conseguem reagir. E isto é uma questão claramente psicológica. Não é porque eles não tenham condições, não tenham potencial, não tenham qualidade. Eles têm, aquilo é intrínseco, mas não conseguem vencer isso. Portanto, se me perguntas qual é que eu considero que influencia todos os outros, claramente o psicológico.

Isto é um todo, não para, não se consegue isolar, e mais, não se consegue dizer que num mês trabalho uma coisa e noutro mês trabalho outra, e amanhã trabalho uma coisa e depois trabalho outra. Mais, quando digo eu não posso ser eu. Sou eu e mais alguém. E mais alguém não é mais uma pessoa, é um todo. Se alguém pensa que, como treinador principal, consegue-se centralizar as coisas todos neles e que sozinho consegue abordar as coisas todas está profundamente enganado. Nós somos uma equipa e há alguém que tem que gerir em última instância, que tem que tomar as últimas decisões, e aí é o treinador principal o primeiro treinador que toma essas decisões. Mas não o faz sozinho. Assume-as ele, mas a equipa é multidisciplinar, estas

coisas não se podem partir. Hoje vou trabalhar este jogador e amanhã... não é assim! Há aqui um todo e há aqui um processo. Claro que eu sei que há modelos diferentes. Por exemplo há um modelo que, digamos assim, é muito mais policial, costumo dizer isto, e há um modelo que é muito mais educacional. Eu prefiro o segundo. Eu acho que as pessoas vão muito mais por serem educadas num determinado caminho do que lhes ser imposto o caminho. Acho que o método mais coercivo, mais prepotente não adianta nada. Porque isso é uma coisa pontual. Aliás, a brincar digo que o importante não é mandar, o importante é comandar. Para comandar é preciso ter conhecimento, para mandar basta ter poder. Vamos pela educação, vamos pelos princípios, e para isso é necessário tempo. Abordando os fatores todos mas com tempo, com paciência, não querendo que as coisas se façam de um dia para o outro. Isso não existe.

**4. Segundo a literatura, o Modelo de Jogo representa, antes de mais, a conceção de jogo do treinador, a forma como quer que a sua equipa jogue. O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?**

Desde o início. Num processo integrado eu não estou a dividir questões psicológicas, das físicas, das táticas, das estratégicas, etc., As coisas trabalham-se de forma integrada. A trabalhar de forma integrada eu tenho que dar importância durante o ano todo, não tenho que dar importância no início. Ok, há quarenta anos funcionava-se dessa forma, mas as coisas vão evoluindo, hoje pensamos de forma diferente, e eu não gosto muito de dizer que a nossa escola é que tem razão, que nós é que estamos certos, não! São dias diferentes, são abordagens diferentes, e respeitamos as outras abordagens.

Há questões que influenciam o modelo de jogo, há! Eu tenho uma ideia, e se falarmos em termos de sistema, eu tenho uma ideia de qual é o sistema que pode ter uma melhor ocupação de espaços, mas o sistema é uma coisa estática e o modelo de jogo é dinâmico, não é estático. A partir do momento em que há dinamismo, há outros fatores que se têm que relacionar. E há questões que são importantes. Qual é a identidade do clube? No caso do Vitória, estamos a falar de um clube centenário. Há

uma identidade! O treinador não pode chegar aqui e mudar a identidade do clube... “eu acho que isto deve ser desta forma...” e impor, não vai dar certo. Portanto, há que haver respeito pela cultura, pelo passado, e tentar melhorar para potenciar essas questões, e potenciar os jogadores. Se ao longo da história há um determinado modelo, que é um modelo que tem sucesso, nós temos que o tentar melhorar... ao fim de não sei quantos anos as realidades são diferentes, até as condições são diferentes, mas não podemos pôr tudo em causa. Por exemplo, antigamente as equipas inglesas jogavam muito no “kick and rush”, jogo direto, bola no ponta de lança, 4x4x2 em termos de sistema, etc. Hoje as equipas inglesas jogam de forma diferente. Mas os treinadores começaram a alterar o modelo dessas equipas de forma progressiva, as coisas não forma feitas de um ano para o outro. Hoje também são poucos os treinadores que são ingleses. E isto só para falar da liga mais rica do mundo. E na liga mais rica do mundo isso passa-se, é sintomático.

O elemento mais importante do jogo de futebol é o jogador, não é o treinador. Eu parto daqui, não ponho as coisas ao contrário. Logo, a minha conceção de modelo de jogo passa muito por aqui.

**5. Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?**

Depende das capacidades económicas e financeiras que o clube tenha. Os clubes podem não ter capacidade para fazer contratações. Todos estes dados são limitativos daquilo que queremos implementar. Até muitas vezes a perceção que os dirigentes têm do que é a equipa...até isso condiciona. Os treinadores, além de estarem expostos constantemente, todas as semanas estão expostos, e a maior parte das vezes somos avaliados por pessoas que têm menos conhecimentos que nós. E a nossa avaliação é pública. Como dizia o Fernando Pessoa, “a ignorância é atrevida”, portanto vale tudo. É claramente difícil montar isso, agora eu tenho que ver os recursos que tenho, porque há uma exigência de ter rendimento. Se há essa exigência, eu tenho que, com esses recursos, potenciá-los e ter o modelo de jogo que entendo ser o melhor naquele momento, com aqueles recursos, e não o contrário. Não eu tentar impor aquilo que os recursos que eu tenho não conseguem executar. Senão isso não vai dar certo, de

certeza. Tem que haver alguma cedência em relação aquilo que eu muitas vezes penso que é o melhor. Não é fácil! Mas por isso é que nós temos que tomar decisões e maior parte das pessoas comenta as nossas decisões, mas não as toma.

## **6. Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?**

Eu parto do jogo para o treino, mas também parto do treino para o jogo. Este binómio tem que existir. Isto é biunívoco. Cada vez temos mais recursos de fazer análise à própria equipa, e também ao adversário. E fazendo análise à nossa equipa percebemos o que é que no jogo não correu bem. E daí conseguirmos transferir para o treino aquilo que queremos ver melhorado, ou aquilo que queremos ver reforçado, já que consideramos que está bem e que tem que ser reforçado e não pode ser esquecido. Portanto, há aqui uma relação que é biunívoca entre o treino e o jogo e entre o jogo e o treino. E digo mais. Para fazer esta evolução é preciso recetividade, recetividade dos jogadores. E só há recetividade se em termos de cabeça as pessoas estiverem preparadas para aceitar, se estiverem disponíveis para aceitar. Caso contrário, é muito difícil lá entrar.

Tudo o que influencie o rendimento desportivo do jogador deve ser preocupação do treinador. Agora pergunte-me se consigo controlar tudo? Eu digo-lhe “não! É impossível. Não consigo controlar tudo!”. Mas interesse-me por tudo o que influencie o rendimento desportivo deles. Desde as relações fora do campo, tudo o que seja informação é importante para se perceber determinado tipo de comportamentos, determinado tipo de momentos do jogador, e que influenciou a equipa, e que influenciou o grupo, relacionamentos, etc.

Tudo! O tipo não recebeu um prémio qualquer, tem um problema familiar, tudo isso influencia o rendimento do jogador. Eles são seres humanos. Nós estamos dentro do campo das ciências humanas. No campo do humano, no campo das pessoas. E quando eu falo para uma equipa que tem trinta jogadores, eu sou o emissor, e eles são trinta recetores. Eles recebem todos de forma diferente. Muitas vezes o emissor pensa que a sua mensagem chegou a todos da mesma forma. É mentira, não chegou a todos da mesma forma. É muito mais complexo.

### **7. Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?**

A equipa tem que estar bem do início ao fim. A história dos picos de forma não existe. Até porque nós não estamos numa modalidade individual que tem determinado tipo de provas ao longo da época, que são essas as provas importantes. Nós estamos numa modalidade coletiva, em que o primeiro jogo do campeonato vale o mesmo, em termos de pontos, que o último jogo do campeonato. E algumas vezes nós valorizamos uns e não valorizamos outros mas eu acho que, em termos de forma, no que eu penso de forma, a equipa tem que entrar num nível, é evidente que depois há séries de resultados que ajudam, mas lá está a componente psicológica a ajudar a que a equipa consiga superar-se. Portanto, o mais importante a este nível é a capacidade de reagir à adversidade, porque vamos ter sempre momentos que não são bons. Qual é a nossa capacidade de reagir à adversidade? Como é que vencemos a adversidade? Isso para mim é que é decisivo. Se conseguirmos vencer a adversidade... vamos ter adversidade sempre, não interessa qual é o nível, se é uma equipa de segundo plano, se é uma equipa de primeiro plano, vai sempre existir. Como é que a vencemos?

### **8. Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?**

O que me adianta treinar 120 minutos a um ritmo lento, se puder treinar 70 com uma intensidade superior? É evidente que há alguns momentos em que há mais volume. Quando nós queremos levar equipas a determinado patamar no período preparatório, é natural que o volume seja superior. Enquanto fazemos aquele estágio de pré-época é natural que o volume seja superior. Nesta altura da época (27 de fevereiro) o volume é mais reduzido que nessa altura. Agora, entre o volume a intensidade o que é que eu privilegio, e privilegio a intensidade.

### **9. Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?**

Normalmente nós temos uma base padrão em termos daquilo que pretendemos trabalhar, até a nível das questões mais físicas. É evidente que nós num microciclo padrão vamos trabalhar primeiro a força do que a velocidade, vamos trabalhar a

velocidade mais próxima da competição, do jogo, do que propriamente o trabalho de força. Esses princípios são princípios que nós vamos sempre respeitando ao longo da época. Agora, depende de tudo! Até vou dizer mais... as coisas são tão mais complexas, que até dependem do local da primeira residência dos jogadores. Eu sou uma equipa do sul, vou jogar ao norte, e tenho muitos jogadores que são do norte. Acho que é um erro eu, num momento bom da equipa, por exemplo, trazê-los cá para baixo para fazer o primeiro treino de recuperação, para eles irem novamente para cima, para voltarem novamente para baixo. Então para isso deixo-os ficar lá, depois do jogo. Portanto, dizer que há uma ideia padrão, inflexível, não é verdade! Depende de algumas coisas. Há uma ideia padrão. Há! Claro que há! Eu não vou trabalhar força ao domingo de manhã, com jogo à tarde, mas se eu jogar às oito da noite, por exemplo, sou capaz de fazer um trabalho estratégico no domingo de manhã, ou no sábado, no dia do jogo. Se jogar às quatro da tarde já não o faço. Tudo isso influencia o meu microciclo.

**10. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?**

Nós trabalhamos em equipa, claramente em equipa, decidimos entre nós. O que eu quero é ter uma equipa em que nas diversas áreas eles sejam mais competentes do que eu, ou seja, se for para ter pessoas que saibam o mesmo que eu, acho que não é... eu quero pessoas que nas suas áreas, se possível, todos eles saibam mais do que eu, se possível! Que eles sejam especialistas naquela área. Eu não quero saber mais do que o meu médico, quero que o médico saiba muito mais do que eu! Ou que o fisiologista, eu quero que o fisiologista saiba muito mais do que eu, e tem que saber! O que nós fazemos no planeamento... integramos os vários fatores e depois decidimos que exercícios vamos fazer. Por exemplo, hoje vamos claramente fazer dois grupos, porque houve jogadores que tiveram jogo no domingo e houve quem não tivesse feito nada. Não vão fazer o mesmo tipo de trabalho, há trabalhos diferenciados. A nossa unidade de treino já está preparada, foi discutida antes, e um dos elementos da estrutura faz uma proposta, nós alteramos ou não alteramos a proposta, e não vamos para ali à toa. Portanto, definimos antes o que fazemos com o respeito por uma coisa, eu como

responsável pela área mais metodológica, trabalho mais físico, mais capacidades motoras, etc., digo: Hoje não devíamos ter uma carga tão elevada ou este jogador deve ter um trabalho mais específico. Nós vamos respeitando isto dentro daquilo que eu entendo que deva ser corrigido em relação ao jogo anterior, ou em relação ao futuro, ao jogo seguinte, então nós vamos preparando as nossas unidades de treino. Qual é a vantagem? A vantagem é que já trabalhamos juntos todos há muitos anos, e portanto as coisas fluem. Relativamente à complexidade, é evidente que quando se começa num simples e o entendimento começa a ser progressivo, vai-se do simples para o complexo, porque é mais fácil de chegar a um nível de complexidade superior, agora chegamos a um ponto da época em que não podemos estar sempre a fazer isso, porque há um trabalho acumulado e estamos a partir de um ponto mais elevado. Pode haver ao longo da época exercícios que não se relacionem diretamente com a nossa forma de jogar, mas são influenciados por outros fatores que estão á volta da equipa. Há fatores que podem eventualmente “obrigar” a que o treinador tenha, por exemplo, exercícios mais lúdicos. Não pode ser sempre a matar sem perceber o resto, porque se eu digo que dou grande importância á componente psicológica, evidentemente que não faz sentido não fazer assim.

#### **11. Que preocupações tem na construção do exercício de treino?**

Evidentemente que os exercícios têm que ter a ver com o nosso modelo. Eu não posso querer ser uma equipa pressionante, por exemplo, ou não posso querer que a equipa no jogo seja pressionante, e depois os meus exercícios sejam sempre só peladinhas. A equipa nunca será pressionante! Porque as atitudes vão-se ganhando, os hábitos vão-se ganhando pela educação, pela repetição, pelo continuar a fazer, mas fundamentalmente pelas pessoas acreditares, neste caso os jogadores acreditarem no processo. Por isso é que eu digo, o jogador é o elemento mais importante disto tudo, e quando nós invertemos as coisas eu acho que estamos a cometer um erro. E podemos inverter por várias coisas, por narcisismo, por egoísmo, por vaidade, mas eu entendo que não. Aliás, basta ver isto... as pessoas vão ao estádio para ver o jogador jogar.

## 12. Considera relevante a avaliação e controlo do treino?

Considero! Evidentemente que sim, e hoje, quando nós podemos ter tanta forma de fazer controlo do treino... Infelizmente nós temos os meios que eu gostaria que tivéssemos, as equipas de maior dimensão têm tudo. Mas que é fundamental fazer essa avaliação e esse controlo é! E para os jogadores também. Lá está, não com um efeito de penalização, mas com um efeito de crescimento dele, de desenvolvimento dele, de dizer: “Estás a ver? Tinhas que ter andado mais”. Eu quando ponho o GPS a minha ideia não é controlá-lo no sentido de penalizá-lo, é dizer-lhe “Tu queres estar melhor ao domingo, tu queres ter mais capacidade, tens que trabalhar com maior intensidade, o que tu fizeste é pouco!”. Ou o contrário: “Muito bem, continuas neste caminho e este vai-te levar ao sucesso, vais conseguir o que tu queres”. A base é claramente essa, é sempre numa perspetiva de desenvolvimento das pessoas e não numa perspetiva policial, de controlo. Por exemplo, eu sei que há jogadores, em todas as equipas, que fumam. Não fumam há minha frente, mas eu sei quais são os jogadores que fumam. Eu farei tudo para lhes provar que não tem vantagem nenhuma para eles. Este é um exemplo corriqueiro, mas há jogadores que se não fumarem um cigarro em determinado momento os níveis de *stress* dele são muito superiores, e agora como é que nós fazemos? Como é que se gere isto? É bom? Eu acho que não. Mas como é que eu vou gerir isto? Este é só um exemplo! Só vamos pelo campo da educação. Se for pelo campo da repressão, para mim é muito fácil: “não sai ninguém daqui”, e eu estou a controlá-los. Mas isso não adianta nada, não ganha nada com isso. Só ganho uma coisa, o meu ego porque sou eu que mando, mas isso eu não preciso, não me dá nada.

## **Anexo VI – Transcrição da entrevista do Treinador F**

### Breve enquadramento – perfil do treinador

Eu tenho a felicidade de ter jogado em todas as divisões e ter sido internacional como jogador. E tenho a felicidade de já ter treinado em todas as divisões e ter sido selecionador nacional, também. Isso é uma bagagem muito grande. Todas as divisões. Antigamente havia a terceira, segunda B, segunda Liga, primeira, internacional.

#### **1. Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?**

O jogo é o reflexo do treino. Aliás, eu faço questão de treinar... uma das minhas formas de trabalhar é esta, e eu passo isto para os jogadores. Nós adaptamos o processo de treino, enquadrámos ao jogo. Se nós vamos jogar às oito da noite, eu vou treinar às oito da noite também, muitas vezes. Se eu quero que a minha equipa seja agressiva, seja intensa, os exercícios que eu escolher ou que eu vou desenvolver para o meu processo de treino terão que ser muito aproximados ao jogo. Eu treino a duração do jogo. Aliás, o que eu faço nos treinos é aproximar o máximo os exercícios ao jogo. A importância é total.

#### **2. No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?**

Eu tive a felicidade de, quando comecei a treinar... quando eu comecei a treinar na terceira divisão, eu costumava conversar com um treinador, adjunto, era preparador físico, já tinha sido campeão europeu, e eu quando comecei a treinar... na minha primeira semana eu falei com ele e pedi-lhe opinião... disse “Olhe, eu vou iniciar a minha carreira agora, assumi uma equipa, vi mais ou menos como é que a equipa trabalhou durante o início da época, sei mais ou menos o que é que eles fizeram, eu acho que a equipa precisa disto, disto, disto, o campeonato vai parar, eu vou ter quinze dias para trabalhar o jogo seguinte, qual é a sua opinião?” “Eu acho que a equipa precisa de determinadas características, de determinado treino, de desenvolver determinadas características, eu dou isso nesta semana, para tirar proveito disso no

jogo seguinte, no segundo jogo, como é aquilo que devo fazer?”. E ele disse: “Oh Lito, pela minha experiência, eu acho que tu deves fazer assim: tu treinas para o jogo, jogas, analisas e voltas a treinar para o jogo seguinte. Porque se tu tiveres que treinar para daqui a dois jogos, tu vais ser despedido, e quem vai tirar partido do trabalho que vais desenvolver é o treinador que vem depois.”

Tu treinas e jogas. Tu desenvolves os teus exercícios de treino para um jogo. Chegas ao jogo, jogas. E vais analisar, e vês onde é que a equipa esteve bem, onde é que a equipa esteve menos bem. Onde ela esteve menos bem, voltas a trabalhar na semana seguinte, e é por aí. É semana a semana, jogo a jogo.

Fazemos o planeamento jogo a jogo, mas também temos o planeamento... eu normalmente divido a época em quatro partes, mas nessas quatro partes que são divididas, eu dou mais importância no jogo a jogo. São quatro microciclos. Há quem chame microciclo uma semana, há quem chame microciclo um determinado tempo maior, mais abrangente, há quem lhe chame Mesociclo.

Na pré-época tu tens uma ideia definida para o clube que é o teu modelo de jogo, a tua ideia para determinada equipa, e sempre em função dos jogadores que tem, e isso é difícil. É difícil porque a maior parte das vezes, e estou a falar em clubes de média/baixa dimensão, tu raramente contratas jogadores. Tu vais sempre trabalhar com jogadores que vais ter à disposição, tu não os conheces. Uma coisa é nós vermos três ou quatro jogos dos jogadores, ou teres jogado contra, outra coisa é trabalhar no dia-a-dia. Aí é que tu vês o que é que tu podes fazer com esses jogadores ou não. E na pré-época tu tens que passar as ideias, adaptar os jogadores à tua forma de treinar, ver se os jogadores também se enquadram na tua forma de treinar, e depois vais trabalhar e vais ajustando. Agora, é muito difícil, e ainda por cima quando tu chegas logo, quando é a primeira vez que estás a trabalhar com estes jogadores, tens que trabalhar muito...

**3. Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?**

... Eu não separo aspeto físico do técnico, do tático, trabalho de forma sempre... eu englobo tudo. Eu trabalho tudo! Todos os exercícios que eu crio... todos os exercícios têm que ter todos os elementos... tem que ter técnico, tem que ter tático, tem que ter

físico, tem que ter tudo. O psicológico é constante, o psicológico é a toda a hora, a todo o momento, todos os segundos. Todos são importantes. Agora, tu tens é que, depois, analisar e ver qual é o mais importante no momento, e reforçar, e reforçar, e reforçar.

Todos os exercícios que eu desenvolvo eu tenho bola, eu tento incorporar a bola.

**4. Segundo a literatura, o Modelo de Jogo representa, antes de mais, a conceção de jogo do treinador, a forma como quer que a sua equipa jogue. O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?**

Desde o primeiro dia. Na pré-época, desde o primeiro dia. Tu tens uma ideia para o teu jogo, e depois é criares exercícios, arranjas forma de que os jogadores que tu tens à tua disposição, no fundo também abracem essa tua ideia, e a partir daí, em conjunto, trabalhar numa ideia, trabalhar essa ideia.

**5. Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?**

Se fores tu a escolher tens que procurar jogadores que vão ao encontro daquilo que tu tens como ideia de modelo de jogo. Mas se tu não tens a possibilidade de contratar jogadores com as características que encaixam no teu modelo de jogo, tens que adaptar, tens que adaptar sempre... Não mudas, mas se tu não tens jogadores rápidos, se calhar tens que jogar mais em posse ou perto da área do adversário, porque se jogas muito longe da baliza do adversário e se não tens jogadores rápidos, não chegas lá. Tens que adaptar um pouco isso. Tens a ideia, tens o modelo, mas isso... o modelo está lá sempre... depois tu vais ajustando em função das características dos jogadores também. A ideia do treinador tem que estar presente. E depois tens que ir ajustando. Em função também... claro que preparas o teu modelo de jogo, tu tens uma ideia, mas como depois o encaixas tem a ver também... tu vais ajustando também em função dos adversários que vais encontrando.

**6. Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?**

Eu já tinha dito isso, mas vou reforçar! Tu tens que criar exercícios para que os jogadores percebam o que é que tu queres depois para o jogo, e para que, quando os jogadores cheguem ao jogo, estejam confortáveis e já saibam de antemão o que é que pode acontecer, o que é que lhes vai aparecer à frente.

Para mim é uma relação total. Eu tento criar exercícios, acima de tudo, dentro daquilo que é a minha ideia de jogo, dentro daquilo que são as características dos meus jogadores. Eu também olho muito nas características do adversário. E eu tento criar exercícios que depois os jogadores vão para o jogo, com determinado adversário, e já estão familiarizados com o que vai acontecer no jogo.

**7. Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?**

Semana a semana. E tentar que o jogador mantenha um nível alto. E isso nós temos conseguido fazer. As equipas são intensas, são agressivas, duram, são rápidas, mas isso tem tudo a ver com os exercícios que agente vai criando para o jogo.

**8. Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?**

A intensidade é sempre máxima, em qualquer exercício. Agora, consoante o momento da época, e também com a proximidade do jogo ou não, nós vamos reduzindo o volume, mas a intensidade é sempre alta. A intensidade, para mim, tem que ser sempre uma intensidade de jogo.

**9. Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?**

Eu trabalho sempre... há treinadores que jogam, baixam muito a intensidade, recuperam e voltam a subir gradualmente. Eu começo logo quase ao mesmo nível do jogo, e mantenho, e depois baixo é para o jogo seguinte. E funciona. Tenho trabalhado assim toda a minha carreira. Eu trabalho com intensidade alta logo no primeiro treino. Normalmente dou sempre um dia e meio de folga, os jogadores acabam por

descansar, e logo no primeiro treino a intensidade já é alta. No segundo treino é mais alta ainda e depois eu começo a reduzir, para estarmos depois bem para o jogo. Normalmente é esse o meu padrão. Todos os treinos têm aquilo que vamos encontrar no jogo.

**10. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?**

Os exercícios vão sendo do mais simples para o mais complexo, até depois encaixarmos no próprio jogo. Todos têm todas as componentes... está o físico, está o técnico, está o tático, e estando esses também está o aspeto mental.

**11. Que preocupações tem na construção do exercício de treino?**

O jogo. Vai sempre desabar no jogo. No fundo vai terminar sempre no jogo. Nós treinamos para jogar. E o jogo tem físico, tem técnico, tem tático, tem mental, portanto...

**12. Considera relevante a avaliação e controlo do treino?**

A importância que eu lhe dou, acima de tudo, é na prevenção de lesões. Sendo tudo monitorizado, nós temos números, temos dados, e se o jogador se sente um pouco mais fatigado, e se nós tivermos essa ferramenta, e que os dados dessa ferramenta nos indique que realmente o jogador está no limiar, que pode acontecer uma lesão a qualquer momento, isso é muito importante. Para mim, é acima de tudo para a prevenção de lesões. No estratégico e no tático não me parece que tenha grande importância. Mas nesse aspeto, na prevenção de lesões, é importante. E também para a gente perceber se o jogador... nós às vezes, ao olhómetro, não conseguimos perceber... nós podemos achar que o exercício tem uma intensidade, e que os jogadores estão a atingir determinado nível de intensidade que tu pretendes, e depois os números do GPS dizem que não... não é o contrário mas não é aquilo que tu queres. Nesse sentido também é importante, no controlo do treino, na intensidade, na duração.

## **Anexo VII – Transcrição da entrevista do Treinador G**

### Breve enquadramento – perfil do treinador

A carreira aconteceu de forma natural. Aos 35 anos terminei umas das fases da minha vida de jogador, comecei aos 11 anos e terminei aos 35, percorrendo os vários escalões enquanto jogador, desde a 3ª divisão à 1ª liga, e aconteceu o mesmo enquanto treinador. Terminei a minha carreira no Águeda, e ali iniciei a minha carreira de treinador. Daí percorri vários escalões também, desde a distrital, à terceira, à 2ª, à 2ª liga e à 1ª, trabalhei em todas as divisões. Comecei por baixo, foi difícil, foi um desbravar de caminho muito difícil, muito complexo. Houve momentos que aconteceram de forma claramente inesperada. A minha transição para a 2ª divisão, quando eu já pensava que não... embora eu estivesse numa fase muito precoce da minha vida de treinador, mas a vida estava-se a acomodar muito, a ficar muito rotineira, e eu achava que era aquilo que eu queria, uma vida estável, tranquila, junto da família, mas de repente as coisas aconteceram e fui para a 2ª divisão, para a Sanjoanense, e aí estive um ano e quatro jogos. Ao 4ª jogo do 2º ano, de forma também inesperada, fui para o Penafiel para a 1ª liga. Aí estive 2 anos, e no final do 2º ano, também de forma surpreendente, fui para diretor técnico da formação do Futebol Clube do Porto, algo que nunca passou pela minha cabeça (ser diretor técnico na formação). E aí, depois de 7 anos, quando eu já pensava que a minha vida seria a direção técnica de academias ou diretor desportivo, apareceu o convite do Futebol Clube do Porto em eu treinar a equipa “B”. Ao fim de 7 meses estava na equipa “A” porque o mister Paulo Fonseca saiu. Depois regresssei à “B”, porque fui de forma temporária à “A”, e depois de estar na equipa “B”, também... as coisas no futebol são um pouco assim... também de forma inesperada, em novembro, houve a saída do Capucho do Rio Ave e eu entrei no Rio Ave, e do Rio Ave aqui estou em Chaves.

#### **1. Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?**

Treinar é jogar sem espetadores. É ali que tudo que nós fazemos com espetadores, com televisões, com... do mundo mais mediático... é o nosso laboratório; é ali que tudo

começa e acaba, começa e acaba, começa e acaba, é tudo ali! É ali que nós hierarquizamos as nossas prioridades para a semana, em termos de princípios ofensivos, defensivos, transições, esquemas táticos, é ali que nós fazemos tudo isso, que nós retificamos, que montamos, desmontamos, tendo sempre em conta aquilo que é a capacidade dos jogadores nas suas quatro dimensões de rendimento, tendo sempre isso em conta. Mas o treino é fundamental, onde se prepara tudo para depois mostrarmos ao vivo no dia de jogo. Há semanas com mais treino, com menos treino, com mais período aquisitivo, menos período aquisitivo, em função daquilo que é a necessidade de recuperação das equipas ao longo da semana, e do seu número de jogos.

GC – Acredita que pode “sair” algo na competição que não seja treinado?

Sim. O talento expressa-se de forma muito natural e nós, treinadores, nunca somos os opressores do talento. Portanto, esse talento ao manifestar-se, manifesta-se... ainda temos agora há dois dias atrás a expressão do talento. É treinável, sim, pode-se treinar, mas aquela dimensão não. Para sair assim, não, senão saía sempre. E numa carreira de tantos anos, diz-se que este foi o melhor golo do Cristiano, portanto, se fosse treinável estava sempre a acontecer nos melhores, e a fazer sempre, a fazer aparecer. O talento manifesta-se de forma inesperada, portanto no jogo aparecem muitas coisas de forma inesperada, que nós não esperamos e que... um drible, um remate, uma receção, um cabeceamento, uma defesa, um corte. Há que criar condições para que isso apareça, com maior ou menos frequência, em função daquilo que nós perspetivamos para o treino, e a forma como nós... o treino é algo que é muito maleável, muito plástico, que nós puxamos para um lado ou para o outro, portanto a propensão com que acontecem determinadas coisas são fruto daquilo que são os nossos espaços, o nosso número de jogadores, os nossos feedbacks, a nossa liderança...

**2. No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?**

Eu tenho a tentação... tinha a tentação de dizer que a época não se divide, mas isso iria ser mal interpretado. Mas tenho essa tentação. Porque as nossas preocupações são sempre as mesmas. A partir do momento que as nossas preocupações são sempre as mesmas, elas também se manifestam... o treino é uma manifestação de preocupações... as nossas preocupações passadas ao treino, à parte prática, é a passagem da teoria à prática. Tudo quanto são preocupações e tudo o que é os nossos pensamentos, que nos levaram a uma ideia, porque a nossa ideia é um conjunto de pensamentos... pensar como se defende, pensar como se ataca, pensar como faço contenção, pensar como pressiono alto, como é que baixo linhas, e estes pensamentos levam-nos a uma ideia macro daquilo que é o nosso jogo, depois um conjunto de ideias levam-nos também a teorizar... muitas vezes há teorias que estão assentes em várias ideias do treinador...! Ok! Seguindo em frente... Tenho essa tentação de dizer que não divido, mas tenho que dividir porquê? Porque o grau de entendimento daquilo que será a nossa forma de jogar, num período pré-competitivo, é diferente de um grau de entendimento depois do começo da competição. Se eu soubesse que os meus jogadores apreenderiam tudo numa semana, a minha época pré-competitiva poderia ter só duas semanas de trabalho, não a levava a 5 ou 6. Só que, neste período, uns jogadores apreendem numa semana, imagine que 5 dominam a nossa ideia, os que transitam connosco do ano anterior, ok, um dia ou dois relembramos tudo e eles estão prontos. Mas depois há 5 que só apreendem ao final de uma ou duas semanas, e há 2 ou 3 que só apreendem passado 3 semanas. Então nós queremos que, quando entramos na competição, tenhamos a equipa pronta para a competição, com um entendimento claro daquilo que é o nosso jogo, jogando ao longo desse período pré-competitivo. Noventa e cinco ou noventa e oito por cento... um ou dois não ser dominador, ok.

GC – Então poderá ser diferente, em termos de planeamento, manter-se no mesmo clube, com um plantel semelhante, ou mudar de clube?

Claro, porque as preocupações são diferentes, totalmente diferentes, em termos de planeamento. A forma como as tuas ideias entram num grupo de trabalho quando setenta por cento vem do ano anterior, ou oitenta por cento vem do ano anterior, tu focas-te naqueles cinco ou seis que são novos na equipa, dás-lhes um volume grande de informação, aceleras o seu entendimento através de várias formas de o fazer e,

passadas duas, três semanas, a tua equipa está a jogar debaixo das ideias que queres para a competição. Por isso é que se diz que umas estão mais prontas, outras estão menos prontas, em função destes fatores.

Numa equipa de futebol há sempre avanços e recuos. Daí se dizer que é uma progressão muito complexa. Ela progride de forma mesmo muito complexa. Tu muitas vezes pensas: A minha equipa está pronta, vais a jogo e levas uma paulada, perdes por 3 ou 4... e... estou tão mal ali, estou tão mal acolá, estou tão mal... lá vais buscar outra vez muitas das coisas que tinhas trabalhado de forma mais densa e vais outra vez... e lá vai outra vez... aquilo começa... ok, estabilizou outra vez. E tu vais, e pensas outra vez que está tudo feito. Não está tudo feito! Tens que analisar de forma permanente aquilo que é o desempenho dos teus jogadores, da tua equipa, no micro, no macro, e perceberes por onde é que deves caminhar e hierarquizar a tua semana de trabalho em função daquilo que analisaste, refletiste e verteste para o papel. Dia a dia, semana a semana. Como é que eu vou planear uma semana de trabalho se hoje se lesionou um jogador meu. Então, o dia de amanhã é em função também daquilo que foi feito hoje. Hoje eu senti os meus jogadores muito fatigados, devido ao trabalho efetuado ontem. Por isso é que eu digo, quando alguém me pede para observar treinos, eu aconselho sempre uma semana, porque eles estão ligados... os dias estão todos ligados, e muitas vezes a observação de um dia está muito condicionada pelo treino do dia anterior e condiciona o treino do dia seguinte. Por vários fatores, por uma lesão... basta uma lesão. Hoje o meu treino foi todo ele condicionado por uma lesão no seu início. Todo. O treino foi todo virado ao contrário. Tinha um plano de treino, tive que o inverter e ir por outro lado. Portanto, o planear à distância, não gosto de o fazer. Gosto de analisar o treino de hoje para perspetivar o treino de amanhã. É pior em termos de ocupação de tempo, deixa-nos permanentemente ligados ao treino, permanentemente ligados à profissão, porque é diferente ter aqui um plano para a semana e é só cumpri-lo, e é sempre a andar, do que estar permanentemente a avaliar o treino e a projetar o treino, avalia e projeta, avalia e projeta, mas é a nossa vida.

**3. Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?**

Eu acho que... não está na devida proporção a nossa preocupação ou importância dada a determinado fator de rendimento ou dimensão de rendimento, não está diretamente associada à nossa ação diária. E explico-te: eu dou grande importância à dimensão de rendimento psicológica; acho que ela comanda todas as outras. Alguém que não esteja bem em termos emocionais jamais conseguirá desenvolver bem o seu trabalho. Mas não é a minha área específica. Como é que eu vou desenvolver a minha preocupação no dia-a-dia não sendo a minha área específica de formação? É uma área que eu tento dominar mas que não controlo por completo, nem ninguém consegue controlar a mente do jogador por completo... mexer lá dentro das ligações, é muito complexo. Mas para mim é a principal e a que comanda tudo e condiciona todas as outras dimensões de rendimento.

GC – Haverá algum momento da época em que possa prevalecer uma preocupação de uma relativamente às outras?

Não é uma questão de preocupação mas sim de arrastamento devido ao volume de informação dada que tem que ter uma correspondência na prática. Se eu quero que a minha equipa adquira um conjunto de ideias ou de pensamentos meus no período pré-competitivo, naturalmente vou exercitar mais a equipa, naturalmente há uma grande incidência física, mas também tendo uma grande incidência física nós temos que ter ainda mais preocupações com a nossa equipa, porque ninguém consegue trabalhar cansado. E se ninguém consegue trabalhar cansado e se tu tens um grande volume de trabalho no momento inicial da época, é o teu momento mais delicado da época. Porque não podes perder jogadores nesse momento, e tens que os ter sempre em condições para o trabalho, senão eles perdem um momento fundamental para eles, que é o momento de aquisição prática, e esse equilíbrio tu tens que o encontrar. Como aquela conversa que disseram que o Menotti teve com o Guardiola do ritmo de jogo... se vou muito acelerado despisto-me, se vou mais devagar eles passam-me, portanto tens que encontrar o equilíbrio. É como no treino. Um jogador cansado é um jogador com um desempenho deficiente, portanto, ao longo do treino tens que os ter sempre frescos para treinar, tens que arranjar dinâmicas para os ter sempre prontos, ao longo da semana tens que os ter sempre prontos, e ao longo do jogo é inquestionável, tens que os ter mais prontos.

**4. Segundo a literatura, o Modelo de Jogo representa, antes de mais, a conceção de jogo do treinador, a forma como quer que a sua equipa jogue. O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?**

O Modelo de jogo é a forma como se manifestam as nossas ideias, no jogo, e é tudo aquilo que nos envolve no nosso dia-a-dia, vai um pouco para além desse jogar, desse treinar, acho que todos têm que ser dominadores disso, tudo faz parte do modelo. Por exemplo, a forma como a minha equipa de saúde está no treino faz parte do modelo. Tenho um treino, em que estão os jogadores a trabalhar, em que eu me coloco de determinada forma, em que a equipa de saúde está pronta para intervir, em que os pontos de água estão em determinados sítios, em que os técnicos de equipamentos colocam as coisas em determinados sítios, tudo faz parte do meu modelo de treino, e de jogo. Portanto, eu englobo tudo. Depois, ele fica mais apurado, menos apurado, mais dominado por todos, à medida que a época vai caminhando, porque quem o determina será sempre o líder máximo, que é o treinador, e portanto é natural que mesmo na hora da nossa partida ainda não nos conheçam, é algo que eles absorvem de forma permanente.

Todos devem saber o lugar que ocupam dentro do clube logo, nós não podemos perder tempo. Eu acho que o tempo é algo que nós temos que respeitar, e no futebol muito mais, porque um treino desperdiçado pode ser fatal na semana de trabalho, não começamos logo a dar as nossas orientações e a passar as nossas ideias pode levar ao caos. Já é um caos, o jogo é um caos. É um caos com que nós sabemos ou não sabemos lidar, e toda a gente ser dominadora desse modelo e do trabalho diário sobre esse modelo, e com conhecimento dele, fica tudo mais fácil.

**5. Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?**

A nossa ideia de jogo tem que ser uma ideia flexível, uma ideia que se coadune, que se adapte também ao contexto que vamos encontrar. Porque há ideias claramente que estão descontextualizadas da região, há ideias que estão descontextualizadas da

instituição, há ideias que estão muito de acordo com a instituição, com a região... Tu muitas vezes colocas uma ideia de jogo em prática mas sabes que vais ter momentos de tensão, preparas-te para esses momentos, mas sabes que tudo se consegue adaptar e que todos vão gostar daquilo que vamos fazer... tens que avaliar tudo. Depois, no desenvolvimento do mesmo, dá, dá! Não dá, vamos embora! A nossa vida, de treinador, é isso. Não podemos é ter medo de pôr em prática tudo aquilo que nós pensamos ser o melhor. Não quer dizer que seja a mesma ideia do ano anterior, mas se nós achamos que aquela ideia para o ano seguinte, naquele clube, deve ser isto, deves fazê-lo.

Eu não jogo da mesma forma aqui que jogava no Rio Ave, nem no Porto "B". A base de pensamento é a mesma mas com algumas nuances, e se dissermos que a nuance muda o modelo, ou muda a ideia, então é uma ideia diferente. Pode ser uma pequena diferença, mas é diferente. Então, tu tens que fazer isso. Se tens uns alas que são muito fortes no um contra um, e explorem muito bem em cima do adversário, e vão bem para o espaço, e que servem bem, tu tens que os deixar andar; não podes levar a construção até à frente. Há um momento em que eles se despedem da equipa e lá vão eles... E tens que dar aquilo que falámos, que o talento apareça e que tudo seja diferente de jogo para jogo, senão fica tudo muito igual e não é o que nós queremos... é que tudo seja muito diferente, sem fugir aquilo que é a nossa ideia de jogo, que privilegia também esses aspetos de jogo, o lado mais individual do próprio jogo. Não pode ser estanque.

## **6. Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?**

O lado tático do jogo é algo que é muito importante na preparação de um jogo. Como é que fechamos um corredor, como é que fechamos o outro se houver variação de corredor do adversário, como é que penetramos numa linha baixa, tudo isso é algo que... não vais dizer como se faz mas vais proporcionar que aconteça para ser resolvido. E isso é algo que, quando elaboras um exercício de treino, tens essa preocupação. Vou fazer isto, para isto acontecer aqui, desta forma. E levar os jogadores a que façam isto. E então tu, na conceção do exercício, já tens o lado tático que comandou a elaboração desse exercício. É o exercício que me vai dizer se este

jogador está mais pronto, menos pronto, se ele percebe aquilo que eu quero, e tu fazes uma leitura, ainda há bocado nós fizemos isso naquele primeiro exercício, preparámos para depois transferirmos para o macro; num espaço mais reduzido e depois levámos para um espaço maior, e percebemos que as coisas saem melhor em espaço mais pequeno do que no outro, porque a relação com o espaço é uma relação muito diferente. O espaço/ número é diferente. Então aí provoca-te mais dúvidas, mas tivemos que os levar, de forma até excepcional ao espaço real de jogo para aferirmos mesmo. Não é normal nós... acho até que foi a primeira ou segunda vez que treinámos em espaço real de jogo, mas às vezes tem que ser feito para aferirmos a capacidade dos jogadores estarem em função do espaço, mas o lado tático aqui presidiu claramente aquilo que nós queríamos.

#### **7. Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?**

Não tenho essa preocupação, embora sinta que alguns jogadores vão estando melhor que outros em determinados momentos, mesmo sendo um trabalho igual para todos ao longo da época, mas eles manifestam a sua frescura física de forma diferente, a denominada forma física. Mas não é algo que me preocupe de forma clara, não tenho essa preocupação. Interessa-me fundamentalmente a forma como a equipa joga, como desenvolve o seu jogo. Do primeiro jogo do campeonato ao último jogo do campeonato não há variações na nossa forma de trabalhar.

#### **8. Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?**

Ao longo da semana! Ao longo da semana é que tenho essas preocupações. Como eu te disse, tu tens que avaliar o treino que é feito em cada dia para projetares o dia seguinte, porque é fundamental isto acontecer; e muitas vezes a avaliação do treino de hoje desvia-nos daquilo que é o dia de amanhã. Há várias coisas que são uma preocupação constante em mim: o dia um é um dia fácil. Mas o dia dois e o dia três são dias muito complexos. No dia dois tu não tens os jogadores ainda totalmente recuperados, mas já é um dia aquisitivo. Mas como não os tens totalmente recuperados e trabalhas em espaços um pouco mais reduzidos, eles são sujeitos a muita tração e tensão nesses espaços mais reduzidos. Então tu tens que provocar

alguma intermitência no treino para os ter sempre frescos para fazer o que tu queres, porque estás a trabalhar ali sectorialmente, intersectorial, defesa com linha média, linha média com ataque, ou só a linha defensiva mais pivô, estão a trabalhar ali em intensidades... subida de linha, baixa de linha, basculação de linha, mesmo no meio campo, dinâmicas de meio com ligação ao ataque também com grande intensidade... tens que provocar aí. Portanto, é um dia de grande preocupação, toda a elaboração desse dia, tens que ter muitos cuidados. Depois tens o dia três. O dia três é um dia que a mim me confunde de forma permanente. O que está normalmente instituído, que se diz que é uma progressão lógica do treino, é do menos complexo para o mais complexo, não é? E as pessoas intitulam menos complexo um espaço mais reduzido para o mais complexo um espaço maior. Portanto, a caminhar. Mas há uma coisa que me preocupa: quando é que os jogadores estão mais frescos? É na parte inicial do treino ou na parte final do treino? É na parte inicial do treino que os jogadores estão mais frescos. Então se estão mais frescos, porque é que eu não os coloco em espaços maiores logo? Porquê? Eu não sigo a norma. O jogador está mais fresco mentalmente, está mais fresco fisicamente, então está mais pronto para... eu sei que na parte final do treino vai estar mais cansado, já não vai ter capacidade para correr grandes espaços e de se ligar a tantos jogadores num espaço tão grande. Então prefiro, andar mais... O dia três, portanto, é da minha preocupação permanente. O dia quatro e o dia cinco já são mais pacíficos.

**9. Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?**

Mesmo aferindo o dia da competição há uma coisa que nós não podemos deixar, é que a competição interfira de forma decisiva naquilo que é a nossa ideia de jogo, a nossa forma de jogar e o nosso planeamento semanal. Ela interfere de certa forma, mas não de forma preponderante. O que mais pesa na semana de trabalho é a nossa ideia de jogo, é a nossa forma de jogar. Isso é o que mais pesa. Uma percentagem de 60%, 20%, 20%, adversário passado, jogo e adversário futuro.

**10. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?**

Não sou muito adepto de exercícios Lúdico-Recreativos. Não os tenho. Até porque já te disse que todo o tempo é pouco para nós trabalharmos. Procuo relacionar tudo com o jogo. Mesmo os meínhos que tu viste. O nosso meínho é um meínho com pivôs, a bola anda dentro, anda fora. Trabalhamos linhas nos meínhos, jogo interior, jogo exterior. Portante, mesmo nos meínhos, que são apelidados de lúdicos, não são lúdicos de forma alguma, portanto não sou muito adepto...

O jogo é algo em que acontece tudo. Tanto estás a fazer um esquema tático, como estás a defender uma linha baixa, como estás com uma linha alta, como estás a atacar, como estás a defender. Então o treino tem que retratar isso. Uma sequência muito... tu agora vais para aqui, depois para ali, depois para acolá, não! O treino deve conter tudo aquilo que acontece num jogo, se possível. E, se possível, de uma forma que provoque alguma descontinuidade, que me faça os jogadores estarem sempre bem para o exercício seguinte. Eu posso sair de um exercício de três equipas, para um de duas equipas, para voltar a um de três, para ir a um esquema tático, para fazer finalização, para fazer jogo.

Cada exercício tem que ter relação com o jogo, com a nossa forma de jogar. Isso tem de conter. O jogo interior, o jogo exterior, o jogo de linha alta, linha baixa, isso tem que andar tudo...

Não há uma complexidade em crescendo, em que no final do treino estamos na complexidade máxima, quando ele está no poder mínimo. O jogador no poder mínimo e a complexidade máxima... vamo-nos estampar. Quando a corrida vai para o fim, ou já temos o lugar ganho, ou então ali, se andamos com aquilo tudo dividido, podemos, no limite, ir contra o raide. E é isso que o treino espelha, um bocadinho do meu pensamento é tudo isso.

Eu já sei que há muita gente que vai ser contra isto, até porque... Sabes que uma das coisas que eu sempre lutei foi contra o pré-conceito, o conceito instituído. Acho que nós somos seres humanos para sermos desafiados, e para desafiarmos a nossa... percebermos quem nós somos, termos consciência do que nós somos, e termos

consciência da plasticidade que contemos dentro de nós. Não me importo que digam mal ou que critiquem, mas temos é de ser nós.

**11. Que preocupações tem na construção do exercício de treino?**

Gosto de sentir que o jogador está satisfeito com o exercício. O grau de satisfação do exercício é algo que me... porque nós para atingirmos o mesmo objetivo temos várias formas de o atingir. Então, o que vai diferenciar a nossa escolha é o grau de satisfação do jogador. Sentir o jogador satisfeito em treino, alegre em treino, naquele exercício, para mim é fantástico. E é por aí que eu me guio muito.

**12. Considera relevante a avaliação e controlo do treino?**

Acho interessante. É uma forma de nós confrontarmos os jogadores com alguns dados. Ajudam-nos. Não é decisivo. É fundamentalmente para isso. Há a avaliação subjetiva e há a objetiva. Interessa-me muita a avaliação subjetiva, muito mesmo. Mas a objetiva também me dá jeito. Embora eu ache que não é o jogador que corre mais e aquele que corre... às vezes o jogador vai a correr, passa à nossa frente a duzentos... “Eh, anda cá, para onde é que vais? Não sei!” Está a correr à toa. Não dá! E passa outro em passo menos acelerado “Vou ali mister, vou ali buscar aquele espaço, para ver se a bola entra, para rodar ali”. Este jogador é que vai jogar. Portanto, os dados são relativos. Tem que haver uma correspondência lógica entre o desempenho visto pela nossa vista e o raciocínio e os objetivos do GPS. Mas temos.

Como agora assististe ao meu assistente a sair e a dizer “Mister, os dados estão altos”. Houve uma grande aplicação de todos no treino. Foi o que ele me quis dizer, porque eu saí com a sensação, a tal avaliação subjetiva... “fogo, isto não andou como eu queria!”. Mas ele veio-me dizer “Olha, foi o teu olho é que não esteve tão bem, porque os dados estão lá!”. Lá está, o lado subjetivo e o lado mais objetivo. Ok, relativiza um pouco o meu pensamento mas tira-o de todo. Eu vou na mesma com a sensação de que tivemos alguém no treino. Não me deixo engolir pela ciência. Eu deixo-me engolir pelos meus pensamentos, não pela ciência. Ao professor Vítor Frade, eu dizia-lhe no outro dia, numa conversa: “Professor, fogo pá, o lado académico... sinto esse défice. Às vezes gostava de dominar mais a neurociência, dominar mais a fisiologia, dominar mais

o corpo humano, a anatomia, perceber mais da biomecânica, gostava... não consigo entender tanta dessa porra que você fala e que os livros dizem, porque tenho esse déficit". E ele anima-me sempre, e dizia-me: "Luís, calma que muitas vezes a arte ultrapassa a ciência".

Portanto, é isso que nos tem de guiar sempre e eu deixo o conselho: deixa que a arte vos guie, apoiando-vos, vocês, sempre na ciência, mas dando muito espaço à arte, aquilo que é a vossa criatividade.

Isto para dizer o quê? Se eu me entregar aqueles dados vou louco para casa. Há ali diferenças de milésimos e de metros... não pode ser isso a decidir.

## **Anexo VIII – Transcrição da entrevista do Treinador H**

### Breve enquadramento – perfil do treinador

Em termos de formação académica, eu tenho uma licenciatura no antigo ISEF – Lisboa – licenciatura em educação física e desporto, ramo treino desportivo, opção futebol. Era assim que se chamava na altura. Penso que é das primeiras licenciaturas em que houve uma vertente do treino desportivo mais acentuada, e concretamente e mais especificamente na modalidade do futebol. No final dessa licenciatura nós ficávamos com habilitação suficiente para dar aulas, de educação física, mas ficávamos com uma carteira profissional de treinador. Isso não invalida que depois tivéssemos que fazer mais formação profissional. Depois tive que complementar esta formação académica com alguns cursos de treinador, e fiz o terceiro e quarto nível em Portugal e frequentei outros cursos a nível mundial... Estados Unidos, Arábia Saudita onde fiz também algumas coisas, Inglaterra, onde trabalhei, fiz também algum complemento de formação, mas que estavam, digamos assim, aquém das habilitações que davam o curso UEFA PRO que tirei aqui em Portugal. Já começa a ser difícil lembrar, porque já foi há uns anos. A licenciatura acabei em 87/88 no antigo ISEF (Lisboa), depois complementei isto mais recentemente... eu frequentei ali um mestrado de treino de alto rendimento, também já na FMH, conclui a parte curricular mas não apresentei tese, só apresentei agora recentemente na UTAD, que é o ensino do jogo, a didática do jogo da formação ao alto rendimento, uma coisa deste tipo assim. É uma proposta de ensino do jogo, didática, com quatro etapas. No fundo aquilo que eu vivi enquanto treinador aqui na formação do Sporting e coordenador técnico do Braga, e depois algumas outras experiências que tive. Em termos de formação académica é isto. É o mestrado em treino de alto rendimento no ISEF mas com uma vertente que depois foi mais didática na UTAD.

Em termos do meu currículo... Bom, eu comecei como quase todos os treinadores, no nível mais distrital, mais da formação, fui treinador do Odivelas em dois escalões, sub-17 e sub-19, depois estive no Belenenses durante cerca de oito épocas, também na formação, sub-14, sub-15, sub-16, até aos sub-19, fiz várias treinador principal, treinador adjunto, andei por ali. Depois fui treinar o Coruchense, por duas vezes, treinei também o Odivelas, a primeira equipa do Odivelas, a primeira equipa do

Coruchense, e depois acabei por vir para o Sporting no ano 2000. Estive sempre como treinador sub-17, até depois integrar a equipa técnica do José Peseiro durante uma época e meia, aqui como treinador adjunto da equipa “A”. Voltei à formação depois do José Peseiro sair. Fui treinador de juniores aqui, sub-19, e decidi sair. Depois aí, cada passo que dei foi a afastar-me de Lisboa. Fui para Portimão treinar o Portimonense, fui para Braga coordenar a formação do Braga, e depois fui para a Arábia Saudita, por duas vezes, integrando a equipa técnica da seleção “A” da Arábia Saudita e treinador principal dos sub-23. Depois voltei à Arábia Saudita, noutra cidade, antes tinha estado em Riade e depois fui para Jeddah. Treinei lá o Al-Ahli clube de Jeddah, onde depois também tiveram alguns treinadores portugueses, nomeadamente o Vítor Pereira. Depois integrei a equipa técnica do André Villas Boas no Tottenham e no Zenit, e desde a época passada estou aqui como diretor técnico da formação e a meio da época passada acumulei com o cargo de treinador da equipa “B”. É assim que possa esclarecer o meu currículo, digamos assim.

Há sempre detalhes que podem fazer a diferença, e à medida que eu tenho percorrido este trajeto encontro sempre no dia-a-dia coisas que me interessam e que veem aperfeiçoar a formação que nós temos. Eu dedico muito tempo do meu espaço de intervenção ao estudo, e gosto muito de outros temas que não só os do tema do futebol como a psicologia desportiva, a programação neurolinguística, o *Coaching*, gosto muito desses temas e nesta altura estou muito vocacionado para ler coisas sobre isso e é por aí que vamos sempre encontrando coisas novas.

**1. Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?**

Eu penso que não há muitas outras maneiras de ensinar os conteúdos que queremos ensinar aos jogadores de futebol, a não ser pela prática. E o processo de treino, que nesta altura, para mim, também tem outros espaços de intervenção mais teórico, espaços de intervenção mais da motivação, porque este é um processo de crescimento que estamos aqui a orientar, mas em qualquer um dos outros patamares de competição há sempre um processo de ensino-aprendizagem, o espaço do treino para mim é fundamental, é o espaço onde se testam os conteúdos mais teóricos mas que

são só o ponto de partida. O ponto de chegada, o que nós queremos, é testar no campo, é testar no espaço, é testar na relação com os outros, portanto é fundamental treinar, é fundamental praticar, o tempo de prática fundamental!

**2. No que se refere ao seu planejamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?**

Sim, há alguns cuidados. Eu não sou muito adepto da periodização anual ou plurianual, principalmente neste patamar onde nos encontramos porque a variabilidade dos conteúdos e a variabilidade dos elementos, portanto dos constituintes do plantel, e até do planejamento do treino é grande. Portanto há muita inconstância (como estava a dizer há pouco em *off*). Mas há uma raiz que nós queremos passar, que passa muito pelo microciclo semanal. Não divido a época nos tradicionais três períodos, porque o conceito passa muito por aquilo que é a ideia de jogo, a conceção do modelo de jogo adotada, etc., mas também não me fico por aquilo que é uma ferramenta que hoje é mais atual como a periodização tática, porque penso que não resolve nesta altura todos os problemas que temos na periodização. Não pode ser só a questão tática, porque quando estamos aqui, evidentemente é ela que dirige, é ela que é o *drive* da questão, é ela que nós queremos chegar completamente competentes quando vamos para a competição, mas há aqui outro tipo de componentes do treino que precisamos de estimular, e nomeadamente num projeto deste, de crescimento de jogadores, onde as questões mentais, as questões pessoais e sociais e as questões físicas são questões que nos preocupam e às quais dirigimos alguma atenção e tempo.

**3. Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?**

Eu ainda continuo a achar que o processo de treino, nesta modalidade em concreto, e em muitas dos desportos coletivos no geral, tem muito a ver com o treino integrado e com a capacidade que o treinador tem de integrar no menu um conjunto de fatores de treino, como disseste há pouco, que são fundamentais. E portanto, não dou grande

atenção à forma como eles aparecem no tempo mas dou grande atenção à forma como eles surgem para desenvolver o indivíduo dentro da equipa e a própria equipa.

**4. Segundo a literatura, o Modelo de Jogo representa, antes de mais, a conceção de jogo do treinador, a forma como quer que a sua equipa jogue. O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?**

Nós começamos a trabalhar o modelo de jogo no primeiro minuto da época. Não percebemos, como eu disse há pouco, que haja qualquer tipo de intervenção sobre os jogadores e sobre a equipa que não seja sob a orientação do modelo de jogo. Essa é a ideia génese, é a ideia concreta, é aquela que nos orienta. É evidente que depois temos que ir partindo, especificando, especializando, indo mesmo até... recorrendo ao método analítico, para pôr a nu algumas dificuldades que queremos resolver dentro daquilo que é a equipa e também dentro daquilo que são as potencialidades e as capacidades do jogador, para lhe focar a atenção naquilo que queremos que seja alterado. Como isto é um processo... este da equipa “B” ou de outra equipa do Sporting, que está orientado para um modelo de jogo, que embora seja aberto existe. Nós temos um modelo adotado, interno, e que é cada vez mais complexo à medida que os jogadores vão crescendo na idade e crescendo na sua capacidade. Não é só a idade que conta aqui, é também a sua capacidade de ir olhando coisas mais complexas do jogo... portanto essa é realmente a grande orientação que temos dentro do Sporting é o modelo de jogo, que começamos a trabalhar desde o primeiro minuto. Queremos que este modelo de jogo, por isso falámos de modelo de jogo adotado, seja o modelo de jogo que favoreça o crescimento do jogador talentoso dentro desta estrutura, porque mais importância a que apareça aqui talento do que propriamente a equipa, sem isso, ganhe jogos. Neste cenário da 2ª liga é possível ganhar jogos de formas diferentes, mas nós queremos ganhar os jogos na nossa forma de jogar, de acordo com o nosso modelo de jogo adotado.

**5. Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?**

Nós temos um modelo de jogo adotado, concreto, mas também da mesma forma aberto. E quando chegam a este patamar de rendimento, a equipa “B”, uma equipa profissional, uma equipa que tem como referência aquilo que são as necessidades da equipa “A”, necessidades que nós podemos ajudar a suprir, quer na competição deles, quer no tempo aportando jogadores para o processo de treino, que estejam capazes de resolver os problemas da equipa “A” no processo de treino, quer também potenciando o crescimento destes jogadores em si, deste plantel. Portanto, aqui estamos muito vocacionados para o crescimento individual, sabendo que esse crescimento individual tem que caber dentro de um desporto coletivo como é o futebol, e que tem gerar resultados desportivos também.

**6. Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?**

O nosso modelo de treino, como eu disse, é exatamente aquele que é mais adaptável e mais variável. Dentro de um microciclo semanal nós temos preocupações com a gestão da carga, mas também com a gestão dos conteúdos que queremos ensinar, e temos com a gestão daquilo que é o tal aperfeiçoamento individual que procuramos em cada jogador. Portanto, o modelo de treino é muito adaptável. O modelo de jogo é menos adaptável mas também, como eu disse à pouco, é de tal maneira aberto, que é possível ver a equipa “B”, ou a sub-19, ou a sub-17 a jogar, por exemplo, com diferentes sistemas de jogo, e isso faz parte de uma estratégia de ensino do jogo. Ou seja, que quando eles cheguem ao alto nível de rendimento, ao patamar da equipa “A”, estejam capazes de responder a exigências que um qualquer treinador em abstrato da equipa “A” lhes peça. Por isso centramos muito o ensino dentro daquilo que nós chamamos “o ensino dos princípios do jogo”.

**7. Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?**

Não damos nenhum valor à forma desportiva. Achamos que dentro de um desporto coletivo e concretamente dentro do futebol, esse conceito é um mito, não existe forma desportiva. Existe a forma como a equipa joga, mas não existe, nem periodizamos essa noção de que no momento A a forma deveria ser esta e no momento B deveria ser aquela maior ou menor forma. Não! É ao nível da competição, do microciclo semanal, que procuramos ter as condições máximas para que em cada competição, em cada jogo, leia-se em cada jogo, estejamos ao nosso melhor nível.

#### **8. Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?**

É a dinâmica semanal. Ou seja, como nós gerimos muito aquilo que é o volume, gerimos muito o volume porque às vezes temos que treinar mais tempo do que pensamos porque há outras necessidades de processo, e esta equipa “B” existe para ajudar a equipa “A”, e não a equipa “A” para ajudar a equipa “B”, embora, como é evidente, às vezes dentro do seu espaço de intervenção, a equipa “A” promova também alguma ajuda à equipa “B”. Mas quero com isto dizer que nós somos o suporte, quer no processo de treino quer no processo de competição da equipa “A”, e por isso temos que estar preparados para a qualquer momento ceder jogadores ao patamar acima, que é para isso que existimos.

#### **9. Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?**

Há conteúdos que são constantes. Por exemplo, em termos de volume e intensidade, isso é perfeitamente gerível e à medida que a semana se vai aproximando da competição, queremos terminar a semana com todas as condições, em termos de volume e intensidade da semana, que proporcionem ao jogador estar completamente disponível para jogar ao mais alto nível. No entanto, temos aqui uma dimensão que é o treino individual, concretamente no trabalho da coordenação, da força, da velocidade, que é feito de forma mais analítica do que em termos de integração de fatores, mas isso também não impede que, dentro daquilo que são os exercícios de treino, haja a integração desses fatores. Mas há um programa individual para que o jogador a quem diagnosticamos algumas lacunas do ponto de vista físico, trabalho de forma

individualizada isso, nomeadamente com um departamento que existe, que é o Laboratório de Otimização de Rendimento.

**10. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?**

Acontecem frequentemente. Existem no microciclo semanal. Por exemplo, orientamos o trabalho da força para os primeiros dias do microciclo semanal, orientamos o trabalho de velocidade para os últimos dias do microciclo semanal, e a coordenação existe de forma dispersa, além de outras qualidades. Por exemplo a flexibilidade, também a trabalhamos, até como fator de recuperação.

As unidades de treino têm uma lógica entre elas, em termos de temas, os exercícios em si, os meios que utilizamos depois para pôr esses temas em prática é que muitas vezes têm que ser reformulados, em função daquilo que é o número e o tempo que temos para o nosso processo de treino concreto.

**11. Que preocupações tem na construção do exercício de treino?**

As preocupações normais. Isso aí não muda. Queremos construir exercícios que se foquem naquilo que são as capacidades que queremos aperfeiçoar, e precisamos às vezes de introduzir até novos comportamentos, face a situações que nós vamos vendo na competição. A preocupação fundamental é de alguma lógica interna, dentro daquilo que são os princípios do jogo, e aquilo que é a nossa forma de ensinar o jogo. Nós aqui, no Sporting, desde os sub-14 que estão aqui na Academia, até à equipa “B”, temos um menu de ensino do jogo no sentido de aperfeiçoar, cada vez mais complexo, as exigências dentro dos princípios do jogo, dentro das fases do jogo e dentro das etapas de cada fase. E é assim que vamos tendo a construção dos exercícios de treino. A este patamar os exercícios têm que ser com alguma complexidade, porque a complexidade mais baixa eles já a tiveram. A maior parte destes jogadores estão na academia há muitos anos, e portanto já a tiveram em etapas mais baixas da sua idade. Agora trata-se de ganhar mais velocidade, dentro da complexidade, e ter mais eficácia no que queremos que façam.

**12. Considera relevante a avaliação e controlo do treino?**

Sim. Fazemos isso, sabemos a cada momento o que fizemos em termos de volume e intensidade e agora com os GPS, muitas vezes fazemos essa medição na unidade de treino e até na competição, e portanto temos esse controlo do treino. Sabemos a cada momento quanto é que eles treinaram ao longo da época e no microciclo semanal, e a que intensidade. É um conhecimento que baliza. Como é evidente, na escolha de exercícios temos em linha de conta o que fizemos para trás. Por exemplo, a próxima unidade de treino, amanhã, tem em linha de conta que treinamos, viajamos e temos que estar disponíveis para o jogo de sábado, e portanto a exercitação proposta terá mais baixa intensidade, terá mais baixo volume, essas são as condicionantes em carga. E se calhar menos densidade... as normais preocupações com a carga ao longo do microciclo semanal.

## **Anexo IX – Transcrição da entrevista do Treinador I**

### Breve enquadramento – perfil do treinador

Percurso... Deixei de jogar, comecei a treinar, nem se chama infantis, aqueles que não jogam... a fazer ali tipo ATL, iam magros, gordos, meninos, meninas, dez, vinte, não tinha número, não competíamos. E começou aí. Mas mesmo aí já era rigoroso. Os pais a falar na bancada, desde o primeiro dia não deixei, preparava os treinos, apesar de ser um pouco ridículo, porque chegava lá e ia preparado para 15 e estavam lá 10, mas pronto, começou aí o percurso. Depois treinei escolinhas, treinei infantis, nesse mesmo clube, depois no ano a seguir convidaram-me para os juvenis, depois... às vezes há sapos que temos que engolir, se forem do tamanho da boca, maiores não... e eu ali tinha um sapinho pequenininho para engolir e eu não engoli. Choquei logo de frente com o presidente. Coisas normais também... uma pessoa cresce com o tempo. Choquei logo, numa situação. No meu entender, na altura, quis-se meter no meu trabalho e eu “Nem pensar”! E pronto. Saí, e fui para os iniciados do Odivelas. E depois volto para Aveiro. E quando volto para Aveiro já tinha, assim “do nada”, já tinha treinado Escolinhas, antes disso aqueles que nem nome há, por isso é que eu digo que é o ATL, mas vá... Escolinhas, Infantis, Juvenis, Iniciados, só me faltava um escalão. Então houve a possibilidade de treinar os juniores do Tabueira e a mim agradou-me essa ideia, apesar de ser a divisão mais baixa de todas, a 2ª distrital de juniores, e nós subimos de divisão; mas agradou-me porque assim passei por todos os escalões, e deu-me um “Know-How” e uma experiência boa. Porque, nos iniciados, por exemplo, temos que treinar e jogar de uma forma porque, por exemplo, o defesa esquerdo não consegue variar o jogo para o ala direito, ou mesmo a procurar a profundidade tem mais dificuldade. Isso obriga a um tipo de trabalho diferente, e isso vai muito ao encontro... há muita malta que às vezes faz “copy – paste” e pensa que isto... eu não tenho problema nenhum em mostrar os documentos todos e até posso partilhar os treinos todos. Interessa depois é saber o que fazer com eles e... os feedbacks, e altura, e quando, e como, e os objetivos, e corrigir na altura certa, ligar os exercícios, ligar a semana, ligar isso para a estratégia, isso depois é que é bonito. As próprias idades, a maturação dos jogadores, o ter conhecimento do que é um juvenil, maturado, que toda a gente pensa que é um craque tremendo, e de repente chega aos juniores e já

não faz nada. Ou nos iniciados... aí ainda mais se nota. Ajudá-los ali na altura da adolescência, sair à noite, não sair, começar a dar ali umas “berlaidadas” nas namoradas, eles não sabem e começam a descobrir isso, e é bom ter um treinador, um segundo pai, uma pessoa próxima para os ajudar, para aconselhar... e passei por essas idades todas, e é giro. Nos juniores já jogam ao sábado, e ainda bem, se jogassem ao domingo de manhã ninguém vinha ao jogo, estão na idade de sair...

Profissional foi... distrital Sanjoanense, tive lá dois anos muito importantes, subimos de divisão e depois mantivemos na 2ª B, e depois foi o Feirense que é ali perto, S. João – Feira, Santa Maria da Feira, e chegou aos ouvidos do presidente “Epá, está aí um miúdo qualquer a fazer um bom trabalho na Sanjoanense”, começaram a acompanhar, a acompanhar, a acompanhar, e pronto, foi assim, convidaram-me. E entrei no futebol profissional.

**1. Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?**

Toda. Para mim o treino é tudo, sou um fanático pelo treino, portanto, dou toda! E acho que grande parte... uma percentagem grande da liderança tem a ver com o treino. Quando há competência no treino... depois há muitas coisas... quando se fala em liderança, às vezes as pessoas associam a chicote, a ser mais duro ou mais rígido, eu não vejo nada disso dessa forma, nada, nada, nada! Vejo essencialmente por esta primeira pergunta, paixão pelo treino. Quando há competência no treino, quando há firmeza, quando há boas mensagens, quando o feedback é bom, quando se corrige de forma assertiva, acima de tudo ser assertivo no treino e não ser nem passivo, nem rígido, acho que isso é tudo. Portanto, a importância é máxima, para ser sintético. Acho que a importância é total!

A primeira coisa que os jogadores vêem no treinador é a competência no treino. Depois vão testando. E se dermos um dedo eles querem a mão, querem o braço... Aí sim, depois é preciso gerir e saber pô-los no sítio, liberdade/ responsabilidade, mas o treino é o fundamental.

**2. No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?**

Eu sinceramente divido em dois períodos, só! Porque não vale a pena estar aqui com palavras bonitas e teorias do que quer que seja. É a minha leitura das coisas: Período pré-competitivo e Período competitivo, ponto final, não há mais! Nós vivemos de resultados, competimos, somos animais de competição, portanto... há o período pré-competitivo e o período competitivo. O período que antecede a competição, para mim, tem uma importância brutal. Costumo dizer, se for preciso temos aí treinos com volume que vai para as duas horas e tal, mas para quê? É o que costumo dizer à minha equipa técnica, que já me conhecem e nem foi preciso dizer nada agora: “Nós somos muito mais eficientes agora, porque já demorámos muito tempo atrás”. E com os jogadores é igual, com os exercícios é igual. Dá-me gozo, um gosto enorme... nós hoje, por isso é que foi um treino mais lúdico, foi o treino número 200. Fizemos ali 30 minutos fortes, porque somos profissionais... baixando a intensidade os cavalos não andam como eu quero (quando eu digo cavalos é jogadores, com carinho), e por isso é que eu digo que é fundamental a pré-época, por tudo. Conhecerem exercícios, conhecerem dinâmica, porque vamos ganhar depois tudo, à frente. Tudo, tudo. Eles olham para o campo e lembram-se dos exercícios, “Epá, já fizemos isto”, ou exercício que fizemos mais vezes, “Esse é o tal”, e dá gosto. Eu gosto de jogadores inteligentes, que percebam o jogo, e cabe-nos a nós criar esse elo, alimentá-los em relação a isso, pô-los a pensar, a discutir. Nós vamos ter agora um jogo, por exemplo, com o Belenenses, que está a jogar num sistema diferente. É bom pô-los a falar de questões táticas, de dificuldades que tiveram no jogo. A nossa observação a seguir aos jogos também é muito interessante, parecemos ali uma família a ter uma reunião de Natal, estamos a falar, olhos nos olhos, “Opa, tu fizeste uma ..., ali, ali e ali”, mas sem estar com... ali ninguém tem medo. E quando falo, falo para todos, e todos têm que perceber o que têm que fazer. E quem não estiver preparado para este tipo de correção, para este tipo de feedback, vai ter mais problemas. Mas isso também se educa. Tanto que, quem não está habituado fica um bocado em choque, mas depois entra dentro do processo. Portanto, dou uma importância muito grande ao período pré-competitivo, para ganhar tempo mais tarde.

Agora, na 2ª liga e na 1ª liga, ou seja, nos campeonatos profissionais, não há aquele planeamento domingo a domingo, isso não existe. Porque nós tanto jogamos à 6ª, como ao sábado, como à noite, como à tarde, como 2ª. Portanto, temos que nos adaptar sempre a esse tipo de planeamentos que vão saindo, e nem sempre sai para a época toda, não pode. Sai tipo 4, 5 jornadas, depois saem 2, depois saem 7, 8 jornadas, e temos que nos adaptar a isso. Portanto, em termos de planeamento, anda muito por aí.

**3. Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?**

Tudo está presente, tem que estar presente, tudo. Por exemplo, temos uma derrota, se calhar há que ter o cuidado de não ir para lá com cortes sobre essa derrota. Há uma vitória, se calhar também não os vou pôr lá em cima, se calhar é o dia ideal para mostrar cortes das coisas que fizeram menos bem. Portanto, temos que gerir toda essa parte emocional. É muito importante gerirmos bem o grupo, o momento, aquilo que aconteceu antes, aquilo que vem depois, temos que ter esse tipo de cuidado também. Logo de início, questões táticas que começam logo a entrar, como é óbvio. Dar uma ênfase muito grande também a questões técnicas e depois há uma coisa que eu acho que é importante: nos primeiros dias, na primeira semana, deixá-los logo com “água na boca”. Esta é a minha opinião... Se começarmos os primeiros treinos, o período pré-competitivo, com treinos que não são apelativos, que não são ricos, já começamos com caras fechadas, portanto, tudo se alimenta, tudo é pensado, tudo ao pormenor.

Depois depende. Posso confidenciar que esta semana vamos dar mais ênfase à parte estratégica, mais do que nunca. Porquê? Porque vamos apanhar uma equipa que está a jogar num sistema que não é habitual em Portugal. Estão a jogar com 3 centrais. Desde que começaram a jogar assim não sofreram nenhum golo e veem de 2 vitórias e 1 empate. E não têm tido muitos problemas, o guarda-redes não tem feito defesas. Porquê? Porque nós em Portugal temos muita cultura tática, os jogadores têm, mas é muito de 4x3x3 e de 4x4x2, e algumas equipas em losango, mas poucas. Tu quando treinas em 4x4x3, automaticamente sabes como é que há-de defender, o que acontece, onde há espaços, onde não há, 1-2 ou 2-1 no meio campo, duas linhas de 4 a

defender, por aí... o ala muito por dentro e o lateral projetado, há equipas em que o lateral acompanha, outras que não troca mas tem que haver uma sintonia muito grande entre o ala e o lateral, e depois o médio chega, não chega para a cobertura para o ala poder sair no lateral ou não, pronto... Agora quando apanhas uma equipa com 3 centrais não tens as referências de pressão que estás habituado, o teu subconsciente. Por isso é que eu estou a confidenciar, por exemplo esta semana vamos canalizar mais volume e mais unidades de treino que o normal para a parte estratégica. Num microciclo “normal”, a parte estratégica fica para 2 dias, para não estar a sobrecarregar os jogadores com o adversário, e acima de tudo é a nossa questão mais tática, técnica e tática. A questão física está presente em tudo, a questão psicológica em tudo, na questão estratégica, não vamos “prender” logo os jogadores no início da semana. Aqui, por essa razão, não vamos fazer nenhum “massacre” aos jogadores, estamos a falar de mais um dia, só. Em vez de 6ª e sábado será 5ª, 6ª e sábado. Portanto, é uma semana um pouco mais longa em termos de volume.

Costumo dizer em tom de brincadeira, “não pode ser sempre arroz com feijão”, temos que ir variando, temos que ir jogando em como está o grupo, ir sentindo o grupo.

**4. Segundo a literatura, o Modelo de Jogo representa, antes de mais, a conceção de jogo do treinador, a forma como quer que a sua equipa jogue. O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?**

Ora bem, em que período? É a partir do momento em que o treinador assina contrato, na minha opinião, porque é verdade que os treinadores não escolhem os jogadores todos, isso era antes, e há clubes em que até nem escolhem nenhum, há clubes em que tem a influência para escolher algum, depende. Mas o que interessa é que é partir do momento em que assina contrato. Por tudo! Na escolha de jogadores, na escolha da equipa técnica, tudo conta. A equipa técnica é a mesma? Ok, vamos embora... E acho que, na minha opinião, aí começa logo tudo, começa-se a trabalhar o modelo de jogo.

O modelo de jogo tem a ver com... eu gosto de ver uma equipa com as suas ideias bem arrumadas, com as gavetas bem arrumadinhas nos quatro momentos do jogo. Onde pressionar, quando pressionar, o que fazer com bola, quando está por baixo do jogo, quando não tem bola, gosto de ver a reação das equipas, se começam a disparar em pressões individuais é mau sinal, se começam com muita discussão entre jogadores é mau sinal, se com bola... quando vejo muitas vezes os centrais a pisar a bola, a olhar, a levantar os braços, ou não está a haver muita mobilidade, ou estão com poucas ideias, ou não está a fluir. Acho que o modelo de jogo tem muita a ver com esses quatro momentos, tudo bem arrumado.

**5. Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?**

Essa é que é a grande questão. Essa é uma questão muito pertinente e onde eu acho que cresci mais. Ou seja, em todos os seniores que treinei até hoje, gabava-me, e gabo, de pôr as equipas a jogar um futebol muito bonito, atrativo, e isto e aquilo. Eu era muito assim. Tinha ali uma dinâmica incrível. Constantemente em superioridade na fase de construção, ou baixava um médio centro nos centrais ou tinha sempre um dos interiores a pegar na largura, o lateral sempre constantemente projetado quando acontecia esse tipo de movimentos, ou do médio ou do interior a pegar na largura do lado contrário à bola, o ala, sempre que havia essa cobertura ofensiva dada pelo interior a pegar, já estava por dentro, porque a partir do momento que este médio vem pegar cá isto virava logo tudo. As minhas equipas faziam isto. Era uma dinâmica muito gira. E fui tendo sucesso com essa dinâmica. E a verdade é que, quando cheguei aqui a Tondela, arrumei a equipa em termos defensivos e comecei já a querer que isso acontecesse no processo ofensivo. E correu mal, não tinha jogadores para isso. Porque é preciso ter jogadores para isto. E não tenho dúvidas, a nossa manutenção no ano passado teve muito a ver com a mudança deste chip, porque se eu continuasse, casmurro, com aquele história de “morrer com as tuas ideias, isso é que um grande treinador”... Não me venham com essas tretas. Eu falo por mim. Isso é tudo muito bonito quando se tem jogadores para isso. Eu já fui dar uma palestra a uma faculdade onde eu mostrei um vídeo de como... a ideia, a tal ideia de supostamente morrer com

ela; e depois aquilo a que me adaptei. E se me perguntares: “Estás apaixonado por esta ideia que tiveste que te adaptar agora? Estou!” Porque as equipas jogam contra nós e não gostam. Somos uma equipa chata, que incomoda, que sai com critério, defende, não tem problemas em defender, é organizada, dá gozo! E depois vou para casa e penso: “Epá, estou a crescer como treinador”. Porque agora tenho que ser muito bom em termos de trabalho defensivo e de transição ofensiva, mas também sei que, no processo ofensivo, quando tiver outra vez que assumir mais o jogo, em equipas com outros objetivos, tenho essa capacidade de pôr as equipas a jogar, campo grande, preparadas para os equilíbrios, portanto enriqueci como treinador. Graças a quê? Aos jogadores, ao contexto. Até costumo dizer que tinha uma equipa romântica e agora tenho uma equipa de hardcore. O contexto, o clube, os jogadores, e eu respeito quem defende (e eu defendia): “morrer com as minhas ideias”. É muito bonito dizer isso, mas então e quando nós vivemos de resultados, como é que é? Que é a realidade. E quando nós não temos jogadores para fazer determinado tipo de jogo. Vamos continuar a ir contra uma parede? Eu tive que optar, a parede era muita grande e eu dei a volta.

## **6. Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?**

Tem que estar tudo ligado. Diz-me como treinas, vou-te dizer como é que jogas. Muitos dos exercícios, muito do que nós trabalhamos, até um simples exercício de passe vai de encontro ao nosso modelo de jogo. Situações, às vezes até de aquecimento, vão de encontro ao modelo de jogo.

Posso dar um exemplo... do que é que vale nós estarmos num treino onde a circulação de bola é lenta, de pé para pé, mas lenta, com poucas trocas posicionais, para ter a equipa sempre equilibrada, tudo bem, mas depois chegamos ao jogo e vamos pedir aos jogadores para serem rápidos, e para ganhar a bola e serem verticais... mas nós não trabalhamos dessa forma! Eles podem tentar fazer, mas não vão estar tão mecanizados e articulados para fazer isso que tu pedes. Por isso é que isto tem que estar ligado, como é óbvio. Agora se me disseres que há um dia em seis treinos, sete, há um treino ou outro... eu falo por mim... “o que é que este treino tem a ver com o nosso modelo de jogo?”. E então? Entra a outra parte, a parte psicológica, entra a

parte física. A parte tática e estratégica não está, mas não tem que estar sempre. Saber gerir isso! Mas tem que estar sempre ligado.

### **7. Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?**

Isso é complicado. É também a nossa capacidade de conhecer os jogadores. E se nós estamos a falar de “o individual faz o coletivo”, então se nós sentimos uma pecinha a baixar um bocado, temos que pôr outro cavalo, não é? Não é fácil, mas às vezes não é só o jogar bem ou jogar mal. Às vezes há jogadores que até podem estar bem, em termos técnicos e táticos, mas nós sentimos (e o olho aqui é muito importante, porque há equipas que já têm esses dados) que ele já não faz os vinte piques de 40 metros que fazia, já só faz quinze ou dez. Já não vai atrás do adversário como ia, a reação à perda já não é a mesma coisa, mas a bola chega-lhe ao pé e ele até... E é aí que nós temos que ir, alterando quando é preciso, porque temos noção de que é difícil manter o mesmo registo de tudo e de todos. É impossível. Agora, quanto mais intensidade houver dentro do treino, mais fácil fica, porque o futebol é muito intenso.

O jogador tem que estar sempre bem, sempre a mil. Por isso é que eu divido em duas fases. Eu já li: “Eu quero que a minha equipa tenha uma quebra, ali em Dezembro, para depois...”. Opá, eu respeito mas isso para mim é piada. Ter uma quebra, mas que quebra? E como é que se faz uma quebra? Vamos deixar de treinar? Vamos desabituar o cavalo? Vamos retirar intensidade? Como é que retira intensidade a um gajo a que se pediu intensidade a mil? Para mim é “pé na chapa, sempre a mil”! Agora temos é que gerir as coisas. Há um jogo que foi mais desgastante, corremos muito sem bola, desgaste emocional e físico, então temos que gerir a recuperação e em vez de ser um dia são dois. É adaptar ao contexto, ao planeamento. Jogamos na 6ª, jogamos no sábado, jogamos à noite... Mas isso é gerir.

### **8. Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?**

Prefiro mexer no volume que na intensidade. E quando quero mexer na intensidade, aí mexo mesmo no treino. É o tal treino, tipo o de hoje, um treino lúdico onde os objetivos não têm nada a ver com o modelo de jogo, e aí, ok, pronto! Tudo o resto, quero com intensidade. E a forma segura, e que eu conheço, enquanto não tiver outro

tipo de meios e dados que hoje em dia há (GPS, etc.), é o olho. E o meu olho, no que me ajuda, tem a ver com volume. E volume é tempo, portanto, no tempo... o próprio espaço também tem muita influência naquilo que pretendemos, mais duelos, menos duelos, mais contrações, menos contrações musculares, portanto, isso é o que nós temos que dominar. Porque dantes também não tínhamos essas “paneirices” para ajudar. “Paneirices” boas. Portanto, isso é que nós temos que dominar, é o treino! E é aí que me sinto muito à vontade, com pessoas muito competentes que trabalham comigo, mas onde damos mais relevo é, acima de tudo, na intensidade.

**9. Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?**

Tem. Mas depois depende... Podemos jogar à 6ª, depois numa 2ª. Por exemplo, está aqui... jogo ao sábado com o Marítimo, aqui já foi jogo ao domingo.

Há um padrão, mas um padrão flexível, se é que se pode chamar padrão. Tem-se atenção a tudo, mas há chavões. Chavões que nós entendemos que são necessários e que são muito importantes. Posso dar um exemplo... jogamos ao domingo, depois temos 2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª, sábado e jogo novamente ao domingo. Jogamos no domingo, gosto de treinar na 2ª feira logo de manhã. E acabamos por dar o que chamamos três tempos. Depois treinamos na 4ª. Nesta fase só treinamos uma vez, mas em condições normais, de Fevereiro para trás, de janeiro para trás, treinamos duas. Normalmente é o treino em espaços reduzidos, muitas contrações, muitos duelos individuais, muitas mudanças de velocidade, intensidade máxima, em espaços reduzidos. Aqui, 5ª, aliviamos a intensidade, abrimos um bocadinho o espaço, com os objetivos que depois metes no treino, também mexes na intensidade, como? Trabalho mais tático, que não deixa de ser um trabalho setorial, intersectorial, onde às vezes, se for preciso, parto o grupo, e depois com as próprias correções, às vezes pára-se, e a intensidade aí diminui. Vamos abrindo o campo, aqui já chamado a primeira abordagem para a estratégia, para o jogo, um treino praticamente já onde se começa a perceber quem é que vai jogar, onde se põe já bolas paradas. Depois também, a equipa que não vai jogar, a “coca-cola”, na brincadeira, também já tenta interpretar o melhor possível aquilo que o adversário também melhor faz, e aqui normalmente é o dia para esse tipo de trabalho dentro do campo. Aqui na 6ª feira temos velocidade no regime de resistência,

com deslocações maiores, à volta de trinta a quarenta metros, com situações de finalização ou de transição. Depois tu metes o exercício que pretendes e que também pode ir de acordo com o jogo e com aquilo que tu pretendes. Depois também há um trabalho estratégico. Aqui, também fazemos muitas vezes um trabalho intersectorial, e bolas paradas, mais um bocadinho. Sempre um “cheirinho”, que é para depois não ter um treino só para bolas paradas, que senão é um massacre, ficam frios... Aqui no sábado, velocidade mais curta, velocidade mais de reação, 5, 10 metros, não passa muito disso. Temos também um bocadinho lúdico, uns meínhos, normal, e depois, outra vez, parte estratégica para o jogo.

**10. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?**

Opá, é tudo interligado. Nós, às vezes, discutimos aqui muita coisa. Depende de como está o grupo, o que é que aconteceu no jogo anterior, e então nós reduzimos a complexidade do exercício. Normalmente, por experiência que vamos tendo, e eu falo por experiência agora própria, quando vêm para o primeiro treino, depois de uma folga, normalmente a disponibilidade para informação não é muito grande. Ok para jogar, para correr, mas para coisas complexas, para exercícios complexos, de informação, de tomada de decisão, não é o ideal, não é o melhor. Não quer dizer que não se possa fazer. Depois disso, cada um... depende dos grupos. Agora, a preocupação é grande em interligar os exercícios todos, também em termos logísticos, pois fica tudo marcadinho no campo, de forma sequencial. Posso dar um exemplo: nós somos muito fortes na transição, a servir rápido, a queimar as linhas adversárias para deixar de frente, para depois atacar outra vez o espaço que esse homem veio servir de apoio, e para isso é muito preciso o jogo frente/ costas, deixar de frente e ir embora, combinações indiretas. Posso colocar um exercício simples, com um quadrado, com combinação indireta, este joga cá, devolve, tau, joga para aqui (explicação acompanhada de ilustração no papel!). E logo a seguir podes fazer um exercício onde tens uma posse de bola com sentido de orientação, com balizas e jogadores neutros, e isto é só um exemplo, e valorizas mais o ponto de for um passe com devolução

pretendida. E isto é só um exemplo. Outro exercício... tens quatro por fora e dois lá dentro. Parece que é um meínho, mas não é meínho. Estes dois têm que recuperar a bola. É muito intenso. Jogam a um toque, ou jogam a dois, dependendo da qualidade dos jogadores. A seguir, metes quatro quadrados dentro de um quadrado grande, e tens 1x1 em cada quadrado e dois neutros que entram dentro do quadrado a dar superioridade onde está bola. Fazes sempre 3x1. No outro exercício era 4x2, mas há um transfer. Como o trabalho setorial, e intersectorial. Também fazemos muito isso. Normalmente na pré-época, tenho que andar lá de um lado para o outro, e até eles perceberem fico só com um grupo, nem que os outros façam outra coisa, e depois troco. Agora nesta fase, há situações em que posso fazer um *zoom out*, como eu costumo dizer. Afastar-me um bocado, com os meus adjuntos, imagina... aqui trabalho setorial da linha defensiva, organização defensiva, setorial. Só queremos o quê? Bola a entrar nos corredores, corrige apoios, tau, corta, sai da área. Bola a entrar no central, teu, tem que encurtar, sai na bola, os outros fecham por dentro. Princípios individuais defensivos, cobertura, contenção, sair na bola, apoios, pressão em L, pirâmide no corredor central, isso é tudo trabalho que vem de muito atrás, que começa com pormenores. O desacelerar a tempo, quando sai na bola tem que desacelerar a tempo, as pernas um bocadinho fletidas, se tem as pernas em hiperextensão demora a reagir, com o pé todo apoiado demoro a reagir, ou seja, pormenores que valorizo muito. Porque hoje em dia, oiço às vezes: “Epá, agora está na moda e fala-se, os apoios...”. O falar é fácil, mas os apoios é muito vago. Há muito mais coisas para falar. Rodar sobre a linha do ombro, como é que vou quando faço contenção? Fico com o meu pé direito atrás ou o meu pé esquerdo atrás? Até isso conta. Onde é que está a minha cobertura? Está deste lado ou está daquele? São pormenores de treino, de rotina. Não conseguimos pedir... Às vezes a malta pensa, “eu já trabalhei isso, uma vez, duas...”. Não chega. Há que trabalhar, trabalhar, trabalhar...

#### **11. Que preocupações tem na construção do exercício de treino?**

Há uma preocupação que eu tenho, que não tem a ver com a construção mas sim com o feedback. Eu sou incapaz de exigir algo que não trabalhei. Não tem lógica. Nem que seja a coisa mais básica, e às vezes faço exercícios e treinos, no período pré-competitivo, básicos. E depois vou aumentando a complexidade. Vou dar um

exemplo: quando quero trabalhar princípios individuais defensivos, eu sei muito bem, e eles também sabem, o que é que têm que fazer. Será que sabem? Será que se sabem relacionar com outro colega? Então vamos embora! Postura corporal, velocidade para chegar ao portador da bola e desaceleração, os pés, as pernas, o tronco, o olhar para trás antes de ir para a bola, a relação depois com outro homem. 2x2 passivo, toca para o lado, progride, e estes vão sempre trabalhando. Depois metes 4x4, passivo. A bola entra neste, o que é que eu quero fazer? Quero uma pirâmide no corredor central. O que é uma pirâmide, é o Egito? Não! É isto: sais na bola, os outros dois homens fecham por dentro, e rodam os apoios para fora, porque se já não entra por dentro eu quero que os apoios estejam para fora, porque à partida vai jogar para fora, ou em diagonal, e eu já estou preparado para sair. Do que me vale eu estar a fazer cobertura e estar com os apoios para dentro. Se a bola entra ali eu dou cabo do joelho, não consigo.

Depois vamos aumentando a complexidade, o número, e depois em vez de ser só individual já é setorial.

Depois quando digo passivo é passivo, e claro que aí a intensidade baixa, por isso é que eu digo que o período pré-competitivo é muito importante, para irem assimilando essas ideias e essas coisas básicas, porque quando se constrói alguma coisa tem que se ter os alicerces, as bases, portanto eu começo sempre por aí. E depois vou vendo os grupos. Tenho um grupo forte em termos táticos, nesses princípios, já domina? Vou queimando etapas. Depois cabe-me a mim perceber... Se calhar num Benfica, num Porto, num Sporting, num Real Madrid, num Braga, se calhar!... Porque a mim também me diziam, no distrital, e foi giro passar por isto tudo, pelas divisões todas... eu fazia isto no distrital. CNS, ok, igual. Quando souberam que eu ia para o Feirense, alguns jogadores disseram: “Epá, oh mister, há ali situações que tanto nos ensinou e valorizou na pré-época, que lá não vão ser precisas, eles são profissionais.” Foi preciso! Eu fiquei escandalizado. Chego a Moreira, primeira liga, foi preciso! Não para 100%, mas sim, foi preciso. E os que já sabem valorizam isso, e dizem “Epá, realmente isto é muito importante, já nem me lembrava”. E alguns até dizem: “Oh mister, olhe, o mais fácil de ouvir é que isso tens que saber dos infantis.” Está bem, tem que saber dos infantis. Mas das duas uma, ou não há paciência para ensinar ou não sabem. Porque isto do corrigir, do ensinar, do feedback ser assertivo, para além do trabalho que dá, do

tempo que se perde (para ir ganhar mais tarde), é preciso dominar o que se faz, ser competente. Senão é dar coletes, pede-se as coisas, e eles sabem, sabem, se não sabem, muda-se de jogador. O outro também não sabe... Então temos que os ensinar, para estarem todos nivelados naquilo que se pretende. Depois um é melhor, o outro não... um cavalo anda a mil e o outro anda a quinhentos.

## **12. Considera relevante a avaliação e controlo do treino?**

Sobre isso, aqui, infelizmente ainda não tenho. Hei-de ter, e já vi palestras, já fui a palestras, onde há coisas incríveis, situações que avisam o treinador, que um jogador está em risco disto ou daquilo, porque no mesmo exercício percorreu menos quilómetros... É interessante, e pronto. No dia em que tiver essa ferramenta (ou alguém, porque não posso ser eu, a mim tem que me chegar o sumo), em que tiver duas ou três pessoas só para isso, é sinal que estou num patamar melhor ainda. Mas continuo a ser da “velha-guarda”, no bom sentido de que isto ajuda, é importante, mas não me venham cá pôr os cientistas a dar treinos. Com o devido respeito por quem é cientista, mas não. Não queiram inventar o que já está inventado e fazer, às vezes, do que é fácil, um bicho-de-sete-cabeças.

## **Anexo X – Transcrição da entrevista do Treinador J**

### Breve enquadramento – perfil do treinador

Eu iniciei quando ainda estava na faculdade, no segundo ano. Comecei como treinador estagiário aqui nas camadas jovens do Paços de Ferreira, na altura com o Rui Quinta, que era o coordenador técnico, e na altura iniciei com uma equipa de infantis B e de juvenis A. Era adjunto em ambos. E pronto, tive dois anos aqui em Paços de Ferreira, depois entretanto passei para Paredes como observador da equipa sénior e treinador dos juniores e dos escolas. Depois, entretanto, de Paredes, fui adjunto no Leça, já nos seniores, do Leça passei também a Rebordosa, nos seniores, como adjunto, no Lixa também como adjunto, depois entretanto fiquei como treinador adjunto dos juniores do Paços, acho que foi assim... depois entretanto voltei como adjunto dos juniores, da equipa sénior do Lixa. Depois, entretanto, fico como treinador principal do Lixa, acabamos por subir de divisão. No ano seguinte vim para o Paços de Ferreira, novamente, a terceira vez, e então é que ficamos três anos nos juniores, já como treinador principal, que foi quando fizemos a ida à fase final, que correu bastante bem. Mais engraçado pela ascensão do Jota, do Andrezinho, do Barnes, que foram assim alguns jogadores que marcaram um bocadinho essa geração, e depois entro como treinador adjunto da equipa sénior do Paços, na altura como adjunto do Carlos, e pronto, depois o Carlos acaba por sair... infelizmente as coisas não estavam a correr da forma desejada, e eu tinha dito inclusivamente que não iria ser treinador principal, após o Carlos, porque não me parecia o melhor, visto que estava como treinador adjunto, mas depois uma série de incidências... o Paços estava em negociações com o Sérgio Conceição, o Sérgio depois, passado duas semanas de estar em negociações diz que acaba por não vir e vai para o Nantes, eu já estava a treinar há duas semanas, porque estava como treinador interino, e houve ali uma série de pressões, digamos assim, para que a coisa pudesse acontecer, e nesse momento acabo por ficar como treinador. Depois, passado mais ou menos um ano, saio e a última experiência foi em Famalicão.

**1. Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?**

Penso que é total. Não existe jogo sem treino e sem preparação para as dinâmicas que se pretendem atingir. A frase célebre de que colocarmos todos a colocar as mesmas coisas ao mesmo tempo, não é, é impossível só com feedback ou só com relações que não sejam minuciosas e que pretendam atingir determinadas coisas em jogo. Por isso, para nós, cada unidade de treino reflete princípios, sub-princípios, sub-sub-princípios, que pretendam sempre um determinado jogar e que pretendem atingir um determinado padrão de ideia que possa acrescentar em cada treino que fazemos, para depois chegarmos a um produto final que será sempre o jogo, e serão as relações que os jogadores têm entre si, perante as vicissitudes que lhes vão aparecendo em jogo, e aquilo que eles são capazes de responder nas adversidades que essas situações lhes impõem, a que é que eles se agarram e a que é que eles se ligam para que exista aqui uma coordenação dentro de um caos que é o jogo, mas que exista aqui um padrão onde eles possam sentir um veículo de ligação. Eu penso que nem sequer é imaginável o jogo sem treino e a não preparação para o que quer que seja. Naturalmente que podemos aqui divagar e falar sobre equipas que estão na liga inglesa, ou que estão na liga espanhola, com *champions*, que jogam de três em três dias, e portanto essa necessidade de treinar quase que passa a ser a necessidade de recuperar, mas ainda aí nós temos a noção clara de que existiu uma pré-época, de que existiu um determinado padrão de enquadramento sobre tudo aquilo que era a ideia geral do treinador, e depois eu acredito que mesmo no recuperar, poderá existir um recuperar de acordo com uma ideia. E que esse recuperar ativo possa permitir aquisição, sem desgaste emocional exagerado, mas que possa trazer aquisição para que esses processos e essas dinâmicas sejam mais intrínsecas.

**2. No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?**

Aquilo que nós fazemos é dividir sempre de jogo, de jogo para jogo, eventualmente se houver jogos à quarta-feira dividimo-lo também de domingo para quarta, sem

problema nenhum, e aquilo que nós procuramos é que, em termos ideológicos, ou em termos metodológicos, a coisa seja sempre igual. Ou seja, para nós é vital andarmos partindo do jogo, tivemos jogo, mas tendo em conta o jogo seguinte. Porque o nosso objetivo é que eles cheguem frescos a esse jogo. Então partimos do jogo que sabemos que houve um impacto, mas sabemos que temos um jogo a seguir, então desse jogo andamos para trás. E andamos para trás sabendo que temos que jogo menos 1 temos que fazer determinadas coisas, jogo menos dois temos que fazer outras coisas, jogo menos três temos que fazer outras, tendo na mesma em consideração aquilo que foi o jogo e aquilo que foi o impacto que os jogadores tiveram. Por outro lado, temos a questão da pré-época, a questão da pré-época que é, para nós, sinónimo da mesma regularidade em termos de compromisso perante tudo aquilo que vai ser durante a época. Normalmente, durante a época, nós não fazemos treinos bi-diários. Portanto, fazemos uma semana normal com um treino diário, dependendo da intensidade que queremos dar ao treino ou da carga que queremos dar no treino nós acabamos por que esse esforço seja um esforço de noventa minutos, de oitenta minutos, de setenta minutos, sempre numa otimização máxima, e aquilo que procuramos é, na pré-época, sentimos que os jogadores ainda não têm capacidade para o fazerem da forma que nós pretendemos. E então aí sim, nós fazemos normalmente treinos bi-diários, para que aquilo que nós queremos que aconteça na continuidade da época, num treino só, que possamos dividir isso em dois, para que os jogadores consigam estar frescos em toda a dinâmica do treino. Porque aquilo que nós acreditamos também é que a dita valorização do dar minutos aos jogadores, ou dos jogadores estarem mais tempo a treinar para que possam chegar com um volume maior, para poderem chegar ao jogo capazes de aguentar os noventa minutos, para nós não é esse o nosso foco. Portanto, aquilo que nós acreditamos realmente é que nós temos que treinar em todos os exercícios e mesmo na questão dos jogos de treino, os nossos jogadores têm que ser capazes de estar ao mais alto nível competitivo durante o máximo de tempo possível. Se eles aguentam dez minutos, e ao final de quinze minutos já estão a ficar fatigados, então nós preferimos tirar fora ou parar o treino, descansar e depois retomar logo a seguir. Sem distinção. Naturalmente que no período pré-competitivo nós temos que ter mais consideração por os jogadores não estarem tão preparados para esse esforço que vão ter, mas para nós os três dilemas têm sempre a ver com o esforço, a

recuperação e aquilo que é a competição. Por isso, o esforço da competição, a recuperação, os princípios que nós queremos passar, portanto, este jogar entre todos são para nós muito importantes, porque para nós não faz muito sentido fazer um treino de três horas só porque queremos dar minutos aos jogadores quando sentimos que os processos que lhes queremos passar já não são aquisitivos porque eles já não estão frescos para o conseguirem fazer. Portanto, para nós, essencial mesmo é, se treinamos uma hora de manhã e uma hora de tarde, então que essa hora seja aquisitiva, e que no final do treino eles possam estar naturalmente desgastados e com esforço inerente aquele que nós pretendíamos, mas num ritual de máxima intensidade, porque acreditamos que, se hoje fazemos dez minutos, amanhã fazemos quinze, a seguir fazemos vinte, e eles vão conseguir estar ao mais alto nível, cada vez mais tempo gradualmente. Em termos de dinâmica e de periodização semanal, aquilo que nós naturalmente temos mais em consideração terá um morfociclo, digamos assim, mais de acordo com a periodização tática que todos nós conhecemos, portanto... temos a recuperação, temos um segundo treino semanal onde fazemos mais contrações, um treino mais virado para tensão, em que todos os esforços terão esse momento como pano de fundo, mas onde sempre estará, e isto é que para nós marca mais a diferença, ou marca mais o nosso foco, é a nossa análise tem sempre a ver com o que é que nós precisamos de treinar. Independentemente de ser treino de tensão, treino de duração, treino de velocidade de deslocamento, o que quer que seja que tenhamos que ter, porque temos que ter naturalmente em consideração para que os jogadores possam chegar frescos, mas nesse pano de fundo estará sempre aquilo que nós precisamos de treinar. Para nós é vital o que é que o treinador precisa de treinar? Porque se treinamos de três em três dias nós não respeitamos isso, mas há coisas que nós temos que saber treinar, e eu posso fazer um dez para dez na véspera de jogo, não tem problema nenhum. Posso fazer um dez para dez num dia de tensão, quando as pessoas dizem que é em espaços reduzidos, quando é não sei quê. Agora, eu depois faço a minha gestão perante aquilo que são os tempos, as recuperações, as necessidades daquilo que a equipa obriga.

**3. Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?**

Não. Nós acabamos por olhar para cada unidade de treino e para cada período da época da mesma forma. E portanto, para nós, tudo aquilo que tem a ver com os jogadores tem a ver com o jogo, tem a ver com a dinâmica como eles se podem relacionar em jogo. Portanto, para nós desde o primeiro treino da época ao último as nossas relações têm sempre a ver com as relações ideológicas, com as relações da ideia e com as relações entre eles, com os princípios e sub-princípios que fazem com que eles se relacionem e, portanto, mesmo em termos técnicos, em termos físicos, em termos emocionais, em termos táticos, para nós todos eles são importantes que sejam relevados em termos do jogo. Portanto, todos os dias, para nós, é importante que sejam competitivos, todos os dias para nós é importante que sejam jogo e que sejam... cada exercício que fazemos, que possam traduzir essa aquisição, e essa aquisição seja ela do ponto de vista físico, do ponto de vista técnico, porque... nós acreditamos que, naturalmente, há momentos em que fazemos, e eu não nego porque é a realidade para nós... há momentos em que nós estamos a treinar, estamos a fazer um jogo, imaginemos de quatro para quatro, e que paramos aquilo e vamos a uma estação fora, e fazemos de barreira, e vai ao chão, e passa por baixo de uma estaca, e acelera, e trava e a seguir... isolamos, e depois voltamos imediatamente. E isso com o objetivo de nós acabarmos por conseguir preencher todas aquelas dinâmicas que nós precisamos, porque sentimos, por exemplo, que o jogador tem necessidade de chegar a uma extensibilidade máxima para estar preparado para o jogo, então nós temos que conseguir garantir que todos eles conseguem chegar a isso, tendo como foco “fomos ali mas voltamos imediatamente aqui”. Portanto, quando nós às vezes dizemos “é tudo jogo”, é tudo jogo, porque na maioria da coisa, se nós pensarmos na unidade de treino ou nos 100%, se calhar nós fomos 10% aquela parte que foi mais específica de um determinado lado em que isolamos, mas logo a seguir voltamos ali, por isso é que às vezes somos confundidos com o “ah, não faz nada do físico!”. Não, faz. Faz o físico na vertente em que é necessária em termos de jogo e por vezes isolamos, vamos ali e voltamos para aqui. Tal como, por exemplo, num treino de tensão, começamos num 1x1 ou num 2x2, e depois a seguir acabamos num 7x7, e a seguir já voltamos a um 3x3,

porque acreditamos que o jogador tem que estar predisposto, porque o jogo também tem essa vertente de aleatoriedade, de poder competir num 1x1, de poder competir numa coisa mais macro, e de poder voltar outra vez a uma coisa mais micro, e poder estar preparado, as suas contrações e as suas predisposições, estarem preparados para espaços mais largos, espaços mais reduzidos, e essas solicitações serem feitas e serem produzidas também em treino, para que ele possa depois responder da melhor forma em termos de jogo.

Eu acredito que os fatores psicológicos, naturalmente, estão evidenciados em tudo. Aquilo que para nós é também importante, a forma como nós lideramos, tem a ver com a frontalidade sempre, perante os jogadores. Portanto, a partir do momento que enquadrámos a coisa dessa forma, para nós, naturalmente que se temos quatro derrotas seguidas não é igual a termos quatro vitórias seguidas, agora eu acho que a intervenção do treinador... ela é diária. E portanto, aquilo que nós passamos a predispor os atletas tem a ver com aquilo que é a nossa sensibilidade diária para a coisa. E para fazer aqui um enquadramento muito rápido, a nossa dinâmica normal tem a ver com jogo domingo, imaginemos, acaba o jogo domingo eu tenho que receber do observador o relatório do jogo seguinte, e tenho que receber no dia seguinte, até ao meio dia, portanto na segunda-feira até ao meio-dia, e tenho que receber aquilo que são os cortes, ou as análises, os clips do nosso jogo, dos meus assistentes. Nesse dia, até ao meio-dia, eu também revejo o jogo, sem fazer cortes mas revejo, para ter uma ideia mais fria sobre aquilo que aconteceu, mais os cortes deles, as análises deles e análise do adversário, e eu normalmente durante a tarde faço o planeamento semanal, portanto, de acordo com aquilo que são as evidências, para mim, importantes para a coisa. E portanto, normalmente ao final desse dia, de segunda-feira, envio a proposta semanal para a equipa técnica. Terça-feira de manhã, primeiro treino, nós chegamos, imaginemos que o pequeno-almoço é 8h30 ou é 9h30, nós chegamos oito horas, debatemos imediatamente esse treino, a ver se toda a gente está de acordo, porque eu normalmente também nessa proposta envio aquilo que são... de acordo com aquilo que eu vi aquilo que eu acho que nós devemos melhorar e aquilo que devemos replicar mais vezes para tentarmos explorar isto, aquilo ou o outro no adversário, e portanto temos logo aí um panorama geral ou um filme geral sobre aquilo que nós queremos. Ainda aí, nós normalmente, eu normalmente coloco

aquilo que será o nosso tipo de *feedback* para a semana, se nós valorizaremos mais o positivo para, se valorizaremos mais... e então, esta semana vamos afastar um bocadinho mais, este provavelmente vai-se aproximar, eu vou-me afastar, ou eu vou-me aproximar, aquele vai-se afastar, consoante a necessidade da equipa. Vamos mostrar *clips* ou não vamos mostrar *clips*, vamos valorizar em termos de *clips* o positivo que fizemos ou vamos valorizar aquilo que foram os nossos erros e precisamos de... Portanto, é quase uma sensibilidade diária e semanal perante aquilo que vamos sentindo que são os jogadores.

**4. Segundo a literatura, o Modelo de Jogo representa, antes de mais, a conceção de jogo do treinador, a forma como quer que a sua equipa jogue. O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?**

Eu acredito que desde o momento em que nós somos contactados pelo clube e que somos solicitados a, pelo menos, pensarmos sobre a proposta. E aí acredito que o modelo de jogo entra de imediato, porque mesmo antes de conhecer o plantel, provavelmente é importante conhecer o clube, e conhecer a cultura que o clube traz, a forma como estava a jogar, a forma como é habitual a equipa enquadrar-se, a forma... se há algum ritual, porque... eu parece-me que é importante, e naturalmente a gente vai aos melhores exemplos, provavelmente nós não... não seria positivo um treinador chegar ao Barcelona e dizer que “agora quero fazer um jogo direto, um jogo de raça, um jogo de agressividade total”. Por outro lado, se calhar não podemos chegar a um Atlético Madrid, nesta altura em que está tão enraizado um determinado padrão, e dizer que vamos fazer um jogo de posse claro, com tempo de chegada à área de trinta segundos ou de quarenta segundos, se calhar queremos um jogo em que chegamos à área em sete ou oito, quer dizer... e portanto, desde o momento em que somos contactados, eu penso que é o momento em que o modelo de jogo começa a ser idealizado pelo treinador, tendo em conta todos os fatores. Parece-me que o modelo de jogo é demasiadamente abrangente para ter uma definição só relativamente à ideia de jogo do treinador. Porque a ideia de jogo penso que fará parte do modelo, mas terá ela aqui uma série de raízes... a cultura do clube, a cultura dos jogadores do clube,

aquilo que os jogadores estão habituados a fazer, aquilo que ele podem vir a conseguir fazer, aquilo que é também a ideia das pessoas que estão a contratar para aquilo que vai ser o perfil, porque parece-me que todos nós, treinadores, temos ideias. Eu tenho alguma dificuldade em achar que consigo adaptar-me a todas as ideias, porque eu acho que a forma como nós passamos a mensagem para os jogadores é demasiado nossa, demasiado vivida por dentro, e acredito que se nós não acreditarmos naquilo que valorizamos mais, na continuidade, os jogadores vão sentir. Os jogadores sentem tudo, são os primeiros a sentir tudo, têm um toque, uma sensibilidade muito grande para tudo aquilo que lhes vai aparecendo, por isso eu acredito que tem que vir muito de nós. E portanto, quando este enquadramento todo é feito, aí sim parece-me que estamos preparados para poder olhar para o contexto todo.

**5. Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?**

Eu acho que também depende do momento da nossa entrada. Se a nossa entrada é uma entrada em que nós temos hipótese de contratar determinados jogadores que tenham mais a ver com aquilo que nós pretendemos, ou se chegamos num momento em que o plantel está feito. De qualquer das formas, eu acredito sempre que há coisas que são inerentes a todos os jogadores, e acredito que nós temos sempre capacidade para produzirmos qualquer ideia que tenhamos. Podemos jogar mais vezes com os alas por dentro, jogar mais vezes com a saída mais curta ou mais longa, ou o que quer que seja, mas acredito que, por exemplo, se eu quero um jogo de posse em que consigo chegar, primeira fase, segunda fase, terceira fase, um jogo mais construído e mais pensado, acredito que depois, perante os jogadores que nós temos, nós podemos adaptar-nos a determinadas características. Eu acho que isso é possível e acho que esse deverá ser o nosso trabalho. Ou seja, não ficarmos fechados só naquilo que nós, no ideal, acreditamos que é... num meio-termo... encontrar aqui uma forma de nós conseguirmos que a nossa ideia seja passada, seja valorizada, seja vincada, mas que consigamos também tirar proveito daquilo que são as melhores características dos jogadores. Eu, por exemplo, acho que é um exemplo excecional, o caso do Sérgio

Conceição, chega ao Porto e valoriza totalmente os jogadores que tinha. Eu acredito que, por exemplo nós, se chegarmos a um Futebol Clube do Porto e quisermos pôr um Marega a fazer um jogo de ala, a vir por dentro, a jogar no espaço entrelinhas, com receções orientadas, com não sei quê, acredito que ele terá mais dificuldades e nós não estaremos a valorizar esse jogador. Mas se calhar nós conseguimos ter na mesma um jogo de construção e de chegada com esse tipo de movimentos, mas valorizá-lo a ele quando está no jogo de uma outra perspectiva. Portanto, acredito que nós conseguimos construir aqui uma ideia comum, para que consigamos valorizar, aumentar aquilo que são as condições da equipa, mas nunca desvalorizando e nunca menorizando as reais características dos jogadores.

## **6. Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?**

Para mim é a ideia. É aquilo que nós queremos que aconteça. Porque eu não posso ter uma ideia de jogo, onde por exemplo no meu modelo de comunicação eu sou um treinador agressivo, sou um treinador que valorizo a raça, e o duelo, e o impacto, e o jogo direto, e a segunda bola, e depois querer passar uma ideia de treino em que isso não está presente, e o que está presente é um jogo de discernimento, e um jogo de paciência, porque uma coisa não se coaduna com a outra. Por isso, parece-me que, a partir daqui do facto de direcionarmos o modelo de jogo, onde também está, como falámos há pouco, tudo aquilo que está inerente ao clube, por isso, naturalmente, da minha parte tem que estar tudo isto, um modelo de comunicação, um modelo de liderança, a forma como os assistentes comunicam com os jogadores, a forma como toda a estrutura comunica com os jogadores, a forma como nós, equipa técnica, comunicamos com os responsáveis do clube, com os jogadores... E portanto, quando o modelo de liderança, o modelo de comunicação, o modelo de intervenção, o modelo de apresentação, a proposta que é feita aos jogadores diariamente tem que estar toda coordenada. Portanto, para mim é inconcebível fazer um treino e enviar, por exemplo, uma proposta semanal onde diz o treino que vamos fazer, o *feedback* que cada treinador vai ter, a preocupação com que cada um vai estar em determinado momento, e que isso não seja coadunado com aquilo que nós queremos atingir em

jogo. Portanto, aqui parece-me que há sempre uma valorização de “como é que tu queres jogar? Então agora vamos treinar.”

Para mim é fundamental... se nós não olharmos para o jogo que nós podemos treinar, dez estrelas, se nós chegarmos ao jogo e tivermos sempre uma estrela, alguma coisa está mal. Por isso, parece-me que é vital que nós... o jogo é o nosso registo, mas se o jogo é o nosso registo nós temos que saber que temos que chegar ali e aquilo que nós produzimos e queremos produzir, que chega lá e tem valorização. Porque treinamos como nunca mas jogamos... e as coisas nunca acontecem de acordo com aquilo que nós pretendemos em treino, então alguma coisa aqui não está bem, ou a comunicação do treinador, ou a forma como os jogadores interpretam, ou a forma como o treinador está a passar e a valorizar determinados comportamentos. E por isso este *pandan* existe sempre para o nosso registo e para o nosso foco.

#### **7. Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?**

Sim. Nós normalmente olhamos para a valorização da forma desportiva com o objetivo do jogador aguentar o maior tempo possível a um nível mais próximo do cem. Nós sabemos que ele nunca vai chegar ao cem, ou se chegar ao cem provavelmente vai ter uma queda abrupta, então nós pretendemos é que ele vá sendo crescente e que essa manutenção da forma seja aguentada o maior tempo possível. E portanto, para nós, importante é treinarmos desde o primeiro ao último treino da mesma forma, para procurarmos que isso exista dessa maneira.

Há algumas diferenças de acordo com o estado dos relvados, voltamos à questão do emocional, se é uma semana que nós sentimos que temos de soltar um pouco mais os atletas, se temos que valorizar determinadas coisas mais ou menos, não são nunca picos de performance ou daquilo que nós estamos a treinar e a valorizar, mas de qualquer das formas, se nós vamos treinar num campo que está completamente enlameado, provavelmente um treino que habitualmente tem setenta e cinco minutos, provavelmente não irá ter, irá ter provavelmente sessenta. Porque nós sentimos que aí vai ter um desgaste acumulado nos jogadores e equivalerá ao restante. Portanto, aquilo que nós pretendemos é que tudo isso seja guiado todas as

semanas, tendo como valorização a semana global e a semana normal, para que isso vá acontecendo semanalmente.

#### **8. Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?**

Nós quando começamos não conseguimos estar com um nível de intensidade e de volume que conseguiremos estar em novembro, ou dezembro, ou janeiro. E portanto nós temos que ter sensibilidade, como falei há pouco, da minha opinião é que os nossos jogadores sejam capazes de fazer no máximo da sua intensidade o maior tempo possível. Se são trinta segundos, nós ao final de trinta segundos temos que parar, temos que os fazer recuperar para eles aguentarem quarenta e cinco. E depois a seguir para aguentarem um minuto, e a seguir para aguentarem um minuto e meio. E portanto isto vai sendo ajustado mediante aquilo que é o controlo do treino e perante aquilo que é o nosso controlo, também, ao nível do “olhómetro”. Não só ao nível das ferramentas que temos, porque isso depende sempre de donde nós estamos. Nós estamos ao nível de... provavelmente temos GPS, provavelmente temos cardiofrequencímetro, provavelmente temos uma série de possibilidades de controlar algumas coisas do treino, mas apesar de tudo isso, para mim, ser muito importante, continua a ser muito importante o “olhómetro”, aquilo que é a sensibilidade do treinador para perceber porque é que aquele jogador não está tão fresco hoje, porque é que aquele jogador, esta semana, está mais fatigado. Ele provavelmente, ao nível da questão informática, ele até está top, mas a verdade é que as ações dele, e a verdade é que aquilo que são as respostas dele, aquilo que são os nossos desafios de treino, não estão a corresponder aquilo que são habitualmente. Então nesse momento, na minha opinião, nós temos que intervir. E é nesse momento que nós temos que intervir... E aí pode baixar ou pode aumentar. Agora, sendo sempre com um fim, que é treinar no máximo da forma mais fresca possível, para que possas treinar no máximo da tua intensidade. Por isso, se nós fazemos, por exemplo, um treino de duração em que propomos um dos exercícios, em que é um período de dez minutos, se nós ao fim de seis minutos vemos que a equipa está toda rota e toda cansada, alguma coisa aqui se passa.

Ao longo de toda a época procuramos que isso vá sendo ajustado.

**9. Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?**

Normalmente a única alteração que temos tem a ver com o treino do dia seguinte ao jogo. Portanto, fazemos treino ou não fazemos treino? Normalmente é a única alteração que podemos ter. Há momentos da época em que sentimos que jogamos ao domingo e é importante folgar à segunda e treinar só terça, há outros momentos em que pretendemos que... há jogo domingo, há treino segunda-feira e há folga terça. Portanto, alternamos um pouco aquilo que é esse treino, e normalmente é em função daquilo que nós sentimos que é importante, principalmente com os jogadores menos utilizados. Portanto, aquilo que para nós é realmente importante é a forma como nós vemos a coisa acontecer. Porque os jogadores não utilizados são os que nos dão força à equipa, porque... preocuparmo-nos com os que estão a jogar... epá, eles estão satisfeitos, normalmente, e estão felizes com aquilo que está a acontecer, e normalmente predis põem-se para a coisa. Portanto, nós temos uma preocupação grande para tentarmos estar com todos o mais próximo possível de um nível ideal, trar-nos-á mais competitividade ao treino, mais qualidade ao treino, e isso fará com que nós estejamos naturalmente melhores ao final da semana. Portanto, tirando esse dia que pode ser variável, normalmente o segundo treino da semana será um treino mais voltado para movimentos que possam causar aquisição de sub-princípios e de sub-sub-princípios, coisas mais pequenas, mais micro, onde estamos preocupados com coisas muito mais do ponto de vista individual ou eventualmente setorial, muito menos do ponto de vista intersectorial ou coletivo, portanto aí posso-lhe dizer que estamos muito mais preocupados com reações à perda, com reações ao ganho, com dinâmicas que queremos no momento de ganho de bola, no momento de perda de bola, com o individual claro de como é que eu posiciono os meus apoios para defender determinada bola, como é que os meus laterais defendem sobre determinadas posições, o meu central, o meu médio, o ponta de lança, como é que ele ataca, como é que ele...

Normalmente, no segundo treino da semana passamos a um treino mais global, portanto mais coletivo, onde temos claras dinâmicas mais intersetoriais e coletivas, podemos englobar aí sim já o setor defensivo e o setor médio, ou o setor médio e o setor atacante, e depois o coletivo, portanto espaços bem maiores e normalmente

volumes também maiores e de acordo com aquilo que é mais a ideia de grandes princípios, de princípios mais macro, e depois reduzimos novamente, a partir do terceiro treino da semana. Portanto, terceiro treino da semana que será o jogo menos dois, em que nós já fazemos uma preocupação grande, por exemplo com as explosões, com as coisas mais rápidas, com a forma como saímos, por exemplo, num movimento para aqui, num movimento para acolá, temos normalmente muito foco na finalização, na forma como podemos finalizar, como podemos eventualmente... pode ser... lá está, voltamos aquilo que é a necessidade do treinador... Não há tempo para treinar e precisamos de treinar um dez para dez nesse dia, tudo bem, nós treinamos. Mas treinamos de que forma? Então aí pode ser, sai bola, durante trinta segundos, trinta segundos no máximo da intensidade e descansa. Descansa quanto? Estamos num dia menos dois. Se calhar descansa quatro ou cinco vezes aquilo que fez, então se calhar já vai descansar dois minutos. Fazes trinta segundos, no máximo, e descansas dois minutos. E então descansas, recuperas e voltas a fazer no máximo. Voltamos aquilo que é intensidade máxima e depois aquilo que é ajustado para aquilo que nós fazemos. Ah, e depois na véspera, já coisas muito micro. A estratégia normalmente entra em todos os dias. Nós quando planeamos a semana, como eu falei há pouco, se escolhemos uma reação à perda ou uma reação ao ganho, então se calhar, se escolhemos uma reação ao ganho, eles têm dificuldade onde? Na saída, no primeiro passe para o lado contrário. Então, provavelmente, ganho de bola, valorizamos o ponto quando a bola sai para o lado contrário, e então, provavelmente, já estamos a trabalhar o estratégico daqui, mas ao mesmo tempo estamos a dar noções daquilo que é o nosso jogo, mas de acordo com aquilo que é a estratégia do adversário. Mas o adversário é muito forte no ala que vem dentro e não sei que mais. Então, se calhar, o nosso lateral, nesse dia de tensão, vai estar preocupado em... a bola entra ali, ele vem para dentro, como é que eu coloco os meus apoios, como é que eu defendo aquele... a estratégia acompanha. Naturalmente que no dia de grandes princípios há uma valorização maior sobre aquilo que é aquilo que nós queremos aproveitar e explorar, mas há sempre aqui, se calhar, um oitenta vinte sobre aquilo que é o treino do nosso jogo e aquilo que é a preocupação do adversário. Para nós importante, importante são os nossos. Os nossos é que são os melhores do mundo. Por isso, mais importante que os outros todos, nós queremos é saber dos nossos.

**10. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?**

Sim. Primeiro eu gosto de fazer a semana, às vezes a semana é toda alterada depois dia-a-dia, mas no inicial eu gosto de planear a semana para ter... porque me sinto mais confortável com isso. Para ter uma forma de início, um meio e um fim, de acordo com o que foi a ideia inicial. Ou seja, eu sei que quero treinar isto, de que forma é que eu vou enquadrá-los nos diferentes dias e de que forma é que eu vou valorizar mais isto, mais aquilo ou mais o outro, então distribuo isto pela semana para que, da minha ótica, exista aqui uma sequência lógica para que o acumular de tudo dê, no jogo, a capacidade para os jogadores sentirem e, de forma quase intuitiva, aquilo chegue lá sem eles terem percebido que andam realmente a valorizar e a bater naquela tecla.

Nós temos alguma... inicialmente, por exemplo... só para lhe dar um exemplo de uma sessão. Nós inicialmente começávamos por fazer, imaginemos, não é sempre assim, mas imaginemos que fazíamos assim: começávamos com um para um, a seguir três para três, a seguir cinco para cinco, e se calhar acabávamos com sete para sete, ou eventualmente com dez para dez, porque eu normalmente termino... quase todos os dias nós fazemos, nem que sejam três minutos, dez para dez, só para soltarmos ali um bocadinho. Mas, isto normalmente era crescente. E nós dizíamos, epá, porque em termos de organização do treino é top, nós montamos uma estaçõzinha aqui, outra ali, outra acolá, top, e quem vê de fora diz “Epá, espetacular, isto foi sempre seguidinho.” Até que a certa altura começamos a perguntar: “mas isto acontece em jogo? O jogador tem sempre isto? Não tem sempre isto!”. Quer dizer, ele agora tem um para um, a seguir tem um espaço em que vai ter de correr muito mais, aqui correu dez metros para trás e para a frente, e travagens e mudanças e não sei quê, mas logo a seguir vai ter que ter quarenta metros, e a seguir vai ter que ter outra vez três metros, e a seguir vai ter que ter setenta metros. E então, procuramos que logo em todos os exercícios que fazemos, que essa atribuição seja feita do ponto de vista da predisposição com que o atleta tem que estar, ou seja, se nós começamos com um para um, para nós faz sentido que, imediatamente após isso, tenha que haver uma coisa que lhe permita solicitar outras coisas que não só isso, que não seja tão

crecente assim, para que o nosso organismo e o nosso músculo consiga responder do mesmo ponto de vista. Ao mesmo tempo que a nossa capacidade de interagir com o jogo seja, também ela, diferente, porque eu agora interajo num um para um e sei o que é que estou aqui a fazer, sei que estou a defender, não sei quê, sei que estou a colocar os apoios, mas se calhar agora eu preciso de interagir com quatro ou cinco colegas e ver quais são as relações que temos aqui, qual é o objetivo do exercício, e depois voltar ao dois para dois, onde estamos não sei o quê. E portanto, esta alternância faz com que nós sintamos que os nossos jogadores estão mais preparados para... Consideramos que é importante pormos uma complexidade alta, se calhar baixa, se calhar alta, se calhar média, se calhar alta outra vez, alternamos o mais possível para que o jogador esteja preparado para as diferentes adversidades que vai ter no jogo, porque o jogo é tão aleatório e é um caos tão grande, que ele tem que saber responder em qualquer situação, e portanto, procuramos que o seja capaz. Assim como, por exemplo em termos de... há bocado falámos sobre a questão do isolamento... assim como não temos problema nenhum de... estamos a fazer um exercício de duração e não temos problema nenhum de, a meio do treino, eles terem que fazer uma solicitação de carga, de finalização, salta e acelera trinta metros, pára e acelera mais quarenta metros, não temos problema nenhum que isso aconteça, desde que nós possamos valorizar aquilo que é a capacidade que o organismo vai ter para poder responder no dia de jogo.

#### **11. Que preocupações tem na construção do exercício de treino?**

Aquilo que nós procuramos é conter, de acordo com aquilo que já falámos há pouco, da questão do Macro ciclo, nós olharmos para ele e vemos, hoje é um dia menos dois, hoje é um dia menos três, hoje é um dia menos um, eu preciso de treinar isto, eu na véspera do jogo... eu só tenho dois dias para... ou seja, eu joguei quarta e vou jogar sábado, eu quinta vou ter que descansar. Para nós isso é vital. Quinta vai ter mesmo que descansar. Sexta e sábado ele já vai ter que treinar qualquer coisa. Ou sexta se calhar vai ter que treinar qualquer coisa porque no sábado já vai jogar. Ou seja, então nessa sexta-feira o que é que eu preciso de treinar? Se calhar não preciso de treinar a mesma coisa se fosse num domingo para domingo. Então nessa sexta-feira vou ter que

treinar, vou ter que passar uma mensagem clara para os meus jogadores. Como é que eu quero pressionar, ou como é que eu quero explorar determinada coisa. Então eu tenho que colocar isso sob o ponto de vista do não estorvo, da não carga, ou seja, como é que eu posso treinar sem fatigar, sem criar desgaste. Então essa preocupação tem que ser diária e perante as semanas. Portanto, nós colocamos os exercícios nas semanas, e colocamos os exercícios por dia, de acordo com aquilo que nós queremos treinar, mas tendo sempre como base de consideração em que dia estás, o que é que podes fazer, porque... Eu às vezes sentia isso, pelo menos quando começava, agora menos, porque naturalmente nós vamos treinando e vamos sentindo também isso, mas às vezes nós treinadores temos a ideia de que queremos treinar tanta coisa, que não treinamos nada, e só estragamos aquilo que vai ser o jogo. Os jogadores têm muito esta frase, que é: “mister, às vezes não treinar era o melhor treino”. E isto às vezes ajuda-nos, a nós treinadores, porque nós temos que passar isto, tudo bem, temos que passar, mas temos que passar até que ponto, até que ponto nós, ao querermos passar tanta coisa, não estamos a estorvar aquilo que vai ser ao dia de jogo. Por isso, mais importante que tudo é a capacidade do jogador poder decidir e poder estar completamente predisposto para o jogo, então que não seja isso... antes a mais que a menos, eu não diria isso. Diria que antes a menos que a mais, antes capaz de ele poder chegar e estar preparado para, por isso é que as nossas preocupações são sempre de jogo menos qualquer coisa. Se estou jogo menos três, eu se calhar se fizer mais qualquer coisa não tem problema, porque vai dar tempo de ele conseguir recuperar. Se for o jogo menos um, epá, antes a menos que a mais, porque está muito próximo. Ele precisa mesmo de sentir que chega ali e que está predisposto ao máximo.

## **12. Considera relevante a avaliação e controlo do treino?**

Eu acredito que todas as ferramentas que nós possamos ter que nos ajudam, acredito que são importantes. Nós trabalhamos com GPS, trabalhamos com cardiofrequencímetros, trabalhamos com filmagem do treino e visualização do mesmo, eu acho que todos eles são importantes, mas como falei há pouco, mas mais importantes wu todos eles, para mim, continua a ser o “olhómetro”. Isto às vezes parece contraproducente nós dizermos isso, porque temos cada vez mais ferramentas

e dizermos uma coisa destas, mas eu acho que nós temos que saber valorizar e olhar para os números da forma como eles nos dão, porque por vezes este jogador correu tanto e no meu cardiófrequencímetro e no meu GPS deu-me que ele correu para o mundial, fez trinta *sprints*, saltou, pinchou, aconteceu, e eu vou ver o treino e digo “epá, ele realmente fez isto, mas fez tudo ao contrário, e decidi sempre ao contrário.”. Então ele está absolutamente desgastado. Como é que eu consigo que ele se enquadra e perceba que é para o outro lado que tem que ir, sem lhe retirar essa disponibilidade que demonstrou. Portanto, aqui eu acho que tem que haver uma ligação muito grande entre a equipa toda, para que nós possamos controlar o treino, que essa mensagem seja passada ao treinador de forma a não comprometer, porque por vezes nós queremos passar tanta informação ao treinador, que complicamos-lhe a vida, e isso eu digo muitas vezes á minha equipa técnica: “passem-me só aquilo que é importante.” Porque, por muito que eu queira... se eu chegar à beira de um jogador e disser “estás cansado, não estás?” Epá, ele mesmo que não esteja, ele vai sentir um cansaço, seja onde for. Porque todos nós somos assim. “Olha, mas não te está a doer aqui? Não estava. Tens a certeza?”. Se calhar já dói. Então, aquilo que nós temos muito dentro de nós é: cansaço não existe. A palavra cansaço não existe na nossa semana. Os jogadores estão sempre bem. Por isso se eles estiverem mal eles vêm-nos dizer. Nós sentimos que eles estão mal, nós vamos ter que falar com eles, mas sem referir as palavras âncora que podem ser negativas para a coisa. Então, da minha ótica, a equipa técnica tem que ser tão próxima que seja capaz de perceber... nós já temos um padrão deste jogador, este jogador durante dez semanas teve este padrão, teve esta forma de se deslocar, teve este número de *sprints*, teve este não sei quê neste treino. Esta semana quebrou completamente. Então se calhar é o momento de eu chamar o treinador e dizer “Mister, isto aconteceu assim e assim, se calhar temos que ver aqui alguma coisa. Alguma coisa deve ter acontecido.” Então é o momento de nós nos preocuparmos com a coisa. Agora, se em vinte semanas houve um treino em que o jogador quebrou um bocado, se calhar não é o momento de eu falar com o treinador, é o momento de eu perceber no dia seguinte se a coisa vai continuar a acontecer. E nesse momento o treinador perceber “eu também senti isso, vamos aqui analisar se a coisa também está a decorrer da forma normal.” E portanto, o controlo do treino para mim é essencial perante tudo aquilo que são as nossas ferramentas.

## **Anexo XI – Guião da entrevista**

### **Guião da Entrevista Semiestruturada aos Treinadores**

**Dissertação:** *“Planeamento e Periodização, em equipas profissionais, na perspetiva do Treinador de Elite.”*

#### **Entrevistado(a):**

**Entrevistador:** Gonçalo Carvalho

**Data e Local de realização:** a definir \_\_\_\_\_

**Tema da entrevista:** As decisões/ opções dos treinadores no treino e no planeamento e periodização da época desportiva

#### **Objetivos gerais da entrevista:**

- i) Recolher informações relacionadas com a temática (problemática), aplicando técnicas qualitativas de recolha e tratamento de dados e informações, no contexto do futebol profissional.
- ii) Identificar as opções/ decisões dos treinadores no planeamento e periodização da época desportiva.
- iii) Conhecer as conceções do treino subjacentes às práticas de treinadores de referência no futebol.
- iv) Reunir dados e informações que possam contribuir para a construção de um instrumento representativo da mencionada conceção do treino.

1ª Parte - Legitimação da entrevista			
Objetivos específicos	Perguntas/ discurso	Observações	Incentivos verbais a utilizar, se necessário
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar a conhecer o que se pretende com a entrevista</li> <li>- Incentivar a participação e colaboração</li> <li>- Reforçar as garantias de confidencialidade e anonimato expressas no protocolo</li> <li>- Introduzir a problemática</li> <li>- Explicitar que haverá <i>feedback</i> e que, no final, terá conhecimento do resultado do trabalho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação</li> <li>- Agradecer a participação no estudo/ trabalho, clarificando a natureza do mesmo e valorizando a importância da colaboração do entrevistado</li> <li>- Reforçar a garantia das condições estabelecidas no protocolo assinado previamente</li> <li>- Confirmar as condições em que será feito o registo áudio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O entrevistador irá esclarecer quaisquer dúvidas que o entrevistado tenha, de forma a legitimar a entrevista, bem como criar um clima favorável do bom desenvolvimento da mesma</li> </ul>	

2ª Parte – Perfil/ caracterização dos Treinadores			
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Perguntas/ discurso</b>	<b>Observações</b>	<b>Incentivos verbais a utilizar, se necessário</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolher dados e informações que permitam caracterizar cada treinador</li> <li>- Conhecer o percurso profissional dos entrevistados</li> </ul>	<p>- Idade, formação académica e profissional, anos de exercício da profissão (como técnico principal ou como adjunto)</p>	<p>- O entrevistador irá procurar caracterizar o perfil do treinador entrevistado, introduzindo a partir daí as questões da entrevista “propriamente dita”</p>	<p>- <i>Gostaria de partilhar alguma situação vivenciada...?</i></p>

3ª Parte – Enquadramento dos conceitos (Processo de treino, planeamento, periodização, fatores de treino, modelo de jogo)			
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Perguntas/ discurso</b>	<b>Observações</b>	<b>Incentivos verbais a utilizar, se necessário</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolher dados que “situem” o pensamento/ percepção dos</li> </ul>	<p>1. Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a</p>	<p>- Este conjunto de questões é o que “sustenta” o próximo bloco, sendo</p>	<p>- <i>Podia explicar melhor o seu ponto de vista?</i></p>

<p>treinadores relativamente aos conceitos abordados</p>	<p>necessidade de treinar?</p> <p>2. No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?</p> <p>3. Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?</p> <p>4. Segundo a literatura, o Modelo de Jogo representa, antes de mais, a conceção de</p>	<p>necessário ficar completamente claro o pensamento/perceção do treinador na resposta a cada questão.</p>	<p>- O que quer dizer com "...”?</p> <p>- Poder-se-ia dizer que...?</p> <p>- Isso também se aplica a...?</p> <p>- Isso é muito interessante. E se...?</p> <p>- Se bem entendo, o que refere é que ...</p>
--	---	--	---

	<p><i>jogo do treinador, a forma como quer que a sua equipa jogue. O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?</i></p>		
--	--	--	--

4ª Parte – Relacionamento/ interligação dos conceitos			
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Perguntas/ discurso</b>	<b>Observações</b>	<b>Incentivos verbais a utilizar, se necessário</b>
- Recolher dados que demonstrem a relação dos conceitos abordados, na lógica de pensamento e ação dos treinadores	5. Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?	- O entrevistador deverá procurar que o treinador especifique de forma clara as relações/ linhas de pensamento que estabelece entre os	- <i>Podia explicar melhor o seu ponto de vista?</i> - <i>O que quer dizer com “...”?</i> - <i>Poder-se-ia dizer que...?</i> - <i>Isso também se aplica a...?</i>

	<p>6. Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?</p> <p>7. Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?</p> <p>8. Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?</p> <p>9. Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?</p> <p>10. Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?</p> <p>11. Que preocupações</p>	<p>conceitos abordados</p>	<p><i>- Isso é muito interessante.</i></p> <p><i>E se....?</i></p> <p><i>- Se bem entendo, o que refere é que ...</i></p>
--	---	----------------------------	---

	<p>tem na construção do exercício de treino?</p> <p>12. Considera relevante a avaliação e controlo do treino?</p>		
--	---	--	--

5ª Parte – Agradecimentos			
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Perguntas/ discurso</b>	<b>Observações</b>	<b>Incentivos verbais a utilizar, se necessário</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agradecer</li> <li>- Informar do posterior conhecimento do trabalho desenvolvido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agradecimento sincero pela contribuição/ participação</li> <li>- Demonstração de satisfação pela importância da participação/ colaboração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O entrevistador deverá deixar uma imagem de satisfação pelo contributo do treinador e o sentimento mútuo de utilidade da entrevista</li> </ul>	

## **Anexo XII - Protocolo de consentimento informado - Entrevista Semiestruturada**

### **CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO**

**Título do estudo:** “Planeamento e Periodização, em equipas profissionais, na perspetiva do Treinador de Elite”

**Enquadramento:** Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Futebol, da autoria de Gonçalo Carvalho (mestrando da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém), sob a orientação do Professor Doutor José Rodrigues (Professor Coordenador Principal da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém).

**Explicação do estudo:** O presente estudo pretende caracterizar a conceção do treino na perspetiva do treinador de futebol profissional, nos domínios do planeamento e da periodização, sistematizando ideias e compreendendo a operacionalização dessa conceção na ação profissional do treinador.

Para concretizar o objetivo serão realizadas dez entrevistas a treinadores profissionais de futebol, que exerçam ou tenham exercido a função em equipas seniores masculinas que competem nos principais campeonatos em Portugal (Liga NOS – 1ª liga, Ledman Liga Pro – 2ª liga).

**Condições e financiamento:** O entrevistado aceita participar de livre vontade no estudo, sem qualquer contrapartida ou benefício direto ou indireto, compreendendo que a sua participação neste âmbito é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para a sua pessoa.

**Confidencialidade e anonimato:** Toda a informação obtida neste estudo poderá ser estritamente confidencial, não sendo revelada a identidade dos participantes em qualquer relatório ou publicação, ou a qualquer pessoa não relacionada diretamente com este estudo, caso seja solicitado pelo entrevistado.

A participação neste trabalho manifesta uma colaboração importante para o desenvolvimento da investigação na área do treino.

Obrigado!

**Mestrando:** Gonçalo Carvalho

**Contacto telefónico:** 936305903

**Endereço eletrónico:** [gfs Carvalho@gmail.com](mailto:gfs Carvalho@gmail.com)

**Orientador da dissertação:** Professor Doutor José Rodrigues

**Endereço eletrónico:** [jrodrigues@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:jrodrigues@esdrm.ipsantarem.pt)

---

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações que me foram fornecidas pela pessoa que acima assina. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo investigador.

**Nome:**

---

**Assinatura:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Este documento é composto por 2 páginas, concebido em duplicado, sendo uma via para o investigador e outra via para a pessoa que consente.