

Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

MESTRADO EM DESPORTO COM ESPECIALIZAÇÃO EM TRENO DESPORTIVO

**INTERVENÇÃO, PLANEAMENTO E REFLEXÃO COMO TREINADOR ADJUNTO NUMA  
EQUIPA DA 1ª LIGA PORTUGUESA.**

O exercício de treino como a estrutura mais elementar de análise

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

**Orientador:** João Paulo Azevedo da Costa

Mauro Moderno

Rio Maior, 2022

*Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo – Futebol, sob a orientação do Professor Especialista **João Paulo Azevedo da Costa** da Escola Superior de Desporto de Rio Maior*

## **Agradecimentos**

Eu sou porque nós somos. O conceito da comunidade e filosofia Ubuntu reflete a importância que os outros têm no nosso sucesso e no nosso percurso. Estou imensamente grato a todas essas pessoas.

Acredito que as nossas referências não são aqueles que orientam o caminho mas sim aqueles que nos orientam para caminhar-mos sozinhos. Se me orgulho do percurso realizado até ao momento, inclusivamente neste estágio, em grande parte o devo àquele que considero o meu verdadeiro orientador: obrigado Professor Especialista João Paulo Costa por todos os ensinamentos, pelos seus valores, por todas as “partilhas” já vividas durante estes anos e pela orientação deste relatório de estágio.

Acredito também que nos definimos profissionalmente pelo nosso saber estar e pelo estar no saber. Obrigado Professor Doutor Nuno Loureiro e Professor Especialista Eduardo Teixeira pelo que sabem, pelo exemplo de saber estar, pelo que me deram e pelo que me transformaram.

Obrigado a todos os colegas que me permitiram caminharem em grupo nos diferentes trajetos profissionais. Grato ao restante “Gang”, a todos os colegas das diferentes equipas técnicas, a todos os jogadores e aos restantes professores e alunos da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Sorte tenho eu por ter na retaguarda todo o suporte. Obrigado por todo o amor que ajudou a concluir esta etapa. Obrigado princesa, obrigado pequena rainha.

# Índice Geral

ÍNDICE DE FIGURAS .....	III
ÍNDICE DE TABELAS .....	III
ÍNDICE DE ANEXOS.....	III
LISTA DE ABREVIATURAS.....	IV
RESUMO .....	V
ABSTRACT .....	VI
INTRODUÇÃO.....	5
ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO.....	7
<b>1 PARTE I – INTERVENÇÃO TÉCNICO-PEDAGÓGICA .....</b>	<b>8</b>
1.1 ANÁLISE DO CONTEXTO .....	8
1.1.1 <i>Análise/caracterização da entidade acolhedora.....</i>	<i>8</i>
1.1.2 <i>Análise/Caracterização dos recursos .....</i>	<i>10</i>
1.2 INTERVENÇÃO .....	18
1.2.1 <i>Funções e tarefas .....</i>	<i>19</i>
1.3 OBJETIVOS.....	29
1.3.1 <i>Objetivos Gerais.....</i>	<i>30</i>
1.3.2 <i>Objetivos específicos.....</i>	<i>32</i>
1.3.3 <i>Objetivos competitivos.....</i>	<i>38</i>
1.4 REFLEXÃO.....	39
<b>2 PARTE II – O ESTUDO “ANÁLISE DO PROCESSO DE TREINO” .....</b>	<b>41</b>
2.1 ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	41
2.1.1 <i>Dinâmica interna do jogo e modelo de jogo .....</i>	<i>41</i>
2.1.2 <i>A representatividade jogo no processo de treino.....</i>	<i>42</i>
2.1.3 <i>Análise do jogo e do treino .....</i>	<i>43</i>
2.2 OBJETIVOS DO ESTUDO .....	45
2.3 METODOLOGIA .....	46
2.3.1 <i>Sistema de observação .....</i>	<i>46</i>
2.4 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA .....	52
2.5 MATERIAIS E RECURSOS NECESSÁRIOS .....	52

2.6	TAREFAS E PROCEDIMENTOS .....	53
2.7	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	53
2.7.1	<i>Tempo</i> .....	53
2.7.2	<i>Tempo médio por tipo de exercício</i> .....	55
2.7.3	<i>Tipo de exercício</i> .....	56
2.7.4	<i>Identidade</i> .....	58
2.7.5	<i>Conteúdos planeados</i> .....	60
2.7.6	<i>Aplicabilidade do planeamento: contabilização dos conteúdos no exercício</i> .....	62
2.8	LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PARA ESTUDOS FUTUROS .....	65
2.9	CONCLUSÃO .....	67
<b>3</b>	<b>PARTE III - BALANÇO GLOBAL DO ESTÁGIO</b> .....	<b>69</b>
<b>4</b>	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>71</b>
<b>5</b>	<b>ANEXOS</b> .....	<b>74</b>

## Índice de Figuras

Figura 1 – Organograma do clube .....	11
---------------------------------------	----

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Organização das tarefas individuais num microciclo com um jogo .....	28
Tabela 2 – Organização das tarefas individuais num microciclo com dois jogos .....	29
Tabela 3 – Sistema de observação .....	47
Tabela 4 – Categorização do tempo médio por exercícios .....	54
Tabela 5 – Categorização do tempo médio por tipo de exercício .....	55
Tabela 6 – Número e tempo de cada tipo de exercício .....	57
Tabela 7 – Identidade dos exercícios .....	59
Tabela 8 – Conteúdo dos exercícios .....	60
<i>Tabela 9 - Avaliação da aplicação prática do conteúdo no exercício de treino (unidades de treino 63 a 67).....</i>	<i>62</i>

## Índice de Anexos

Anexo A - Exemplo de relatório de treino .....	74
Anexo B - Documento estrutural do departamento de análise e observação.....	78

## **Lista de abreviaturas**

AV – Avançado

DAR – Departamento de Alto Rendimento

DC – Defesa Central

DOA – Departamento de Observação e Análise

GR – Guarda-redes

LAT – Lateral

MC - Médio Centro

PTE – Plano tático-estratégico

UEFA – União das Federações Europeias de Futebol

## Resumo

São muitas e variadas as exigências colocadas à função de ser treinador. Apenas com uma constante evolução das competências é possível dar resposta às exigências de ser treinador. O binómio academia-prática permite um forte equilíbrio entre conhecimento teórico e a implementação prática. Nesse sentido este estágio procurou ser sempre o cruzamento entre os conhecimentos adquiridos e a sua aplicação num contexto de elite do futebol nacional.

O estágio foi realizado num clube da primeira liga de futebol masculino, Liga Nos, com funções de treinador adjunto. Para além das tarefas de planeamento, intervenção e reflexão o estagiário teve como responsabilidade a coordenação de todo o trabalho de análise da própria equipa e do adversário. Por inerência existiu uma estreita ligação ao Departamento de Observação e Análise por forma a definir planos de ação para a análise da nossa equipa, do adversário e do processo de treino.

Ao longo do estágio existiu a preocupação em definir de forma clara quais as competências a desenvolver nas diferentes áreas de intervenção. O facto de estar num clube de referência do futebol nacional trouxe ainda mais significado a todas as aprendizagens e reflexões.

O contexto pandémico obrigou a uma reformulação dos planos de ação mas trouxe também, devido às exigências adaptativas, novas aprendizagens e competências.

Neste trabalho foi também apresenta a fase exploratória de um estudo que tem como objetivo a criação e validação de um sistema de observação que permita aferir a eficácia tática do processo de treino. Desta investigação resultaram conclusões interessantes sobre a efetiva aplicabilidade dos exercícios, bem como importantes sugestões de melhoria ao sistema de observação utilizado.

Em conclusão este estágio, devido a todas as experiências, reflexões e sobretudo ao contacto com um contexto de elite do futebol nacional, permitiu o desenvolvimento de várias competências naquela que é a função de ser treinador.

Palavras-chave: futebol profissional; treinador; planeamento; intervenção; observação e análise; análise do jogo e do treino.

## **Abstract**

The demands put on the job that a coach has to do are significant and varied. These demands can only be met with a steady development of skills. The binomial academy-practice enables a strong balance between theoretical knowledge and practical application. Bearing this in mind, this internship was always aimed at crossing the knowledge learnt and its use in the context of national football elite.

The internship as an assistant coach was done with a men's team playing in the first league of Portuguese football, Liga Nos. Besides the planning, intervention and reflection, the coordination of all the work of analysis of his team and the opposing team was also the intern's responsibility. Thus, there was a close relationship with the Scouting and Analysis Department, in order to set action plans for the analysis of his team, the opposing team and the training process.

Throughout the internship, one of the main concerns was to clearly determine the skills that should be developed in the different intervention areas. Being in a club that is a reference within the national football brought even more meaning to all the learning and reflection.

The pandemic context in which part of this internship took place forced a reformulation to the action plans, but because of the need to adapt it also brought new knowledge and skills.

A system of observation for the analysis of the training process was also explored. Criteria were established in order to assess the implementation of the contents in the exercise. Interesting conclusions about the applicability of the analysis system can be drawn from this investigation, as well as important improvement suggestions concerning the observation system used.

To sum up, on account of the experiences, reflections and especially the contact with a national football elite context, this internship allowed the development of several skills within the role of being trained.

Keywords: football; coach; planning; observation and analysis; training analysis;

## Introdução

Sarmento, Pereira e Leitão (2014) entendem que o processo de preparação de uma equipa deve estar assente em tarefas de observação, avaliação e intervenção. A observação corresponde à implementação de critérios específicos de análise de jogo e treino. Por sua vez essas tarefas devem obedecer a planos de ação devidamente sustentados, tornando assim a tarefa do treinador bastante complexa.

Essa exigência torna cada vez mais urgente a necessidade de conhecimento específico por parte do treinador. Segundo Werthner e Trudel (2009) esse conhecimento poderá ser adquirido através de caminhos diferentes, seja por experiência prática ou por conhecimento científico.

Essa ambição na aquisição de novo conhecimento, seja ele teórico e/ou prático motivou a minha inscrição no Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Os anos de experiência em contextos, desde o futebol de formação, passando pelo mais alto nível do futebol feminino em Portugal, ao futebol profissional (em Portugal e no estrangeiro) levam a uma forte consciência e convicção dessa necessidade constante de aquisição de conhecimento.

Essa experiência passada criou a noção de que a função do treinador é colocar à disposição do clube/equipa um conjunto de ferramentas sistematizadas e melhoradas ao longo do tempo com vista à otimização do rendimento do jogador/equipa/clube. Essas ferramentas mais técnicas, como o modelo de jogo ou de treino, ou mais sociais, como a liderança ou comunicação, devem ser vistas como processos sistematizados mas sempre inacabados com vista à sua melhoria. Em suma, o treinador é um prestador de serviços que fornece, ao grupo de trabalho, o seu modelo de jogo, de treino, de liderança ou de comunicação e para tal é fundamental que sistematize as suas competências mas também que as analise por forma a melhorá-las.

É com base nesta reflexão que se enquadra este estágio: na procura de sistematizar, aplicar e melhorar as ferramentas usadas na função de ser treinador. A polivalência do estágio prático em contexto académico torna-se num ótimo espaço para melhorar essas ferramentas que compõem o ser treinador: por um lado permite aplicá-las, por outro conferir-lhes um elevado rigor científico.

Este relatório de estágio, procura reportar as tarefas e aprendizagens adquiridas durante esta época desportiva e correspondente ano académico. Contempla uma primeira parte onde é exposta e analisada a componente prática do estágio, uma segunda parte onde é apresentado o estudo e uma terceira parte onde é realizada uma reflexão global.

Na primeira parte é realizado um enquadramento do estágio de uma forma geralista e posteriormente uma descrição da entidade/contexto de intervenção. Num capítulo seguinte são apresentadas as funções desempenhadas, bem como as atividades realizadas. De seguida, com base nas funções desempenhadas, é apresentada uma análise aos objetivos definidos para o estágio na generalidade e na especificidade. No final desse primeiro capítulo é realizada uma reflexão à dimensão prática e operacional deste estágio.

Numa segunda parte deste trabalho é apresentado um estudo exploratório que tem por base o pressuposto identificado anteriormente: a melhoria de uma das ferramentas da função de ser treinador - a análise do processo de treino. A ambição de utilizar o enquadramento académico para otimizar esta importante ferramenta promoveu a sua implementação no terreno por forma a evoluí-la.

Na terceira parte, conforme já referido, é realizada uma análise à globalidade do estágio.

Este documento procura balizar-se pelo pragmatismo que a prática exige equilibrado com o rigor que a academia confere.

## **Enquadramento do estágio**

A entidade acolhedora foi uma equipa da primeira liga portuguesa – à data Liga NOS. O estágio foi realizado durante a época de 2020-2021 entre novembro e junho. A escolha desta identidade prendeu-se com o facto de existir um vínculo profissional antecedente. Tendo em conta esse vínculo, que salvaguardava questões de proteção de dados e confidencialidade foi protegida a identidade do clube, bem com a não divulgação de dados ou informações que se aferiram como de sigilo profissional.

Ao estar inserido na equipa técnica foram realizadas tarefas de treinador adjunto tendo como principal área de intervenção a análise. Apesar de ser essa a principal responsabilidade dentro da equipa técnica acumularam-se funções de intervenção no treino e no jogo, no planeamento, na reflexão e operacionalização. Neste relatório serão apresentadas as diferentes tarefas associadas à função.

A possibilidade de contactar com um clube/equipa/jogadores do mais elevado escalão do futebol português conferiu a este estágio um acréscimo de valor a todas as experiências e partilhas vivenciadas.

## **1 PARTE I – Intervenção Técnico-Pedagógica**

### **1.1 Análise do contexto**

#### **1.1.1 Análise/caracterização da entidade acolhedora**

Entender o enquadramento histórico, logístico, diretivo e funcional do clube foi fundamental para enquadrar a intervenção enquanto treinador. Todos os objetivos estabelecidos para um sustentado desenvolvimento pessoal e técnico tiveram significado em função desse contexto.

O clube competiu na Liga NOS, correspondente à 1ª liga de futebol em Portugal. Para além do campeonato o clube participou na Taça da Liga e na Taça de Portugal (2020/2021).

O clube compõe-se, à data, para além do futebol, por várias outras modalidades individuais e coletivas. No total este clube eclético tem 13 modalidades, perfazendo mais de 100 equipas, entre vários escalões masculinos e femininos.

No futebol para além de todos os escalões de formação o clube apresentou mais duas equipas profissionais: os Sub-23 e a equipa B. Estas duas equipas, competiram correspondentemente no campeonato de Sub-23/Liga Revelação e no Campeonato de Portugal. Constituíram um forte apoio à equipa profissional. Foram vários os jogadores a integrar os treinos e/ou jogos da equipa principal vindos de uma dessas equipas. O processo inverso também se verificou tendo essas equipas recebido atletas que estavam inicialmente na equipa principal.

O clube é unanimemente conhecido pela sua massa adepta. O envolvimento das pessoas da cidade com o clube é muito significativo. Os adeptos são apaixonados pelo seu clube e por isso há constantemente um forte apoio à equipa quer nos jogos em casa quer nos jogos fora. A exigência dos adeptos é grande.

##### **1.1.1.1 Enquadramento histórico**

O Clube foi fundado em 1922. Os primeiros jogos ter-se-ão realizado nos primeiros meses de 1923. Sabendo que o registo do primeiro jogo data de março desse mesmo ano contra o Sporting Clube de Braga tendo vencido por 7-1.

O primeiro campo de jogos denominava-se “Campo José Minotes”. Oito anos após a fundação foi criado o primeiro símbolo que se mantém inalterado até à data. As suas cores representam a igualdade de raças fazendo uma alusão à não discriminação dos povos.

Em 1941 o clube acede pela primeira vez à primeira divisão nacional e no ano seguinte disputa a primeira Taça Nacional.

Seguiram-se vários anos na primeira divisão e em 1969 o clube ascende a patamares internacionais disputando o primeiro jogo europeu para a Taça *UEFA* (União das Federações Europeias de Futebol) tendo vencido o Banik Ostrava por 1-0.

Em 1980 o clube ergue a sua academia. A construção do complexo desportivo representa uma mais-valia, de tal forma que foi a primeira infraestrutura do género a ser construída em Portugal por um clube de futebol. É uma academia que, apesar das devidas melhorias, ainda persiste e é nela que funciona a grande parte das atividades da equipa principal e das equipas de formação.

A década de 80 fica marcada por muitas conquistas com jogadores de excelência. É em 1988 que o clube conquista o primeiro título Nacional – a Supertaça Cândido de Oliveira frente ao Futebol Clube do Porto.

Na época 2005/06 o clube desce de divisão depois de 48 anos consecutivos na Liga maior do futebol português. No segundo escalão registou a maior média de assistências de sempre da competição, tendo aumentado em milhares o seu número de associados.

Na época 2006/07 o clube regressa ao patamar mais alto do futebol português, após um ano na 2ª Liga, conseguindo um 3º lugar e, conseqüentemente, a primeira qualificação para a Pré-eliminatória da Liga dos Campeões.

No Jamor, em maio de 2013, o clube enfrentou o Sport Lisboa e Benfica na final da Taça de Portugal e venceu por 2-1. Este é o troféu com maior notoriedade já conquistado pelo clube.

## **1.1.2 Análise/Caracterização dos recursos**

### **1.1.2.1 Recursos espaciais e logísticos**

Para a realização dos jogos como visitado o clube dispôs de um estádio com a capacidade para 30 000 espectadores localizado bem no centro da cidade. Este estádio foi reestruturado para o Euro 2004 sendo a sua inauguração datada de 1965.

Para os momentos de preparação e treino o clube dispôs de uma academia com 5 campos de futebol de 11 sabendo que dois deles foram de exclusiva utilização da equipa principal. Estes dois campos tinham as seguintes dimensões: 105 x 68 e 95 x 61 metros.

Na academia existiam outros espaços que, apesar de não serem exclusivos, podiam ser utilizados, tais como um campo de futebol de areia, 3 campos de relva sintética de futebol de 11 e um de futebol de 7.

No suporte aos relvados a equipa dispôs de balneários e outros espaços de apoio. A situação pandémica obrigou a uma reestruturação logística que cumprisse, na totalidade as normas impostas pela Direção Geral de Saúde, em particular, o distanciamento social e, por isso, a equipa foi dividida por 3 balneários.

A equipa principal dispôs ainda de um ginásio com bastante equipamento para o desenvolvimento das componentes físicas e também de gabinetes médicos. Estes gabinetes estiveram equipados, não só com material para recuperação de lesões, mas também com equipamento específico para a recuperação física.

Para além dos gabinetes médicos a equipa teve ao seu dispor um auditório com 32 lugares para a realização de palestras, um refeitório, um balneário para a equipa técnica e ainda gabinetes para os diversos departamentos.

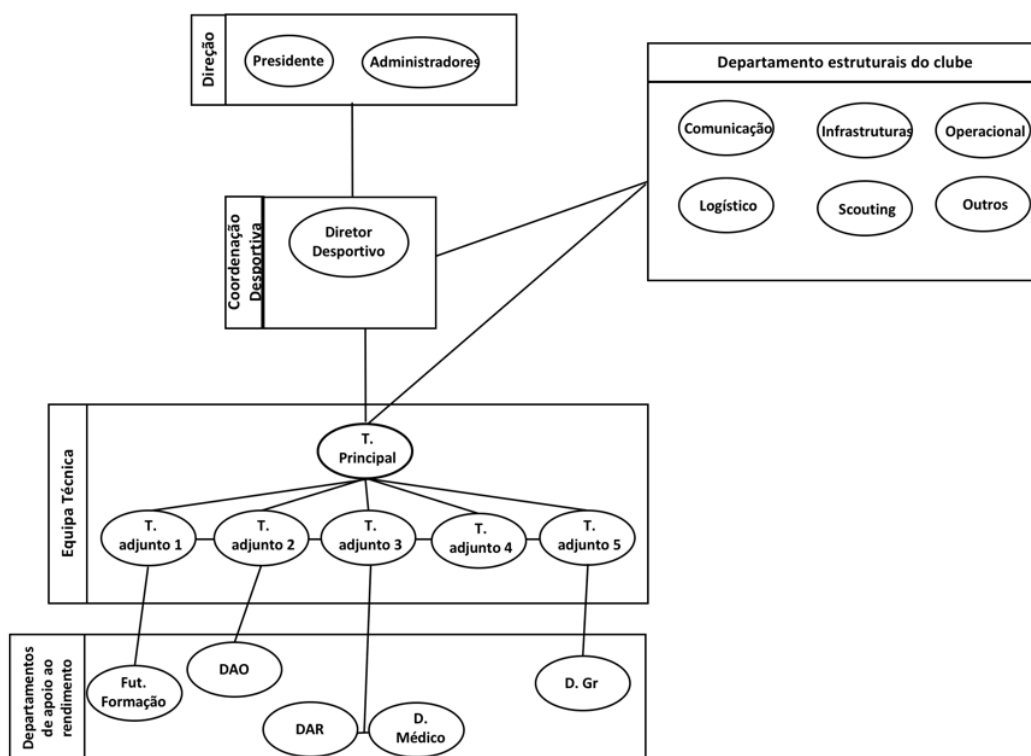
### **1.1.2.2 Recursos humanos e departamentos (organograma, plantel, equipa técnica)**

A organização interna do clube, clarificando hierarquias e canais de comunicação foi fundamental, não só para entender a dinâmica interna, mas principalmente para permitir uma forte cooperação com vista ao aumento do rendimento individual e

coletivo da equipa. A figura abaixo esquematiza a organização interna do clube apresentando a ligação entre diferentes cargos e departamentos do clube.

**Figura 1**

*Organograma do clube*



O clube teve, na pessoa do seu Presidente, definido um projeto desportivo que balizou os principais objetivos do clube. Esse mesmo projeto foi coordenado pelo Diretor Desportivo.

Apesar de existir uma proximidade pessoal com toda a equipa técnica a ligação entre diretor desportivo foi quase sempre direta com o treinador principal de forma bidirecional. Esta comunicação direta foi importante uma vez que, em muitos contextos, tratou-se de informação fundamental para decisões importantes para a equipa. Essa informação chegou aos treinadores adjuntos através do treinador principal, depois disso, conjuntamente, foram criados planos de ação.

A dinâmica interna da equipa técnica foi traçada atribuindo a cada elemento funções e tarefas claras. Cada elemento, devido às suas competências e valências ficou responsável pela operacionalização das suas funções e pela coordenação dos gabinetes essenciais nessas mesmas funções. De uma forma geral o treinador adjunto 1, para além do planeamento e implementação ficou responsável por acompanhar o trabalho nos escalões inferiores principalmente da equipa B e Sub-23 por forma a identificar jogadores a integrar na equipa principal. O treinador adjunto 2/estagiário ficou responsável pela coordenação do DOA (Departamento de Observação e Análise), enquanto o adjunto 3 pela coordenação e comunicação com departamento médico/DAR (Departamento de Alto Rendimento). O treinador adjunto 4 teve como principais funções a intervenção no treino, a colocação e gestão do material e a ligação entre equipa técnica e departamento logístico. O treinador adjunto 5 pelo departamento de treino de guarda-redes.

Apesar de existir a supervisão constante do treinador principal esta divisão de tarefas foi fundamental para uma boa dinâmica de trabalho. Desta forma os canais de comunicação ficaram muito claros, bem como as linhas de ação de cada um estiveram bem definidas. Apesar disso a intervenção não foi exclusiva, uma vez que, sempre houve partilha e colaboração entre todos.

Conforme já referido, na secção profissional, existiam mais duas equipas: B e os Sub-23. Apesar de terem autonomia de ação e *staffs* próprios estavam em estreita ligação com o projeto e com a equipa principal.

Grande parte da responsabilidade de planeamento e operacionalização do projeto desportivo recaiu sobre a equipa técnica, principalmente do treinador principal. Foi a equipa técnica que procurou, junto dos jogadores, definir planos de ação para atingir os objetivos pretendidos, bem como coordenar todos os restantes departamentos.

Apesar da interação com Departamento de Comunicação ou *Scouting* ser mais direta com o treinador principal foi possível interagir com todos eles.

#### **1.1.2.2.1 A equipa técnica**

O treinador principal é detentor do curso UEFA Pro e conta com 16 anos como treinador em diversos níveis competitivos nacionais e internacionais. É Mestre em Treino Desportivo e Licenciado em Ciências do Desporto menção em Educação Física e Desporto Escolar com especialização em Futebol. Foi a sua 4ª época de experiência na primeira liga portuguesa e o seu primeiro ano no clube. Foi o responsável técnico por todo o processo bem como pela supervisão de todos os departamentos tendo em vista a otimização do rendimento individual e coletivo da equipa.

O treinador adjunto 1 tem o curso de UEFA A e é formando no curso de UEFA Pro. Mestre em Treino Desportivo e Licenciado em Ciências do Desporto menção em Educação Física e Desporto Escolar com especialização em Futebol. Já acompanha o treinador principal há 4 anos e esteve também pela primeira vez no clube. Teve como principais funções a intervenção no processo de treino, planeamento e cooperação nas tarefas de supervisão.

O treinador adjunto 2 e estagiário detém o curso UEFA B. É licenciado em Treino Desportivo e foi o primeiro ano na equipa técnica e no clube. Teve como principais funções a intervenção no processo de treino, a análise do treino, jogo e adversários, a coordenação do departamento de análise de jogo e sua operacionalização.

O treinador adjunto 3 teve como principal responsabilidade a coordenação e supervisão do DAR. Tem doutoramento em Ciências do Desporto. Foi responsável pelo planeamento do desenvolvimento e avaliação das componentes fisiológicas.

O treinador adjunto 4 tem o curso de UEFA B. Foi jogador profissional durante 17 épocas sendo que 12 delas foram no clube.

O treinador adjunto 5 tem o curso do UEFA B. É licenciado em Treino Desportivo. Teve ao seu encargo o trabalho específico com os guarda-redes.

Esta equipa multidisciplinar, com as suas tarefas bem definidas, permitiu uma rica e saudável troca de experiências que foram para além das tarefas profissionais diárias.

#### 1.1.2.2.2 Outros departamentos

A equipa principal dispôs de vários gabinetes que procuraram, dentro da sua especificidade, um aumento do rendimento individual e coletivo. Destaco:

DOA – Departamento de Observação e Análise. Este departamento contou com o seu gabinete e material próprios e foi composto por três analistas que, com a coordenação do estagiário, realizaram muito do trabalho de observação e análise da própria equipa em treino e jogo. Foi realizada também uma exaustiva análise dos adversários na preparação dos jogos.

Com este departamento colaborou também um especialista de arbitragem para uma análise da equipa de arbitragem antes, durante e após o jogo. Foi muito importante também no esclarecimento das atualizações das leis de jogo, bem como para qualquer outro esclarecimento adicional.

DAR – Departamento Alto Rendimento. Este departamento procurou analisar e otimizar as competências fisiológicas dos jogadores. Foi composto por dois fisiologistas que em sintonia com a equipa técnica, mais concretamente com o preparador físico, e departamento médico colaboram na análise de desempenho físico, no processo de reintegração dos jogadores lesionados, bem como em todo o processo de prescrição, controlo e avaliação fisiológica individual e coletiva do processo de treino e jogo;

Departamento Médico – o departamento médico foi composto por dois médicos, três fisioterapeutas e dois enfermeiros. Este departamento teve à sua disposição material específico de diagnóstico e tratamento. Recorreu a outros especialistas externos ao clube sempre que necessário.

Departamento Nutrição – este departamento trabalhou em estreita ligação com o DAR e o Departamento Médico por forma a equilibrar nutricionalmente o consumo e gasto energético dos jogadores. Realizaram a avaliação, planeamento e prescrição nutricional aos jogadores.

Departamento Logístico – O suporte logístico foi garantido através de um departamento composto por um *team manager* e um diretor operacional que organizaram logisticamente todas as atividades da equipa. Com este departamento colaboram várias pessoas e organismos externos que tornaram possível a realização das

diferentes atividades. Exemplo disso é todo o trabalho de rouparia que foi coordenado por dois técnicos de equipamentos e diversos funcionários.

O Departamento de Comunicação – este departamento prestou uma importante ajuda principalmente na comunicação externa do treinador principal. Previamente foi fornecida à equipa técnica informação sugestiva para o microciclo em causa por forma a criar uma linha comum de comunicação. Este departamento acompanhou todas as comunicações dos jogadores e treinadores bem como apresentou diariamente à equipa técnica a informação da imprensa referente ao nosso clube e ao nosso próximo adversário.

#### **1.1.2.2.3 O plantel**

O plantel foi composto por 25 jogadores de campo e 4 guarda-redes. Este número foi mais alargado se considerarmos os jogadores da equipa B ou Sub-23 que integraram pontualmente o plantel. O projeto desportivo permitiu a inserção de jogadores vindos da equipa B ou sub-23 sempre que se justificou.

Nesse sentido o entendimento foi que o plantel da equipa principal era composto por um número mais alargado e não apenas os jogadores que estavam, à data, inseridos nos treinos da equipa principal.

No plantel existiram jogadores com 15 nacionalidades diferentes. Esta foi uma realidade que exigiu o domínio de vários idiomas como: o francês, o inglês e o castelhano. Para além disso, por se tratarem de jogadores vindo de várias culturas distintas, quer desportivas quer sociais, exigiu um planeamento mais detalhado e exaustivo de estratégias de integração dos jogadores. Ter numa equipa jogadores da Coreia do Sul, França, Holanda, África do Sul, Nigéria, Gana, Brasil, entre outros, obrigou a reajustes na comunicação, mas também a muitas preocupações no desenvolvimento de atividades de dinâmica de grupo.

No total da época passaram pela equipa principal 41 jogadores em treino ou jogo. Desses, 30 foram utilizados em situação de jogo oficial/competição.

A média de idades dos 41 jogadores que estiveram inseridos no plantel foi de 24 anos, ou seja, apesar de ter jogadores com experiência foi na sua maioria um plantel jovem.

Dos 30 jogadores utilizados, 20 são ou já foram internacionais pelas suas seleções, sabendo que apenas 8 foram internacionais pelas seleções principais dos seus países. Estes dados são reveladores da qualidade dos jogadores.

De todos os jogadores que passaram pela equipa principal, 20 nunca tinham jogado neste campeonato, o que revela as exigências de integração dos mesmos.

### **1.1.2.3 Características contextuais**

Durante o período de estágio foi vivido um contexto pandémico devido ao vírus Sars-Cov-2. O enquadramento pandémico alterou, em muitos aspetos de forma radical, o contexto de intervenção.

Este novo enquadramento obrigou a reformulações, por vezes profundas, no planeamento e nas estratégias a aplicar. Muitas delas novas uma vez que nem clube, nem equipa técnica tinham vivido experiências semelhantes no passado.

Um dos aspetos centrais foi a necessidade de distanciamento social, quer em contexto de treino, quer em situações complementares de extracampo.

Uma equipa de futebol é, em grande parte, o resultado da sua dinâmica de grupo. Este aspeto foi muito condicionado pela necessidade constante de garantir o distanciamento social. É exemplo disso a divisão da equipa por três balneários para aumentar o distanciamento social e diminuir o risco de contacto. Mesmo noutros contextos que seria possível uma maior socialização foram criados pequenos grupos, como é o caso do pequeno-almoço (tomado nas instalações do clube), onde apenas foi possível estar um número de atletas reduzido, por mesa e em horários distintos.

Conforme referido para além de reajustes de planeamento foi necessário reinventar estratégias para cumprir com as normas de saúde pública, definidas pela Direção Geral de Saúde em função das diferentes fases de propagação do vírus. Tendo, conforme já referido, 15 nacionalidades diferentes no plantel existiram barreiras sociais

características da diversidade cultural que se tornaram ainda mais visíveis devido à praticamente impossibilidade de socialização antes e após o processo de treino.

Para além do distanciamento entre jogadores também o distanciamento dos adeptos trouxe um novo enquadramento a todo o processo.

A massa adepta do clube é conhecida por ser muito presente quer nos jogos em casa, quer fora, e não ter o seu apoio revelou-se limitador, principalmente nos momentos em que a equipa necessitava de um apoio externo superior. Para além disso denotou-se uma necessidade dos adeptos em se aproximarem da equipa de outras formas, como por exemplo, através das redes sociais, da colocação de tarjas junto da academia ou da espera da equipa em momentos de jogo ou treino. Aprender a lidar com esta elevada diversidade de contextos, constantemente em mutação, visando proteger o grupo de trabalho, preservando a sua saúde e procurando manter a sua dinâmica relacional e profissional, foi um desafio complexo que promoveu uma aprendizagem muito enriquecedora em termos pessoais, sociais e profissionais.

Ao longo do período de estágio houve vários elementos do grupo de trabalho infetados, quer jogadores, quer elementos do *staff*.

Numa fase inicial o maior foco de contágio proveio de jogadores que vieram das seleções, principalmente oriundos de países africanos. A realização no país de origem de testes inconclusivos levou a que fossem tomadas medidas ainda mais cautelosas adiando a integração destes jogadores no plantel após a sua chegada. Este facto levou a que fossem realizados treinos individuais com estes jogadores para não possibilitar uma diminuição significativa da sua forma desportiva.

No início do ano civil registou-se um surto de 14 pessoas infetadas no grupo de trabalho, sendo 8 jogadores e 6 elementos do *staff*. Felizmente não existiram danos graves para nenhum dos elementos.

Este contexto limitou bastante o número de jogadores disponíveis para dois jogos, bem como o número de recursos humanos de apoio no treino/jogo. Todos os jogadores em confinamento realizaram trabalho individual supervisionado pelo DAR e pela equipa técnica.

Lidar com as reações e emoções dos jogadores e elementos do staff infetados, com receio dos jogadores não infetados, procurando, com tantos constrangimentos e limitações manter o rendimento da equipa, foi mais um desafio. Foi importante ter a possibilidade de ter uma equipa B e sub-23 que permitiram manter um número elevado de jogadores no treino.

Apesar de ser um contexto indesejado trouxe aprendizagens. Uma delas foi reforçar, ainda mais, a importância de ter um plantel ajustado ao contexto. O facto de ser um período pandémico obrigou a repensar o número de jogadores do plantel uma vez que, como se verificou, houve muitos momentos em que o plantel ficou reduzido.

Outra aprendizagem foi o relevo que tem a proximidade física/social na dinâmica de grupo. Sem contacto social ou físico torna-se muito difícil que os jogadores se conhecessem verdadeiramente e com isto criassem e promovessem laços fortes de amizade e companheirismos.

Para além disso a gestão global de todo este processo foi também impactante. Se por um lado devem existir preocupações com o rendimento e para tal é importante que os atletas estejam juntos quer em contexto de treino, quer fora dele, por outro existiu uma forte preocupação com a saúde dos jogadores. A gestão de todos os departamentos, por forma a existir apenas uma linha de pensamento num contexto tão inesperado e desconhecido como este, foi um desafio. Cada profissional, sendo especialista da sua área específica, naturalmente protege mais a sua área de intervenção. Com isto apenas uma liderança forte e clara pode criar uma unificação de pensamentos e prioridades.

## **1.2 Intervenção**

Foram realizados, durante o estágio académico, 143 unidades de treino, 25 jogos oficiais e 5 não oficiais. Perfazendo, aproximadamente, 1200 horas de contacto e intervenção direta.

O início de funções do estagiário e restante equipa técnica ocorreu com a época já em andamento. O primeiro jogo oficial aconteceu à 4ª jornada. Desta forma o

planeamento e calendarização decorreu sempre em período competitivo não tendo existido nenhum período preparatório ou transitório.

Os períodos mais longos de preparação sem competição foram as paragens para as seleções. Apesar disso nesses períodos o grupo ficou reduzido uma vez que existiram vários jogadores a ausentarem-se devido a trabalhos nas suas seleções. Durante a época ocorreram dois períodos destes.

### **1.2.1 Funções e tarefas**

Conforme já referenciado o estagiário realizou tarefas de treinador adjunto com intervenção direta e constante no processo de planeamento, operacionalização e reflexão.

Uma das responsabilidades do estagiário na equipa técnica foi organizar, analisar, selecionar e preparar todo o trabalho de análise inerente ao rendimento da equipa. Essa mesma análise dividiu-se em três grandes áreas de intervenção: análise dos adversários, análise do rendimento da nossa equipa em jogo e análise do processo de treino.

Para a realização deste trabalho o estagiário contou, conforme já descrito, com a colaboração do DOA. Ter a colaboração do departamento de análise do clube revelou-se uma grande mais-valia para a equipa técnica uma vez que a exigência de todo o processo tornaria impossível a realização do mesmo apenas pela equipa técnica.

A colaboração dos três elementos do departamento foi incrível, não apenas pelo profissionalismo no trabalho realizado, mas também por toda a disponibilidade e companheirismo durante o processo.

Para a coordenação de todas as tarefas foi realizada uma reunião entre departamento e o estagiário por forma a balizar todo o trabalho a ser realizado pelo departamento. Neste momento foram apresentadas propostas pelo departamento e depois ajustadas às exigências da equipa técnica e à sua metodologia de trabalho. De destacar a total abertura do departamento em adaptar a sua dinâmica de trabalho às sugestões e indicações da equipa técnica.

### 1.2.1.1 Análise do adversário

Para a análise do adversário foi definido pela equipa técnica a necessidade de, com base na informação selecionada, serem apresentados os seguintes elementos:

- Relatório escrito do adversário. Neste documento estava presente:
  - informação contextual sobre o jogo em perspetiva: local, condições do relvado, hora do jogo, condições climatéricas, cor dos equipamentos, localização do estádio e distância, hora do jogo e outras informações entendidas como importantes;
  - Informação classificativa: classificação atual do adversário, últimos resultados, últimos confrontos, tendência de golos marcados e sofridos, marcadores, e outros dados que se justifiquem;
  - Descrição de confrontos anteriores: resumo dos jogos anteriores, jogadores da nossa equipa que tenham jogado no adversário e o inverso;
  - Caracterização do treinador: principais características de comunicação, sistemas mais utilizados, padrões de substituições, tendências de alteração a desvantagens ou vantagens no marcador, perfil de jogo contra a nossa equipa, outras informações que se justifiquem;
  - Caracterização individual do plantel: nome e número, pé dominante, principais características ofensivas e defensivas, pontos fortes e menos fortes, informação morfológica – altura ou outro dado significativo, jogadores lesionados ou castigados, possível onze inicial e alternativas;
  - Caracterização do sistema de jogo: descrição das principais dinâmicas táticas ofensivas e defensivas; principais alterações estratégicas, pontos fortes e mais débeis em cada um dos momentos do jogo;
  - Jogos anteriores: sistemas de jogos utilizados, onze iniciais e substituições, marcha do marcador, disciplina, alterações estruturais durante o jogo, outras informações significativas sobre cada um dos jogos;
  - Caracterização de cada um dos momentos e sub-momentos do jogo: descrição com texto e imagem dos momentos e sub-momentos do jogo, caracterização dos padrões coletivos da equipa, caracterização dos princípios orientadores da equipa;

- Caracterização dos esquemas-táticos defensivos e ofensivos: pontapé de saída, cantos, livres laterais, livres frontais, lançamentos de linha lateral e penaltis. Os pontapés de baliza foram inseridos na caracterização dos momentos do jogo;

- Principais considerações: aspetos mais importantes a destacar, sugestões dos analistas, principais recomendações para o plano tático-estratégico;

- Compacto de vídeo caracterizador dos sub-momentos de jogo do adversário. Estes compactos reuniram *clipes* de vídeo, devidamente editados e legendados, que explicavam as principais características e padrões do modelo de jogo adversário. Estes compactos de vídeo foram previamente revistos e discutidos entre analistas e o estagiário por forma a filtrar a informação recolhida.

Estes vídeos foram realizados com o objetivo de reportar à equipa técnica os aspetos considerados mais importantes do adversário. Depois da sua apresentação aos treinadores os mesmos foram ajustados para consequente apresentação aos jogadores.

Estes vídeos tinham uma duração média de 11 minutos e não incluíam os esquemas táticos.

- Compacto de vídeo com os esquemas táticos. Este vídeo reunia *clipes* demonstrativos dos padrões dos diferentes esquemas táticos realizados pela equipa adversária. Apenas foram selecionados e editados aqueles que, conjuntamente com o estagiário, foram definidos como mais significativos tendo em conta o plano tático-estratégico. Após análise do treinador principal os mesmos, em algumas situações, sofreram reajustes;

- Vídeos individuais do adversário. A equipa de analistas tinha como função preparar um vídeo que caracterizasse cada um dos jogadores adversários. Foram selecionados os aspetos principais a ter em atenção e a explorar. Estes mesmos vídeos foram apresentados por setores aos atletas em dia de estágio no auditório do hotel. Para alguns atletas foram enviados alguns compactos mais extensos dos seus opositores mais diretos;

Na tentativa de garantir a maior fiabilidade na informação apresentada a mesma previamente foi semanalmente discutida entre analistas e o estagiário. O estagiário realizou sempre a observação dos jogos anteriores do adversário em análise por forma

a antecipadamente conseguir ter uma base de informações para discussão com os analistas.

As reuniões prévias entre analistas e o estagiário serviram para filtrar a informação selecionada por eles e tentar aproximar o mais possível os compactos de vídeo a um possível plano tático-estratégico. Estes momentos originaram excelentes partilhas e discussões sobre futebol e construção de planos táticos-estratégicos.

As reuniões de apresentação da informação à equipa técnica foram realizadas com a presença do analista responsável por aquele adversário por forma a poder acrescentar o máximo de informação pertinente. Esse analista foi quem mais jogos observou e mais informação considerou na análise do adversário e, por isso, fazer sentido estar presente na discussão do plano tático-estratégico. Estas reuniões tinham como objetivo a apresentação do adversário e a discussão de alguns indicadores a considerar para o processo de preparação.

Sendo o treinador principal soberano na definição do plano tático-estratégico todos os vídeos foram reajustados para que fosse visualizado pelos jogadores apenas a informação considerada importante.

Normalmente no dia -4, ou seja, quatro dias antes do jogo, no auditório, foram apresentados o momento defensivo e a transição defensiva do adversário e no dia -3, foram apresentados a organização ofensiva e a transição ofensiva do adversário. A divisão da apresentação do adversário em dois momentos prendeu-se com o facto de haver uma aproximação entre o que foi visualizado em vídeo com os conteúdos do treino a realizar logo depois da observação do compacto de imagens. Como o treino do dia -4, tinha como conteúdos principais aspetos ofensivos e transição ofensiva da nossa equipa então pretendia-se que os jogadores observassem o que o adversário realizava nos momentos antagónicos. O mesmo se verificou no dia -3, mas os conteúdos do treino neste dia reportaram principalmente ao momento defensivo e transição defensiva da nossa equipa.

No dia -1, foram apresentados os comportamentos do adversário em situações de esquemas táticos uma vez que esse foi o conteúdo principal do processo de treino desses dias.

Caso não se tratasse de um microciclo com a duração de 6, 7 ou 8 dias esta calendarização foi em vários momentos alterada. Por exemplo em microciclos com dupla competição foi apenas apresentado um vídeo com todos os momentos de jogo do adversário à exceção dos esquemas táticos.

#### **1.2.1.2 - Análise da própria equipa**

##### **Durante o jogo**

O estagiário teve como principal função transmitir ao treinador informação sobre o jogo através da observação de um plano mais elevado. Esta observação de uma perspetiva diferente da que o treinador teve junto ao relvado permitiu observar de uma forma mais clara e detalhada comportamentos individuais e coletivos da nossa equipa, mas também do adversário.

Com esta observação pretendeu-se realizar uma análise das tarefas e missões dos jogadores mais coerente e assertiva, uma vez que, como já referido, o ângulo de observação era mais favorável.

O estagiário durante o jogo estava num plano superior, entenda-se camarote de análise, junto da equipa de analistas a observar e analisar o jogo. A comunicação com o banco de suplentes foi realizada através de um intercomunicador que permitiu passar informação tática e/ou estratégica.

Os jogos foram codificados em direto por forma a ter instantaneamente os momentos e sub-momentos segmentados. Este trabalho revelou-se muito útil porque permitiu rever logo após a ação quais os comportamentos individuais, setoriais e coletivos, quer da nossa equipa, quer do adversário. Ter a oportunidade de rever as ações temporizando as mesmas e repetindo esse procedimento contorna algumas limitações biológicas e fisiológicas que temos durante o processo de observação direta, ou seja, nem sempre com a observação direta conseguimos aferir todas as variáveis de um determinado lance ou ação, mas através do corte da filmagem ao vermos em câmara lenta, parando a imagem ou revendo essa imagem várias vezes ficou mais fácil analisar esses momentos.

Durante o jogo, principalmente na primeira parte foram selecionados alguns clipes que depois serviram para ao intervalo ter uma base de discussão real dos aspetos mais importantes a corrigir para a segunda parte. Para além disso algumas dessas imagens foram mostradas aos jogadores por forma a corrigir ações técnico-táticas ou a promover algumas alterações estratégicas para a segunda parte.

Para além das ações coletivas também ações individuais foram selecionadas para que fosse possível a alguns jogadores visualizar algumas ações a considerar importantes para a segunda parte.

Assertividade, capacidade de síntese e reflexão foram três pilares fundamentais para tentar garantir o maior contributo possível neste momento de intervalo.

Mais uma vez uma forte capacidade de diálogo com a equipa de analistas foi fundamental durante este momento.

No camarote de análise estava presente também um técnico especialista em leis de jogo por forma a conseguir analisar em direto os lances relevantes de arbitragem. Após essa mesma análise a informação foi transmitida à restante equipa técnica presente no banco de suplentes.

### **Pós jogo**

O trabalho de análise da própria equipa pretendeu ser uma ferramenta de identificação e promoção de melhorias do rendimento individual e coletivo. Através desta análise pretendeu-se consciencializar e elucidar os jogadores das ações individuais e coletivas de realce, identificadas com aspetos de melhoria ou valorização.

Este trabalho começou durante o próprio jogo através da codificação do mesmo. A categorização do jogo serviu para uma mais criteriosa análise durante o jogo, para facilitar a instrução ao intervalo, mas também para que depois do jogo tivéssemos todos os momentos e sub-momentos categorizados segundo o nosso sistema de observação.

No final do jogo, em função da análise efetuada em direto, era realizada uma reunião para discutirmos quais os principais aspetos a considerar. Nesta reunião estavam presentes os analistas e o estagiário. Depois disso todos os clipes dos sub-

momentos de jogo eram selecionados e exportados criando assim uma base de dados bastante abrangente, mas segmentada.

No pós-jogo o estagiário realizava a análise do mesmo através do vídeo em câmara aberta. A análise deste ângulo de filmagem permitiu ver o comportamento de todos os jogadores no terreno de jogo bem como parar o vídeo, rever o lance ou ver em diferentes velocidades e perspetivas.

Depois desta análise o estagiário revia todos os momentos e sub-momentos do jogo de forma sequencial. Através da codificação realizada durante o jogo era possível analisar, por exemplo, todos os momentos de transição defensiva seguidos e desta forma realizar uma análise mais sequencial desse conteúdo. Este processo era repetido para todos os momentos e sub-momentos do jogo.

Para além da informação coletiva o processo era semelhante para as ações individuais. Depois de analisar o jogo na sua globalidade eram revistas as ações individuais de forma sequencial para identificar os principais conteúdos de análise.

Depois deste trabalho de observação e com base nos registos feitos era realizada uma lista dos principais aspetos a incluir no vídeo procurando os melhores clipes e momentos que os caracterizassem.

Com base nessa informação, relacionando-a com as características do próximo adversário, eram elaborados os compactos para serem visualizados pelos jogadores no primeiro treino pós-competição.

Esta informação era previamente revista e analisada pelo treinador principal e equipa técnica por forma a aferir alguns reajustes e estratégias de apresentação.

Para além da informação coletiva também a informação do desempenho individual era selecionada por forma a conseguir encontrar padrões de comportamento individual.

Este trabalho foi importante para potenciar melhorias individuais de forma mais específica e detalhada.

### **1.2.1.3 Análise do processo de treino**

A metodologia de análise do processo de treino (Anexo I) foi considerada e construída com o principal objetivo de aferir a aplicabilidade efetiva dos objetivos técnico-táticos definidos para cada um dos exercícios/unidades de treino.

Acreditando que o recurso apenas à observação direta para analisar o jogo não é suficientemente eficaz poderemos reportar a mesma convicção para o treino. Ou seja, se entendermos que analisar o treino é apenas refletir sobre a nossa perceção durante o mesmo é estar a sobrevalorizar a nossa capacidade de retenção de informação, uma vez que são muitas as variáveis a considerar durante um exercício ou unidade de treino.

Para a análise do processo de treino foi desenvolvido e utilizado o sistema de observação apresentado no estudo deste mesmo relatório de estágio. Desta forma pretendeu-se ajustar o conhecimento teórico à intervenção prática.

A utilização deste sistema foi um primeiro teste à sua funcionalidade sendo este muito importante uma vez que permitiu aferir vários aspetos de melhoria para uma validação científica posterior.

De destacar que o trabalho de análise do treino foi realizado logo após o término dos mesmos. A pretensão inicial passava por tentar realizar esta mesma avaliação durante o treino, mas uma vez não sendo possível, os exercícios foram analisados logo após o final dos mesmos.

Esta análise do processo de treino, em resumo, foi fundamental na identificação de aspetos de melhoria ao processo, bem como na quantificação dos conteúdos de treino.

Na base do sistema de observação utilizado para a análise do treino esteve o modelo de jogo da equipa. Uma vez que o treino teve como principais conteúdos técnico-táticos o desenvolvimento dos princípios específicos e gerais do modelo de jogo então, as categorias definidas no sistema reportaram a esses mesmos princípios.

Após validação por parte do treinador principal e inserção das categorias no *software* o mesmo foi testado pelo estagiário e pela equipa de analistas.

Cada exercício foi analisado com o objetivo de perceber dois aspetos principais:

A) Se o exercício potenciou o comportamento técnico-tático pretendido. De uma forma geral foi avaliado quantas vezes se repetiu o comportamento pretendido. Este foi entendido como um aspeto fundamental a aferir uma vez que apenas poderá ser considerado um exercício eficaz se criou condições para que o comportamento técnico-tático ocorresse.

B) Qual o sucesso/insucesso dos jogadores na realização desse comportamento. No nosso entendimento para além de perceber se o exercício promove o pretendido foi importante aferir também a qualidade dessas mesmas ações, entenda-se, se foram bem ou mal realizadas. O exercício pode promover que ocorra muitas vezes o comportamento, mas os jogadores quando o fazem não o fazem bem. Nesse sentido essas ações foram qualificadas como positivas ou negativas por forma a aferir se, apesar do exercício o promover, os jogadores estão a realiza-las de forma eficaz ou não. Este indicador foi também importante para avaliar, ao longo do tempo, a progressão de sucesso desses comportamentos em exercícios repetidos em várias semanas.

Após essa codificação a mesma foi transportada para uma base de dados e criado um relatório diário contendo informação de cada um dos exercícios, mas também de outros indicadores importantes como: o tempo de transição, de intervenção ou o tempo útil.

Este foi um trabalho importante porque permitiu ser mais objetivo e concreto na análise do treino. Para além disso permitiu que fossem criados compactos individuais sobre a prestação dos jogadores no treino.

Foi uma ferramenta sem dúvida útil porque permitiu aferir a eficácia real dos exercícios bem como controlar os conteúdos do planeamento.

#### **1.2.1.4 Calendarização das tarefas no microciclo**

Todo este trabalho foi organizado semanalmente e exigiu uma elevada carga horária diária e por consequência semanal. Em microciclos apenas com um jogo existiram aproximadamente 60 horas de contacto direto com o clube, ou seja, aproximadamente 10 horas diárias de presença nas instalações do clube. Em microciclos

duplos, ou seja, com dois jogos todo o trabalho foi condensado em apenas 3 ou 4 dias e por isso esse valor foi ainda superior.

A tabela abaixo procura apresentar a organização de tarefas quando o microciclo competitivo teve apenas um jogo.

**Tabela 1**

*Organização das tarefas individuais num microciclo com um jogo*

Dia de semana/Horários	+1	+2	-4	-3	-2	-1	Jogo
8:00-10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da imprensa;</li> <li>Observação do jogo de forma indireta;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da imprensa;</li> <li>Preparação dos vídeos individuais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da imprensa;</li> <li>Apresentação de vídeos individuais;</li> <li>Preparação da unidade de treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da imprensa;</li> <li>Apresentação de vídeos individuais;</li> <li>Preparação da unidade de treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da imprensa;</li> <li>Preparação da unidade de treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da imprensa;</li> <li>Preparação da unidade de treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisão do meeting de jogo com a equipa técnica</li> </ul>
10:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da codificação realizada;</li> <li>Seleção da informação;</li> <li>Criação do compacto de análise do jogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisão do vídeo de análise do nosso jogo com a equipa técnica;</li> <li>Revisão do vídeo do próximo adversário e preparação do PTE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação do vídeo de organização defensiva do adversário;</li> <li>Treino;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação do vídeo de organização ofensiva do adversário;</li> <li>Treino;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treino;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auxílio na apresentação do meeting;</li> <li>Preparação de todo o material para o jogo;</li> </ul>
13:30 – 16:00	LIVRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisão do vídeo do adversário com a equipa técnica;</li> <li>Apresentação do vídeo de análise do nosso jogo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da UT;</li> <li>Observação de jogos do adversário da semana seguinte;</li> <li>Revisão e debate do vídeo dos esquemas táticos com os analistas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da UT;</li> <li>Observação de jogos do adversário da semana seguinte;</li> <li>Revisão dos vídeos dos individuais do adversário com a equipa de analistas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da UT;</li> <li>Análise e debate com a equipa de analistas sobre o adversário seguinte;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da UT</li> <li>Viagem ou estágio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo (Horário variado)</li> </ul>
16:00 - 00:00	LIVRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treino;</li> <li>Análise do treino;</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação dos vídeos individuais do adversário;</li> <li>Preparação do meeting de jogo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reunião com a equipa de analistas para preparar a semana;</li> <li>Análise do jogo</li> </ul>

Por outro lado, conforme já referido a organização de tarefas teve que ser reorganizado em microciclos com dois jogos competitivos. A tabela abaixo procura demonstrar essa mesma organização de atividades.

**Tabela 2**

*Organização das tarefas individuais num microciclo com dois jogos*

Dia de semana	+1	-1	Jogo	+1	+2	-1	Jogo
8:00-10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da imprensa;</li> <li>Observação do jogo de forma indireta;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da imprensa;</li> <li>Apresentação de vídeos individuais;</li> <li>Preparação da unidade de treino;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisão do meeting de jogo com a equipa técnica;</li> <li>Observação de jogos do adversário seguinte;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisão do vídeo de análise do nosso jogo com a equipa técnica;</li> <li>Preparação da unidade de treino;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da imprensa;</li> <li>Preparação da unidade de treino</li> <li>Apresentação de vídeos individuais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da imprensa;</li> <li>Preparação da unidade de treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisão do meeting de jogo com a equipa técnica</li> </ul>
10:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da codificação realizada;</li> <li>Seleção da informação;</li> <li>Criação do compacto de análise do jogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação do vídeo do adversário (organização e esquemas táticos);</li> <li>Treino;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auxílio na apresentação do meeting;</li> <li>Preparação de todo o material para o jogo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação do vídeo de análise do nosso jogo;</li> <li>Treino;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação do vídeo do adversário (organização ofensiva e defensiva)</li> <li>Treino;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação do vídeo do adversário (esquemas táticos)</li> <li>Treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auxílio na apresentação do meeting;</li> <li>Preparação de todo o material para o jogo;</li> </ul>
13:30 – 16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisão do vídeo de análise do nosso jogo com a equipa técnica;</li> <li>Apresentação do vídeo de análise do nosso jogo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da UT;</li> <li>Revisão dos vídeos dos individuais do adversário com a equipa de analistas;</li> <li>Estágio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da UT;</li> <li>Análise e debate com a equipa de analistas sobre o adversário seguinte;</li> <li>Revisão do vídeo do adversário com a equipa técnica e preparação do PTE;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da UT;</li> <li>Observação de jogos do adversário seguinte;</li> <li>Revisão dos vídeos dos individuais do adversário com a equipa de analistas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da UT com a equipa de analistas sobre o adversário seguinte;</li> <li>Viagem ou estágio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo (Horário variado)</li> </ul>
16:00 - 00:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treino;</li> <li>Análise do Treino;</li> <li>Revisão do vídeo do adversário com a equipa técnica e preparação do PTE;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação dos vídeos individuais do adversário</li> <li>Observação de jogos do adversário seguinte;</li> <li>Preparação do meeting de jogo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observação do jogo de forma indireta;</li> <li>Análise da codificação realizada;</li> <li>Seleção da informação;</li> <li>Criação do compacto de análise do jogo</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação dos vídeos individuais do adversário;</li> <li>Preparação do meeting de jogo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reunião com a equipa de analistas para preparar a semana;</li> <li>Análise do jogo</li> </ul>

Esta organização do microciclo, seja com um ou dois jogos, foi muito importante para garantir uma correta organização e rentabilização do tempo mas fundamentalmente para que fosse possível articular tarefas e definir prazos conjuntamente com os colaboradores do departamento.

Tentar ser assertivo, tentando criar algumas diretrizes de organização, foi um dos pilares na relação com o departamento e por isso tão importante esta definição.

### 1.3 Objetivos

Em função do contexto e das exigências inerente às funções foram definidos os objetivos de estágio. Nesse sentido, neste relatório, estão primeiro expostas as funções e tarefas e apenas, neste subcapítulo, os objetivos.

Com base na realização de um plano individual de formação, discutido e validado pelo o orientador académico, foram traçadas metas e competências a adquirir durante

o estágio. Este processo exigiu uma correta avaliação do contexto, bem como das competências e ambições pessoais.

Para cada um desses objetivos foram definidos meios de intervenção. Estas estratégias procuraram ser operacionais por forma a ver consumada a aquisição de conhecimento e visando o atingir do objetivo. Assim, de seguida, faço a sua exposição, balanço e consequente avaliação.

### 1.3.1 Objetivos Gerais

**Objetivo geral 1: Pontualidade, assiduidade e compromisso ético com a entidade acolhedora;**

Estratégias de intervenção:

- Manter o rigor no cumprimento de todos os horários;
- Respeitar todos os regulamentos do clube;

**Balanço:** O objetivo foi claramente atingido. Todos estes valores e princípios profissionais foram reconhecidos pelos pares.

**Objetivo geral 2:** Respeitar, colaborar, acrescentar valor e manter lealdade profissional e pessoal com a equipa técnica

Estratégias de intervenção:

• Estar disponível para dar opinião sempre que solicitado com informação que acrescente valor;

• Balizar a intervenção pelo princípio da assertividade. Consciente de que não importa dar muita informação à equipa técnica, mas sim aquela que realmente tem validade. Procurar manter a confiança do treinador na sua metodologia, não colocando em causa todas as propostas levando o treinador a desvalorizar os seus princípios metodológicos de treino ou a sua visão sobre o jogo;

- Manter lealdade pelas decisões conjuntas e principalmente pelas estabelecidas pelo treinador principal. Decisões do grupo serão também do estagiário;

- Manter um espírito de vitória e constante procura da melhoria do rendimento desportivo da equipa.

Balanço: Este objetivo foi atingido. Tentar ser assertivo nas opiniões e sugestões foi sempre uma preocupação. Apesar disso este continuará a ser um objetivo nos próximos anos.

**Objetivo geral 3: Manter um compromisso diário de evolução:**

Estratégias de intervenção:

- Estabelecer um objetivo diário na agenda pessoal que esteja enquadrado com os objetivos específicos e no final do dia verificar se esse mesmo objetivo foi atingido.

Balanço: Ao longo do estágio a agenda pessoal foi importante para diariamente colocar um objetivo. Esta, sem dúvida, uma boa estratégia até porque nos dias em que não foi definido por mim objetivo pessoal todas as intervenções não foram balizadas por um propósito e com isso notou-se maior variabilidade de decisões, opiniões e intervenções.

**Objetivo geral 4: Manter o compromisso de desenvolvimento pessoal – foco, conhecimento, positivismo:**

Estratégias de intervenção:

- Acreditando que apenas é possível o desenvolvimento de competências profissionais mantendo um equilíbrio com as competências pessoais e a satisfação pessoal. O estagiário pretendeu durante este ano competitivo manter os hábitos de foco, leitura e positivismo através de estratégias de meditação, leitura e treino físico.

Balanço: Creio que o balanço é positivo, mas torna-se importante periodizar melhor as tarefas diárias. Apesar de ter motivação para cumprir com o desenvolvimento de competências traçado torna-se difícil cumprir sem uma boa gestão e calendarização

das mesmas. Nesse sentido existiu um aumento das competências principalmente devido ao hábito de leitura, mas uma melhor calendarização das mesmas teria ajudado.

**Objetivo geral 5: Compromisso com as tarefas académicas:**

Estratégias de intervenção:

- Manter o compromisso com as tarefas de estágio: ser responsável com os compromissos assumidos academicamente respeitando prazos e tarefas.

Balanço: Este não foi um objetivo atingido na totalidade uma vez que o relatório de estágio não foi concluído na data prevista, final de junho. Apesar disso o mesmo foi finalizado dentro da data regulamentar.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

#### **Desenvolvimento de competências de liderança**

Apesar de desempenhar funções de treinador adjunto o estagiário acreditou ser possível o desenvolvimento de competências de liderança uma vez que teve também momentos de orientação e coordenação de outros elementos. Nesse sentido este foi um bom momento e contexto para desenvolver essas competências.

#### **DOA – Departamento de observação e análise do jogo – Liderança e coordenação do departamento**

Sub-objetivos:

- Melhorar as competências de planeamento e coordenação;
- Evoluir nas competências de motivar;
- Conseguir melhorar nas habilidades de supervisão e controle de tarefas.

Meios:

- Construir um documento base que definisse de forma clara e operacional as funções e tarefas dos elementos bem como as linhas orientadoras dos diferentes trabalhos a desenvolver;

- Procurar, através de uma pesquisa e de conhecimento adquirido, acrescentar valor e inovação ao departamento. Sendo uma tarefa que o estagiário já exerceu durante alguns anos, procurar acrescentar valor interno;

- Procurar sempre que possível reconhecer internamente e externamente o valor do trabalho realizado pelos elementos do departamento;

- Manter um espírito de exigência com as tarefas tentando um equilíbrio com a valorização do trabalho realizado;

- Promoção de um espírito positivo diário de trabalho. Procurar dinâmicas internas de grupo que permitam maior aproximação pessoal entre os elementos.

Balanço: Este foi um dos objetivos onde houve mais evolução. A criação de uma relação forte com os analistas do clube revelou-se uma mais-valia uma vez que, facilitou a comunicação entre todos, permitiu um elevado nível de motivação e dedicação por parte dos colaboradores, bem como a criação de laços de confiança e companheirismo.

O documento que definiu as tarefas (ANEXO II) de cada um dos elementos, bem como a definição clara do que era pretendido para cada tarefa permitiu uma rentabilização de tempo, mas também que os canais de comunicação fossem mais assertivos. Devido à quantidade de informação e ao número elevado de páginas esse documento foi colocado em anexo ao relatório.

A promoção de alguns contextos extralaborais permitiu que houvesse uma relação de confiança e de partilha. Só assim foi possível debater opiniões de forma franca, frontal e sem qualquer ressentimento. Sempre foi dado espaço para a partilha e discussão, devidamente fundamentada e proactiva.

Creio que o esforço constante de tentar melhorar as condições do departamento, bem como, melhorar as competências individuais de cada um foi algo valorizado pelos colaboradores. Foram realizadas reuniões e apresentações onde foram discutidas

estratégias para fazer crescer e melhorar o departamento, bem como definir linhas orientadoras de evolução.

### **Liderança dos jogadores**

Sub-objetivos:

- Melhorar as competências de liderança em contextos de intervenção individual e coletiva;
- Conferir um elevado grau de assertividade na intervenção.

Meios:

- Garantir assertividade nas intervenções individuais com os atletas sendo de destacar os momentos de análise individual, uma vez que, foram pequenas reuniões individuais que permitiram, num contexto de proximidade, ter uma intervenção mais assertiva;
- Manter um elevado rigor no cumprimento dos objetivos dos exercícios sendo visto como um elemento que permite uma relação mais próxima, mas que, principalmente, mantém um elevado compromisso com os objetivos das tarefas.

### **Balanço:**

Para atingir este objetivo foi importante a realização, logo numa fase inicial, de um questionário individual de resposta on-line por parte de todos os jogadores. Este questionário pretendeu recolher informação pessoal, como por exemplo, o nome pelo qual preferia ser tratado, os seus passatempos ou a constituição do seu agregado familiar. Para além disso continha questões sobre os seus objetivos individuais e coletivos. Outro grupo de questões estava relacionado com a perceção das suas valências e fragilidades enquanto atleta e também quais as suas preferências táticas.

Este questionário foi importante porque permitiu recolher previamente informação individual que ajudou a conhecer melhor os jogadores e quais as suas perceções. Conhecer as ambições de cada um ajudou a entender a perspetiva do jogador e com isto criar maior proximidade, mas também ajudar a enquadrar essa mesma expectativa.

Desta forma foi possível, logo num momento inicial, ir mais ao encontro das preferências do jogador. Com isto a ligação foi mais imediata.

Sendo uma das funções a realização de vídeos individuais de promoção de rendimento, naturalmente existiu maior contacto com alguns jogadores, nomeadamente os que jogaram com maior frequência. Apesar de serem realizados vídeos e planos de ação para os menos utilizados, existiu uma maior frequência de reuniões individuais com os que jogaram mais tempo.

Este foi definido como o principal contexto de aproximação aos jogadores e acabou por ser heterogéneo.

### **Competências de intervenção no processo de treino**

#### Sub-objetivo: Clima

- Melhorar a capacidade de manter uma intervenção dinâmica e que garantisse uma maior emocionalidade.

#### Meios:

- Definir, face aos objetivos diários, ao momento e ao clima pretendido no treino qual a emoção/clima a transmitir;

- Selecionar, um ou dois atletas que tenham maior influência para que possam contribuir no incremento desse mesmo clima.

#### Balanço:

Este objetivo não foi atingido como pretendido principalmente por ausência de planeamento do mesmo. Apesar de estar definido o meio de implementação nem sempre foi possível planear. Com isto nem sempre a intervenção foi orientada para o clima pretendido.

Será um objetivo a cumprir no futuro uma vez que esta emocionalidade na intervenção é muito importante.

### Sub-Objetivo: intervenção complementar

Tendo em conta a maior intervenção por parte do treinador principal foi objetivo melhorar a capacidade e assertividade na transmissão de informação complementar àquela que o treinador estava a emitir.

Meios:

- Conseguir agrupar/acumular informação por forma a que, através de conversas individuais em momentos de paragem do treino, seja possível dar *feedback* assertivo;
- Procurar seleccionar os melhores momentos para transmitir ao treinador, de forma isolada, quais as melhorias do exercício ou sobre a prestação dos atletas.

Balanço: ao longo do estágio o treinador principal reconheceu essa competência na intervenção, não só por o valorizar de forma direta, mas também por, em muitos momentos aproveitar essa intervenção complementar para a sua própria intervenção.

### **Análise e observação**

#### Sub-objetivo: Melhorar a capacidade de análise do processo de treino;

Meios:

- Criação de um sistema de análise qualitativa e quantitativa para permitir aferir qual a fiabilidade dos exercícios realizados procurando perceber se os mesmos estavam a ir ao encontro dos objetivos pretendidos;
- Conseguir, através da análise do treino, dar sugestões de melhoria dos exercícios realizados;
- Retirar informação da análise do treino para sustentar a melhoria individual dos jogadores. Através do envio individual de ações do treino potenciar os objetivos individuais de cada um;
- Após cada treino ter um relatório de análise individual e coletivo dos jogadores por forma a promover o aumento da competitividade interna;

Balanço: Este foi sem dúvida uma das áreas de intervenção onde houve maior dedicação. Sendo algo novo até mesmo para o clube foi necessário assumir muitas das

tarefas de análise e com isto necessário despende muitas horas. Cada treino exigiu no mínimo quatro horas de análise e codificação.

Mas o balanço é, claramente, positivo. Permiteu clarificar e balizar muito melhor quais os aspetos mais importantes da metodologia de treino, bem como analisá-los. Por outro lado, permitiu construir uma ferramenta operacional que poderá no futuro ser uma mais-valia noutros projetos e contextos de intervenção técnico-profissional.

*Sub-objetivo: Melhorar a capacidade de análise do jogo ao vivo*

Meios:

- Criar uma metodologia de análise do jogo ao vivo identificando critérios de avaliação específicos e também indicadores de análise em função do momento do jogo. Exemplo: saber o que avaliar nos primeiros 10 minutos de jogo ou definir quais os critérios em análise após uma substituição do adversário;

- Conseguir criar uma boa comunicação, entenda-se positiva e eficaz, com o treinador-adjunto principal por forma a que a informação ao chegar ao treinador principal seja simples, concreta e assertiva;

- Conseguir criar nos analistas um espírito crítico sobre o jogo que permita acrescentar informação à análise realizada. Definir tarefas específicas de observação;

Balanço: Ao longo do estágio este objetivo foi sendo otimizado principalmente na capacidade de antecipar decisões. Com o passar dos jogos e com o foco neste objetivo foi possível antecipar cenários e por exemplo ter uma opinião já formada a quando do momento da decisão sobre as substituições.

A assertividade da escolha dos conteúdos e da comunicação ao intervalo também foi melhorando principalmente com o aumento do conhecimento das ideias do treinador e da sua forma de entender o momento de intervalo.

Para além disso a divisão de tarefas no momento de análise onde alguns elementos se focavam na própria equipa e outros no adversário permitiu que mais variáveis fossem corretamente analisadas.

## **Comunicação**

Melhorar as habilidades de comunicação em contexto de exposição pública ou ao grupo.

Meios:

- Criar um sistema de observação das intervenções do treinador principal em contextos de conferência que permitam por um lado fornecer informações sobre a sua comunicação verbal e não verbal, mas também aprender pessoalmente com essas mesmas análises.

Balanço: Este objetivo não foi atingido uma vez que por questões de gestão de tempo foi preterido. Apesar de haver a intenção de fazer esta análise exigia bastante tempo algo que, com todas as tarefas já existentes, se revelou bastante difícil.

### **1.3.3 Objetivos competitivos**

Os objetivos competitivos definidos pelo clube foram a classificação num lugar que permitisse o acesso às competições europeias, ou seja nos primeiros seis lugares. Este objetivo, à data da saída do estagiário, foi atingido uma vez que o clube se encontrava numa zona que permitia a entrada nas competições europeias. Apesar disso, no final da época o mesmo não foi atingido.

Realizamos 25 jogos, nos quais obtivemos 9 vitórias, 10 derrotas e 6 empates.

Nas outras competições, nomeadamente, na Taca de Portugal e na Taça da Liga (*Allianz Cup*) não foram definidos objetivos de forma clara, os mesmos passam por tentar chegar o mais longe possível nas suas diferentes fases/eliminatórias.

Na Taça de Portugal o clube foi eliminado na 4ª eliminatória e na *Allianz Cup* o clube atingiu os quartos-de-final.

## 1.4 Reflexão

A vertente de intervenção técnico pedagógica deste estágio foi de riqueza extrema em grande medida devido ao elevado nível competitivo do seu contexto. Ser treinador adjunto num clube de referência do futebol nacional obrigou a um elevado rigor e dedicação diária com o objetivo de melhorar o rendimento individual e coletivo.

Essa mesma grandeza do clube, estruturado em diversos departamentos de apoio, permitiu contactar com diferentes áreas que são, cada uma delas, à sua medida, fundamentais para o sucesso do clube. Perceber a dinâmica interna de cada uma, bem como a interação entre cada uma delas é algo complexo que exige da equipa técnica, em especial do treinador, uma liderança clara, canais de comunicação bem definidos e uma linha orientadora coerente. Estando responsável por um desses departamentos foi sem dúvida uma grande aprendizagem liderar os seus membros mantendo sempre um forte espírito de partilha, de companheirismo e rigor em todas as tarefas.

Para além disso o desafiante contexto pandémico salientou alguns aspetos fundamentais na criação de fortes laços entre membros de uma equipa de trabalho. O distanciamento social dificultou a aproximação entre jogadores, o que realça a importância de o promover em contextos futuros pós pandemia. A necessidade de entender o contexto antes da constituição do plantel foi uma aprendizagem que resultou das características contextuais da pandemia.

Trabalhar num clube com uma massa adepta tão significativa e leal teve as suas particularidades. Ao longo do estágio foi uma aprendizagem relevante verificar as implicações que isso teve nos momentos de vitória e da derrota. Essa aprendizagem será fundamental em contextos futuros em clubes com esta dimensão de número de adeptos.

Durante este processo trabalhar com jogadores com elevada experiência em contextos nacionais e internacionais tornou ainda mais gratificante essas vivências. Aprender com todos os jogadores foi uma constante e sem dúvida que trabalhar com alguns dos jogadores portugueses mais importantes dos últimos anos é motivo de orgulho e aprendizagem.

Estar inserido numa equipa técnica com papéis bem definidos e com um espírito de companheirismo muito forte tornou todos os momentos de partilha ainda mais gratificantes. Com eles a aprendizagem foi constante.

O balanço geral é muito positivo. Por um lado, permitiu aplicar e melhorar muitas das ferramentas inerentes às tarefas de ser treinador, desde competências técnicas às competências sociais. Por outro lado, devido ao acompanhamento académico e toda a partilha entre equipa técnica permitiu a aquisição de novos conhecimentos.

## **2 Parte II – O estudo: “Análise do processo de treino”**

### **2.1 Enquadramento teórico**

#### **2.1.1 Dinâmica interna do jogo e modelo de jogo**

Azevedo (2011) entende que as relações entre os jogadores devem estar representadas por linhas orientadoras que expressem uma identidade coletiva em cada um dos momentos do jogo. Para tal devem ser definidos princípios e subprincípios que, com diferentes complexidades e escalas, criem normas orientadoras do comportamento.

Garganta e Pinto (1998) entendem que esse conjunto de regras orientadoras do comportamento do jogador, tentando dar resposta aos problemas do jogo, denomina-se modelo de jogo.

O modelo de jogo corresponde então a uma representação global de um conjunto de princípios ou fatores considerados essenciais para uma boa organização dos vários momentos do jogo. Os sistemas de jogo, os métodos e os princípios orientadores individuais e coletivos são alguns desses principais fatores (Leal & Quinta, 2001).

Para Garganta (2008) o modelo de jogo deve conceber um conjunto de princípios, regras e condições que garantam parâmetros lógicos e normativos do comportamento dos jogadores e da equipa. É este modelo que irá sustentar o processo de preparação da equipa bem como dos modelos de análise e avaliação.

A definição dos princípios deve estar organizada em níveis de complexidade e em diferentes escalas representando ideias e comportamentos mais complexos ou gerais e outros menos complexos e específicos. Martins (2019) recorrendo a vários autores categoriza os princípios como gerais, fundamentais e específicos.

Os princípios gerais referem-se, geralmente, a normas que orientam quaisquer desportos coletivos de invasão e procuram balizar as ações dos jogadores nos vários momentos do jogo;

Os princípios fundamentais são “um conjunto de regras base com vista a favorecer a manutenção do equilíbrio da equipa, desequilibrar a equipa adversária e proporcionar aos jogadores intervenções ajustadas às circunstâncias de jogo.”

Por sua vez os princípios específicos são normas que garantem um nível de detalhe mais elevado caracterizando comportamentos para contextos de ação mais particulares permitindo identificar zonas, momentos e intencionalidade das ações.

Os princípios, sejam eles, gerais, fundamentais ou específicos devem retratar a ideia de jogo do treinador e por isso não são fechados em si mesmo podendo ser mutáveis bem como individualizados, uma vez que cada treinador tem a sua representação do jogo (Leal & Quinta, 2001).

### **2.1.2 A representatividade jogo no processo de treino**

Para Garganta (2002) é no processo de treino, mais especificamente no exercício de treino, que o treinador concretiza as suas ideias do modelo de jogo.

Segundo Azevedo (2011) durante o momento de jogo o treinador tem pouco espaço de intervenção direto uma vez que não consegue uma manipulação direta de muitas das variáveis do jogo. É no treino que consegue, através da maior liberdade de manipulação dessas mesmas variáveis, construir uma determinada identidade coletiva.

É através de um treino consistente que se torna possível modelar as ações e comportamentos dos jogadores e das equipas conferindo-lhe uma forte orientação para o jogo (Garganta, 2009).

Martins (2019) entende como fundamental a escolha da complexidade dos exercícios tendo esta que respeitar as características do jogo, dos jogadores e da sua aprendizagem. O exercício de treino deve também respeitar a aleatoriedade e imprevisibilidade do jogo. Apesar disso deve promover as características e identidade que o treinador pretende para o jogo.

Deve estar no processo de treino representado o modelo de jogo do treinador. Esta representação do momento defensivo, ofensivo, transições e esquemas táticos deve ser conseguida através de uma grande representatividade do modelo no exercício de treino Martins (2019). Oliveira (2004) corrobora a importância desta mesma representatividade uma vez que entende que o exercício deve adquirir uma forma idêntica aos comportamentos solicitados no jogo levando assim a uma melhoria do desempenho.

Vários estudos indicam que é essa representatividade que leva o atleta durante o treino a encontrar informação contextual que o irá orientar para o objetivo pretendido (Araújo, 2010).

Para garantir essa representatividade Pinder, Davids, Renshaw & Araújo (2011) referem que é importante os exercícios: i) manterem a complexidade das tarefas de decisão presentes no contexto do jogo; ii) serem concebidos para que a percepção de uma fonte de informação permita a realização de juízos fiáveis sobre esta; iii) incluam situações dinâmicas que evoluam e apresentem decisões inter-relacionadas; iv) permitam que os praticantes possam agir no contexto de forma a detetar a informação que guia as suas ações em função dos seus próprios objetivos.

Pereira (2006) entende que o que garante a representatividade do exercício de treino é a congruência entre o modelo de jogo do treinador e os estímulos técnico-táticos, psicocognitivos, físicos e coordenativos colocados nos exercícios.

Pinder et al (2011) corroboram que poderemos considerar um exercício mais representativo quanto melhor as ações do jogo estiverem visíveis. Para tal é importante respeitar as relações de percepção – ação do jogo.

Podemos portanto, com base na revisão realizada, considerar a representatividade dos exercícios de treino como o fator que determina em que medida os critérios de êxito do modelo de jogo e das tarefas individuais e coletivas se encontram presentes. É através dessa mesma representatividade que poderemos aferir se o exercício tem os elementos-chave de percepção-ação manifestados no jogo (Figueiredo, 2015).

O modelo de jogo deve desta forma orientar o processo de preparação da equipa e com isto a construção do exercício. Apenas com a sua aplicação e congruência no exercício é possível a implementação do mesmo (Tobar, 2018).

### **2.1.3 Análise do jogo e do treino**

Oliveira (2004) considera quatro etapas fundamentais no processo de planeamento de treino: (i) a análise da situação/diagnóstico; (ii) organização do processo de treino ou programação; (iii) execução do programa/treino; (iv) avaliação e controle do plano. Para

o autor deve existir para além de uma adequada planificação e execução também uma coerente avaliação do processo. Apenas assim será possível refletir e melhorar o processo de treino.

Para Assunção (2021) é fundamental a análise dos desempenhos e rendimentos individuais e coletivos dos jogadores. A análise e identificação dos padrões táticos é um excelente auxílio para o treinador na compreensão das particularidades dos seus jogadores, bem como na melhoria do seu treino e jogo.

Segundo Martins (2019) deve existir uma constante avaliação e comparação entre três fatores fundamentais: a representação do jogo/modelo de jogo do treinador, o que acontece no treino e o jogo. É através desta tríade que se podem definir conteúdos de treino, parâmetros de avaliação e também os objetivos.

Esta relação entre o modelo de jogo e o jogo deve estar representada no treino por forma a criar rotinas e aperfeiçoamentos individuais e coletivos (Maciel, 2011).

Para Castelo (2009) este período de preparação, entenda-se treino, é “um processo programático de evolução controlada da organização da equipa, direcionando-a para um modelo de jogo pré-determinado”.

Para uma melhoria da performance individual e coletiva o treino deve ser sistemático procurando implementar os conteúdos do modelo de jogo através de vários níveis de complexidade garantindo assim um coerente ensino-aprendizagem do mesmo (Oliveira, 2004).

Para uma correta avaliação do modelo de jogo, seja em treino ou em contexto competitivo é necessário que existam metodologias de análise e avaliação que permitam aferir o desenvolvimento do mesmo, percebendo assim as diferenças entre o que é implementado e executado (Assunção, 2021).

Bangsbo (2008) refere que o uso de tecnologia durante o processo de treino é fundamental para aferir a prestação dos jogadores. Nesse sentido a utilização do vídeo ou de outros meios tecnológicos revelam-se fatores fundamentais para uma correta avaliação.

Martins (2019) entende que a análise do processo de treino garante ao treinador uma avaliação do rendimento bem como encontrar cada vez melhores estratégias para a melhoria coletiva e individual.

A avaliação e controle do processo de treino, principalmente de um ponto de vista científico, está ainda muito centrada na dimensão física. Sabemos que o mesmo não se passa no jogo, uma vez que a avaliação tática individual e coletiva é, à data, uma das principais tarefas dos treinadores e dos gabinetes de análise de jogo.

Com base na revisão de literatura realizada fica evidente a relação bidirecional entre o treino e o jogo. Nesse sentido acreditamos que, para uma correta avaliação do processo e do modelo de jogo, não é suficiente uma exaustiva avaliação do jogo sem uma avaliação do processo de treino.

## **2.2 Objetivos do estudo**

O treinador tem procurado cada vez mais monotonizar e avaliar o que é realizado durante o treino (Halson, 2014).

Esta é uma realidade evidente principalmente na dimensão fisiológica. Pretende este estudo ser uma etapa inicial da criação e validação de um sistema de observação que permita aferir a eficácia tática do processo de treino.

A criação e validação de um sistema de observação deve obedecer a três etapas principais: exploratória, validação e fiabilidade (Barreira, Garganta, Prudente, & Anguera, 2012). O estudo realizado pretende apenas incidir sobre a fase exploratória.

Apesar de ser o objetivo a médio prazo conseguir validar de forma científica este sistema de observação foi aproveitado este trabalho académico para realizar uma das etapas importantes nesse processo – a fase exploratória.

Nesse sentido o principal objetivo é desenvolver e explorar um sistema de observação que permita estudar a aplicabilidade do planeamento no processo de treino.

## **2.3 Metodologia**

Para o estudo foi utilizada a metodologia observacional que é cada vez mais utilizada no desporto porque permite obter dados do objeto de estudo sem intervenção direta na prática, mas também porque permite estudar múltiplas e variadas dimensões das diferentes modalidades (Anguera & Hernández-Mendo, 2013).

Esta análise pode ser realizada perante o contexto real de prática o que confere ainda mais validade aos seus dados (Anguera, 2003).

### **2.3.1 Sistema de observação**

Para a recolha dos dados foi utilizado um sistema de categorias uma vez que permite partir de um suporte teórico já existente, neste caso o modelo de jogo da equipa (Anguera, 2003).

Esta definição à priori das categorias pareceu-nos ajustada uma vez que este sistema pretende avaliar, nesta fase, se o planeado antecipadamente teve ou não uma representação real no exercício.

#### **2.3.1.1 Sistema de categorias**

Para algumas das categorias utilizámos alguns critérios já utilizados em outros estudos. Apesar de se tratar de um sistema inovador a utilização de categorias já implementadas poderá permitir maior validação externa dos dados, bem como a uniformização de conteúdos.

Dessa forma foram definidos os seguintes critérios: Critério 1 – Tempo; Critério 2 – Complexidade; Critério 3 – Tipo de exercício; Critério 4 – Identidade; Critério 5 – Conteúdo.

A tabela abaixo apresenta de uma forma mais detalhada os critérios e categorias do sistema de observação:

**Tabela 3***Sistema de observação*

<b>Critério 1 - Tempo - Distribuição do tempo da sessão de treino e de cada um dos exercícios. Categorização do tempo utilizado durante a sessão. Adaptado de Loureiro (2014)</b>		
<b>Transição</b>	TT	Tempo desde o final do exercício anterior e o início da instrução do exercício.
<b>Instrução</b>	TI	Tempo desde do início da instrução até ao início do exercício.
<b>Pausas/Trocas</b>	TP	Tempo utilizado para realizar trocas de equipas durante o exercício, descanso durante diferentes partes do exercício ou trocas de estações.
<b>Tempo de interrupção para feedback</b>	TF	Tempo em que o exercício é interrompido para intervenção do treinador.
<b>Duração/Tempo útil</b>	TU	Tempo de prática motora.
<b>Volume Total</b>	TVT	Corresponde ao tempo desde o final do exercício anterior e o final do exercício.
<b>Critério 2 – Complexidade. Adaptado de Miguel (2017)</b>		
<b>Aquisição Teórica</b>	CAq	Palestras verbais e/ou visuais se pretende promover melhoria das competências dos jogadores. Exemplos: <i>meetings</i> teóricos, vídeos individuais, setoriais ou coletivos.
<b>Aprendizagem</b>	CA	Exercícios que promovam um baixo nível de complexidade através da diminuição de variáveis complementares ao conteúdo principal. São exemplos exercícios sem oposição, com apenas um conteúdo ou com variáveis estruturais que permitam o sucesso do exercício. Complementares desintegrados, padronizados, circulações táticas, técnicos, ou fundamentais de fase I.
<b>Desenvolvimento</b>	CD	Exercícios que integrem mais do que uma variável (ofensiva e/ou defensiva) mas sejam realizados em contextos que potenciem o maior sucesso do conteúdo em detrimento das tarefas em oposição. Exemplos: complementares integrados em superioridade numérica no conteúdo principal, fundamentais fase II ou III em superioridade numérica no conteúdo principal ou metaespecializados.
<b>Consolidação</b>	CC	Exercícios que promovem, através da integração de variáveis, uma complexidade semelhante ao jogo. A relação numérica, espacial e temporal tenta promover contextos semelhantes ao de jogo. Exemplos: complementares integrados em igualdade numérica, fundamentais fase III em igualdade numérica no conteúdo principal.

### Critério 3 – Tipo de exercício Adaptação de Castelo (2019)

<b>Gerais de Preparação</b>	GP	Exercícios realizados sem bola que tenham como dominante as capacidades físicas. São idealizados e operacionalizados sem ter em consideração os contextos situacionais e estruturais do jogo.
<b>Lúdicos</b>	Lud	Exercícios que tenham como dominante o desenvolvimento da dinâmica de grupo e situações de recreação.
<b>Técnicos</b>	Tecn	Exercícios com objetivo de desenvolvimento técnico em que não exista identidade com aspetos estruturais e contextuais do modelo de jogo.
<b>Manutenção da Posse da Bola</b>	MPB	Exercícios em que não exista uma estrutura coerente com o modelo de jogo da equipa e que o principal objetivo seja comportamentos e ações de manutenção da posse da bola.
<b>Padronizados</b>	Pad	Exercícios que fragmentam partes do jogo e promovam o seu desenvolvimento em contextos espaciais e estruturais semelhantes ao de jogo. A movimentação da bola e dos jogadores não obedece a uma tomada de decisão uma vez que estas são padronizadas no exercício.
<b>Finalização</b>	Fina	Exercícios que tenham como principal objetivo o desenvolvimento de ações de finalização.
<b>Competitivo</b>	Comp	Exercícios que tenham balizas formais e guarda-redes e existindo ou não estrutura tenham um carácter essencialmente competitivo.
<b>Jogo</b>	Jogo	Exercícios que representem contextos de integração das variáveis de jogo para seu desenvolvimento ou avaliação. O número de jogadores e o espaço não terão que ser iguais ao de jogo. No mínimo Gr + 8 vs 8 + Gr. Os jogadores devem estar organizados numa estrutura coerente com a utilizado no jogo.
<b>Situações Fixas de Jogo</b>	SFJ	Exercícios de desenvolvimento dos esquemas táticos.
<b>Metaespecializados</b>	Meta	Exercícios construídos na base dos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de futebol ou do modelo de jogo. Devido às condicionantes promovam o desenvolvimento das missões táticas específicas dos jogadores.
<b>Setorial</b>	Set	Exercício em que o desenvolvimento de comportamentos é específico para um setor ou um grupo de jogadores que se relacionem entre si.

### Critério 4 - Identidade

<b>Sem identidade</b>	S	Exercícios em que não existe uma representação da estrutura ou do modelo de jogo ou em que a maioria dos jogadores não ocupe as suas posições específicas do jogo.
-----------------------	---	--

<b>Com identidade</b>	I	Exercícios em que existe uma representação da estrutura ou do modelo de jogo e em que a maioria dos jogadores ocupe as suas posições específicas do jogo.
-----------------------	---	---

**Critério 5 – Conteúdo - Adaptado do modelo de jogo e treino da equipa**

<b>Mobilização Geral/Coordenativos</b>	MG	Exercícios gerais de preparação com o objetivo de promover uma ativação muscular, articular e coordenativa.
<b>Gerais de desenvolvimento das capacidades motoras</b>	GCM	Exercícios gerais de preparação em que o objetivo principal é o desenvolvimento de uma ou mais capacidades motoras.
<b>Manutenção da posse da bola</b>	OGMPB	Princípio geral de manutenção da posse da bola.
<b>Ações técnicas individuais ofensivas</b>	OGATI	Exercícios para desenvolvimento da técnica individual dos jogadores.
<b>Saída curta</b>	OSC	Exercícios que procurem a melhoria das dinâmicas individuais e coletivas no momento de pontapé de baliza. Serão consideradas as reposições realizadas através de passe curto, entenda-se 1º terço do campo.
<b>Saída Média/Longa</b>	OSL	Exercícios que procurem a melhoria das dinâmicas individuais e coletivas no momento de pontapé de baliza. Serão consideradas as reposições realizadas através de passe longo, entenda-se 2º e 3º terço do campo.
<b>Construção 2+1</b>	OF1	Dinâmicas individuais e coletivas que procurem potenciar a eliminação da 1ª linha de pressão contrária através do posicionamento e dinâmica dos dois defesas centrais com o médio defensivo.
<b>Construção a 3 com MC no meio dos centrais</b>	OC3	Dinâmicas individuais e coletivas que procurem potenciar a eliminação da 1ª linha de pressão contrária através do recuo do médio defensivo para o meio dos defesas centrais constituindo assim uma 1ª linha de 3.
<b>Construção a 3 com MC no corredor</b>	OMC	Dinâmicas individuais e coletivas que procurem potenciar a eliminação da 1ª linha de pressão contrária através do recuo de um dos médios para o espaço entre lateral e central formando assim uma 1ª linha de 3.
<b>Construção com Lateral Baixo</b>	OLB	Dinâmicas individuais e coletivas que procurem potenciar a eliminação da 1ª linha de pressão contrária através do recuo dos laterais para a linha dos centrais formando assim uma 1ª linha de 3.
<b>Ligação 2ª linha exterior</b>	OLE	Dinâmicas individuais e coletivas que procurem potenciar a eliminação da 2ª linha de pressão através da ligação nos corredores.

<b>Ligação 2ª linha interior</b>	OLI	Dinâmicas individuais e coletivas que procurem potenciar a eliminação da 2ª linha de pressão através da ligação com um dos MC's atrás desta 2ª linha de pressão. Poderá ser o MC do lado da bola ou o do lado contrário.
<b>Variação do centro do Jogo</b>	OVCJ	Dinâmicas individuais e coletivas que procurem potenciar a eliminação da 2ª linha de pressão através da concentração do adversário num dos corredores promover uma ligação ou condução interior e permita a variação para o corredor contrário.
<b>Apoio vs Rotura</b>	ORAV	Dinâmicas individuais e coletivas que procurem potenciar a eliminação da 3ª linha de pressão através da conquista da bola nas costas da última linha defensiva com a desmarcações de apoio vs. rotura entre Av e Ala.
<b>Finalização</b>	OZF	Dinâmicas individuais e coletivas de ocupação de espaços na área e cruzamento. Devem chegar a zona de finalização 4 jogadores ocupando 2º poste, 1º poste, penalti e entrada da área.
<b>Equilíbrio ofensivo</b>	OE	Ocupação racional do espaço por forma a conseguir controlar as possíveis referências de saída do adversário. Garantia de superioridade numérica na última linha defensiva. Este equilíbrio procura permitir uma rápida recuperação da posse da bola, bem como proteger as zonas vitais.
<b>Reação à perda da bola</b>	TDR	Alteração de comportamento e posicionamentos ofensivos para defensivos tentando a recuperação imediata da bola e garantir a proteção da baliza/zonas vitais.
<b>Falta útil</b>	TDF	Realização de falta parando assim a transição ofensiva. De preferência no meio campo ofensivo e sem consequências disciplinares.
<b>Recuperação defensiva</b>	TDR	Não conseguindo recuperar a bola imediatamente a equipa tem que procurar reagrupar o mais defensivamente colocando-se em bloco médio ou baixo.
<b>Bloco Alto</b>	DBA	Posicionamento e pressão a situações de reposição do Gr.
<b>Basculação defensiva</b>	DBD	Capacidade da equipa em conseguir concentrar do lado da bola e rapidamente, mantendo a ocupação racional do espaço, movimentar-se para o corredor oposto.
<b>1ª e 2ª linha</b>	DPL	Articulação da 1ª e 2ª linha defensiva. Alteração da dinâmica de 1+2+1 para 2+2. Pressão e condicionamento da primeira linha ofensiva contrária.

<b>Pressão ao corredor</b>	DPC	Dinâmica coletiva de condicionamento do adversário para o corredor lateral por forma a criar superioridade numérica e for aglomeração defensiva no centro do jogo.
<b>Alinhamento da última linha defensiva</b>	DLD	Capacidade da última linha defensiva se manter organizada promovendo concentração defensiva e garantindo alinhamento horizontal (caso esteja no corredor central todos devem estar alinhados; caso esteja no corredor lateral o alinhamento é realizado pelo jogador em cobertura defensiva).
<b>Subida do bloco</b>	DSB	Capacidade da equipa conseguir subir as suas linhas de pressão após um passe atrasado, uma má receção do adversário ou um contexto em que seja difícil ao portador da bola colocar a mesma à profundidade – “bola fechada”.
<b>Defesa da Baliza</b>	DDB	Preenchimento das zonas defensivas em situação de cruzamento defensivo.
<b>Saída de pressão</b>	TOSP	Ações de saída da pressão defensiva adversária. Saída por apoio frontal ou lateral.
<b>Verticalidade</b>	TOV	Capacidade em conseguir progredir individualmente e coletivamente na direção da baliza contrária.
<b>Aproximação do bloco</b>	TOAB	Chegada de vários jogadores a zonas de finalização. Aproximação do bloco por forma a manter o equilíbrio ofensivo e preparar a possível perda da posse da bola.
<b>Canto Ofensivo – Colocação da bola</b>	ETOCO CB	Colocação da bola na zona definida previamente com a velocidade pretendida.
<b>Canto Ofensivo – Posicionamento inicial</b>	ETOCO PI	Entrada nas zonas definidas no momento previamente estabelecido.
<b>Canto Ofensivo – Zonas de entrada</b>	ETOCO ZE	Entrada nas zonas definidas no momento previamente estabelecido.
<b>Livre Lateral Ofensivo – Colocação da bola</b>	ETOLLO CB	Colocação da bola na zona definida previamente com a velocidade pretendida.
<b>Livre Lateral Ofensivo – Posicionamento inicial</b>	ETOLLO PI	Entrada nas zonas definidas no momento previamente estabelecido.
<b>Livre Lateral Ofensivo – Zonas de entrada</b>	ETOLLO ZE	Entrada nas zonas definidas no momento previamente estabelecido.
<b>Lançamento de Linha Lateral Ofensivo – Colocação da bola</b>	ETOLLO	Movimentação pré-estabelecida para conseguir atingir a zona alvo com a bola controlada.

<b>Livre Frontal Ofensivo</b>	ETOLFO	Marcação do livre frontal de forma direta com o objetivo de obter golo.
<b>Penalti</b>	ETOP	Marcação do livre frontal de forma direta com o objetivo de obter golo.
<b>Canto Defensivo</b>	ETDCD	Posicionamento pré estabelecido em função de variáveis como pé/lado com que o executante irá realizar o canto, a colocação ou não de jogadores perto da zona da bola ou a estratégia de jogo.
<b>Livre Lateral Defensivo</b>	ETDLLD	Posicionamento pré estabelecido em função de variáveis como pé/lado com que o executante irá realizar o livre lateral, a colocação ou não de jogadores perto da zona da bola ou a estratégia de jogo.
<b>Livre Frontal Defensivo</b>	ETDLFD	Posicionamento, reação à segunda bola em situações de livre frontal e proteção ao Gr em situação de livre frontal defensivo.
<b>Livre Lateral Ofensivo – Colocação da bola</b>	ETOLLOCB	Colocação da bola na zona definida previamente com a velocidade pretendida.
<b>Lançamento de Linha Lateral Defensivo</b>	ETDLLLLD	Posicionamento e tarefas individuais em situação de lançamento de linha lateral defensivo (Ala responsável pelo jogador que executa o lançamento estando entre ele e o jogador adversário de corredor mais perto; restantes jogadores em marcação individual entre a bola e a baliza tentando um dos DC's ficar sem marcação e ser responsável pelo controle da profundidade)

## 2.4 Caracterização da amostra

A amostra para o estudo foram 245 exercícios de treino realizados em 56 unidades de treino.

Estes exercícios foram realizados pelo plantel principal de uma equipa de futebol que competiu, à data, na Liga Nos (primeira liga nacional). Fizeram parte do plantel principal 28 jogadores (24 jogadores de campo e 4 guarda-redes).

## 2.5 Materiais e recursos necessários

Para a realização da gravação dos treinos foram utilizadas três câmaras (Sony HDR-CX405B). Para a codificação e avaliação do processo de treino foi utilizado um *software* de análise (*LongoMatch 1.3.2*).

## **2.6 Tarefas e procedimentos**

Antes de cada de uma das unidades de treino foi realizada uma reunião com o treinador por forma a aferir os objetivos do treino e de cada um dos exercícios. No final de cada unidade de treino foi realizada uma nova reunião por forma a aferir se os objetivos tinham sido alterados durante o treino. Nas circunstâncias em que houve alterações entre o plano inicial e o que foi reestruturado foram considerados os novos objetivos.

Os objetivos selecionados pelo treinador para cada um dos exercícios foram os analisados nesses mesmos exercícios.

Depois de cada treino, com recurso à filmagem do treino o mesmo foi codificado pelo estagiário sendo ele parte integrante do processo e conhecedor do modelo de jogo.

Após a codificação toda a informação foi exportada para uma base de dados global.

## **2.7 Apresentação e discussão dos resultados**

### **2.7.1 Tempo**

Para além do planeamento da tarefa motora, é fundamental planear e controlar outras dimensões do exercício, tais como a intervenção ou a gestão do tempo (Oliveira, 2013).

O tempo de prática é um elemento fundamental no processo de aprendizagem e pode ser mesmo utilizado como uma medida indireta da aprendizagem (Beauchamp, Darst & Thompson, 1990); (Mesquita, Farias, Oliveira & Pereira, 2009).

Apesar do tempo não ser uma variável que apresente valores relativos ao objetivo central do estudo fornece dados que podem ser importantes para uma reflexão global sobre a metodologia de treino aplicada.

Entender se a gestão do tempo, quer seja de prática, quer seja nas diferentes paragens do treino, é coerente com o planeado é um indicador importante na avaliação global à metodologia de treino utilizada.

A tabela abaixo apresenta os valores médios de tempo de transição, instrução, pausas/trocas, intervenção, útil e total de exercício e de treino.

**Tabela 4**

*Categorização do tempo médio por exercício*

	Médio por treino	Por exercício	%
Tempo Transição	00:04:50	00:01:06	7
Tempo instrução	00:08:24	00:01:55	12
Pausas/Trocas	00:03:41	00:00:51	5
Tempo intervenção	00:03:18	00:00:45	5
Tempo útil	00:52:29	00:12:00	72
Volume total	01:12:42	00:16:37	100

Após análise do tempo médio por exercício é possível verificar que grande parte do tempo dos exercícios foi utilizado como tempo útil (TU) mas 19% foi utilizado na preparação do mesmo, entenda-se transição (TT) e instrução (TI). Em termos médios este valor corresponde a mais de três minutos por exercício.

Loureiro, Milho, Fernandes, Batista, Teixeira & Costa (2013) avaliaram o tempo de prática motora no escalão de juniores A e encontraram valores semelhantes de tempo útil, entre 77% e 84%.

A intervenção (TF) média em cada exercício corresponde apenas a 5% o que significa em termos práticos que não existiram muitas interrupções de longa duração para *feedback*.

## 2.7.2 Tempo médio por tipo de exercício

Partindo, através da análise da tabela anterior, para uma descrição mais detalhada por tipo de exercício, a tabela abaixo procura caracterizar as mesmas variáveis de tempo, mas por tipo de exercício.

**Tabela 5**

*Categorização do tempo médio por tipo de exercício*

	Tempo Transição	Tempo instrução	Pausas/Trocas	Tempo intervenção	Tempo útil	Volume total
Lúdico	00:00:54	00:00:26	00:01:16	00:00:00	00:12:30	00:15:06
GP	00:00:06	00:00:11	00:00:04	00:00:00	00:05:42	00:06:02
SFJ	00:01:40	00:02:10	00:00:10	00:05:14	00:15:09	00:24:22
Comp	00:02:05	00:02:57	00:01:50	00:01:14	00:16:28	00:24:34
Tecn	00:00:43	00:00:49	00:00:10	00:00:00	00:09:32	00:11:14
Meta	00:01:40	00:04:06	00:01:17	00:01:14	00:16:09	00:24:27
MPB	00:01:11	00:02:36	00:01:40	00:00:04	00:12:45	00:18:16
Pad	00:01:42	00:03:06	00:00:48	00:01:46	00:13:59	00:21:21
Fina	00:01:34	00:02:59	00:01:14	00:00:03	00:13:18	00:19:08
Set	00:01:41	00:04:11	00:00:49	00:00:22	00:11:31	00:18:32
Jogo	00:01:32	00:03:54	00:00:00	00:01:41	00:22:35	00:29:41
TOTAL	00:01:06	00:01:55	00:00:51	00:00:45	00:12:00	00:16:37

Na tabela 4 é possível verificar que os valores médios de instrução (TI), transição (TT), intervenção (TF), trocas (TP) e tempo útil (TU) são heterogêneos em função do tipo de exercício utilizado.

Claramente existem exercícios em que o tempo instrução (TI) é substancialmente maior, como é o caso de exercícios metaespecializados (Meta), setoriais (Set),

padronizados (Pad) ou jogo (Jogo). Estes dados indicam, portanto, que exercícios com um carácter tático mais presente exigiram instruções mais longas.

Por sua vez, exercícios mais desintegrados, como os gerais de preparação (GP) ou os lúdicos (Lud), têm uma maior percentagem de tempo útil (TU) e menos de instrução (TI), intervenção (TF) ou transição (TT).

Os exercícios referentes às situações fixas de jogo (SFJ) destacaram-se como aqueles em que foi utilizado mais tempo de intervenção (TF). Em que aproximadamente 40% do tempo deste tipo de exercícios foi sem prática motora.

A exploração das categorias de tempo pareceu-nos enquadrada e de fácil leitura segundo a caracterização definida.

### **2.7.3 Tipo de exercício**

É a adequação dos problemas colocados aquando o treino, entenda-se características do tipo de exercício, que conferem um correto compromisso com a modelação tática pretendida (Garganta, 2008). Nesse sentido a avaliação do tipo de exercícios apresentará alguns indicadores reveladores das características metodológicas do processo de treino.

Para uma mais detalhada análise foram recolhidos valores absolutos e relativos de tempo utilizado em cada tipo de exercício.

**Tabela 6***Número e tempo de cada tipo de exercício*

	N.º de exercícios realizados	%	Tempo Total	%
Lúdico	23	9	05:47:16	9%
GP	65	27	06:31:56	10%
SFJ	15	6	06:03:07	9%
Comp	33	13	13:30:46	20%
Tecn	14	6	02:37:16	4%
Meta	15	6	06:06:38	9%
MPB	34	14	10:21:00	15%
Pad	16	7	05:41:39	8%
Fina	12	5	03:49:31	6%
Set	8	3	02:25:39	4%
Jogo	10	4	04:56:48	7%
TOTAL	245	100	67:51:36	100%

100

O tipo de exercício mais realizado foi o de geral de preparação (GP), apesar disso representam apenas 10% do tempo total. Estes exercícios foram realizados maioritariamente como forma de pré-ativação inicial de curta duração.

Depois disso, como mais realizados, seguem-se os exercícios de manutenção de posse bola (MPB) correspondendo a 14 % do número de exercícios realizados e 15% do tempo total.

Os exercícios competitivos (Comp) estão entre o tipo de exercícios mais realizados, quer em termos absolutos, quer em termos de tempo relativo. É possível verificar que existe uma valorização do trabalho de desenvolvimento das situações fixas de jogo (SFJ) e de exercícios lúdicos (Lud). Por outro lado, o trabalho técnico (Tecn) foi aquele onde foram realizados menos exercícios.

No estudo realizado por Loureiro et al (2013), apesar das categorias utilizadas para segmentar os exercícios não serem exatamente as mesmas, os exercícios mais realizados também foram os exercícios competitivos.

Os valores apresentados confirmam um padrão metodológico presente na maioria das sessões de treino: pré-ativação com um exercício geral de preparação (GP), um exercício de manutenção da posse da bola (MPB) e um exercício competitivo (Comp) mais no final do treino. Outro tipo de exercícios, em função dos objetivos e da unidade de treino foram inseridos diariamente neste base metodológica.

Este padrão metodológico enquadra-se com uma preocupação em conferir à sessão de treino um grau de complexidade crescente por forma a responder de forma coerente e consistente aos problemas colocados pelo jogo (Garganta, 2002).

Apesar disso esta informação resulta do acompanhamento dos treinos e não em resultado dos dados uma vez que não existe nenhuma categoria referente ao momento do treino em que cada exercício acontece. Como sugestão para a aplicação futura do sistema fica a possibilidade da inclusão de uma categoria que o considere.

Através desta análise fica possível aferir as tendências metodológicas de preparação da equipa e as preferências de planeamento.

A exploração desta categoria permitiu aferir que foi uma boa escolha a análise dos valores absolutos, mas também relativos.

#### **2.7.4 Identidade**

Quando mais tempo os jogadores estiverem em atividades específicas da modalidade, maiores as possibilidades de evoluírem o seu desempenho (Siedentop & Tannehill, 2000). Nesse sentido, a tabela abaixo apresenta valores da utilização de exercícios com identidade (I) ou sem identidade (S) relacionando-os com as diferentes fases de aprendizagem.

**Tabela 7***Identidade dos exercícios*

	Aprendizagem	Desenvolvimento	Consolidação	Geral	Aprendizagem sem identidade	Desenvolvimento sem identidade	Consolidação sem identidade
Total	28	31	32	65	14	64	13
%	11	12	13	27	6	26	5
% com ou sem ident		36				64	
% Tempo	11	15	22	10	5	29	7
% com ou sem ident		49				51	

Através dos valores apresentados fica perceptível que a maior parte dos exercícios realizados foram sem identidade (S) com os princípios específicos. Para isso contribuíram em grande medida os exercícios gerais de preparação (GP) realizados como pré ativação no início das sessões de treino (27%).

Apesar disso o tempo de treino utilizado no desenvolvimento de princípios específicos do modelo de jogo é semelhante ao tempo utilizado em conteúdos gerais. A utilização do tempo e não apenas do tipo de exercícios parece-nos um melhor indicador de análise uma vez que exercícios de curta duração não poderão ter a mesma ponderação que exercícios mais longos.

Dos exercícios com identidade (I) é notória uma preocupação em realizar de forma equilibrada exercícios nos três patamares de complexidade definidos: aprendizagem (CA), desenvolvimento (CD) e consolidação (CC).

Destaca-se o tempo utilizado em exercícios de desenvolvimento (CD) sem especificidade (S) reportando muito para exercícios de manutenção da bola gerais focados na posse da bola ou nas transições de uma forma generalista.

Por sua vez o nível de complexidade mais vezes utilizado foi o desenvolvimento (CD) significando com isto que foram em muitas circunstâncias manipuladas as invariantes estruturais dos exercícios por forma a dar maior sucesso aos conteúdos principais do exercício.

## 2.7.5 Conteúdos planeados

O conteúdo dos exercícios diz respeito em grande medida aos fatores de rendimento ou princípios de comportamento individual e/ou coletivos de cada exercício. Desta forma os objetivos dos exercícios podem ser coincidentes com os conteúdos do exercício (Ferreira, 2001).

Entendemos portanto, que os conteúdos do exercício correspondem aos comportamentos que se pretendem ver realizados, quer sejam individuais ou coletivos, durante o exercício.

Na tabela abaixo é apresentado o número percentual de vezes que o conteúdo em causa foi colocado nos exercícios de treino.

**Tabela 8**

### Conteúdo dos exercícios

Ofensivos	Transição Defensiva	Defensivos	Transição Ofensiva	Esquemas Táticos	Gerais
Saída curta 2,8	Reação à perda da bola 2,8	Pressão ao corredor 1,9	Saída de pressão 2,5	Cantos Ofensivos 2,8	Mobilização Geral/Coordenativos 14,6
Saída média/longa 1,9	Equilíbrio ofensivo 1,4	Bloco alto 1,9	Aproximação do bloco 1,1	Livres laterais ofensivos 3	Gerais de desenvolvimento das capacidades motoras 3,1
Construção a 2+1 2,5	Recuperação defensiva 1,4	Subida do bloco 1,7	Verticalidade 1,4	Livres frontal ofensivos 1,2	
Construção a 3 com MC no meio dos centrais 1,7	Falta útil 0	Basculação defensiva 1,1		Lançamentos de linha lateral ofensivos 0,3	
Construção a 3 com MC no corredor 0,8		1ª e 2ª linha de pressão 1,1		Cantos Defensivos 3	
Construção com LAT baixo 0,3		Alinhamentos da última linha defensiva 7,7		Livres laterais defensivos 3,6	
Ligação 2ª linha exterior 6,4		Defesa da baliza 0,6		Livres frontais defensivos 0,1	
Ligação 2ª linha interior 0,8				Lançamentos de linha lateral defensivos 0,3	
Apoio vs Rotura 1,4					
Variação do centro do jogo 4,1					
Finalização 4,7					
Manutenção da posse da bola 11,8					
Ações Técnicas individuais ofensivas 2,2					

A análise dos dados da tabela permitiu aferir quais os conteúdos mais trabalhados como objetivos principais. Ofensivamente destacam-se os princípios de jogo exterior seja através das combinações (OLE) seja através da variação do centro do jogo (OVCI), bem como a manutenção da posse de bola (OGMPB) mais geral.

Defensivamente existiu uma maior preocupação no trabalho de articulação da linha defensiva (DLD). Os alinhamentos e posicionamentos da última linha defensiva foi um dos conteúdos mais desenvolvidos.

Apesar do sistema de categorias apresentar uma subdivisão dos conteúdos nos esquemas táticos, os mesmos estão agrupados por cada uma das bolas paradas, ou seja, os valores de “Canto Ofensivo – Colocação da bola” (ETOCO CB), “Cantos Ofensivo – Posicionamento Inicial” (ETOCO PI) e “Cantos Ofensivo – Zonas de Entrada” (ETOCO ZE) são apresentados de forma acumulada em “Cantos Ofensivos”.

Nos esquemas táticos destaque ainda para uma maior realização de cantos e livres laterais em detrimento dos livres frontais e lançamentos de linha lateral. Os penaltis não foram considerados no sistema uma vez que existiram momentos não planeados no treino para a execução dos mesmos. No futuro os mesmos devem ser considerados mesmo que não seja um exercício para toda a equipa. O pontapé de saída não foi realizado em nenhuma unidade de treino.

Mais do que procurar uma análise dos dados com vista à procura de identificar se a escolha dos conteúdos foi a mais correta, esta análise procura fundamentalmente trazer clareza sobre o que efetivamente se planeia, ou seja, ser uma ferramenta para a equipa técnica analisar de que forma está a equilibrar os conteúdos e se é o mais ajustado para a equipa.

A comparação destes dados com os de outros estudos não foi possível uma vez que não foi encontrada informação sobre estudos semelhantes. Para além disso esta definição dos conteúdos é muito particular de treinador para treinador uma vez que os modelos de jogo são muito individuais e por isso torna-se difícil comparar com outros trabalhos.



65								66								
	Pré Treino	Exercício 1	Exercício 2	Exercício 3	Exercício 4	Exercício 5	Exercício 6		Exercício 1	Exercício 2	Exercício 3	Exercício 4	Exercício 5			
<b>Fase de Aprendizagem</b>	S	S	CA	CA	CC	CC	CC		S	CD	S	CD	CD			
<b>Tipo de Exercício</b>	GP	GP	Tecn	Pad	Jogo	Jogo	Jogo		GP	MPB	GP	Fina	Comp			
<b>Conteúdo</b>	Pré-Treino	MG	Passe	OLE	OSC	OLE	OLE		MG	Meeinho	V	OZF	Libre			
				OMC	OSL	Oce	OC3					Finalização	Finalização			
				OC3	OC3	OMC	OMC									
				OMC												
				OLE				<b>Total da UT</b>	<b>%</b>					<b>Total da UT</b>	<b>%</b>	
<b>Tempo</b>																
<b>Transição</b>	00:00:00	00:01:14	00:02:01	00:01:30	00:01:57	00:02:48	00:02:20	00:11:50	10	00:00:00	00:01:30	00:00:50	00:01:30	00:01:57	00:05:47	8
<b>Instrução</b>	00:00:00	00:00:12	00:02:26	00:04:20	00:05:19	00:00:20	00:01:15	00:13:52	11	00:00:00	00:00:00	00:00:10	00:04:20	00:05:19	00:09:49	13
<b>Pausas/Trocas</b>	00:00:00	00:00:00	00:03:44	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:03:44	3	00:00:00	00:01:18	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:01:18	2
<b>Intervenção</b>	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:55	00:01:10	00:01:55	00:00:00	00:04:00	3	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:55	00:01:10	00:02:05	3
<b>Util</b>	00:24:00	00:04:59	00:04:30	00:29:01	00:09:04	00:09:27	00:08:03	01:29:04	73	00:04:33	00:10:42	00:01:01	00:29:01	00:09:04	00:54:21	74
<b>Volume total</b>	00:24:00	00:06:25	00:12:41	00:35:46	00:17:30	00:14:30	00:11:38	02:02:30	100	00:04:33	00:13:30	00:02:01	00:35:46	00:17:30	01:13:20	100
<b>Conteúdo</b>					OSC							OZF				
+					3							91				
-					0							32				
<b>Conteúdo</b>					OSL											
+					1											
-					1											
<b>Conteúdo</b>				OC3	OC3	OC3	OC3									
+				8	1	3	0									
-				1	0	3	0									
<b>Conteúdo</b>				OMC	OMC	OMC	OMC									
+				15	1	2	0									
-				0	1	1	1									
<b>Conteúdo</b>				OLE	OLE	OLE	OLE									
+				31	6	1	2									
-				1	1	4	2									
<b>Golos</b>												26	13			
<b>Defesas do Gr</b>												60	12			
<b>Fora do alvo</b>												37	12			

67								
	Pré Treino	Exercício 1	Exercício 2	Exercício 3	Exercício 4.1	Exercício 4.2		
<b>Fase de Aprendizagem</b>	Caq	S	CD	S	CD	CD		
<b>Tipo de Exercício</b>		GP	MPB	GP	SFJ	SFJ		
<b>Conteúdo</b>	ET ADV	MG	Meeinho	V	ETDCD	ETOCOCB		
					ETDLLD	ETOLLOCB		
						ETOCOZE		
						ETOLLOZE		
							<b>Total da UT</b>	<b>%</b>
<b>Tempo</b>								
<b>Transição</b>	00:00:00	00:00:00	00:01:01	00:00:48	00:02:10	00:00:10	00:04:09	6
<b>Instrução</b>	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:13	00:03:47	00:03:17	00:07:17	10
<b>Pausas/Trocas</b>	00:00:00	00:00:00	00:01:01	00:00:00	00:01:10	00:01:12	00:03:23	5
<b>Intervenção</b>	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:04:26	00:06:55	00:11:21	16
<b>Util</b>	00:19:00	00:06:00	00:10:28	00:01:24	00:04:36	00:04:09	00:45:37	64
<b>Volume total</b>	00:19:00	00:06:00	00:12:30	00:02:25	00:16:09	00:15:43	01:11:47	100
							<b>Total da UT</b>	
<b>Conteúdo</b>					ETDCD	ETOCOCB		
+					6	8		
-					0	1		
<b>Conteúdo</b>					ETDLLD	ETOCOZE		
+					3	4		
-					3	5		
<b>Conteúdo</b>						ETOLLOCB		
+						4		
-						6		
<b>Conteúdo</b>						ETOLLOZE		
+						7		
-						3		
<b>Golos</b>								
<b>Defesas do Gr</b>								
<b>Fora do alvo</b>								

A título ilustrativo, no exercício 4 da unidade de treino 63, podemos verificar que os conteúdos definidos para o exercício foram a Articulação da Linha Defensiva (DLD) e a Basculação Defensiva (DBD). Através da análise realizada, é possível verificar que

aconteceram 29 situações de DLD e 11 de DBD. Através da tabela também é possível verificar que dessas 29 situações de DLD 14 foram avaliadas como positivas e 15 como negativas.

Os dados apresentados referem-se ao conjunto de sessões de treino de um microciclo competitivo.

É possível analisar, para além do tempo dedicado a cada conteúdo, quantas vezes esse conteúdo foi executado pela equipa. Podemos verificar, por exemplo, que na última sessão de treino foi realizado um exercício para o desenvolvimento dos esquemas táticos ofensivo que teve o volume de 15 minutos e 43 segundos. Nesse exercício foram realizados 9 cantos e 10 livres laterais.

Desta forma os dados recolhidos apresentam, em grande medida, dois objetos de estudo para a equipa técnica:

1. Se o exercício potenciou a execução do conteúdo: com base na análise dos dados fica possível verificar quais são os exercícios que mais promovem o comportamento desejado. Acreditando que o conteúdo só será apreendido se for repetido estes dados permitem ao treinador aferir em que medida o exercício promove essa aprendizagem através da repetição/execução;
2. O sucesso dos jogadores na realização do conteúdo: o exercício pode promover a realização do conteúdo, mas o mesmo pode, ou não, ser executado conforme os critérios de êxito definidos. Por exemplo um exercício poderá promover muitas transições defensivas, mas as mesmas não serem realizadas com os critérios definidos pelo treinador na reação à perda da bola. Nessa medida estes dados revelam-se importantes uma vez que permitem saber a taxa de sucesso, de progressão e de execução dos jogadores.

Apesar de não existir um tratamento robusto dos dados, uma vez que dos 245 exercícios analisados apenas uma parte deles teve conteúdo técnico-tático, é possível verificar, com as devidas salvaguardas, que exercícios com um nível de complexidade mais elevado têm por tendência uma menor repetição dos conteúdos. Para além disso têm também uma taxa de sucesso mais baixa.

Exemplo disso é a unidade de treino 65 onde podemos verificar que em exercícios de aprendizagem existiu uma maior repetição do conteúdo por minuto em relação aos exercícios com os mesmos conteúdos, mas na fase de consolidação. No exercício de aprendizagem foram realizadas aproximadamente 1,6 ações dos conteúdos por minuto de exercício, ao passo que nos exercícios de consolidação foram realizados aproximadamente 0,7 ações do conteúdo por minuto.

Por outro lado, nesses mesmos exercícios de aprendizagem existiu um rácio de maior sucesso (aproximadamente 96%) do que nos exercícios de consolidação (aproximadamente 42%).

Com base nos dados podemos também aferir quais os conteúdos realizados durante a preparação desse jogo. Podemos desta forma, no final do microciclo, antes ou depois do jogo, ter mais consciência do que efetivamente os atletas realizaram e não apenas ter como referência as intenções de planeamento.

Neste microciclo apresentado podemos verificar que, dos 47 conteúdos definidos pelo treinador no sistema de categorias apenas foram objeto de planeamento 11.

Este sistema não analisa todas as ações durante os exercícios, apenas os conteúdos definidos pelo treinador para cada exercício. Com isto queremos ressaltar que podem ocorrer durante os exercícios conteúdos que estão definidos no sistema, mas que, por não constituírem objeto de relevância por parte do treinador naquele exercício, os mesmos não são contabilizados. Exemplo disso é o facto de durante este microciclo não ter sido contabilizado nenhum lançamento de linha lateral. O mesmo poderá ter ocorrido em algum dos exercícios, apesar disso em nenhum deles ocorreu como sendo objetivo desse mesmo exercício. Este sistema pretende, em primeira instância, verificar a aplicabilidade do planeamento do treinador.

## **2.8 Limitações e recomendações para estudos futuros**

Este estudo, principalmente com carácter exploratório, serviu em grande medida para encontrar aspetos de melhoria para trabalhos futuros. Esse objetivo foi atingido

em grande medida uma vez que a aplicação do sistema num contexto de alto nível permitiu encontrar alguns aspetos de melhoria em aplicações futuras. Destaco:

- a necessidade de definir de forma mais criteriosa e fundamentada as fases de aprendizagem. A classificação da complexidade dos exercícios nestas três fases é, à luz da bibliografia algo não muito consolidado. Nesse sentido importa no futuro balizar de uma forma mais concreta a complexidade dos exercícios por forma a que seja garantida a validade externa, ou seja, que todos os utilizadores do sistema consigam identificar de forma clara qual a categoria de complexidade correspondente;
- a identificação dos exercícios por dia de microciclo. Um dado interessante a recolher será perceber as características dos exercícios/treinos por dia do microciclo (com relação ao dia da competição). Desta forma poderão ser encontrados padrões ou analisadas informações de forma mais enquadrada com as características desse dia no microciclo;
- comparar o número de ações realizadas no treino e no jogo. Para garantir que existe uma aproximação entre o treino e o jogo é fundamental aferir quais e quantas vezes são realizados os comportamentos pretendidos na competição. Essa análise ajudará a planear, mas principalmente, cruzando os dados do treino com os do jogo, a verificar se existe coerência entre ambos;
- garantir uma análise individual. Para além de perceber o que o exercício potenciou na globalidade da equipa é sugerido que essa mesma análise possa ser realizada também de uma forma individual. Desta forma será possível ter o rendimento de cada jogador nesse comportamento específico. Um exercício é realizado para a melhoria de um determinado comportamento, mas assumir que todos o realizaram na mesma proporção e qualidade poderá não ser correto. Para além disso ficaria possível aferir quem realiza com mais sucesso cada um dos conteúdos do exercício;
- perceber a fase de aprendizagem em cada conteúdo. Analisar em que fase de aprendizagem é potenciado cada um dos conteúdos permitiria perceber se durante o planeamento existem conteúdos que são sempre potenciados na

mesma complexidade ou se existe alterações na complexidade dos exercícios desse conteúdo;

- incluir uma categoria para aferir a eficácia na finalização dos exercícios. Para além das categorias do modelo criar uma categoria para avaliar a eficácia de remate em exercícios que tenham finalização formal.
- realizar a avaliação de todos os exercícios ao longo da época desportiva por forma a ter uma base de dados suficientemente robusta que permita conclusões sólidas.

## **2.9 Conclusão**

A aplicação do sistema de observação do processo de treino permitiu por um lado caracterizar o planeamento do processo de treino, bem como avaliar a sua aplicabilidade e funcionalidade.

Com os valores apresentados foi possível avaliar metodologicamente o processo na medida em que foram recolhidos valores efetivos sobre o tempo, promovendo assim discussão e análise sobre a gestão efetiva do tempo de treino.

Permitiu também ter dados para uma reflexão sobre a seleção de conteúdos no planeamento, bem como o nível de complexidade aplicado. Estes dados poderão ser fulcrais na justificação do desempenho da equipa em momento de jogo. Ao acreditarmos que o processo de treino leva ao desempenho em jogo, o baixo ou elevado desempenho pode, em grande medida, estar associado ao nível de complexidade colocado em cada um dos conteúdos, bem como à sua maior ou menor operacionalização realizada em processo de treino.

Apenas com métricas clara, como as apresentadas, é possível verificar se o nosso processo de treino tem ou não identidade com a ideia de jogo.

Não foram encontrados valores de referência para contextos competitivos semelhantes devido à pouca investigação realizada sobre esta temática. Apesar disso os valores de transição, de instrução e de prática em exercícios gerais/específicos encontra-se enquadrados com os valores apresentados por Loureiro (2014). Este estudo foi realizado no futebol de formação.

Para além dos dados recolhidos que contribuíram para uma reflexão mais profunda no contexto prático de aplicação, esta fase exploratória de validação e aplicação do sistema foi essencial para recolher aspetos de melhoria por forma a torná-lo mais operacional e completo. As várias sugestões de melhoria apresentadas constituem uma evolução do sistema de observação tornando a avaliação do treino mais rigorosa.

Analisar o treino vai para além da reflexão geral e apenas é possível conferir rigor utilizando métricas mais específicas e concretas como é o caso dos dados recolhidos neste estudo. O controle efetivo do planeamento é uma ferramenta importante retirando empirismo à análise realizada no pós-treino.

A evolução desta ferramenta poderá representar um passo inovador não só na análise do treino, bem como na perceção que os jogadores/treinadores têm do seu processo de preparação.

A confrontação desta informação com dados de jogo poderá ser fundamental na avaliação do rendimento coletivo, mas principalmente, para perceber a aplicabilidade do processo de treino no jogo.

Concluindo, este trabalho, mais do que a exploração dos dados recolhidos, permitiu a exploração do sistema num contexto de elevado nível competitivo. Dessa mesma exploração resultaram aspetos de melhoria que serão considerados numa posterior validação do sistema ou outra aplicação futura. É desta forma, tornando as ferramentas práticas e mais robustas, que a relação entre academia e contexto deve funcionar.

### **3 Parte III - Balanço global do estágio**

Conforme já descrito entendo a função de treinador como a tarefa de fornecer à equipa um conjunto de ferramentas sistematizadas que promovam a melhoria do rendimento individual e coletivo. Este estágio permitiu não só colocar essas ferramentas em prática bem como melhorá-las.

A melhoria foi sentida no meu contexto de intervenção e interação como elemento da equipa técnica, isto é, como liderado e, simultaneamente, como líder, na relação de coordenação com os analistas. Foram vivências e aprendizagens complexas e riquíssimas, complementadas com a interação diária com todos os outros departamentos e seus respetivos especialistas. Por outro lado, o nível competitivo e as diferentes competições em que participámos possibilitaram uma elevada interação socioprofissional com diferentes treinadores e diversos tipos de agentes desportivos, daí resultando muitas aprendizagens.

A intervenção no alto nível, com jogadores de referência, exigiu bastante responsabilidade e rigor a todas as tarefas realizadas.

O contexto de estágio tornou possível planear o desenvolvimento de algumas competências de intervenção e reflexão, por outro lado, principalmente devido ao contexto pandémico foi necessário uma constante readaptação e desenvolvimento de novas competências que não estavam planeadas no início do estágio. Na verdade, é nesta dicotomia entre o planeado e o adaptativo que é feita a tarefa de ser treinador. Nesse sentido foi um estágio muito enriquecedor.

Também nesse sentido, porque a readaptação surge depois de algo que normalmente foi planeado, o título deste trabalho poderia ter a palavra “Planeamento” como inicial ficando “Planeamento, Intervenção e Reflexão como Treinador Adjunto numa equipa da 1ª Liga Portuguesa.

A oportunidade de cruzar o meio prático com o meio académico potenciou que, por um lado fosse possível aplicar, mas também, através de muita partilha e reflexão junto dos orientadores académicos e profissionais, melhorar essas mesmas competências.

À data da escrita deste balanço final, numa nova época desportiva e num novo contexto de intervenção técnico-profissional, estão a ser aplicadas algumas das reflexões realizadas no balanço de cada um dos objetivos técnico-pedagógicos reportados neste relatório de estágio. Para além disso, estão a ser recolhidos dados sobre o processo de treino com base nas recomendações efetuadas no estudo realizado. Está a ser feita uma recolha diária do número de ações realizadas em cada exercício por forma a perceber não só o tempo, mas também o número de vezes que o comportamento pretendido é realizado. Nessa recolha está a ser considerado também o dia do microciclo, a ser verificada a fase de aprendizagem em que cada conteúdo está a ser realizado, bem como a ser realizada uma comparação entre o jogo e o treino.

Esta evolução à metodologia realizada para avaliar o processo de treino resulta, em grande medida, das conclusões retiradas deste estágio. Este é o grande fundamento da melhoria do conhecimento: evolução. Este estágio sem dúvida que foi um forte contributo nesse sentido.

Reforço que o contexto, de elite do futebol nacional, conferiu a cada aprendizagem um acréscimo de valor tornando ainda mais gratificante estar perto de jogadores, treinadores e profissionais de tamanha qualidade.

## 4 Referências Bibliográficas

Anguera, M.T. & Hernández-Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte in *Journal of Sport Science*.

Anguera, M.T. (2003). *Metodología básica de observación en fútbol*. Barcelona: Paidotribo.

Araújo, D. (2010). *A dinâmica ecológica das decisões colectivas*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Assunção, D. (2021). *Análise e gestão de dados em futebol – Social Network Analysis*. Instituto Politécnico de Coimbra.

Azevedo, J. (2011). *Por dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.

Bangsbo, J. (2008). *Entrenamiento de la Condición Física em el Fútbol*. Badalona: Editorial Paidotribo.

Beauchamp, L., Darst, P. and Thompson, L. (1990). Academic Learning Time as an Indication of Quality High School Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*.

Barreira, D., Garganta, J., Prudente, J. & Anguera, M. (2012) Desenvolvimento e validação de um sistema de observação aplicado à fase ofensiva em Futebol: SoccerEye *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.

Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (2019). *Futebol - Periodização, Planeamento e Programação de Métodos de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos Editora.

Ferreira, A. (2001). *Ensinar os jovens a jogar... a melhor solução para a aprendizagem da técnica e da tática*, in *Revista Treino Desportivo*.

Figueiredo, R. (2015) *A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo* (Dissertação Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana).

Garganta, J. (2008). *Modelação tácita em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. (Tese Doutoramento, Universidade

do Porto: Faculdade de Desporto).

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lecturas Educación Física y Deportes*.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O ensino do Futebol. O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Halson, S. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*.

Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol. Uma concepção para a formação*. Braga: APPACDM.

Loureiro, N., Milho, J., Fernandes, T., Batista, J., Teixeira, E. & Costa, J. (2013, Outubro). *Análise do processo de treino de futebol no escalão de Juniores A (sub 19)*. Comunicação apresentada no III Congresso da Sociedade de Pedagogia do Desporto, Espinho.

Loureiro, N. (2014). *Desenvolvimento e validação do sistema de observação do treino de futebol bolas paradas (SoftFutBP)*. (Tese doutoramento, Universidade da Madeira).

Maciel, J. (2011). *Não o Deixes Matar o Bom Futebol e Quem o Joga. Pelo Futebol Adentro Não é Perda de Tempo*. Lisboa: Chiado Editora.

Martins, A. (2019). *Modelo de Jogo: Conceitos e Interações Contextuais*. (Dissertação Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana).

Mesquita, I., Farias, C., Oliveira, G., & Pereira, F. (2009). A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*.

Miguel, M. (2017). *Planeamento, intervenção e controlo do processo de treino e competição em futebol*. (Dissertação Mestrado, Escola Superior de Desporto de Rio Maior).

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Oliveira, R. (2013). Futebol de formação: Um abismo metodológico...O "treino da tática" e o "treino tático" ... o "ensinar" e o "ajudar a aprender" o jogo. Retirado de: *EF y Deportes.com, Revista Digital*.

Pereira, R. (2006). *Exercício de Treino em Futebol*. (Dissertação Mestrado: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.

Prudente J, Garganta J, Anguera M. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. California: Mayfield.

Tobar, J. (2018). *Periodização Tática. Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol*. Estoril: Prime Books.

## 5 Anexos

### Anexo A - Exemplo de relatório de treino



## RELATÓRIO TREINO 95 (EXERCÍCIO 3)

### DESENVOLVIMENTO



Transição	1:18	Intervenção	0'
Instrução	2:06	Duração	12:27
Trocas	1:57		

### CRITÉRIOS DE ÊXITO

### ANÁLISE QUALITATIVA

#### OBJETIVOS DO EXERCÍCIO VS EXECUÇÃO

O exercício de MPB decorreu bem. O facto de ter alguma direccionalidade acrescentou à posse de bola mais algum conteúdo. Os nem sempre conseguiram identificar uma correta ocupação do espaço de jogo principalmente após a bola ir a um dos jokers. A tendência foi deslocarem-se todos para cima da bola.

Após a possibilidade de transitar de espaço ainda ficou mais evidente este facto tendo em muitas situações a equipa em posse forçado a zona da bola quando nas costas da pressão deveria estar uma linha de passe que permitisse esta VCJ. Entendo que esta variação deveria ser lateral/diagonal e não frontal, ou seja, o jogador ou alvo da variação está numa zona frontal ao 1º apoio. Pretendemos uma variação pelos médios quando a bola vai a um corredor e não uma variação para a profundidade o cobertura.

#### SUGESTÕES DE MELHORIA

## RELATÓRIO TREINO 95 (EXERCÍCIO 4.1)

### CONSOLIDAÇÃO



Transição	1:17	Intervenção	0:34
Instrução	2:45	Duração	21:48
Trocas	9:06		

Golos	13	28%
Defendidos/Int	22	48%
Fora	11	23%

### CRITÉRIOS DE ÊXITO

#### Passes (médios por cada jogador)



+	36	80%
-	9	20%

### ANÁLISE QUALITATIVA

#### OBJETIVOS DO EXERCÍCIO VS EXECUÇÃO

A equipa conseguiu cumprir claramente com o objetivo vasculando ao lado da bola de forma rápida e concentrando corretamente do lado da bola. A equipa Branca (defesa titular) conseguiu cumprir com mais critérios os exercícios principalmente por maior comunicação do atleta 21.

Em algumas situações os DC's vasculharam demasiado ao corredor mas teriam que fazer tendo em conta o carácter do exercício. De denotar que comparativamente as balizas estavam um pouco mais no corredor central e entendo que foi uma vantagem em relação ao exercício já realizado anteriormente.

#### SUGESTÕES DE MELHORIA

Entendo que as balizas poderiam estar ainda mais dentro. Com isto o lateral teria que vascular mas não obrigaria a que o DC do lado contrário tivesse tanto que o fazer. Para conseguir trabalhar um pouco mais a vasculação dos médios seria interessante colocar mais um médio por forma a trabalhar a dinâmica 1+2 para 2+1 e a vasculação desse posicionamento ao corredor. Só com dois médios o movimento dos médios não é totalmente coerente com o que realizamos no jogo.

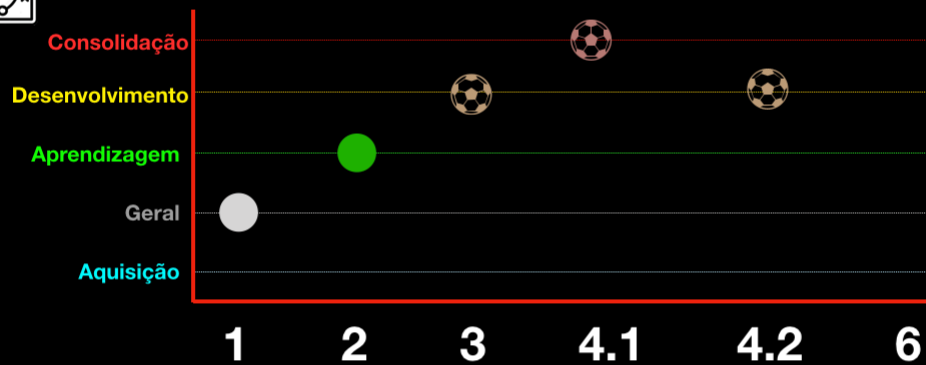
## TOTAL DA UNIDADE DE TREINO



N.º Exercício	1	2	3	4	5	T
Tempo Transição	00:00:00	00:00:41	00:01:18	00:01:17		00:03:16
Tempo instrução	00:00:00	00:00:09	00:02:06	00:02:45		00:05:00
Pausas/Trocas	00:00:00	00:00:12	00:01:57	00:09:06		00:11:15
Tempo intervenção	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:34		00:00:34
Tempo útil	00:04:31	00:07:59	00:12:27	00:21:48	00:07:00	00:49:14
Volume total	00:04:31	00:09:01	00:17:48	00:42:24		01:09:13



## COMPLEXIDADE



## ***Plano de organização do DAO***

### ***Índice***

Introdução .....	2
Plano Conceptual .....	3
Fundamentos Introdução .....	4
Objetivo Geral do Departamento .....	4
Objetivos Específicos .....	4
Enquadramento do Departamento no Clube .....	4
<i>Plano operacional</i> .....	6
Metodologias – como analisar o que analisar? .....	6
Definição/uniformização de conceitos; .....	6
Análise da Própria Equipa .....	9
Análise da Equipa .....	11
Análise do Processo de Treino .....	13
Recursos humanos – quem analisa? .....	14
Líder do Gabinete .....	14
Analistas da Própria Equipa .....	15
Analistas do Adversário .....	16
Calendarização – Quando analisar? .....	18
Planeamento Anual .....	18
Planeamento Mesociclo .....	19
Planeamento Microciclo .....	20

Material e <i>Softwares</i> .....	22
Orçamento .....	25
Análise da técnica individual .....	26
Conclusões .....	27

## **Objetivo geral do departamento**

Com base nas metodologias implementadas pela equipa técnica fornecer ao treinador informação que contribua para uma melhoria do rendimento individual e coletivo.

## **Objetivos específicos**

- Garantir uma rigorosa análise coletiva da equipa;
- Avaliar nas dimensões técnico-táticas o rendimento individual dos jogadores;
- Observar e analisar os adversários com vista à elaboração de um plano tático-estratégico de jogo;
- Acompanhar todos os fatores externos ao jogo – imprensa, contratações, entre outras;
- Colaborar com outros departamentos do clube para além da equipa técnica;
- Prestar apoio a tarefas complementares definidas pela equipa técnica;
- Elevar a performance e eficiência individual dos jogadores;
- Criar conhecimento científico interno através da promoção da análise dos dados produzidos;

## **Enquadramento do departamento no clube**

Em primeira instância este departamento será uma extensão direta da equipa técnica no que à dimensão técnico-tática diz respeito. Nesse sentido a proximidade ao treinador principal e adjuntos terá que ser forte conseguindo assim partilhar conceitos, planos de ação, modelos de jogo, metodologias, conteúdos de treino, observação ou estratégias de intervenção.

Não obstante essa ligação mais próxima com a equipa técnica o DOA está inserido numa estrutura de clube e por isso responde hierarquicamente aos seus órgãos superiores: direção, na pessoa do presidente e à coordenação desportiva na pessoa do diretor desportivo.



## PLANO OPERACIONAL

### Metodologias – como analisar o que analisar?

#### (1) DEFINIÇÃO/UNIFORMIZAÇÃO DE CONCEITOS;

Como já referido é fundamental o alinhamento entre equipa técnica (ET) e DOA. Nesse sentido será fundamental definir conceitos, palavras-chave, nomenclaturas entre outros.

#### Momentos e sub momentos do jogo

**Momento ofensivo:** caracteriza-se pela fase do jogo em que a equipa tem a posse de bola estando posicionada de forma racional no espaço de jogo, ou seja, em estrutura.

- **Fase de construção:** Momento inicial do momento ofensivo. Geralmente caracterizado pela posse de bola estar mais vezes nos jogadores mais recuados. Fase que tem como principal objetivo fazer a bola chegar controlada dentro da estrutura adversária;
  - Fase de construção I: caracteriza-se por momento em que o adversário está posicionado defensivamente numa zona mais adiantada (Bloco Alto ou Médio-Alto) o que faz com que a fase de construção aconteça mais perto da baliza ou seja num primeiro setor. Este momento poderá ser com a bola jogável ou em situações padronizadas como os pontapés de baliza ou reposições do guarda-redes;
  - Fase de construção II: a primeira linha de pressão do adversário encontra-se mais perto da zona do meio campo (Bloco Médio) e com isto o posicionamento estrutural na fase de construção será distinto.
- **Fase de Preparação:** este é o momento em que a equipa, já estando em posse de bola dentro da estrutura adversária procura conduzir a bola para zonas que permitam a criação de situações de finalização. Nesta fase a equipa fará uma gestão entre o risco e a segurança por forma a evitar a perda de bola em contextos desfavoráveis. São exemplos de ações coletivas desta sub-fase as combinações nos corredores, as situações de variação do centro do jogo, as combinações interiores,
- **Fase de Criação/Finalização:** nesta sub-fase do jogo a bola já se encontra próxima da baliza adversária e o grande objetivo é promover ações de finalização. Poderão ser diretas com o portador da bola a tentar finalizar ou combinações diretas ou indiretas.

Basicamente reportam para ações individuais e coletivas de último terço que procurem obter a finalização.

**Transição defensiva:** caracteriza-se pelo momento da perda da posse da bola. Existe uma alteração de comportamentos ofensivos para defensivos tentando proteger a baliza e reconquistar a posse de bola.

- **Equilíbrio ofensivo:** Apesar deste momento representar o contexto em que a equipa ainda tem a bola constitui um forte contributo para o sucesso da transição defensiva. A equipa no momento antecedente à perda da bola deve estar devidamente equilibrada para isso é fundamental garantir a igualdade/superioridade numérica em zonas mais recuadas bem como vigiar de perto os jogadores que, a quando a perda da bola, potencialmente poderão receber a mesma ou constituir perigo na transição ofensiva adversária;
- **Reação à perda da bola:** representa o momento da perda da bola. O comportamento dos jogadores, principalmente os mais perto da bola, deve ser na tentativa da conquista imediata da mesma. Geralmente quem conquista a bola não tem um total controle da mesma e a equipa não se encontra devidamente posicionada e por isso uma reação imediata poderá constituir uma vantagem. Reagir de forma mais ativa tentando recuperar de imediato ou de forma mais passiva optando por recuperar defensivamente será de definição do treinador;
- **Evitar o contra-ataque/recuperação:** A tendência da equipa que recupera a posse de bola é tentar aproveitar a desorganização contrária explorar o contra-ataque. Após a reação a principal preocupação deverá ser evitar esse contra-ataque tentando recuperar/equilibrar os espaços o mais rápido possível;

**Momento defensivo:** caracteriza-se pela fase do jogo em que a equipa não tem a posse de bola e se encontra em estrutura.

- **Fase de equilíbrio:** caracteriza-se pelo momento em que a equipa adversária está em fase de construção e por isso a equipa adota um posicionamento estrutural e racional procurando manter o equilíbrio defensivo.
- **Fase de recuperação defensiva:**

- Pressão defensiva: Este caracteriza-se pelo momento em que a equipa abandona a sua posição de equilíbrio para um comportamento coletivo e individual intencional de recuperação da posse da bola.
- Reequilíbrio defensivo: caso esse momento de pressão não resulte a equipa tende a reorganizar-se uma vez que o adversário conseguir ultrapassar essa pressão.
- **Defesa propriamente dita**: Esta fase caracteriza-se pelos momentos em que o adversário já se encontra perto da baliza e o principal objetivo prende-se com evitar a finalização adversária.

**Transição Ofensiva**: caracteriza-se pelo momento da conquista da posse da bola. Existe uma alteração de comportamentos defensivos para ofensivos tentando aproveitar a desorganização da equipa adversária com vista a obter o golo ou manter a posse da bola.

- **Reação à conquista**: nos momentos após a conquista importa rapidamente adotar comportamentos ofensivos. A pressão do adversário geralmente é forte e a equipa não se encontra posicionada ofensivamente por isso importa conduzir a bola para zonas favoráveis, se possível aproveitando a desorganização adversária no sentido da baliza.
- **Contra-ataque**: o espaço temporal para aproveitar essa desorganização é curto por isso a equipa deve tentar promover ações individuais e coletivas de direccionalidade e rápidas tentando, sem perder a posse de bola, chegar rapidamente à baliza adversária.
- **Valorização da posse de bola**: caso não seja possível chegar a zonas de finalização ou finalizar a equipa deve optar por ficar em posse de bola através de comportamentos de segurança.

## (2) ANÁLISE DO ADVERSÁRIO

A análise do adversário deve ter sempre como principal fim a elaboração do plano tático-estratégico. Antecipar/prever o que o adversário poderá fazer irá reduzir a imprevisibilidade no confronto entre equipas.

Este é um processo exaustivo uma vez que são muitas as variáveis a considerar. Para além disso a variabilidade do jogo dificulta a identificação de padrões, apenas com um forte conhecimento do jogo e a observação de muitos minutos de jogo é possível caracterizar um adversário com algum grau de certeza.

Tentar analisar um adversário é mais do que caracterizar e resumir o que realizaram em jogos anteriores. O adversário a quando do confronto também terá um plano estratégico ajustado à observação que realizaram da nossa equipa. Com isto torna-se fundamental tentar antecipar, com base nas observações realizadas e nos restantes dados recolhidos, que tipo de comportamento e estratégia terá o adversário no jogo.

Importa recolher, selecionar, analisar e tratar a informação sobre os seguintes parâmetros:

- **CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO DO JOGO:** estádio, condições climatéricas, estado do relvado e restantes condições de jogo, ambiente, enquadramento competitivo do jogo, estatísticas de jogo e confrontos anteriores, regras específicas da competição, entre outros.
- **ESTATÍSTICAS DO ADVERSÁRIO:** Todas as estatísticas serão dados complementares à informação qualitativa. Nesse sentido devem ser destacados os dados mais importantes que ajudem a caracterizar o adversário. Alguns exemplos: estatísticas sobre resultados – casa, fora, estado de forma; golos: marcados/sofridos, minutos em que sofrem/marcam mais golos, em que zonas, por quem (...)
- **SISTEMAS DE JOGO E VARIANTES:** Deve ser realizada uma análise aos sistemas de jogo mais utilizados. Para além disso quais as alterações estruturais possíveis durante o jogo;
- **CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DOS JOGADORES:** Deve ser realizado uma análise e descrição de cada um dos jogadores do plantel. Deve ser selecionada uma lista de possíveis convocados e possíveis titulares;

- **ANÁLISE DO TREINADOR ADVERSÁRIO:** Cada vez mais os treinadores têm as suas metodologias e modelos de jogo definidos. Deverá ser realizada uma análise das alterações estratégicas que o treinador poderá operar, do seu comportamento durante o jogo, dos seus confrontos contra a nossa equipa mesmo que seja noutro contexto e dos seus princípios gerais;
- **ANÁLISE DOS MOMENTOS E SUBMOMENTOS DO JOGO:** Deve com base na recolha e codificação dos sub-momentos da equipa deve ser realizada uma caracterização de cada um deles. Devem ser identificadas fraquezas e oportunidades;

- **EXEMPLO DA ANÁLISE DO MOMENTO OFENSIVO:**

**Saída curta do adversário:** *representa momentos em que o adversário repõe a bola em zonas recuadas através do seu guarda-redes (pontapés de baliza; livres diretos ou indiretos na grande área, reposições do guarda redes)*

- Pretende-se identificar padrões de posicionamento dos jogadores que se encontram em condições de receber a bola de forma curta ou longa;
- Características técnicas e táticas do Guarda-redes na reposição de bola;

**Fase de construção:**

- Encontrar padrões de construção e posicionamento inicial;
- Identificar zonas de ligação da fase de construção com a fase de preparação;
- Identificar jogadores com maior dificuldade ou facilidade técnica nas ações de passe, receção e orientação da bola;

**Fase de preparação:**

- Clarificar e analisar as combinações em jogo exterior – permutas posicionais / desmarcações / combinações;
- Identificar as ações coletivas e individuais em jogo interior;
- Analisar as ações intersectoriais e de exploração de preparação das situações de criação de finalização;
- Identificar estratégias de variação do centro do jogo;
- Analisar possíveis zonas de pressão e de maior incidência no ataque;
- Jogadores fundamentais nas ligações setoriais;
- Identificar a variação de jogo apoiado e de profundidade;

**Fase de criação/Finalização:**

- Identificar principais zonas de cruzamento;
- Combinações de último terço;
- Caracterizar as zonas e jogadores alvo;
- Zonas de eficácia;
- Analisar as zonas de equilíbrio e de possível exploração na transição ofensiva;

Estes são alguns exemplos de categorias a analisar qualitativamente e quantitativamente durante a análise de um adversário

## **PRODUÇÃO DOCUMENTAL/VÍDEO**

- **RELATÓRIO ESCRITO:** Criar um relatório descritivo que apresente os aspetos mais importantes a considerar sobre o adversário (pontos fortes e oportunidades). Muitos dos aspetos descritos no ponto anterior devem ser retratados no relatório.
- **COMPACTO VÍDEO:** Em vídeo criar um compacto que resuma os comportamentos do adversário descritos no relatório. Esse vídeo deverá estar devidamente editado e legendado por forma a facilitar a sua perceção. Deve estar organizado por momentos e sub-momentos. Deve ter a duração de 8' a 12'. A apresentação dos esquemas táticos deverá ser realizada num outro compacto
- **VÍDEOS INDIVIDUAIS:** Criar para cada jogador da equipa um vídeo de 1'30" que caracterize as principais ações ofensivas e defensivas do(s) adversário(s) que possivelmente estará(ão) mais vezes em confronto direto. Para o GR deverá ser criado um compacto mais abrangente.
- **PLANO TÁTICO-ESTRATÉGICO:** Elaborar um relatório escrito, vídeo ou animado (ppt. ou *keynote*) que apresente uma **proposta** de plano estratégico para o jogo.
- **OUTRAS TAREFAS:** Compilação da informação da imprensa a considerar para esse jogo, compacto para o balneário, (...)

### **(3) ANÁLISE DA EQUIPA**

A análise da equipa representa uma avaliação das diferenças entre o estabelecido no plano tático-estratégico e o rendimento dos jogadores/equipa nesse jogo.

A avaliação representará em grande medida a capacidade de entendimento e execução do modelo de jogo por parte dos jogadores/equipa.

#### **CONHECIMENTO DO MODELO DE JOGO/CRIAÇÃO DE SISTEMAS DE OBSERVAÇÃO**

É fundamental conhecer quais as propostas de jogo que são apresentadas aos jogadores. Esta será a grande base teórica de comparação entre o que é pedido/ensinado e o que os jogadores fazem. Nesse sentido é importante que a equipa técnica partilhe quais as suas intenções.

Ao ter acesso a essa informação deverão ser criadas grelhas de observação por forma a conseguir segmentar o jogo. Desta forma será mais fácil identificar padrões e também diminuir a elevada complexidade do jogo.

Mais uma vez as metodologias e conceitos da equipa técnica são fundamentais. Importa estabelecer bases de trabalho, mas devem estar devidamente adaptáveis às intenções dos treinadores.

#### **PRODUÇÃO DOCUMENTAL/VÍDEO**

- **RELATÓRIO ESCRITO:** Criar um relatório descritivo que apresente um resumo da análise de cada um dos sub-momentos de jogo, o rendimento individual no jogo, notas para o próximo confronto direto, informação estatística do jogo e acumulada, outras informações;
- **COMPACTO VÍDEO:** Criar compactos de vídeo que resumam o jogo destacando os momentos mais importantes e um compacto com uma análise qualitativa do jogo. Esse compacto deve ser criado com base nos critérios definidos pelo treinador;

- **VÍDEOS INDIVIDUAIS:** Compactos individuais que apresentem aspetos de melhoria sistemáticos que devam ser corrigidos ou aspetos que devem ser valorizados;
- **PLANO TÁTICO-ESTRATÉGICO:** Relatório escrito que avalie o plano estratégico adotado e a análise do adversário realizada.
- **OUTRAS TAREFAS:** Organizar e armazenar toda a informação codificada; colaboração com o gabinete de arbitragem, compactos com as conferências de imprensa dos treinadores/jogadores;

#### **(4) ANÁLISE DO PROCESSO DE TREINO**

O rendimento desportivo durante os 90' (jogo) está muito associado à prestação durante o processo de treino.

Torna-se fundamental avaliar o processo de treino na tentativa de o melhorar constantemente.

O processo de treino e as metodologias utilizadas são definidas pelo treinador. Nesse sentido a análise do treino será também definida pelos mesmos. O momento preparatório será uma fase fundamental para balizar quais os critérios em análise. Por essa razão não serão, neste trabalho, definidos critérios ou grelhas de observação.

Apesar disso entendo que caberá ao DOA filmar os treinos, se possível numa zona com bom ângulo de filmagem. Para além da filmagem, se possível, deve ser realizada a codificação coletiva e individual em direto. Desta forma, é possível ter uma análise em tempo real e, para além disso, ter dados e informações logo depois do treino.

O cruzamento de informação entre o DOA e o departamento de avaliação e controle do treino é também fundamental. A análise conjunta poderá trazer informação mais válida e mais completa.

## **Recursos humanos – quem analisa?**

Os recursos humanos são fundamentais na análise e produção de informação criteriosa e operacional. É na base do seu valor que assenta grande parte do sucesso do departamento.

Cada vez mais têm surgido *softwares* ou empresas que fornecem muita informação, imediata ou logo depois dos jogos, sobre os jogos e os jogadores. Apesar da pertinência dessa informação a mesma não poderá ser substituída pela análise qualitativa, aí apenas possível com recursos humanos de qualidade, a trabalhar internamente no clube.

Importa portanto definir quais as competências necessárias ao trabalho de análise, bem como calendarizar todas as tarefas.

Para ser possível realizar todo o trabalho descrito anteriormente será necessário no mínimo ter 3 pessoas em exclusividade no Gabinete de Observação e Análise, a saber:

- Um coordenador/responsável pelo departamento;
- Uma pessoa mais responsável pela análise da própria equipa;
- Uma pessoa mais responsável pela análise dos adversários

Poderá existir colaboração mais pontual de outros elementos ou gabinetes: arbitragem, biomecânica, por exemplo.

## **LÍDER DO GABINETE**

Existir um coordenador do gabinete parece-me importante não só porque facilita o processo de comunicação entre o departamento e os restantes colaboradores/departamentos do clube bem como facilita o processo de organização do próprio gabinete.

## **PRINCIPAIS TAREFAS**

- Coordenação do DAO;
- Definição e gestão de tarefas dos restantes membros do gabinete. Após a definição geral de tarefas deve realizar uma divisão por mesociclo e depois por microciclo para cada um dos membros do departamento;
- Responsável pela comunicação direta da informação com a equipa técnica;
- Observar todos os jogos da própria equipa e da equipa adversária por forma a poder validar toda a informação produzida;

- Responsável por, juntamente com equipa técnica, definir modelos de observação e análise de adversários, treinos e da própria equipa (individual e coletivamente).

#### **COMPETÊNCIAS PRINCIPAIS**

- Capacidade de liderança e coordenador de recursos humanos;
- Conhecimento técnico e tático do jogo;
- Capacidade de discussão e debate de ideias e posições.

#### **ANALISTA DA PRÓPRIA EQUIPA**

A divisão de tarefas entre os observadores parece-me importante. A especialização poderá estar adaptada às competências de cada um dos elementos do grupo.

#### **PRINCIPAIS TAREFAS**

- Codificar e analisar os jogos da própria;
- Criar bases de dados devidamente segmentadas segundo as metodologias definidas pelo departamento – individual e coletivamente;
- Criar compactos de análise, resumos ou outros que sejam sugeridos pela equipa técnica/departamento;
- Editar vídeos ou compactos;
- Criar relatórios escritos segundo o modelo de observação definido (análise individual, coletiva, setorial, quantitativa, qualitativa).

#### **COMPETÊNCIAS**

- Capacidade de trabalho e organização de tarefas/tempo;
- Conhecimento técnico e tático do jogo;
- Capacidade de discussão e debate de ideias e posições / trabalho de grupo;
- Capacidade de manter o sigilo profissional;
- Domínio de *softwares* de análise e de edição de vídeo;

#### **ANALISTA DA EQUIPA ADVERSÁRIA**

A análise dos adversários é uma das tarefas mais exigentes em termos temporais. É necessário muitas horas de trabalho para conseguir analisar de forma sustentada muitos dos adversários. Para além disso a preparação de todo o material, entenda-se compactos vídeo, relatórios ou apresentações é demorosa. Nesse sentido, apesar de estar destinada apenas a um analista as tarefas de observação do adversário poderão ter que existir a colaboração dos restantes membros nestas tarefas.

### **PRINCIPAIS TAREFAS**

- Observar, analisar, codificar e segmentar os jogos os adversários;
- Criar compactos de vídeo que apresentem as características mais relevantes da equipa adversária;
- Editar vídeos ou compactos;
- Criar relatórios escritos segundo o modelo de observação definido (análise individual, coletiva, setorial, quantitativa, qualitativa);
- Participar na elaboração da proposta do plano tático-estratégico.

### **COMPETÊNCIAS**

- Se possível um elevado conhecimento do campeonato;
- Capacidade de trabalho e organização de tarefas/tempo;
- Conhecimento técnico e tático do jogo;
- Capacidade de discussão e debate de ideias e posições / trabalho de grupo;
- Capacidade de manter o sigilo profissional;
- Domínio de *softwares* de análise e de edição de vídeo.

### **OUTROS RECURSOS HUMANOS/COLABORAÇÕES**

Existem alguns conteúdos de análise, um pouco mais específicos, que devido às suas particularidades nem sempre os analistas têm total segurança na sua análise. É o caso, entre outros, da arbitragem e da biomecânica. No meu entender todos os objetos de análise que contribuam para um aumento de rendimento desportivo devem ser considerados, nesse sentido deverá existir a colaboração, mesmo que de forma mais pontual, de outros técnicos especialistas nessas áreas.

A sua organização e colaboração com o departamento deve ser articulada por forma a que todo o trabalho realizado acrescente informação e se complemente.

## **Calendarização – Quando analisa?**

Como já referido as tarefas de análise requerem um trabalho exaustivo e minucioso o que leva a um dispêndio temporal muito elevado. Apenas com uma boa calendarização e uma clara definição das tarefas é possível assegurar a pontualidade na realização das mesmas bem como não levar ao desgaste emocional e físico dos membros do departamento.

As tarefas de planeamento, no meu entender, devem ser calendarizadas exatamente como o planeamento dos conteúdos de treino, ou seja, de planeamentos macro a planeamentos micro.

## **PLANEAMENTO ANUAL**

No início de uma época desportiva, coincidindo em muitos momentos com a chegada de uma nova equipa técnica, devem ser balizados os princípios e tarefas macro do departamento.

## **PERÍODO PREPARATÓRIO**

O período preparatório ou pré-época é um momento ótimo para criar e cimentar as bases de todo o trabalho de observação e análise. Existem premissas importantes a garantir antes do momento competitivo em que aí todo o trabalho e organização do mesmo deve estar otimizado.

### **Neste período inicial é importante:**

- Uniformizar conteúdos clarificando junto da equipa técnica os conceitos utilizados;
- Todos os elementos do gabinete se identificarem com o modelo de jogo que equipa técnica pretende implementar;
- Conhecer claramente as características dos jogadores da equipa e quais os planos de desenvolvimento técnico-tático para cada um dele;
- Criar uma base de informação do campeonato e de todas as equipas adversárias – plantéis, treinadores, novas regras das competições (...);
- Criar, com base nas metodologias da equipa técnica os documentos base e *layouts* para os documentos a realizar;

- Criar e validar sistemas de observação para a análise da própria equipa, adversário, análises individuais e treinos;
- Criação de rotinas de trabalho e canais de comunicação;
- Garantir a presença e funcionalidade do material necessário para todo o trabalho – computadores, *softwares*, câmaras de filmar (...).

## **PERÍODO COMPETITIVO**

Este é o período onde todos os processos devem estar otimizados. O tempo é sempre reduzido e a exigência competitiva é muita, nesse sentido todos os detalhes são fundamentais na tentativa de reduzir a imprevisibilidade do jogo.

### **Neste período inicial é importante:**

- Garantir a qualidade e validade do trabalho realizado;
- Que todas as tarefas estão enquadradas com o que a equipa técnica pretende;
- Que os prazos de entrega são cumpridos;
- Garantir um constante sigilo profissional;
- Manter um espírito crítico.

## **PLANEAMENTO MESOCICLO**

No futebol, devido principalmente à variabilidade que existe na calendarização das competições, torna-se impossível planear no início da época com rigor todos os microciclos. Apenas a quando dos sorteios/calendarizações periódicas ou depois de garantir a continuidade em algumas competições é possível ter as datas dos jogos. Nesse sentido a calendarização de tarefas a médio prazo é importante. Deve competir ao coordenador do departamento mensalmente, ou por cada mesociclo, distribuir e calendarizar as tarefas.

Este é um aspeto muito importante porque organiza a realização de todo o trabalho. Neste Mesociclo devem estar quais os jogos a observar de forma indireta e direta, quais as tarefas intermédias, quais os prazos de entrega, quais os dias de folga, entre outros.

## PLANEAMENTO MICROCILO

Ao longo da época não existe um padrão entre os microciclos competitivos, nesse sentido torna-se difícil padronizar as tarefas pelos dias da semana. O simples facto de ter um jogo a meio da semana altera e condensa todo o trabalho.

É apresentada uma proposta para um microciclo apenas com um jogo por semana. Mais do que aplicação prática de todas as tarefas fica a intenção de demonstrar a importância de definir o que cada elemento do gabinete faz e quais os prazos de entrega de cada uma das tarefas. Não estar definido muitas vezes faz com que a tarefa seja adiada.

Dia de jogo		0	+1	+2	
Colaborador	Antes do jogo	Durante o jogo	Após o jogo		
<b>Líder</b>	Reajustes ao meeting do jogo;	Observação direta do jogo;  Comunicação com o banco de suplentes;  Reunião com a equipa técnica durante o intervalo;	Coordenar as tarefas após o jogo. Entrega da informação referente ao adversário seguinte;	Validar e colaborar na produção de informação de análise pós-jogo; Transição da informação à ET;	Planear e conduzir a reunião de planeamento semanal do gabinete;  Reunião com a equipa técnica sobre o jogo anterior;  Apresentação do próximo adversário à equipa técnica – definição do plano estratégico;  Observação de jogos do adversário seguinte;  Preparação da sala de apresentações para eventuais meetings;
<b>Observador</b> <b>1</b>	Confirmar as condições do material necessário para jogo;  Criação das grelhas de observação com base nos 11 iniciais; Preparação do material no estádio;	Codificar o jogo; Tentar observar e registar as situações de esquemas táticos (posicionamentos adversários, zonas de entrada, alterações estratégicas)	Observação do jogo por momentos segundo a informação codificada;  Criação de compactos de análise; compacto resumo do jogo; produção de compactos e relatórios;	Apresentação ou envio da análise realizada à equipa técnica; Criação de compactos individuais sobre jogo anterior; adicionar toda a informação às bases de dados existentes;	Reunião com a equipa técnica sobre o jogo anterior;  Com base na reunião elaboração de outros compactos ou vídeos que possam ser apresentados à equipa – individuais e/ou coletivos;  Filmagem e análise do treino;

**Observador  
Adversário 1**

**Arbitragem**

Analisar o 11 inicial do adversário; Mostrar vídeos individuais do adversário; Filmagem do aquecimento;

Filmar o jogo em campo aberto – vários ângulos se possível ;  
Observar e analisar o jogo focando-se no adversário comunicando com o responsável pelo departamento informando todas os aspetos relevantes (dinâmicas, posicionamentos, substituições)

Envio em tempo real de todos os lances merecedores de análise para a equipa técnica;

Criação do relatório de análise do plano tático-estratégico; caso seja necessário colaboração com os observadores da própria equipa

Folga (poderá haver a necessidade de ir observar algum jogo de adversários próximos)

Apresentação do relatório pós jogo à equipa técnica;

Apresentação do próximo adversário à ET  
Alteração nos compactos elaborados com base nas intenções da ET  
Recolha da informação da imprensa referente à equipa e adversários; Codificação e análise indireta de 4 jogos do adversário seguinte;

	-4	-3	-2	-1
<b>Líder</b>	Contributo na seleção das imagens do adversário seguinte; Colaboração em outras tarefas;	Folga	Elaboração do meeting pré-jogo; Colaboração nas tarefas de análise do adversário;	Validação da informação referente ao adversário seguinte; Validar e retificar o meeting junto do treinador principal;
<b>Observador 1</b>	Realização de tarefas específicas de análise identificadas pela equipa técnica; Filmagem e análise do treino; Colaboração nas tarefas de análise do adversário;	Análise específica das situações de esquemas táticos; Colaboração ou continuação de tarefas definidas da equipa ou dos adversários; Preparação da sala de apresentações para eventuais meetings; Filmagem e análise do treino;	Folga	Preparação de todo o material para jogo; Conclusão de tarefas referentes ao jogo ou ao treino – a definir pela equipa técnica; Colaboração ou continuação de tarefas definidas ou de outros colegas; Filmagem e análise do treino;
<b>Observador Adversário 1</b>	Continuação da codificação e análise dos jogos; Seleção e tratamento de imagens referentes ao adversário seguinte;	Continuação do tratamento das imagens do adversário e criação do compacto; Criação dos vídeos individuais;	Conclusão do relatório escrito; Conclusão da propostas de plano estratégico;	Folga Observação de algum jogo do próximo adversário que coincida com este dia
<b>Observador Adversário 2</b>	Codificação dos esquemas táticos; Início do relatório escrito, recolha de informação estatística, plantel,	Continuação de tarefas anteriores; Preparação logística das observações	Continuação do trabalho do trabalho de tratamento de informação sobre o adversário; Observação/codificação indireta de jogos; Criação	

## Arbitragem

características individuais,  
entre outras;  
Alterações à apresentação  
do adversário;

dos compactos individuais  
sobre o adversário;

Apresentar o relatório sobre  
a próxima equipa de  
arbitragem

### PERIODO TRANSITÓRIO

Após o final da época desportiva é tempo fundamentalmente de balanço e reflexão. Importante, para uma evolução do departamento e também dos seus profissionais que se analise a época desportiva na sua globalidade. Esta análise deverá recair sobre a prestação da equipa/jogadores, mas também sobre os processos internos do departamento.

Este poderá ser um momento também para desenvolver conhecimento científico. Ao longo da época são recolhidos muitos dados que com a sua análise será possível desenvolver conhecimento interno.

Com base nessa reflexão generalizada poderá ser começada a preparar a época seguinte.