

Instituto Universitário da Maia – ISMAI
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Diogo Filipe Lopes de Almeida

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto
Especialização em Treino Desportivo

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Outubro, 2021



Agradecimentos

O estágio simboliza o fim de um percurso rico em aprendizagens, onde foi possível colocar em prática todos os nossos conhecimentos, num processo de crescimento e aprendizagem, que não se faz sozinho. Por isso gratifico:

À minha família, por todo o apoio e compreensão que tiveram durante todo este percurso, acreditando sempre no caminho que tracei, e apoiando cada passo dado.

Ao Leça Futebol Clube, por acreditar no nosso trabalho, deixando existir uma envolvimento profunda dentro do clube, na qual conheci melhor o clube e me tornei um adepto.

Ao mister Domingos Barros e à sua equipa técnica, pela oportunidade única de poder trabalhar com eles, estando envolvido em todo o processo, bem como todos os ensinamentos que me transmitiram ao longo da época.

Grato também a todas as pessoas que se envolveram e partilharam este caminho comigo, sendo que em todas as conversas, se transmitiram novos pedaços de experiência e de novas aprendizagens.

Por último, mas não menos importante, ao professor Doutor Jorge Baptista, pela sua orientação ao longo do processo.

Índice

Agradecimentos	ii
Resumo	vii
Abstract.....	viii
Introdução	1
2 História do clube.....	3
2.1 Características da organização.....	3
2.2 História da competição do clube.....	4
2.3 Caracterização das infraestruturas	5
2.4 Recursos materiais	6
2.5 Enquadramento competitivo	7
3 Objetivos do estágio	8
3.1 Funções no estágio.....	9
3.2 Operacionalização.....	9
3.3 Calendarização.....	10
3.4 Calendário competitivo.....	10
4 Metodologia de treino.....	13
4.1 A criação da metodologia	14
4.2 Importância da metodologia de Raymond na componente física	17
4.3 Microciclo semanal padrão.....	19
4.4 Microciclo semanal pré-época	20
4.4.1 Microciclo semanal pré-época- Segunda feira.....	20
4.4.2 Microciclo semanal pré-época- Terça feira	23
4.4.3 Microciclo semanal pré-época- Quarta feira	26
4.4.4 Microciclo semanal pré-época- Sexta feira	28
4.4.5 Microciclo semanal pré-época- Sábado.....	31
4.5 Microciclo durante a época numa semana sem jogo	31

4.5.1 Microciclo semanal época- Segunda feira	31
4.5.2 Microciclo semanal época- Quarta feira	34
4.5.3 Microciclo semanal época – Quinta-feira	36
4.5.4 Microciclo semanal época- Sexta feira	38
4.5.5 Microciclo semanal época- Sábado	40
5 Métodos de aumento de competitividade no plantel	40
5.1 Ponto da situação	40
5.2 A criação do excel - Ferramenta de treino que aumenta a competitividade	41
5.3- Métodos de avaliação da experiência realizada.....	42
5.4 A evolução do “excel” - surgimento de novos problemas.....	42
5.5 Resultados obtidos com o “Excel”	43
5.6 Reflexão final do “Excel”	44
6 Microciclo de análise e observação	45
6.1 A evolução da análise	45
6.2 Introdução à análise realizada no Leça FC	46
6.3 Evolução dos relatórios de análise.....	48
6.4 Análise do rendimento em treino.....	52
6.5 Criação de uma base de dados	52
6.6 Microciclo de domingo a domingo.....	53
6.6.1 Domingo- dia de jogo	53
6.6.2 Segunda feira- 1º dia de análise	54
6.6.3 Terça Feira – 2ª dia de análise	55
6.6.4 Quarta feira- 3ª dia de análise	57
6.6.5 Quinta feira- 4º dia de análise.....	59
6.6.6 Sexta feira- 5º dia de análise.....	61
6.6.7 Sábado- 6º dia de análise	62
6.6.8 Domingo - 7º dia de análise	63

6.7 Reflexão sobre o trabalho desenvolvido.....	65
Conclusões.....	67
Referências Bibliográficas.....	68
Anexos.....	69

Índice de figuras

Figura 1- Emblema do Leça Futebol Clube.....	Erro! Marcador não definido.
Figura 2- Classificação final da série C do Campeonato de Portugal 2020/2021	Erro! Marcador não definido.
Figura 3- Parte do treino (aquecimento).....	Erro! Marcador não definido.
Figura 4- Parte do treino (fundamental 1)	Erro! Marcador não definido.
Figura 5- Parte do treino (fundamental 2)	Erro! Marcador não definido.
Figura 6- Parte do treino (alongamentos)	Erro! Marcador não definido.
Figura 7- Tabela de padrões de medidas e tempos dos jogos de acordo com o número de jogadores	Erro! Marcador não definido.
Figura 8- Ponto zero	Erro! Marcador não definido.
Figura 9- Padrão das corridas de aceleração realizadas em treino	Erro! Marcador não definido.
Figura 10- Exemplo de relatório de observação do adversário- análise geral e formação na organização ofensiva	69
Figura 11- Exemplo de relatório de observação do adversário- análise do momento pontapé de baliza.....	69
Figura 12- Exemplo de relatório de observação do adversário- análise dos jogadores chave	70
Figura 13- Exemplo do relatório de apresentação do adversário versus São João de Ver- Dados gerais da equipa	70
Figura 14- Exemplo do relatório de apresentação do adversário versus São João de Ver- Calendário da equipa.....	71
Figura 15- Exemplo do relatório de apresentação do adversário versus São João de Ver- últimas 5 formações apresentadas.....	71
Figura 16- Exemplo do relatório de análise versus São João de Ver- Dados gerais da equipa e finalizações.....	72
Figura 17-Exemplo do relatório de análise versus São João de Ver- Análise do remates efetuados	Erro! Marcador não definido.
Figura 18-Exemplo do relatório de análise versus São João de Ver- análise dos golos marcados.....	73
Figura 19-Exemplo de relatório de bolas paradas versus São João de Ver- cantos ofensivos	74
Figura 20-Exemplo de relatório de bolas paradas versus São João de Ver- Descrição do lance padrão	74

Figura 21-Exemplo de relatório de bolas paradas versus São João de Ver- análise quantitativa.....75

Índice de Tabelas

Tabela 1- Clubes participantes na série C da primeira fase do Campeonato de Portugal**Erro! Marcador não definido.**

Tabela 2- Objetivos de estágio**Erro! Marcador não definido.**

Tabela 3- Calandário de jogos do Leça Fc 2020/2021**Erro! Marcador não definido.**

Tabela 4- Calendário de jogo da 2ª fase**Erro! Marcador não definido.**

Resumo

Este relatório de estágio descreve os acontecimentos, atividades, e funções exercidas, ao longo do estágio decorrido no Leça Futebol Clube na época de 2020/2021, em que se desempenhámos as funções de treinador adjunto e de analista do desempenho.

Ao longo da época foi possível trabalhar de forma integrada e direta, junto da equipa técnica e do plantel sénior, escalão onde se registou todas as atividades. Durante este período de tempo, foi possível entrar numa nova realidade, em que outras exigências se perspectivavam, pelo rigor de trabalho, executado através de planeamentos de microciclos, e execução dos mesmos, no qual se procurou aprender com a responsabilidade de executar com eficácia, na resposta às ações que eram solicitadas.

Durante este período foi possível refletir sobre as ações realizadas e perspetivar melhorias durante a época, procurando sempre uma evolução, do trabalho efetuado e novas abordagens aos diferentes problemas que surgiam diariamente.

Abstract

This internship report describes the events, activities, and functions performed during the internship that took place at Leça Futebol Clube in 2020/2021, in which he performed the functions of assistant coach and performance analyst.

During the season, it was possible to work in an integrated and direct manner, with the technical team and the senior squad, level where all activities were registered. During this period of time, it was possible to enter a new reality, in which other requirements were envisaged, due to the rigor of the work, carried out through microcycle planning, and their execution, in which we tried to learn with the responsibility to execute effectively, in response to the actions that were requested.

During this period, it was possible to reflect on the actions taken and look forward to improvements during the period, always looking for an evolution, of the work carried out and new approaches to the different problems that arose daily.

Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do estágio curricular, do segundo ano do mestrado em especialização em treino desportivo, desenvolvido na equipa principal de séniores do Leça Futebol Clube que disputa a série C do Campeonato de Portugal, durante a época 2020/2021.

Após uma formação académica realçada nas componentes pedagógica, organizacional, metódica, científica, e profissional, assume-se agora a componente prática de interiorização e aplicação de todas as componentes anteriores, na tentativa de continuar o processo de desenvolvimento enquanto profissional da área, de forma a ultrapassar as dificuldades que surjam ao longo da carreira.

De acordo com a matéria lecionada no ano anterior, procurou-se analisar, refletir, e aplicar na prática, ao longo do presente estágio. Dentro das funções de treinador ou analista de desempenho, funções aplicadas ao longo do estágio, procurou-se em todas as tarefas e momentos de decisão aplicar o conhecimento adquirido.

As aplicações na prática, dos conhecimentos adquiridos, levam a abertura de problemas, que muitas vezes não imaginamos, e que por vezes dificultam a aplicação do que foi adquirido ao longo do percurso académico, levando à procura de novas soluções e a uma evolução, que através só da teoria, não seria possível.

Este relatório de estágio, procura descrever os acontecimentos realizados na época de 2020/2021, mas acima de tudo refletir sobre todo o processo e sobre a evolução que proporcionou ao longo do percurso.

Descreve-se este estágio como uma extensa aula de aprendizagem, onde aplicamos o conhecimento adquirido e procuramos responder aos desafios inerentes ao percurso realizado. Esta aprendizagem é considerada autodidata, no momento da correspondência aos desafios que vão surgindo, e nos abrem novas possibilidades, anteriormente pouco ou nada exploradas, mas ao mesmo tempo de ajuda e reflexão, por pessoas mais experientes que nos orientam com a sua experiência, ferramenta importante e que procuramos obter.

Da mesma forma, procura-se corresponder com seriedade e responsabilidade nas diversas tarefas desempenhadas, uma vez que se trata de uma exigência grande, as

posições assumidas na equipa técnica, tendo a consciência que o erro é prejudicial, não só para nós, mas para todo um grupo de trabalho. Nesta medida, considera-se muito importante, todo o conhecimento adquirido anteriormente, como base do nosso trabalho, assumindo que todo ele, será um argumento importante para estar preparados para este nível.

2 História do clube

2.1 Características da organização

No ano de 1912, era fundado um novo clube em Leça da Palmeira, com o nome Leça Futebol clube. Embora não se tenha a certeza da exatidão do dia da sua fundação, relatos históricos, nomeiam o dia 21 de março como o dia do seu nascimento.

Apesar de o clube começar a funcionar em 1912, o seu primeiro jogo oficial, de acordo com as referências existentes na altura, foi feito no ano seguinte contra a equipa do Portugal FC Matosinhos acabando o jogo com vitória de 8 a 2 para o clube de Leça da Palmeira.

Na altura, como em praticamente todos os clubes, não existia treinos nem treinador sendo que quem dirigia a equipa e fazia as suas convocatórias era o capitão da equipa.

O clube, porém, decidiu suspender toda a sua atividade, decorria o ano se 1916, devido à saída de jogadores importantes e da entrada de Portugal na primeira guerra mundial. Apesar de haver relatos de alguns eventos onde o clube teve participação ativa na sua organização, só voltaria a abrir portas, oficialmente, no ano de 1922, onde a equipa, pela primeira vez, se inscrevera na associação de futebol do porto.

O Leça teve mais que um campo de jogos ao longo da sua história, sendo que entre 1912, ano da fundação, e 1923, jogava as suas partidas em casa no campo Hintze Ribeiro. No ano de 1923 as equipas do clube mudam-se para o campo Miguel Bombarda. Desde então não se tem mais registos do campo utilizado até que em 1991 o clube se instala permanentemente, até aos dias atuais, no estádio do Leça Futebol clube, que se situa na Rua Veloso Salgado, em Leça da Palmeira, onde joga em relvado natural.

O estádio atual tem capacidade para 10 000 lugares composto por 3 bancadas, duas laterais e uma por detrás da baliza norte. Atrás da baliza sul encontra-se um pavilhão. Entre o pavilhão e a bancada lateral Este, encontram-se três balneários subterrâneos, uma sala para diretores e treinadores, um pequeno ginásio ligado a um dos balneários e uma sala de fisioterapia. Na bancada lateral Oeste encontram-se os camarotes e as salas de imprensa e do seu lado Sul encontra-se uma passagem para um pequeno edifício, composto por uma sala de diretores, uma sala de reuniões e a sala da imprensa. Neste estádio joga e treina apenas a equipa principal, sendo que as equipas de formação jogam e treinam no complexo desportivo de Leça, que pertence à câmara de Matosinhos. O

complexo desportivo de Leça por ser alugado à câmara de Matosinhos, não faz parte do património do clube, ao contrário do estádio e do pavilhão.

Atualmente o clube conta com 4 modalidades, uma delas o futebol, onde para além dos séniores, tem também formação como já referido anteriormente. Para além desta modalidade existe no clube Futsal, patinagem artística e bilhar.

O clube é atualmente presidido por António Pinho, sendo que o responsável pelo departamento de futebol sénior é o senhor Fernando Monteiro e o coordenador do futebol de formação é Srdjan Slagalo.

O emblema do Leça Futebol Clube é composto na parte de cima por quatro torres amarelas, sendo que uma delas está dividida a meio. A meio por debaixo das torres encontra-se uma faixa amarela com as letras pretas L.F.C que representa o nome do clube. Por debaixo, encontra-se centrado uma bola amarela, no centro de uma cruz vermelha. Por detrás está representado um ondulado verde sobre um fundo branco. (figura 1).



Figura 1- Emblema do Leça Futebol Clube

2.2 História da competição do clube

Apesar do Leça Futebol Clube, ser fundado em 1912, o clube só se inscreveu na associação de futebol do Porto em 1922, sendo que só nessa época faria o seu primeiro jogo oficial. O campeonato onde jogou, denominava-se de campeonato da promoção. O Leça acabaria por vencer a sua série e depois ganhar numa final, entre vencedores de séries, ao Invicta Sport Clube.

O clube continuou a progredir ao longo dos anos, alcançando patamares inéditos, primeiro a nível regional, e mais tarde a nível nacional. Este percurso leva a equipa de Leça da Palmeira a atingir a 1ª divisão nacional, pela primeira vez, na época de 1941/1942. A equipa acabaria por terminar essa época na última posição com apenas 11 pontos.

O Leça, que descera de divisão devido à posição que ocupou no final do campeonato, só voltaria à 1ª divisão nacional, 54 anos depois, na época de 1995/1996. Durante estes 54 anos de interregno sem atuar na divisão mais alta em Portugal, o clube manteve-se na grande maioria dos anos, nos campeonatos nacionais, alternando muito entre a 2ª divisão nacional e a 3ª divisão nacional, sendo que mais tarde, também passando pela 2ª divisão B. Durante este período temporal, o clube é campeão por 3 vezes, ganhando a 1ª divisão distrital da associação do porto na época de 1977/1978; sendo campeão da 2ª divisão B na época de 1992/1993 e em 1994/1995 sagrando-se campeão da 2ª divisão nacional.

A equipa depois desta ascensão nas divisões nacionais consegue manter-se, por três épocas consecutivas, na primeira divisão nacional, não descendo nessa terceira época por razões desportivas, mas sim por razões de justiça desportiva. Desde então o clube entrou numa espiral negativa, descendo sucessivas divisões até às divisões distritais.

Na época de 2016/2017 o clube volta-se a erguer na divisão de elite da associação de futebol do porto, subindo na época seguinte ao campeonato de Portugal, onde se mantém até aos dias atuais.

2.3 Caracterização das infraestruturas

O Leça, como equipa que frequenta a terceira divisão portuguesa (denominada de campeonato de Portugal), é um clube sem grande património pessoal, estando dependente de espaços cedidos pela Câmara de Matosinhos para poder praticar as suas atividades, nas suas diversas modalidades e escalões de formação. O espaço cedido é o complexo desportivo de Leça, um complexo atual e moderno, construído em 2006 que contém um pavilhão disponível para as modalidades de futsal, basquetebol, andebol e voleibol, e um campo de futebol de 11 de relvado sintético com uma bancada. Apesar de as equipas de formação e a maioria das modalidades utilizarem este complexo, a equipa sénior do clube apenas utiliza as instalações esporadicamente, sendo que a maioria do tempo frequenta o estádio do clube para treinar e jogar.

O estádio do Leça Futebol Clube é um estádio situado em Leça da Palmeira, na rua Veloso Salgado, e pertence ao clube, sendo que é utilizado maioritariamente pela equipa sénior. O estádio é de relvado natural e tem 3 bancadas (duas laterais e um topo por trás

da baliza norte) e contém lotação para cerca de 10 mil pessoas com lugares sentados. Dentro do estádio existem instalações ao dispor da equipa sénior de futebol. Três balneários, sendo um deles, utilizado pelo plantel, onde cada jogador tem a sua cabine e onde se equipa. Este é um dos maiores balneários juntamente com outro que por norma é cedido às equipas adversárias. O terceiro balneário é utilizado, em dias de jogos, pela equipa de arbitragem, e durante a semana, pela equipa técnica. Este balneário é mais pequeno que os outros dois. Para além dos balneários, existe uma sala de fisioterapia, um pequeno espaço utilizado como ginásio, uma sala para equipa técnica, e um outro espaço de rouparia.

Na sala da equipa técnica existem duas secretárias de trabalho, uma para a equipa técnica, e outra para a equipa de observação.

O estádio também tem uma torre de filmagem, de onde se filmam os jogos e treinos com o material referido anteriormente.

2.4 Recursos materiais

Entendendo por recursos materiais, recursos disponíveis para a equipa técnica usufruir, disponibilizados pelo clube ou que a própria equipa técnica possui, que servem para criar condições de treino e dinamizar os mesmos, ou outras atividades paralelas que promovam o preparar da equipa para a competição, como por exemplo as palestras.

Em termos de matérias para treino, o clube disponibiliza o básico, como cones, bolas (de 3 marcas diferentes- duas das marcas autorizadas para utilizar em competição), coletes (de várias cores) e 5 balizas (sendo 3 delas com medidas de futebol de 11, e 2 balizas com medidas para futebol de 7).

Com este material de treino, os treinos estão condicionados no seu planeamento devido à sua escassez, não devido à sua quantidade, mas pela reduzida variabilidade, não podendo ter alguns elementos, mais utilizados na componente física, como elásticos, barreiras ou estacas.

Para os treinos de força existe alguns materiais de ginásio disponíveis para os jogadores desde barras, a pesos em forma de disco e tapetes de treino. Este material encontra-se guardado por norma no ginásio.

Para a equipa de observação e análise, o material de trabalho pertence todo à equipa técnica, sendo utilizado ao longo da semana, os computadores pessoais, uma câmara de

filmar, uma placa de gravação, um tripé e um projetor (que pertence ao clube). Com este material é possível a realização de um processo de filmagem e análise, que será explicado mais à frente.

2.5 Enquadramento competitivo

Na presente época de 2020/2021 o clube disputa o campeonato de Portugal, que sofreu uma remodelação temporária (específica para a presente época), devido aos acontecimentos pandémicos que afetaram o país. Com o aumento do número de equipas na divisão, proveniente das decisões tomadas na época anterior, foi criada uma nova divisão que se irá situar entre o Campeonato de Portugal e a 2ª liga Portuguesa, denominada Liga 3 e que contará na sua primeira época com 24 equipas, das quais 22 promovidas deste campeonato e 2 despromovidas da 2ª liga. Para isso foi criado um sistema que permite a qualificação para dois play-offs de subida (um direcionado à segunda liga e outro direcionado à Liga 3). Assim as equipas, nas suas respetivas séries, podem finalizar a temporada com um de quatro resultados possíveis. A sua despromoção, se tiverem situadas nas últimas quatro posições; a disputa do play-off de acesso à segunda liga caso fiquem em primeiro da sua série (e que em caso de não conseguirem sobem automaticamente para a liga 3); a disputa do play-off de acesso à terceira liga se ficarem entre o segundo e quinto lugar na primeira fase ou a manutenção direta na mesma divisão. Para reduzir também o número de jogos foi estruturada a divisão em 8 séries, ao contrário das 4 habituais.

Sendo os clubes distribuídos nas séries por ordem de localização, o Leça Futebol Clube, disputou a série C do campeonato de Portugal, a terceira série mais a norte. (tabela

1)

Tabela 1- Clubes participantes na série C da primeira fase do Campeonato de Portugal

Série C- Equipas
Leça Futebol Clube
Gondomar Sport Clube
União Sport Clube Paredes
Clube Desportivo Trofense
Sport Clube Salgueiros
Futebol Clube Pedras Rubras
Amarante Futebol Clube
Clube Sport Marítimo B
Sport Clube Vila Real
Sporting Clube Coimbrões
Centro Social e Desportivo Câmara de Lobos
Clube Futebol União Madeira SAD

3 Objetivos do estágio

O estágio académico surge na tentativa de expor o aluno a uma vivência prática, na qual terá que enfrentar os desafios do dia a dia, e encontrar soluções para os mesmos. Nesta perspectiva o estagiário deve ir preparado, com o seu conhecimento teórico em dia, e pronto a aplicá-lo dentro das suas funções. Sendo assim pretende-se a elaboração de objetivos individuais que ajudem o estagiário a estabelecer metas e cumprir objetivos que o ajudem na tarefa de evolução que pretende realizar com o estágio.

Existirão dois tipos de objetivos: os coletivos, desenvolvidos pela equipa e que obrigatoriamente, o treinador estagiário está envolvido, pois todo o trabalho que desenvolve é em prol da equipa e assim consequentemente dos seus objetivos; e os individuais, desenvolvidos por si de forma a evoluir e a cumprir determinadas tarefas ao longo da época.

A tabela nº 2 representa os objetivos coletivos e individuais a que me propus a cumprir esta época.

Tabela 2- Objetivos de estágio

Objetivos Individuais	Data limite	Objetivos coletivos	Data limite
Aprender metodologia de trabalho da equipa técnica	Primeiras duas semanas	Criar uma dinâmica de jogo favorável aos jogadores do plantel	Final da pré-época
Criar relações com os jogadores da equipa	Primeiras duas semanas	Alcançar os 5 primeiros lugares na 1ª fase	Final da 1ª fase
Obter conhecimento aprofundado sobre a equipa- Pontos fortes e pontos fracos	Primeiras duas semanas	Alcançar subida de divisão à Liga 3	Final da época
Aprender a ideia de jogo e como se está a aplicar na prática	Primeiras duas semanas		
Criar um método de observação e análise adequado à equipa técnica	Final da pré-época		
Elaborar relatórios sobre adversários a enfrentar-adequados a equipa técnica e a jogadores	Semanalmente		
Elaboração do relatório de estágio e dossiê do treinador	Semanalmente		

3.1 Funções no estágio

Este estágio foi realizado de acordo com as necessidades que a equipa técnica tinha e que em épocas anteriores que não foram realizadas. Por consequente, foi proposto o trabalho de analista, com a principal missão de analisar os adversários. Contudo, segundo a ideia do treinador e um dos requisitos deste estágio, é que o analista esteja presente em treino, para acompanhar o progresso da equipa e poder intervir no que seja necessário. Esta ligação ao treino, é muito importante na tentativa de compreender o estado da equipa, a sua preparação e ligação com o próximo adversário. Todo este processo é importante na análise para entender que tipo de informação é importante passar e na forma como se trabalha à semana.

As funções atribuídas no estágio foram: analista do desempenho, e treinador adjunto. Analista, com o trabalho de análise do adversário e produção de relatórios com a informação essencial sobre a equipa que será defrontada, sempre de acordo com os trabalhos que estão a ser realizados diariamente. Adjunto, com funções mais secundárias, de ajuda na organização dos treinos e envolvimento em alguns exercícios, bem como a realização de alguns aquecimentos, em algumas sessões de treino.

3.2 Operacionalização

Tal como mostra a tabela 2, existe mais objetivos individuais do que coletivos, uma vez que, os objetivos coletivos falam essencialmente de objetivos de época a atingir, em termos de resultados que se pretendem, retirando daqui o primeiro ponto, que aborda um objetivo mais recente, de procura de criar uma nova dinâmica de jogo adequada ao plantel, uma vez que o plantel não é o mesmo que no ano anterior.

Nos objetivos individuais procura-se, como é normal quando se é um elemento novo numa equipa técnica, perceber a forma de trabalho da equipa técnica e as suas ideias de jogo. Procura-se também criar relação com os jogadores, pois cada vez mais considero a psicologia e a sociologia áreas fortes e com peso no futebol.

Conhecer a equipa enquanto unidade e saber os seus pontos fortes e fracos, dentro da nossa ideia de jogo é o primeiro passo para poder estudar o adversário e perceber de que forma, a nossa ideia se irá debater com o estilo de jogo do adversário no jogo. Mas para tudo isto, é importante criar um método, que vá de encontro com as pretensões da

equipa técnica, para elaborar relatórios que se resumam ao essencial em termos de informação, sendo estes os objetivos a cumprir no que respeita às funções de analista no clube.

Nos objetivos coletivos, o proposto a atingir parte de um consenso entre direção, equipa técnica, jogadores, e também da vontade dos adeptos do clube. Só quando todos acreditam no mesmo objetivo é que é possível, ter todos os elementos do clube a trabalhar para o mesmo. Por isso, para estagiar no clube, é necessário, estar identificado com estes objetivos, e estar comprometido com eles. Quando trabalhamos por objetivos específicos e acreditamos neles, torna-se mais fácil de saber o caminho a seguir.

3.3 Calendarização

Os objetivos na tabela 2, estão por ordem do primeiro objetivo concretizável, até ao último. Aprender a metodologia de treino; aprender a ideia de jogo; e criar relações com os jogadores são objetivos que tinham de ser concluídos a curto prazo, sendo que o prazo é meramente figurativo, havendo uma necessidade de os cumprir com a maior brevidade possível, pois estes permitem integrar dentro das dinâmicas de trabalho, e assim puder contribuir da melhor forma possível.

Obter um conhecimento da equipa, é uma tarefa que só se pode realizar na sua totalidade, depois de o plantel estar fechado, sendo por isso, um objetivo concretizável, no final da pré-época. Da mesma forma, a elaboração de um método de relatório, foi sendo desenvolvida ao longo da pré-época, e testada em adversários de jogos de preparação, havendo uma necessidade de concluir esta tarefa com sucesso, antes do início da época competitiva.

A tarefa de elaboração de relatórios dos adversários, tem que ser semanalmente realizada, e ao mesmo tempo elaborar continuamente o relatório de estágio e o respetivo dossiê, refletindo sobre todo este processo.

3.4 Calendário competitivo

Com um ano atípico, o calendário, foi realizado em moldes diferentes, com períodos de grandes paragens, que não permitiram, manter um ritmo competitivo constante. Tudo

isto aconteceu, devido à pandemia de covid-19, que afetou várias equipas, e vários dos seus jogadores.

Existiu uma alteração nas regras, que impedia jogadores infetados de poderem participar em jogos ou treinos, aplicando-se as mesmas medidas a outros funcionários da equipa, existindo um período de quarentena a cumprir. Com estas medidas muitas equipas ficavam impossibilitadas de jogar, havendo a necessidade de grupos inteiros cumprir quarentena por precaução, havendo como consequência, adiamento de jogos e espaços maiores de pausa competitiva, umas vezes por necessidade dos próprios elementos da equipa, outras por consequência de problemas nas equipas adversárias.

Com o decorrer do campeonato, foi havendo uma adaptação, por parte das equipas, aos problemas que se sucediam, e obrigavam a paragens, começando a haver cada vez menos. Deste modo, o campeonato demorou um longo período de tempo, na sua fase inicial, entenda-se as primeiras jornadas, mas depois prosseguiu de maneira mais constante, continuando a existir equipas a ficar de quarentena, mas em número mais reduzido, não afetando o calendário competitivo.

Sendo assim este foi o nosso calendário competitivo, representado na tabela 3:

Tabela 3- Calendário de jogos do Leça Fc 2020/2021

Calendário de jogos- Campeonato de Portugal série C		
Jogos	Data	Jornada
Leça x Trofense	20/09/2020	Jornada 1
Paredes x Leça	04/10/2020	Jornada 2
Câmara de Lobos x Leça (anulado)	18/10/2020	Jornada 3
Leça x Gondomar	18/11/2020	Jornada 6
Coimbrões x Leça	29/11/2020	Jornada 7
Leça x Pedras Rubras	02/12/2020	Jornada 4
União da Madeira x Leça (anulado)	12/12/2020	Jornada 5
Amarante x Leça	10/01/2021	Jornada 11
Trofense x Leça	15/01/2021	Jornada 12
Leça x Paredes	24/01/2021	Jornada 13
Leça x Marítimo B	27/01/2021	Jornada 8
Leça x Câmara de Lobos (anulado)	31/01/2021	Jornada 14
Salgueiros x Leça	03/02/2021	Jornada 9

Pedras Rubras x Leça	07/02/2021	Jornada 15
Leça x União da Madeira (anulado)	14/02/2021	Jornada 16
Leça x Vila Real	17/02/2021	Jornada 10
Gondomar x Leça	21/02/2021	Jornada 17
Leça x Coimbrões	28/02/2021	Jornada 18
Marítimo B x Leça	06/03/2021	Jornada 19
Leça x Salgueiros	14/03/2021	Jornada 20
Vila Real x Leça	03/04/2021	Jornada 21
Leça x Amarante	11/04/2021	Jornada 22

Estava decorrida a segunda jornada, quando a federação Portuguesa de Futebol informa, que por motivos da pandemia, os clubes com sede na madeira, à exceção do Marítimo B, que estagiou na Lousada para cumprir o calendário competitivo. Os restantes dois clubes, União da Madeira e Câmara de Lobos, são suspensos na época 2020/2021, só regressando à competição neste escalão, na época seguinte.

A primeira fase terminou a 11 de abril de 2021, com o Leça a terminar na 2ª posição do campeonato de acordo com a tabela seguinte.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Trofense	36	18	10	6	2	17	6	+11	+
2	Leça FC	34	18	10	4	4	26	18	+8	+
3	Gondomar SC	34	18	10	4	4	26	13	+13	+
4	Marítimo B	30	18	9	3	6	29	15	+14	+
5	Amarante FC	24	18	7	3	8	15	17	-2	+
6	SC Salgueiros	22	18	6	4	8	19	18	+1	+
7	USC Paredes	20	18	5	5	8	9	15	-6	+
8	Vila Real	19	18	5	4	9	16	25	-9	+
9	FC Pedras Rubras	17	18	5	2	11	12	27	-15	+
10	SC Coimbrões	15	18	4	3	11	14	29	-15	+
11	Câmara de Lobos	0	0	0	0	0	0	0	0	+
12	União Madeira SAD	0	0	0	0	0	0	0	0	+

Figura 2- Classificação final da série C do Campeonato de Portugal 2020/2021

Com esta classificação, o Leça apurou-se para a fase de acesso à Liga 3, não conseguindo a promoção automática, que se conquistaria se o clube que ficasse em primeiro lugar nesta fase.

Na série de subida foram realizados os seguintes jogos representados na tabela 4.

Tabela 4- Classificação final da série C do Campeonato de Portugal 2020/2021

Calendário de jogos- Campeonato de Portugal série C		
Jogos	Data	Jornada
Leça x Sanjoanense	24/04/2021	Jornada 1
Leça x São João de Ver	02/05/2021	Jornada 2
Gondomar x Leça	08/05/2021	Jornada 3
Sanjoanense x Leça	16/05/2021	Jornada 4
São João de Ver x Leça	23/05/2021	Jornada 5
Leça x Gondomar	30/05/2021	Jornada 6

4 Metodologia de treino

A metodologia de treino a utilizar, é um dos fatores mais importantes, para se conseguir compreender o processo de planeamento e execução dos programas de treino, e assim conseguir contribuir com a sua visão, perante as ideologias de trabalho.

A metodologia de treino é constituída pelo processo, e a sua forma de trabalho. Ela procura responder ao “porquê?” de se fazer os processos de determinada maneira, procurando dar respostas ao trabalho efetuado, diariamente. Sem ela, não é possível ter o processo, havendo na mesma um trabalho, mas esse trabalho a ser realizado de forma desorganizada e sem ser metódica.

O trabalho de uma equipa técnica está escondido na sua metodologia, sendo esta que irá ser o “motor” que irá fazer trabalhar a ideia de jogo. Tal como qualquer treinador, ou elemento do *staff* da equipa técnica, as nossas ideias são influenciadas pelas nossas experiências, principalmente pelo nosso processo de aprendizagem. Como qualquer pessoa, existe uma diferença, significativa, nas experiências vividas por cada um, nem que seja pelo modo como percecionamos essas mesmas experiências. Logo a nossa ideia sobre o futebol é diferente dos restantes elementos da equipa técnica.

Independentemente disso, é importante que não se confunda a ideia com a metodologia, tendo que haver uma sintonia em ambos, conseguir chegar a um equilíbrio nas diferentes visões de jogo, mas mais importante ainda, a concessão de ideias, acontecer na metodologia, uma vez que esta deve ser o mais metódica possível.

Falamos em metódica, pois sem método, não existe sistematização do processo, e o mesmo, não será repetível, nem periódico, não permitindo retirar o máximo da metodologia. Por este aspeto, consideramos importante, que a compreensão da metodologia, seja na sua totalidade, de modo a ajudar o processo, em vez de o danificar.

4.1 A criação da metodologia

Para entender a metodologia de treino, foi importante perceber como esta foi criada, e quais as convicções que levaram à criação da mesma, sendo que esta foi criada no seu início, 4 anos antes quando os treinadores da equipa técnica começaram a trabalhar, e desde então foi evoluindo, com o passar do tempo e da experiência adquirida. Esse foi o primeiro passo tomado, para se perceber o porquê de todo esse processo.

A metodologia adotada, é uma mistura entre uma metodologia convencional e as ideias dos treinadores da equipa técnica. Tudo aquilo que eles vivenciaram como jogadores, quando treinados por outros treinadores, a forma como reagiam a cada metodologia, e otimizavam o seu rendimento.

A metodologia parte por uns princípios base, que levam a um entendimento mais facilitado do seu todo, tendo como característica principal, uma homogeneidade nos seus treinos, no que se trata de parte fundamental. Falamos então de treinos com o mesmo volume e intensidade, abordando sempre dois temas: a organização (trabalho tático) e volume de jogo. Não se inclui aqui a componente física, porque é algo que é trabalhado maioritariamente no volume de jogo, sendo que o seu trabalho mais condicional, entenda-se, de forma isolada, é feito esporadicamente ao longo da semana de trabalho.

Se considerarmos as 4 componentes do futebol: o físico, o técnico, o tático, e o psicológico, todas elas podem ser encaixadas dentro dos temas abordados e a sua forma de trabalhá-los. A técnica, está sempre presente em todos os exercícios e a sua especificação é feita dentro dos próprios exercícios, não havendo melhor maneira de especializar os movimentos técnicos, que executar aqueles que fazem parte da nossa ideia de jogo, por isso entendemos que o treino tático é otimizador, do treino técnico. Contudo, o treino técnico por vezes também é abordado na parte inicial, no aquecimento. Este processo, utilizado esporadicamente, permite concentrar um pouco mais em pormenores da técnica, maioritariamente o passe e a receção, os dois movimentos mais

requisitados no jogo, sabendo que mesmo assim, não será algo específico do jogar da equipa.

A tática surge como prioridade de trabalho e é sempre trabalhada nos treinos, no início da parte fundamental, como descrito em cima. Falamos de um trabalho que maioritariamente é realizado perante dois momentos de jogo: a organização ofensiva e a organização defensiva, sendo que as transições são mais trabalhadas como continuação do trabalho realizado nas fases de organização, sendo que o seu trabalho de forma isolada é menos utilizado.

O psicológico é algo pouco explorado, quando falamos em termos das diferentes nuances que pudemos aplicar em treino. Porém é um fator muito requisitado em termos de competitividade, sendo que grande parte dos treinos se apela ao fator da competitividade dentro do plantel, sendo traçados objetivos para o grupo nos treinos, com frequência procurando o máximo de intensidade possível.

Por último, o físico, é trabalhado principalmente com a gestão de volume de jogo no treino, algo que será explicado mais à frente. Este também é trabalhado de forma condicional, como trabalho extra, e com maior incidência durante a pré-época e períodos de longa paragem do campeonato.

Em termos de utilização de componentes de uma metodologia convencional, para enriquecimento, da metodologia de treino utilizada, procurou-se estudar a metodologia de *Raymond Verheijen* (Verheijen, 2014), preparador físico, com um vasto currículo por vários países, e tentou-se compreender a forma como a sua metodologia trabalhava o aspeto físico, e como podia desta forma maximizar o rendimento da equipa. Foi nesta componente específica que se procurou introduzir alguns conceitos novos e dar outros estímulos á equipa.

Na sua metodologia Verheijen (2014), fala sobre a necessidade de volume de jogo em treino e formas de progressão do mesmo, indicando mesmo linhas gerais em termos de três aspetos importantes em qualquer exercício: o número de jogadores; o tempo de duração do exercício e do descanso; e o espaço de campo. Desta forma pretende-se introduzir o volume de jogo, no final da parte fundamental do treino, tentando que a equipa encontre inicialmente o seu rendimento atual, e depois tente ir evoluindo nos diferentes patamares estabelecidos, falando em um 9x9 (duas equipas de nove) ou um 6x6 (duas equipas de 6) (Verheijen, 2014).

De forma resumida e esquematizada é este o panorama diário de um treino, no período de aquisição, tal como demonstrado nas figuras:

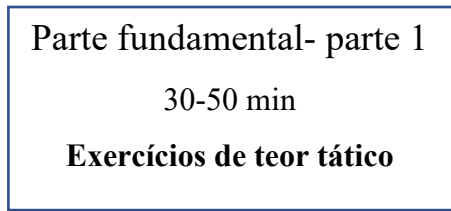


Figura 3- Parte do treino (aquecimento)

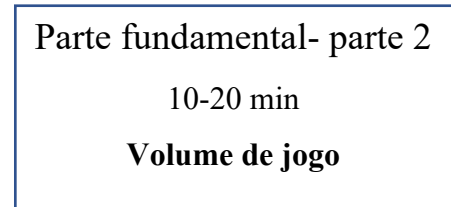


Figura 4- Parte do treino (fundamental 1)

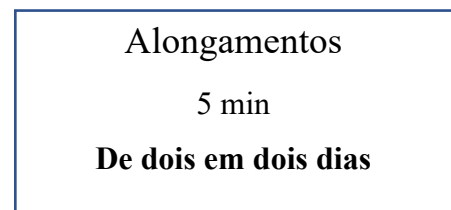


Figura 5- Parte do treino (fundamental 2)

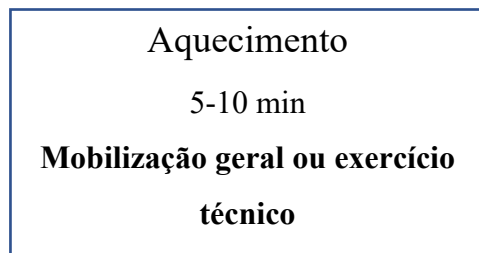


Figura 6- Parte do treino (alongamentos)

4.2 Importância da metodologia de Raymond na componente física

A componente física é trabalhada de acordo com a metodologia de Raymond (2014), atribuindo uma importância relevante a respeito desta componente no rendimento da equipa.

A especificidade é, também aqui, importante, e treinar a componente física de acordo com a nossa ideia de jogo irá preparar melhor o jogador para a competição. Por isso promovemos o volume de jogo como principal carga atribuída, mas não é o único método de trabalho.

A componente física é composta por diferentes tipos de características, tais como: a força; a resistência e a velocidade, que são consideradas as principais, e depois temos também a agilidade e flexibilidade, com um teor de importância ligeiramente menor. No que respeita a estas características, praticamente todas elas, têm um grau de trabalho em treino, sendo que a que é menos requisitada, mas também importante, é a velocidade resistente, que é utilizada em distâncias mais longa acima dos 30 metros. Esta velocidade é menos requisitada pelos jogadores durante os exercícios muitas vezes devido ao espaço dos exercícios e oportunidades de correr em longas distâncias, e sendo uma característica que mesmo assim pode ser utilizada em competição, procura-se trabalhar de forma isolada (Verheijen, 2014).

Assim desta forma procura-se seguir um padrão pré-estabelecido de níveis para trabalhar, tal como demonstrado na figura 7.

	Football Conditioning Games 11v11/10v10/9v9/8v8			Football Conditioning Games 7v7/6v6/5v5			Football Conditioning Games 4v4/3v3			
	Extensive Endurance Training			Intensive Endurance Training			Extensive Interval Training			
	Games	Work	Rest	Games	Work	Rest	Series	Games	Work	Rest
Step 1	2	10 min.	2 min.	4	4 min.	2 min.	2	6	1 min.	3 min.
Step 2	2	11 min.	2 min.	4	4.5 min.	2 min.	2	6	1 min.	2.5 min.
Step 3	2	12 min.	2 min.	4	5 min.	2 min.	2	6	1 min.	2 min.
Step 4	2	13 min.	2 min.	4	5.5 min.	2 min.	2	6	1 min.	1.5 min.
Step 5	2	14 min.	2 min.	4	6 min.	2 min.	2	6	1 min.	1 min.
Step 6	2	15 min.	2 min.	4	6.5 min.	2 min.	2	6	1.5 min.	1 min.
Step 7	3	11 min.	2 min.	4	7 min.	2 min.	2	6	2 min.	1 min.
Step 8	3	12 min.	2 min.	4	7.5 min.	2 min.	2	6	2.5 min.	1 min.
Step 9	3	13 min.	2 min.	4	8 min.	2 min.	2	6	3 min.	1 min.
Step 10	3	14 min.	2 min.	5	7 min.	2 min.	2	7	3 min.	1 min.
Step 11	3	15 min.	2 min.	5	7.5 min.	2 min.	2	8	3 min.	1 min.
Step 12	4	12 min.	2 min.	5	8 min.	2 min.	2	9	3 min.	1 min.
Step 13	4	13 min.	2 min.	6	7 min.	2 min.	2	10	3 min.	1 min.
Step 14	4	14 min.	2 min.	6	7.5 min.	2 min.				
Step 15	4	15 min.	2 min.	6	8 min.	2 min.				
Step 16	5	13 min.	2 min.							
Step 17	5	14 min.	2 min.							
Step 18	5	15 min.	2 min.							
Step 19	6	13 min.	2 min.							
Step 20	6	14 min.	2 min.							
Step 21	6	15 min.	2 min.							



WORLD FOOTBALL ACADEMY
www.worldfootballacademy.com

Figura 7- Padrões de medidas e tempos dos jogos de acordo com o número de jogadores

Na figura 7, podemos observar os diferentes níveis, definidos por *steps*, e estes servem de comparação com o que a equipa está a retirar de rendimento, e como pode ir evoluindo, mas como saber qual o nível em que a equipa se encontra?

Em primeiro lugar é preciso definir qual o critério, para uma determinada equipa se encontrar a determinado nível, e o critério é a quebra de rendimento em jogo, ou seja, quando o treinador acha que os jogadores já não conseguem cumprir com os posicionamentos táticos, sem haver quebra no jogo, que pode ser observado nos seguintes indicadores: Menos intensidade com bola; linhas muito afastadas; cada vez mais tempos de pausa quando a bola sai (Verheijen, 2014).

Como estamos a falar de um critério subjetivo, pois depende da análise do treinador, deve haver uma máxima atenção aos detalhes por parte da equipa técnica para perceber em que momento acontece essa quebra, pois assim irá haver uma maior fiabilidade, na análise, que posteriormente irá servir como ponto de partida para dar a carga ótima, aqui procurada.

Chamamos “ponto zero” quando procuramos testar a equipa e perceber em que nível se encontra, para a partir daí, começar a trabalhar sobre determinados valores de tempo e espaço. A maneira de testar é simples, havendo um jogo (com o número de jogadores pretendidos para testar), dividido em várias séries de 10 minutos com 2 minutos de descanso, sendo que quando atingem os 10 minutos da série sem quebrar avançam para uma nova, sendo a última série aquela em que o ritmo diminui, tal como demonstra a figura 8 (Verheijen, 2014):

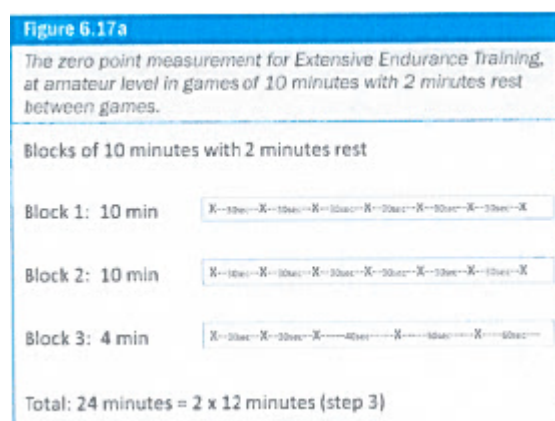


Figura 8- Ponto zero

A conta final será a soma dos minutos jogadas entre as séries, e a procura do patamar que se encontram comparando os tempos totais de cada patamar.

Para o treino da velocidade resistente, procuramos efetuar corridas de progressão de acordo com o estipulado pelo autor, sendo que a diferença para o volume de jogo, é que começamos sempre pelo primeiro nível. A figura seguinte demonstra os níveis de progressão existentes.

Figure 6.9				
<i>The gradual build-up within the Explosivity Preparation Exercises, to prepare players for accelerations, decelerations and lactic acid.</i>				
Training 1 + 2	6 x 60 m	60%	60"R	6m stop
Training 3 + 4	7 x 50 m	70%	50"R	5m stop
Training 5 + 6	8 x 40 m	80%	40"R	4m stop
Training 7 + 8	9 x 30 m	90%	30"R	3m stop
Training 9 + 10	10 x 20 m	100%	20"R	2m stop
FSminRest	2x6 x 15 m	100%	10"R	

Figura 9- Padrão das corridas de aceleração realizadas em treino

A figura 9 demonstra as distâncias e repetições pretendidas para cada nível. Como a maior preocupação se trata de acelerações de 30 metros para cima, procuramos fazer esta progressão, embora seja feita de forma desfasada, com períodos de tempo mais longos, comparativamente ao volume de jogo, com um retorno sempre ao início, voltando a explorar distâncias maiores.

Assim consideramos o treino 1, o primeiro treino em que damos este tipo de carga, e o treino 2, o segundo treino que voltamos a utilizar a mesma carga, não sendo obrigatório ser no treino a seguir à primeira carga (geralmente é um treino por semana). No treino 3 é aumentada a carga, e quando finalizamos o treino 11, voltamos à carga inicial.

4.3 Microciclo semanal padrão

O microciclo semanal, separa-se da metodologia tradicional, havendo apenas pontos que se conjugam, no preparamento semanal. Toda a lógica criada, parte das ideias dos treinadores, naquilo que consideram ser a forma de preparar e executar um plano semanal, tudo isto, resultante das experiências dos treinadores enquanto jogadores.

Quando falamos no microciclo padrão, podemos descrever o mesmo, como a repetição de certos hábitos, que se agregam ao longo da semana. Hábitos como o dia de folga, como o volume e intensidade de treino de cada dia, e até mesmo de alguns exercícios padrão que são utilizados semanalmente.

Este conceito é aplicado em dois sentidos: semanas com jogo (ao domingo) e semana sem jogo. Devido à divisão que o clube disputa, os jogos competitivos, sejam de taça ou de campeonato são disputados ao domingo, não havendo jogos durante a semana, existindo ao longo da época poucas exceções de jogos a meio da semana.

Sendo assim, serão explicados dois microciclos, sendo o primeiro de uma semana de pré-época com jogo, onde será possível falar das questões de pré-época e de como se gere uma semana com jogo. O segundo microciclo será sobre o momento competitivo, durante uma semana sem jogo, onde será feita uma análise da gestão sem jogo.

4.4 Microciclo semanal pré-época

O microciclo semanal numa pré-época é exatamente igual, a um microciclo de época, quando nos referimos aos fatores mais gerais, e importantes nas sessões de treino: o volume e intensidade.

É importante perceber, que todo o trabalho realizado ao longo de uma época, e aqui incluímos fase competitiva e não competitiva, é realizado de forma homogênea, sem picos de intensidade ou volume, havendo uma uniformização do processo.

Desta forma, o que altera mais o planeamento das sessões de treino de um microciclo semanal, numa fase de não competição, é a realização de jogos. Tirando a primeira semana, considerada uma semana de adaptação e ganho de ritmo, procura-se aproveitar várias sessões de treino, para dar ritmo de jogo contra outras equipas, influenciando as restantes sessões de treino, com intensidades mais leves (principalmente nos dias pós jogo), de modo a não sobrecarregar os jogadores, algo que também é feito no período competitivo.

4.4.1 Microciclo semanal pré-época- Segunda feira

Sendo uma segunda feira de treino sem jogo, anteriormente, no fim de semana, a carga de treino será semelhante aos dias aquisitivos, havendo um volume de 60 minutos de treino (carga dada em dias aquisitivos) e uma intensidade alta.

Como se trata de uma semana de pré-época, fora dos registos de treino encontra-se um exercício padrão de carga física, com um conjunto de acelerações realizadas, de acordo com os métodos de Raymond. A lógica serve para recuperar os dias de folga, ou de menor intensidade do fim de semana, e assim atribuir uma intensidade que permita uma recuperação do tempo de menor intensidade.

Esta parte de componente mais física, é realizada pós aquecimento, antes de entrar na parte fundamental do treino.

No aquecimento são realizados vários “meinhos”, exercício muito utilizado, nos aquecimentos. A equipa técnica, parte do princípio, que este tipo de exercícios, com as suas múltiplas variáveis são exercícios simples, úteis para aquecimentos, e enriquecedores em pequenos aspetos táticos, bem como muito enriquecedores na componente técnica do jogador.

Para este treino, o exercício utilizado consistiu no “meinho” básico de 6x2 com saída de um jogador por recuperação e entrada de outro. Consideramos o exercício desta semana como dos mais básicos, em termos da sua complexidade, mas do mesmo modo, importante como outros mais complexos.

Depois da componente física, entramos na parte fundamental, que segue um padrão nos dias aquisitivos, em que se procura fazer um ou dois exercícios de teor tático. Neste dia foram realizados dois exercícios, sendo o primeiro uma situação em campo pequeno de 1x1 e na segunda metade do treino, um exercício em campo reduzido uma posse de bola em estrutura com pressão de vários jogadores.

Estes dois exercícios pretendem trabalhar aspetos distintos. Os princípios defensivos: contenção; cobertura; equilíbrio e concentração. Do mesmo modo trabalhamos os princípios ofensivos como: a penetração; cobertura ofensiva; mobilidade e espaço. Neste dia inicia-se o processo de trabalhar o 1x1 em campo reduzido que permite trabalhar os dois princípios mais básicos, a penetração do jogador com bola, que tenta invadir o terreno do adversário e chegar rápido à baliza com condução de bola, e a contenção como o ato de quem defende de esperar pelo adversário e evitar que este progrida no terreno.

Na medida do tempo, procura-se continuar a evoluir e aumentar a complexidade juntando mais princípios ofensivos e defensivos com o aumento do número de jogadores.

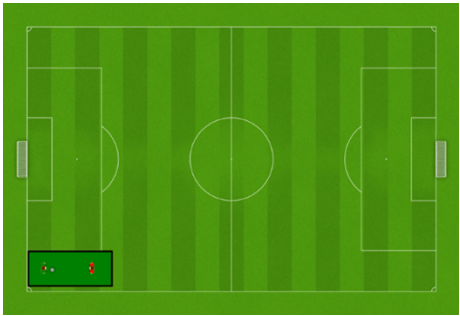
No segundo exercício procuramos uma posse de bola estrutural, em que num espaço curto a equipa reaja depressa na movimentação da bola, sem perder o posicionamento dos

seus jogadores. É um dos vários exercícios táticos, de organização ofensiva implementados em treino.

Por último, termina-se com o habitual jogo, exercício que é utilizado diariamente, em dias aquisitivos. Por norma com um plantel completo, pode haver jogos com maior número de jogadores e mais metros quadrados de campo, ou jogos com menor número de jogadores e menor área de jogo. No caso de uma pré-época, um dos fatores que acontecem, com frequência, é a falta de jogadores ou excesso dos mesmos. Fatores como as contratações e a composição do plantel; as lesões sofridas durante a pré-época, ou jogadores à experiência, alteram as dinâmicas de treino e o seu planeamento. Sendo assim, por vezes é difícil nos adaptarmos ao que pretendemos, durante o tempo de jogo, havendo apenas dois fatores que controlamos: o tempo (duração das partes) e o espaço (dimensão do campo).

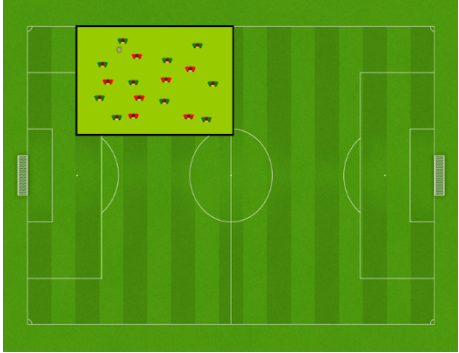
Plano de treino		
Semana: 17/08- 23/08	Microciclo: 3	Dia: Segunda
Materiais necessários: 20 bolas; 9 coletes cor 1; 1 colete cor 2; 40 cones		
Responsável pela montagem do treino: José Soares e Pedro Cerqueira		
Hora de início: 10:15	Hora de finalização: 11:30	Duração do treino: 1:15

Exercício 1

<p>Dimensões: 12x12 metros</p> <p>Número de jogadores: 2 jogadores</p> <p>Intensidade: Alta</p> <p>Volume: 15 min</p>	<p>Duração: 15 seg</p> <p>Pausas: 1 min</p> <p>Frequência: 15 reps</p> <p>Densidade: 1/4</p> <p>Regime: Anaeróbio alático</p>	<p>Esquematisação:</p> 	
<p>Ordem do exercício: 1º exercício</p>	<p>Método: MEP</p>	<p>Forma: Complementar integrada</p>	<p>Tipo de trabalho: Trabalho técnico</p>
<p>Descrição do exercício:</p> <p>Num campo reduzido um dos jogadores, à sorte começa com bola e tenta finalizar na mini baliza do adversário, sendo que se falha ou perde a bola, deve defender a sua mini baliza.</p>			

Regras do exercício:
Tem que se respeitar o campo, não sendo possível jogar fora.
Crítérios/feedback:
Incentivar a estar sempre a jogar com intensidade durante o período de tempo do jogo. Postura defensiva na contenção (centro de gravidade corporal ligeiramente abaixo; apoios dos pés nunca paralelos; evitar a postura estática)

Exercício 2

<p>Dimensões: 35x25 metros</p> <p>Número de jogadores: 16</p> <p>Intensidade: Alta</p> <p>Volume: 12 minutos</p>	<p>Duração: 3 minutos</p> <p>Pausas: 1,5 minutos</p> <p>Frequência: 4 reps</p> <p>Densidade: 2/1</p> <p>Regime: aeróbio</p>	<p style="text-align: center;">Esquemáticação:</p> 	
<p>Ordem do exercício: 2º exercício</p>	<p>Método: MEP</p>	<p>Forma: Complementar integrada</p>	<p style="text-align: center;">Tipo de trabalho:</p> <p>Trabalho de organização ofensiva- manutenção da posse de bola</p>
Descrição do exercício:			
<p>A equipa de verde com os 10 jogadores, deve-se posicionar em estrutura no 4-3-3 e deve circular a bola, criando posse de bola, com o objetivo de fazer o maior número de passes possíveis sem a perder para a equipa que conta com 6 jogadores numa pressão sem posicionamentos específicos.</p> <p>Quando a equipa que faz pressão recupera deve aguentar o máximo de tempo, com a posse de bola.</p>			
Regras do exercício:			
Quando a bola saí do terreno regressa à equipa verde, mas começa a contagem de tempo/passes, do início.			
Crítérios/feedback:			
<p>Procurar ser sempre opção.</p> <p>Circular rápido a bola.</p> <p>Equipa de 6 jogadores deve fazer uma pressão unida e condicionada.</p>			

4.4.2 Microciclo semanal pré-época- Terça feira

A terça feira entra nesta semana como o segundo dia aquisitivo, havendo aqui a possibilidade de continuar o trabalho desenvolvido no dia anterior.

O volume e intensidade, mantém-se inalterado em dias de treinos aquisitivos, havendo aqui um manter do tempo e exigência física semelhante ao dia anterior.

Para aquecimento, começa-se de uma forma mais analítica, sendo uma das alternativas utilizadas pela equipa técnica quando o treino é mais condensado nos seus

exercícios, e não pretendendo alterar a duração total do treino, procura-se fazer um aquecimento mais sucinto. Procura-se a mobilização dos membros inferiores (principalmente) com o objetivo de aumentar a temperatura corporal e preparar o atleta em termos físicos, para a parte fundamental. Muitas vezes são introduzidas, neste tipo de aquecimento, saídas de rápidas, mudanças de direção, saltos ou exercícios de agilidade, consoante as necessidades que o jogador vai ter nos exercícios seguintes.

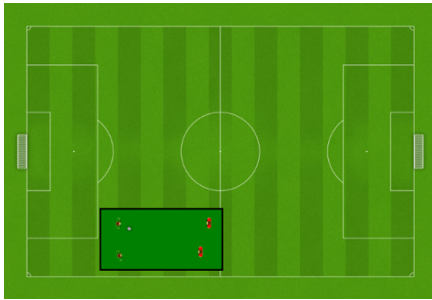
A parte fundamental, é uma continuação do exercício do dia anterior de 1x1, mas com aumento da complexidade para 2x2 e 3x2. Aqui começa-se a trabalhar os princípios de coberturas ofensivas e defensivas e depois na variante com superioridade atacante, procura-se trabalhar também a mobilidade. A superioridade dada no 3x2 vem a simplificar os processos ofensivos, para serem trabalhados com mais calma, antes da atribuição da igualdade numérica, e visa a uma maior exigência nas contenções e coberturas das defesas. O aumento de complexidade está assim garantido.

No exercício seguinte volta-se a repetir um exercício estrutural. Procurando constrangimentos no exercício, de modo a que a equipa se adaptasse às noções táticas pretendidas. Neste caso o trabalho é realizado com a equipa que trabalha a baliza grande, havendo a necessidade de a manter em largura e com uma boa basculação até chegar à baliza. Do lado da equipa que defende, apesar do *feedback* ser menor procura-se introduzir a bola nas balizas lateralizadas, e encontram-se deste modo mais abertas, no sentido de que na recuperação de bola se procure mais os corredores laterais.


Por último, termina-se o treino com um exercício de finalização, alternativa esporádica, ao jogo, retirando assim um pouco de intensidade, porque falamos de um exercício padronizado, com duas variantes, que é feito por repetições e com paragens mais prolongadas que o tempo de execução do exercício.

Plano de treino		
Semana: 17/08- 23/08	Microciclo: 3	Dia: Terça
Materiais necessários: 20 bolas; 9 coletes cor 1; 1 colete cor 2; 40 cones		
Responsável pela montagem do treino: José Soares e Pedro Cerqueira		
Hora de início: 10:15	Hora de finalização: 11:30	Duração do treino: 1:15

Exercício 1

Dimensões: 15x15 metros Número de jogadores: 4 ou 5 Intensidade: Muito alta Volume: 20 minutos	Duração: 30 segundos Pausas: 1 minuto Frequência: 15 reps Densidade: 1/2 Regime: Anaeróbio alático	Esquemáticação: 	
Ordem do exercício: 1º exercício	Método: MEP	Forma: Complementar integrada	Tipo de trabalho: Trabalho dos princípios gerais de ataque e defesa (Coberturas ofensivas e defensiva e Mobilidade)
Descrição do exercício: <p>Inicialmente no campo fazem-se situações de 2x2 com uma das equipas a começar com bola, tentando finalizar na mini baliza do adversário, sendo que se não conseguir finalizar, ou perder a bola, deve defender a sua mini baliza.</p>			
Regras do exercício: <p>Tem que se respeitar o campo, não sendo possível jogar fora.</p>			
Crítérios/feedback: <p>Incentivar a estar sempre a jogar com intensidade durante o período de tempo do jogo.</p> <p>Atenção ao segundo jogador de cada equipa (jogadores mais longe da bola) e aos seus posicionamentos nas coberturas, tendo que existir na postura da equipa que ataca um movimento que permita dar uma linha de passe e no movimento da equipa que defende, uma ocupação de espaço que divida a marcação do segundo jogador da equipa adversária, e uma cobertura defensiva ao primeiro jogador que se encontra a fazer contenção.</p>			

Exercício 2

Dimensões: Meio campo (50x55 metros) Número de jogadores: 16 (Gr+7x8) Intensidade: Alta Volume: 18 minutos	Duração: 9 minutos Pausas: 2 minutos Frequência: 2 reps Densidade: 5/1 Regime: Aeróbio	Esquemáticação: 	
Ordem do exercício: 2º exercício	Método: MEP	Forma: Fundamental II	Tipo de trabalho: Organização ofensiva e equilíbrio defensivo na perda (equipa de verde). Transição ofensiva (outra equipa)

Descrição do exercício:
A equipa de verde inicia sempre com bola tentando finalizar na baliza grande. Se perder a bola, a segunda equipa (que estava a defender) deve tentar finalizar nas mini balizas que se encontram dentro do terreno do jogo, sendo que para finalizar é preciso que a bola passe pelas mini balizas e seja recebida por um colega da mesma equipa.
Regras do exercício:
Se a bola sair de campo deve-se reiniciar o exercício com a bola a sair da equipa verde. A bola deve sempre se iniciar por um dos jogadores do meio, dos que se encontram mais longe da baliza grande.
CrITÉrios/feedback:
Estimular à basculação da equipa de forma a encontrar espaço. Pressionar para haver alguma rapidez no processo, de forma a não demorar muito tempo, até existir uma finalização. Alertar constantemente para os posicionamentos com bola, para caso de perda (saber ler o jogo e as movimentações dos outros colegas)

4.4.3 Microciclo semanal pré-época- Quarta feira

Neste dia trabalhou-se para encontrar o ponto zero. O ponto zero, como referido na metodologia de trabalho, é a forma de encontrar os parâmetros de treino em termos de espaço e tempo, de exercício de jogo formal, na qual a equipa obtém o seu máximo de rendimento sem quebrar.

Sendo a quarta-feira um dia intermediário, durante a pré-época, porque se pressupõe o início dos treinos semanais a uma segunda, aproveita-se o dia para este aumento da intensidade e procura do ponto zero em espaços maiores com o maior número de jogadores.

Procuramos, mesmo assim fazer um aquecimento, na base de “meinhos”, fazendo um 8x2 normal, modelo já utilizado esta semana e sem alterações realizadas. Neste caso com a base do treino, a ser realizada em apenas dois exercícios, procurou-se prolongar um pouco mais o tempo dos “meinhos” fazendo 15 minutos, com pausa apenas para mobilização de 2 minutos.

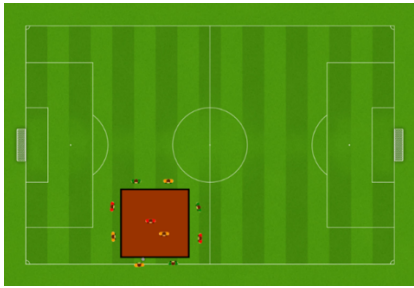
Depois, realizámos um jogo, de 10 contra 10, que consistiu em partes de 10 minutos com intervalos de descanso de dois minutos. O trabalho dos treinadores, não seria o de dar *feedback*, mas sim de ajudar a que o jogo fosse corrido e durante os períodos de 10 minutos houvesse o menor número de paragens possível. É importante perceber que estamos a avaliar a componente física em jogo e não situações táticas.

Para além dessa função, todos devem estar atentos às possíveis quebras que pode haver, com o passar do tempo, e aqui entendemos por quebras, um diminuir da resposta às situações exigidas no jogo por vários atletas sejam da mesma equipa ou de equipas diferentes. Quando existe esta quebra, significa que o jogador atingiu o limite e pretende-se a partir desse momento trabalhá-lo no máximo, somente até à quebra, para no futuro, não existir quebras e sim melhorias da performance.

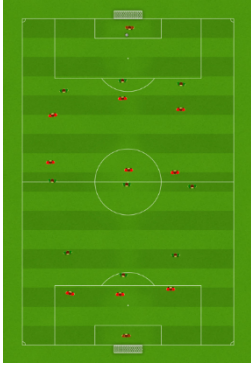
Não falamos em 1 só jogador, pois não representa, a globalidade da equipa, sendo que metade dos jogadores, também não, mas fica aqui um número mais interessante e já significativo de se trabalhar. Sabendo que os jogadores não se vão encontrar na pré-época, todos no mesmo patamar de forma, procura-se adaptar à maioria que em pior forma se apresenta.

Plano de treino		
Semana: 17/08- 23/08	Microciclo: 3	Dia: Quarta
Materiais necessários: 20 bolas; 9 coletes cor 1; 1 colete cor 2; 40 cones		
Responsável pela montagem do treino: José Soares e Pedro Cerqueira		
Hora de finalização: 11:30	Hora de finalização: 11:30	Hora de finalização: 11:30

Exercício 1

<p>Dimensões: 8x8 metros</p> <p>Número de jogadores: 10 por campo</p> <p>Intensidade: Moderada</p> <p>Volume: 6 minutos</p>	<p>Duração: 3 minutos</p> <p>Pausas: 2 minutos</p> <p>Frequência: 2 reps</p> <p>Densidade: 3/2</p> <p>Regime: Anaeróbio alático</p>	<p>Esquemáticação:</p> 	
<p>Ordem do exercício: 1º exercício</p>	<p>Método: MEP</p>	<p>Forma: Complementar separada</p>	<p>Tipo de trabalho: Trabalho de aprendizagem diferencial, potenciando a capacidade de decidir rápido</p>
<p>Descrição do exercício:</p> <p>No “meinho” normal, existem 3 cores pelas quais os jogadores estão distribuídos de 8x2, o objetivo é fazer 20 passes sem existir passe de uma cor para a mesma cor.</p>			
<p>Regras do exercício:</p> <p>Se um jogador com determinada cor, passar a outro jogador com a mesma cor, vai ao meio. De resto, são as regras normais no “meinho”.</p>			
<p>Critérios/feedback:</p> <p>Incentivar à atenção máxima durante o exercício</p>			

Exercício 2

Dimensões: Campo inteiro (excluindo as áreas) 65x55 metros Número de jogadores: 20 (Gr+9x9+Gr) Intensidade: Muito alta Volume: 44 minutos		Duração: 10 minutos Pausas: 2 minutos Frequência: 4 reps Densidade: 5/1 Regime: Aeróbio		Esquemáticação: 
Ordem do exercício: 2º	Método: MEP	Forma: Fundamental III	Tipo de trabalho: Trabalho condicional- percepção da capacidade física em jogo grande dos atletas.	
Descrição do exercício:				
Jogo formal 10x10				
Regras do exercício:				
Regras normais de jogo.				
Crítérios/feedback:				
Sem feedback. Atenção ao estado físico dos atletas, e possível quebra de rendimento.				

4.4.4 Microciclo semanal pré-época- Sexta feira

Depois do aumento de intensidade provocado na quarta-feira, e com um plano semanal que inclui jogo no sábado, procurou-se dar uma folga, por duas razões: para recuperar do treino e não introduzir nova carga, e para não prolongar uma semana grande de treinos, que com treino na quinta ficaria de 6 dias seguidos de treino.

A questão de prolongar as semanas, com muitos treinos, é uma questão que deixa sempre alguma preocupação na equipa técnica, pretendendo evitar, sempre que possível, fazer 6 treinos seguidos. Sabendo que existe momentos difíceis de evitar, com jogos duas vezes por semanas, durante a pré-época pode-se fazer melhor essa gestão, numa tentativa de não sobrecarregar os jogadores e dar mais tempo de adaptação aos que chegam de longe.

Começando com o planeamento de sexta-feira, planeou-se um rondo diferente do normal, até então realizado em outros dias da semana, uma continuação da progressão dos princípios gerais ofensivos e defensivos e por último um jogo, mais reduzido de três equipas, para haver maior descanso, num sistema rotativo.

O primeiro exercício, que serve como base de aquecimento, neste dia, é um rondo de obrigatoriedade de utilização de um pé, havendo um 4x2 sendo que a dupla se mantém a tentar recuperar o máximo de bola no espaço de 1 minuto. O exercício é feito em duas séries, em que cada série todas as duplas vão durante 1 minuto tentando o máximo de recuperações possíveis, sendo que as duas duplas que fazem posse devem na primeira série jogar só com o pé direito e na segunda só com o pé esquerdo. Neste exercício procura-se forçar o jogador a trabalhar partes do corpo que não está habituado a treinar.

No exercício dos princípios ofensivos e defensivos, continuamos a progressão com 3x3 e 3x4, abrindo espaço para os princípios do equilíbrio e do espaço, defensivamente e ofensivamente respetivamente.

Por último o jogo de três equipas é realizado com rotatividade e com pouco tempo de duração por jogo. São feitas 2 série, com três jogos de 3 minutos de duração de 2 de pausa, sendo que ao todo, cada equipa joga, 6 minutos e descansa 7 minutos por série. Decidiu-se desta forma, porque em dias de treino na véspera de jogo, dá-se prioridade à recuperação dos jogadores, sendo que quando existe jogos, procura-se menos espaço, menos número de jogadores e maior tempo de descanso do que tempo de exercitação.

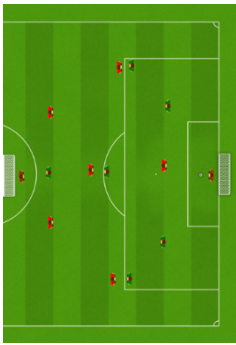
Plano de treino		
Semana: 17/08- 23/08	Microciclo: 3	Dia: Sexta
Materiais necessários: 20 bolas; 9 coletes cor 1; 1 colete cor 2; 40 cones		
Responsável pela montagem do treino: José Soares e Pedro Cerqueira		
Hora de finalização: 11:30	Hora de finalização: 11:30	Hora de finalização: 11:30

Exercício 1

Dimensões: 30x20 metros	Duração: 40 segundos	Esquematização: 
Número de jogadores: 18 jogadores	Pausas: 1 min e 20 seg	
Intensidade: Muito alta	Frequência: 2 reps	
Volume: 20 minutos	Densidade: 5/1	
	Regime: Anaeróbio lático	

Ordem do exercício: 1º exercício	Método: MEP	Forma: Complementar integrada	Tipo de trabalho: Trabalho dos princípios gerais da defesa e do ataque (Equilíbrio 3 Mobilidade no 3x3) e (Espaço no 4x3)
Descrição do exercício:			
Exercícios de 3x3 e 4x3 (uma série de 10 minutos para cada) com a tentativa de marcar numa das 4 mini balizas no campo.			
Regras do exercício:			
Tem que se respeitar o campo, não sendo possível jogar fora.			
Critérios/feedback:			
Incentivar a estar sempre a jogar com intensidade durante o período de tempo do jogo. Atenção ao posicionamento dos jogadores sem bola (defender o espaço de forma curta e reduzida sempre na cobertura ao jogador que está a fazer contenção). Atenção ao posicionamento dos jogadores sem bola, mas que atacam, pedindo para haver mobilidade e campo grande.			

Exercício 2

Dimensões: 50x 40 metros	Duração: 3 minutos	Esquemáticação: 	
Número de jogadores: 14 jogadores	Pausas: 2 minutos		
Intensidade: Muito alta	Frequência: 2 reps		
Volume: 6 minutos	Densidade: 3/2		
	Regime: Aeróbio		
Ordem do exercício: 2º exercício	Método: MEP	Forma: Fundamental III	Tipo de trabalho: Jogo normal- trabalhando o ritmo de jogo
Descrição do exercício:			
Jogo formal 7x7			
Regras do exercício:			
Regras normais do jogo			
Critérios/feedback:			
Incentivar à intensidade máxima. Correção de aspetos posicionais pretendidos na ideia de jogo.			

4.4.5 Microciclo semanal pré-época- Sábado

No sábado estava marcado um jogo de treino, algo, que tentamos fazer pelo menos uma vez por semana, à exceção da primeira semana de pré-época. Estes jogos são importantes para ganhar ritmo competitivo, e começar a preparar mais especificamente para a época. Nestes jogos também é possível ver a aplicação de todos os princípios de jogo, implementados na nossa ideia de jogo, e a resposta da equipa perante a sua aplicação em jogo.

Nestes jogos temos a possibilidade de perceber, o que está a ser bem produzido e o que precisa de ser melhorado, sendo um bom treino em termos de indicadores de avaliação para percebermos o caminho que devemos seguir.

Nestes jogos dá para fazer uma gestão de tempo dos jogadores, procurando que exista um equilíbrio de tempos, para todos os que se encontram bem fisicamente, por isso existe muita rotatividade entre jogos de treino para os que jogam na primeira parte, e os que jogam na segunda parte. Com esta gestão, o tempo médio de jogo, de um jogador na pré-época é de 45 minutos.

4.5 Microciclo durante a época numa semana sem jogo

O microciclo padrão utilizado, numa semana de jogo, de domingo a domingo, tentamos meter em prática a gestão dos dias de acordo com a tentativa de diminuir o número de treinos aquisitivos seguidos que tornam assim a semana mais longa.

Neste sentido, procuramos, depois de fazer o jogo de domingo, fazer logo o treino de recuperação na segunda feira, para dar folga na terça feira e começar a semana de trabalho na quarta, reduzindo assim um dia em vez de começar na terça. Consideramos assim o início da semana de trabalho, o primeiro dia após a folga concedida ao plantel.

4.5.1 Microciclo semanal época- Segunda feira

No Treino de recuperação a equipa é dividida em dois grupos, os que jogaram e os que não jogaram.

Aqui existe a preocupação com os jogadores que não jogaram no domingo, ou que tiveram menos minutos de competição nesse dia, uma vez que a sua carga no período de 4 dias (mais de metade dos dias de uma semana), será muito reduzida. Aqui falamos de

um sábado de recuperação direcionada com um treino de menor intensidade, a pensar na recuperação específica para o jogo de domingo; o dia de jogo sendo um dia sem atividade para os atletas; uma segunda feira que se não houvesse preocupação com os atletas seria um dia com intensidade mínima; e uma terça feira de folga.

Procura-se então neste dia, dar uma boa intensidade a estes atletas, no treino, para atenuar as perdas de carga dos restantes dias, sendo que depois na quarta feira entram no treino normal, juntamente com o outro grupo de atletas.

Assim sendo o planeamento do treino está estruturado, para o grupo de jogadores que jogaram, para fazerem uma corrida leve de 10 minutos, seguida de “meinhos” simples de 8x2 (ou ajustado ao número de jogadores que estiverem no grupo), com dois períodos de 10 minutos e terminando com uns exercícios de alongamentos estáticos.


É um treino com a mínima intensidade possível, com uma duração total de 35 a 45 minutos, sendo um treino com menor duração, permitindo os atletas saírem ligeiramente mais cedo.

No grupo dos jogadores com menos minutos (entenda-se menos de 20 minutos de jogo), e dos que não jogaram, estrutura-se com uns exercícios técnicos, com uma duração de 10 a 15 minutos consoante a dificuldade e intensidade, seguidos de uns “meinhos” de 10 minutos, terminando, com um jogo de 4 períodos de 4 minutos de duração, num 5x5 (ajustado sempre ao número de jogadores presentes no treino).

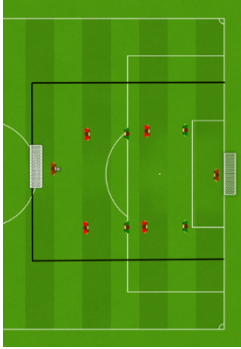
Este treino tem uma duração ligeiramente maior que o treino dos jogadores que jogaram, no dia anterior, com o objetivo de o volume também ser maior, para permitir maior carga de treino. Mesmo assim, os 45 minutos de treino, habituais neste dia, são inferiores aos 75 minutos nos dias aquisitivos. Isto acontece de modo a permitir que os jogadores possam sair mais cedo para viajar para casa, caso pretendam, sendo que ficam com 48 horas de intervalo, até ao próximo treino, algo que não aconteceria caso, o treino fosse na terça feira, pois reduziria o número de horas de intervalo, entre o final do jogo e o próximo treino, uma vez que a calendarização dos jogos do nosso campeonato, era feita para domingo à tarde.

Plano de treino		
Semana: 05/10 – 11/10	Microciclo: 10	Dia: Segunda
Materiais necessários: 20 bolas; 9 coletes cor 1; 1 colete cor 2; 40 cones		
Responsável pela montagem do treino: José Soares e Pedro Cerqueira		
Hora de início: 10:15	Hora de início: 10:15	Hora de início: 10:15

Exercício 1

<p>Dimensões: 8x8 metros</p> <p>Número de jogadores: Depende do nº de jogadores disponível</p> <p>Intensidade: Moderada</p> <p>Volume: 20 minutos</p>	<p>Duração: 10 minutos</p> <p>Pausas: 2 minutos</p> <p>Frequência: 2 reps</p> <p>Densidade: 5/1</p> <p>Regime: Anaeróbio alático</p>	<p>Esquemáticação:</p> 	
<p>Ordem do exercício: 1º exercício</p>	<p>Método: MEPG</p>	<p>Forma: Complementar separada</p>	<p>Tipo de trabalho: Trabalho técnico de passe e receção</p>
Descrição do exercício:			
“meinhos” normais, com dois jogadores no meio.			
Regras do exercício:			
Quem perder a bola ou a deixar sair do meio, vai ao meio tentar recuperar			
Crítérios/feedback:			
Incentivar à intensidade.			

Exercício 2

<p>Dimensões: 30x30 metros</p> <p>Número de jogadores: 10 jogadores</p> <p>Intensidade: Muito alta</p> <p>Volume: 16 minutos</p>	<p>Duração: 4 minutos</p> <p>Pausas: 2 minutos</p> <p>Frequência: 4 reps</p> <p>Densidade: 2/1</p> <p>Regime: Aeróbio</p>	<p>Esquemáticação:</p> 
--	--	--

Ordem do exercício:	Método:	Forma:	Tipo de trabalho:
2º exercício	MEP	Fundamental III	Trabalho de aumento de ritmo de jogo
Descrição do exercício:			
Jogo em campo reduzido de 5x5 (Gr+4x4+Gr)			
Regras do exercício:			
Regras do jogo formal			
CrITÉRIOS/feedback:			
Incentivar à intensidade durante o jogo.			

4.5.2 Microciclo semanal época- Quarta feira

Neste primeiro dia aquisitivo do campeonato, tem-se como primeira referência o facto de que não existindo jogo de campeonato no domingo, será feito um jogo de treino no sábado, reduzindo ainda mais, a semana. Falando em 4 dias de trabalho apenas, procura-se aproveitar melhor os treinos aquisitivos, durante a semana.

No aquecimento procurou-se neste dia dividir, em dois exercícios, com “meinhos” durante metade do tempo, e a outra metade com um aquecimento analítico, pretendendo dar aqui, um estímulo mais intensivo na componente analítica.

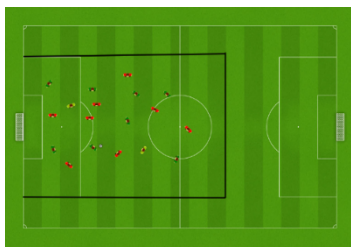
No primeiro exercício da parte fundamental, é realizado uma posse de bola 8x8 com dois jokers. A utilização dos jokers (elementos, sem equipa, que jogam pela equipa que tem bola) é uma parte fundamental, na estruturação dos treinos, pois permite-nos inserir novas variantes, como a superioridade, mas ao mesmo tempo fazer uma gestão, de jogadores que se encontram em menor ritmo competitivo, seja porque regressa de lesão, ou por se encontrar condicionado. Sendo assim, sempre que possível e achar-se viável, é procurado inserir jokers na esquematização dos exercícios.

De seguida, planeou-se mais um exercício estrutural de organização ofensiva, procurando ter mais foco na equipa com bola, mas atribuindo um objetivo à equipa que defende. Neste caso a equipa com bola tem superioridade numérica de 8x7, sendo que a equipa que defende tem com objetivo recuperar a bola e manter durante 7 segundos. Neste caso este objetivo pressupõe, outro para a equipa que ataca, que é de tentarem recuperar rapidamente a bola para evitar que a equipa adversária pontue. Assim sendo, com o feedback direcionado para a organização ofensiva, a parte das transições não será esquecida, havendo a preocupação das equipas na pontuação.


Por último, realiza-se o jogo, neste dia 10x10, mas com redução do campo em comprimento, ficando de área a área, o terreno de jogo. Os períodos de jogo são de 10 minutos com 2 minutos de descanso, neste dia.

Plano de treino		
Semana: 05/10 – 11/10	Microciclo: 10	Dia: Quarta
Materiais necessários: 20 bolas; 9 coletes cor 1; 1 colete cor 2; 40 cones		
Responsável pela montagem do treino: José Soares e Pedro Cerqueira		
Hora de início: 10:15	Hora de início: 10:15	Hora de início: 10:15

Exercício 1

Dimensões: 60x40 metros Número de jogadores: 18 Intensidade: Alta Volume: 9 minutos	Duração: 3 minutos Pausas: 1,5 minutos Frequência: 3 reps Densidade: 2/1 Regime: Aeróbio	Esquematização: 	
Ordem do exercício: 1º exercício	Método: MEP	Forma: Complementar integrada	Tipo de trabalho: Trabalho de organização em posse e trabalho técnico de passe e receção.
Descrição do exercício: Posse de bola, dentro do espaço delimitado com a superioridade de ajuda com dois jokers. (8x8+2 jokers)			
Regras do exercício: Regras normais de jogo Em caso de dúvida numa bola disputada pelo joker, o joker decide a quem entregar. Não se pode passar entre jokers.			
CrITÉrios/feedback: Circular rápido a bola. Procura jogar dentro e depois sair rápido por fora. Jogadores devem procurar constantemente movimentações para receber.			

Exercício 2

Dimensões: Meio campo (50x40 metros) Número de jogadores: 16 Intensidade: Alta Volume: 16 minutos	Duração: 8 minutos Pausas: 2 minutos Frequência: 2 reps Densidade: 4/1 Regime: Aeróbio	Esquematização: 
---	---	--

Ordem do exercício:	Método:	Forma:	Tipo de trabalho:
2º exercício	MEP	Fundamental II	Trabalho de organização ofensiva em jogo posicional
Descrição do exercício:			
Equipa de verde começa com bola, e tenta marcar golo na baliza grande. Em caso de não conseguir e perder a bola para a outra equipa essa equipa deve fazer posse, sem perder a bola por 7 segundos, para conseguir pontuar (1 golo). (8x7+GR)			
Regras do exercício:			
A equipa de verde começa sempre com a bola, e deve iniciar o exercício perto do meio campo. Se a bola sair ou houver uma finalização volta-se ao meio campo e recomeça de novo na equipa de verde.			
CrITÉrios/feedback:			
Circula rápido a bola. Incentivar a pressão imediata na perda (transição defensiva).			

4.5.3 Microciclo semanal época – Quinta-feira

No treino de quinta-feira, começamos com um reforço muscular que se insere como a primeira parte do aquecimento. Como estamos numa semana sem a exigência da competição, procura-se trabalhar outros fatores, que não são muito explorados, nessas semanas de competição.

Este reforço muscular é direcionado para os membros inferiores, com agachamentos, ou a utilização de elásticos, para melhorar os aspetos de força e potência, respetivamente. Também é feito na perspetiva de prevenção de lesões, utilizando os nórdicos, como exercício mais utilizado.

Depois complementa-se o aquecimento com uma posse de bola, de 5x3 durante 2 minutos, mais um de descanso, sendo que existe semelhanças com o “meinho”, mas com o objetivo de quando existe recuperação a equipa de 3 elementos tentar manter o máximo de tempo a bola. Aqui existe mais uma variante, sendo que se pretende conjugar um pouco a posse de bola dentro do modelo dos “meinhos”.

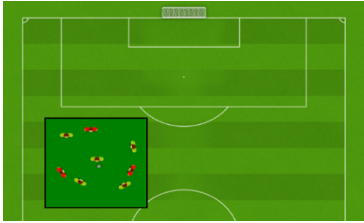
De seguida, existe um jogo 5x5, com as dimensões do campo reduzidas de 35 metros por 25 metros, de modo a dar ritmo e intensidade ao treino, terminando com um exercício de 2 equipas de 8 elementos, mais guarda redes, em que 4 jogam por dentro e outros 4 por fora como apoios, de modo a explorar as variantes de jogar por dentro e explorar logo de seguida por fora, tentando explorar estas variações constantes.

Assim sendo, mais um treino aquisitivo, com um aquecimento, seguindo os mesmos moldes, de outros aquecimentos, juntando um reforço muscular que achamos importante,

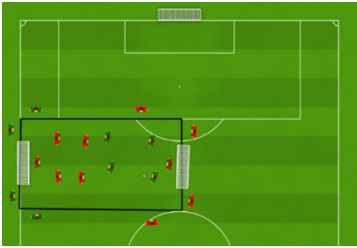
e na parte fundamental, um exercício de ritmo de jogo e outro exercício mais estrutural, de procura da aplicação de princípios da ideia de jogo.

Plano de treino		
Semana: 05/10 – 11/10	Microciclo: 10	Dia: Quinta
Materiais necessários: 20 bolas; 9 coletes cor 1; 1 colete cor 2; 40 cones		
Responsável pela montagem do treino: José Soares e Pedro Cerqueira		
Hora de início: 10:15	Hora de início: 10:15	Hora de início: 10:15

Exercício 1

Dimensões: 15x15 metros Número de jogadores: 8 (5x3) Intensidade: Muito alta Volume: 6 minutos		Duração: 2 minutos Pausas: 1 minuto Frequência: 3 reps Densidade: 2/1 Regime: Aeróbio		Esquemáticação: 	
Ordem do exercício: 1º exercício	Método: MEP	Forma: Complementar integrada	Tipo de trabalho: Trabalho de posse de bola, e organização ofensiva		
Descrição do exercício:					
<p>No campo delimitado deve-se fazer posse de bola, com a bola a sair da equipa de verde que deve manter a bola em superioridade que se encontra.</p> <p>Em caso de perda a outra equipa, em inferioridade, deve tentar manter o máximo tempo possível.</p>					
Regras do exercício:					
Se a bola sair recomeça na penúltima equipa a tocar na bola.					
CrITÉrios/feedback:					
Pressionar os verdes a manter a bola, como obrigação pela superioridade.					

Exercício 2

Dimensões: 35x25 metros Número de jogadores: 18 (4+Gr+4x4+Gr+4) Intensidade: Muito alta Volume: 12 minutos		Duração: 2 minutos Pausas: 2 minutos Frequência: 6 reps Densidade: 1/1 Regime: Aeróbio		Esquemáticação: 	
Ordem do exercício: 2º exercício	Método: MEP	Forma: Fundamental III	Tipo de trabalho: Trabalho de ritmo de jogo		
Descrição do exercício:					

<p>No campo delimitado deve-se jogar duas equipas, uma contra a outra, sendo que cada equipa tem 8 jogadores de campo, mas só jogam 4 por jogo. Os outros 4 ficam como apoios, por fora do campo, dois nas laterais e dois ao lado das balizas. Os apoios só podem jogar no meio campo ofensivo.</p>
<p style="text-align: center;">Regras do exercício:</p> <p>Cada apoio só pode dar um toque na bola consecutivo.</p> <p>Apoios não podem jogar dentro do campo, nem os jogadores jogarem na zona do apoio, sobre o risco de ser considerado fora.</p> <p>Se a abola for para lá da zona do apoio, é considerado fora.</p>
<p style="text-align: center;">Critérios/feedback:</p> <p>Incentivar à intensidade máxima.</p> <p>Apressar a colocação das bolas quando uma sai de jogo.</p>

4.5.4 Microciclo semanal época- Sexta feira

Neste dia, continua a ser um dia aquisitivo, mas com diminuição da intensidade. Este aspeto acontece, uma vez que não consideramos o jogo de sábado, um jogo de alta intensidade, pois os jogadores são geridos de forma diferente, mas também, com uma exigência forte, nos minutos que jogarem, por isso, continuamos com a possibilidade de dar mais um dia de treino, focado na progressão, mas sempre com cautela, pensando sempre no dia seguinte.

Com isto pretendeu-se fazer um aquecimento baseado em “meinhos” normais, seguido com um exercício de velocidade de reação.

Os exercícios de velocidade de reação, são exercícios que são aproveitados, para serem executados em dias de véspera de jogo, seja em jogos de treino ou jogos de competição. São exercícios de curta duração procurando intensidades máximas. Estas intensidades máximas, acabam por não afetar muito o jogador, pois, falamos de durações de 3 a 4 segundos, sendo que o foco é o arranque e a reação ao estímulo.

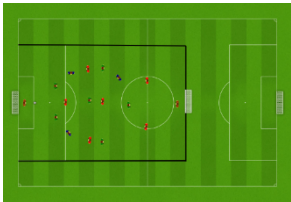
Estes exercícios, são planeados e executados, pelo preparador físico, sendo que o mesmo procura sempre, introduzir todas as semanas, novos exercícios, com a preocupação de dar novos estímulos aos jogadores. Ao longo da época, começou-se com estímulos mais básicos havendo progressão ao longo da época, terminando a época introduzindo estímulos duplos, obrigando os jogadores a uma maior atenção e preparação para a corrida.

Na parte fundamental, fez-se neste dia, apenas jogo formal, de 8x8 mais 3 *jokers*, de 4 períodos de 5 minutos, com descanso de 2 minutos entre períodos. A inclusão de três *jokers*, mais do que visar a superioridade, foi realizada na tentativa de gestão de três

atletas que regressaram recentemente de lesão, havendo a necessidade de não os permitir estar no máximo rendimento dentro do jogo, para não prejudicar no seu processo de recuperação. Neste caso refletiu-se sobre as vantagens e desvantagens, sabendo que a superioridade seria muito grande, mas a presença dos jogadores nos exercícios era fundamental, para ajudar na recuperação, prejudicando assim, um jogo mais dividido entre as equipas em prol da recuperação dos jogadores. Mesmo assim, abriu-se a possibilidade de novos estímulos, como o trabalho das equipas em bloco baixo, permitindo um jogo mais posicional e de procura de espaços e concentração por parte das duas equipas.

Plano de treino		
Semana: 05/10 – 11/10	Microciclo: 10	Dia: Sexta
Materiais necessários: 20 bolas; 9 coletes cor 1; 1 colete cor 2; 40 cones		
Responsável pela montagem do treino: José Soares e Pedro Cerqueira		
Hora de início: 10:15	Hora de início: 10:15	Hora de início: 10:15

Exercício 1

<p>Dimensões: 60x40 metros</p> <p>Número de jogadores: 19 (Gr+7x7+Gr) + 3 jokers</p> <p>Intensidade: Alta</p> <p>Volume: 20 minutos</p>	<p>Duração: 5 minutos</p> <p>Pausas: 2 minutos</p> <p>Frequência: 4 reps</p> <p>Densidade: 5/2</p> <p>Regime: Aeróbio</p>	<p>Esquemáticação:</p> 	
Ordem do exercício: 2º exercício	Método: MEP	Forma: Fundamental III	Tipo de trabalho: Trabalho de aumento do ritmo de jogo
Descrição do exercício:			
Jogo formal com o acréscimo de 3 jokers para dar superioridade à equipa com bola.			
Regras do exercício:			
Regras do jogo formal			
Crítérios/feedback:			
Incentivar à intensidade máxima. Correção de aspetos posicionais pretendidos na ideia de jogo.			

4.5.5 Microciclo semanal época- Sábado

No sábado, tal como constava no nosso planeamento semanal, estava programado um jogo de treino, este com um objetivo ligeiramente diferente do objetivo, dos jogos de treino da pré-época. O objetivo neste caso, passa por manter os níveis competitivos da época, de modo a não haver quebra, por isso pretende-se não lesar os jogadores com mais minutos em prol dos jogadores com menos minutos.

Muitas vezes pode existir o pensamento de que estes jogos devem ser aproveitados para dar ritmo aos jogadores menos utilizados, mas o pensamento que temos é ao contrário, de dar minutos também aos que mais jogam, para não perder o ritmo competitivo, havendo a necessidade, de tal como na pré-época, equilibrar o número de minutos de todos os jogadores, que se encontrem bem fisicamente.

5 Métodos de aumento de competitividade no plantel

5.1 Ponto da situação

Cada equipa tem uma tendência clara, de formar a sua própria personalidade, esta que é única, e irrepetível, fruto dos seus jogadores e dinâmicas de balneários. Com isto, percebemos que tipo de grupo temos, e como nos podemos associar a eles e trabalhar perante as suas características. O modelo de jogo, vai muitas vezes, ser executado, de acordo com certos padrões da equipa, levando a novas nuances que por vezes, nos permitem, coisas boas, e outras menos boas.

No final mês de dezembro o Leça, estava com 5 jogos realizados, para o campeonato, e deste número de jogos, situava-se com 4 vitórias e 1 empate (obtido na primeira jornada contra o trofense). Os resultados indicavam uma boa performance da equipa, que se encontrava no primeiro lugar, da tabela classificativa, isolada no número de pontos.

As características que a equipa evidenciava eram positivas, com um futebol positivo, boa vivência no balneário, ressaltando um bom ambiente geral, e a capacidade de se superar diariamente. Porém procurou-se alternar um pouco a estratégia feita no trabalho dos últimos 4 meses com a simples razão, de não deixar a equipa entrar numa

monotonia, que perspetivávamos, ser prejudicial no rendimento. Deste modo procurámos uma solução, que tornasse os treinos mais interessantes, e motivadores diariamente, de modo a que o interesse pelo treino se mantivesse alto e motivador.

5.2 A criação do excel - Ferramenta de treino que aumenta a competitividade

Foi pensado, a criação de uma liga interna, em que todos os jogadores da equipa principal, que treinam com regularidade com a equipa, participariam. Esta liga foi pensada, de acordo com a nossa estrutura de treino, uma vez que em praticamente todas as nossas sessões de treino, havia uma parte de volume de jogo, em que a proposta principal era um jogo formal, entre duas a quatro equipas (quando eram mais que duas, era em formato de torneio), disputado de forma amigável, somente para dar intensidade de jogo.

Para conseguirmos trabalhar, com uma maior motivação e sem perder foco nesta parte do treino, procurou-se introduzir esta liga interna em que cada um dos jogadores procuraria ganhar o jogo disputado em treino, não somente para sua satisfação no final do treino, mas para ter um objetivo específico, no final de um mês, obtendo pontos para esta liga.

A ideia original, partia por atribuir pontos por vitória e empate, a cada um dos jogadores que conseguisse com a sua equipa obter estes resultados, sendo a sua atribuição, igual a um jogo formal, 3 pontos e 1 ponto, respetivamente, sendo que todos os treinos iria haver alternância de equipas, para haver os mesmos jogadores não pontuassem sempre da mesma forma, e ser possível haver pontuações diferentes em todos eles.

Nesta primeira ideia também se incluía a atribuição de um prémio final, ainda a designar, ao vencedor de cada mês, sendo mais um fator de motivação extra que todos os jogadores poderiam ter.

Ao anunciarmos aos jogadores, ficou dado o nome desta liga de “excel”, precisamente por ser no programa *excel* que se iria anotar todos os dados da liga e seriam feitas as contas, do rendimento de cada um, em termos de pontos.

5.3- Métodos de avaliação da experiência realizada

Procurou-se ter em conta, que seria preciso fazer uma avaliação da experiência, pois como tudo o que é introduzido, que seja novo, e diferente do trabalho que se estava a realizar, procura-se perceber quais são os seus efeitos, sejam eles positivos ou negativos e perceber se realmente estamos a introduzir uma mais valia, ou algo que acaba por prejudicar o grupo, ou até mesmo sem efeitos específicos.

Com isto, o primeiro fator de avaliação, seria o rendimento da equipa, que é perceptível, através dos resultados nos jogos oficiais. Sabendo que este deve ser o fator mais importante, mas mesmo assim, que é influenciado por todos os fatores de rotina diária (no âmbito profissional ou fora desse espaço), este tem que ser sempre o primeiro fator a ser analisado e perceber como se mantém a forma da equipa, ao longo dos jogos seguintes.

O segundo fator analisado seria a performance da equipa nos treinos, sendo que não havendo possibilidade de recorrer a materiais que nos reportem dados específicos e objetivos, como os GPS, que nos reportam a carga externa de treino, esta observação seria *in loco*, por parte da equipa técnica, sendo depois feita uma reflexão diária no final de cada treino para percebermos os devidos efeitos notados, por cada um dos elementos.

Por último o terceiro fator, seria a disposição geral dos jogadores no treino, antes e após o mesmo, e a importância que os mesmos atribuíam a este novo desafio criado. Perceber junto deles o que achavam, observar a forma como falavam entre si sobre a liga e perceber a sua motivação para o treino. Mais uma vez, este fator, não era muito positivo, em termos de obtenção de dados específicos e objetivos, mas a observação atenta realizada por cada elemento, da equipa técnica, ajudava a transmitir uma sensação mais clara da realidade que procurávamos descobrir.

Por fim, referir que esta análise seria feita semanalmente, e que se avaliaria a possibilidade de renovar ou não no final do mês, esta liga.

5.4 A evolução do “excel” - surgimento de novos problemas

Depois de se falar com os jogadores das novas medidas, foi criado o programa de *excel* que iria servir para apontar todos os resultados e respetivos pontos dos seus

jogadores. Porém, à medida que se ia apontando os resultados, surgiam problemas, que não foram pensados no plano original e que obrigaram a uma reformulação das regras e até introdução de novas variáveis.

O primeiro problema que surgiu seria a pontuação dos guarda redes, uma vez que por norma, quando existiam jogos de duas equipas, estes faziam rotação, durante os períodos de jogo, e jogavam inclusive, por ambas as equipas, com esta rotação, e a maneira encontrada de não serem prejudicados seria de fazer uma contabilização dos golos marcados e sofridos, pelas suas equipas enquanto estivessem em jogo. Em caso de empate no balanço de golos marcados e sofridos, daria empate no número de pontos atribuídos.

Outra questão colocada, seria os jogadores que realizavam menos treinos, devido a questões físicas, por estarem condicionados, ou durante algum período de tempo, lesionados. Nestes casos seriam prejudicados por não puderem somar pontos durante esses treinos, e haveria injustiça, na classificação final. Então aqui, para resolver este caso, procurou-se outra forma de pontuação, e ao invés de ser pela soma de pontos seria pela média de pontos obtidos nos jogos, desde que o jogador tivesse no mínimo 5 jogos realizados no mês. Desta maneira nenhum jogador seria prejudicado por faltar a um treino, desde que fosse por motivo aprovado pela equipa técnica.

Houve outros casos também resolvidos como a questão dos torneios e da atribuição de pontos, havendo antes de cada torneio, um entendimento com os jogadores, quanto ao número de pontos a atribuir a cada um dos jogadores, de cada equipa, classificada no torneio.

Com esta evolução e cada vez mais objetividade no regulamento do “excel”, foi-se introduzindo novos dados como os marcadores de golo (em jogos de pelo menos 16 jogadores) e um campeonato específico para torneios de jogo com um máximo de 10 jogadores.

5.5 Resultados obtidos com o “Excel”

Como falado em cima, cada equipa tem as suas características específicas, e as mesmas, não foram levadas em conta, na criação deste novo projeto. Falamos de uma equipa individualista, já por si muito competitiva, e foi proposto um novo método capaz

de “incendiar”, ainda mais o espírito de grupo. Tudo porque foi levado ao limite a possibilidade de ser melhor que o colega, de mostrar que se é melhor, e que se pode dar mais a esse jogador.

A importância que perspectivávamos, ultrapassou o limite do sensato, havendo uma preocupação extrema com estes momentos de treino, interferindo com os restantes momentos de treino. Começou a haver algumas pequenas discussões e guerras por causa de lances de arbitragem, decididos pelos treinadores, que causavam interferência nos resultados, bem como discussão ou faltas mais pesadas sobre elementos das equipas que defrontavam em treino, e que colocavam, por vezes, em risco a integridade física dos colegas. Começou a notar-se uma obsessão extrema pelos resultados e teve que se colocar um fim, passados dois meses, ao “excel”, terminando com estes fatores negativos que começavam a afetar a equipa.

Durante o mês de janeiro e fevereiro, existiram 9 jogos, em que o Leça ganha 5, empata 2 e perde outros 2, havendo um ligeiro decréscimo no rendimento da equipa, também explicado pelos problemas causados nesta tentativa de aumento de competitividade.

Sem que o cenário do rendimento desportivo, demonstre com clareza, a má opção, por este modelo adotado, foi possível ver com clareza a influência negativa que começava a causar nos treinos.

5.6 Reflexão final do “Excel”

De acordo com os resultados finais, podemos assumir que não se enquadrou com o perspectivado, havendo falhas consideradas graves, nas consequências trazidas por esta experiência. Deixar uma equipa, se tornar mais competitiva dentro do seu grupo que perante um adversário externo, torna-se perigoso, para a saúde da moral do balneário.

Contudo, achamos que esta não foi uma experiência perdida, havendo pontos de aprendizagem com ela, e percebendo de que modo pudemos lidar com este tipo de adversidades. Escolhendo outras equipas, com outro tipo de jogadores, e entenda-se aqui, outro tipo de personalidades, muito provavelmente, o desfecho final, poderia ter sido diferente, e conseguiríamos obter rendimento. A escolha da experiência para esta equipa, e para o momento em questão, que era um momento positivo, é que consideramos errada.

Porem, seriam precisos mais testes com outro tipo de equipas, para perceber realmente se este “Excel” funcionaria de forma clara em outras equipas, e teria sido um erro de *timing*, se precisava de ser adaptado para ter sucesso, ou se este era um erro adotado numa estratégia de treino competitivo.

6 Microciclo de análise e observação

6.1 A evolução da análise

A análise de jogo, constitui uma importância muito grande no que diz respeito à preparação, do futebol nos dias atuais. Não utilizar este método de preparação, pode ser considerado arriscado e negligente dentro do mundo do futebol (Moutinho, 1991; Ribeiro 2008).

A importância de procurar sempre um melhor rendimento da equipa, que permita sempre, tentar atingir o objetivo principal, no alto rendimento, de obtenção de melhores resultados desportivos, leva-nos a entender a análise de jogo, como uma ferramenta essencial na procura de evolução de performance (Gama, 2013).

A análise, porém, nem sempre foi utilizada com a complexidade, que se utiliza hoje em dia. Como todas as ciências e processos de estudo, teve o seu início de forma mais elementar e foi evoluindo ao longo dos anos, devido às necessidades que se foram revelando ao longo dos anos, que levaram a uma evolução significativa, bem como a forma de se ver e entender o jogo, que sempre está ligada à forma como observamos e analisamos.

Inicialmente começou-se a análise, como uma análise quantitativa de análise dos factos pelos seus acontecimentos ou fenómenos, havendo apenas registos dos seus acontecimentos e conclusões retiradas dos mesmos. (Damas & Ketele, 1985).

Mais tarde, começou a existir a preocupação com a análise de determinados comportamentos pretendidos pelo treinador que o ajudassem a orientar a equipa (McGarry & Franks, 1995), havendo um crescimento para aspetos considerados importantes de a equipa realizar e um maior foco sobre os mesmos ao longo do jogo.

Posteriormente avançou-se para uma análise quantitativa de números, de modo a explicar os resultados de jogo (Riley, 2005).

Só mais tarde, já no início do século XXI, se começou a olhar para uma análise mais qualitativa, e de forma estratégica, em que se analisava as equipas como um sistema dinâmico e interativo, e como parte integrante do rendimento global, bem como atenção à componente estratégica do jogo (Gama et al., 2014).

Também existiu, ao longo do tempo, evolução nas técnicas de análise, sendo que a análise, começou de forma simples recorrendo a uma técnica de lápis e papel (Garngante, 1998), até à evolução para um registo automatizado através de softwares, que são especializados na análise de jogos (Gama et al., 2014).

6.2 Introdução à análise realizada no Leça FC

Exatamente do mesmo modo que existem estruturas montadas com o planeamento semanal para treino, o mesmo acontece com o trabalho de análise. Aqui procura-se um trabalho estruturado e metódico, de modo a corresponder às principais necessidades da análise: recolha de dados; análise dos dados e transmissão da informação a treinadores e jogadores.

Procurando responder as estas necessidades é importante aferir que tipo de trabalho pretendemos e quantas pessoas a trabalhar nele, para atribuir à análise um nível de complexidade, maior ou menor. Durante a época de trabalho o trabalho de análise foi distribuído apenas pelo treinador estagiário, sendo que na segunda metade da época foi possível ter duas pessoas a trabalhar, nestes conteúdos. Esta mudança, provocou uma melhoria da informação possível de transmitir, procurando abordar detalhes, que com só uma pessoa, não seriam possíveis de atingir.

As mudanças que existiram, na maneira de abordar e realizar os relatórios de observação, não se restringiram à mudança no número de pessoas a trabalhar nos mesmos, havendo um processo que semanalmente era melhorado, de modo a que houvesse uma evolução constante na capacidade de analisar e transmitir o conhecimento adquirido. Com isto o tipo de análise e consequente relatório, produzido por essa análise, são diferentes entre semanas, não sendo por exemplo o mesmo relatório, o da semana 3, com o da 5,. Estas alterações levam a uma constante alteração, que por vezes pode não ser benéfica, para quem os interpreta, mas sempre teve como objetivo, introduzir uma maior riqueza de conteúdos. A procura de uma melhor perceção, passou pela procura do equilíbrio,

havendo alterações para melhorar o processo, mas sempre tentando que não fossem muito significativas, havendo um manter da estrutura, sempre que possível.

Procurando sempre que este trabalho fosse efetuado de acordo com as ideias do treinador principal, a forma de trabalho em anos anteriores, era estabelecida com um vídeo de apresentação do adversário e um relatório básico, com características do adversário. Não existia nenhuma indicação sobre análise à própria equipa por parte dos analistas. Sendo estes, os métodos de trabalho, procurou-se inserir numa fase inicial, um trabalho mais semelhante a estes métodos utilizados, de modo a que houvesse uma transição mais suave, uma vez que se considera, que cada analista tem os seus próprios métodos, e que mesmo estes sendo adaptados às necessidades de cada equipa técnica, ficará sempre um cunho pessoal do seu trabalho.

Esta transição começou nas primeiras semanas de campeonato, com uma análise ao adversário, com recolha de informação, análise da mesma, e transmissão da informação através de vídeo, que seria mostrado no dia do jogo, duas horas antes. Na semana da sexta jornada, que iria ser disputada fora, contra o Coimbrões, procurou-se evoluir o processo, e retomar os relatórios de observação havendo, a partir deste momento um relatório com informações relevantes sobre o adversário, que passaria inicialmente por equipa técnica e posteriormente seria entregue aos jogadores para fazerem a sua própria análise.

A análise foi sempre realizada em dois fatores: análise de dados (feita de forma objetiva) e observação do adversário (subjativa). Na análise de dados, era feita uma recolha de estatística coletiva da equipa, de forma a que se pudesse evidenciar alguns aspetos que revelassem padrões na equipa. Claramente que só este tipo de observação, não chega para sustentar, uma análise completa à equipa adversária. Assim, é importante a observação ao adversário, em que de uma forma mais subjativa, se analisa o jogar da equipa, através dos 5 momentos de jogo: organização ofensiva; organização defensiva; transição ofensiva; transição defensiva e bolas paradas. Em cada um destes momentos especifica-se mais a observação, para se evidenciar os padrões de jogo.

Na organização ofensiva foram estudados: pontapé de baliza (que estuda o momento de bola parada do pontapé de baliza e o momento logo após o início da jogada); fase de construção (entenda-se fase de começar a construir a posse de bola, tentando subir no terreno, sempre com o adversário com linhas defensivas atrás da linha da bola); fase de criação (Fase de penetração com bola nas linhas adversárias, normalmente utilizada

para criar desequilíbrios e proximidade na chegada à baliza) e fase de finalização (finalizações e momentos antes da finalização e momentos de situação de cruzamentos).

Na organização defensiva os momentos estudados foram: a pressão no pontapé de baliza (entenda-se o momento de pontapé de baliza do adversário e o momento após); 1ª linha de pressão (define-se pelo comportamento da primeira linha defensiva em relação ao adversário); defesa do espaço (entende-se como o comportamento da equipa defendendo em bloco médio ou baixo, assumindo a postura em defender na largura e em comprimento entre linhas) e por último a linha defensiva (que se define do comportamento em largura e comprimento, bem como características de pressão e coberturas dos elementos da linha dos defesas).

Nas transições não foram estruturados momentos, apenas havendo um estudo das características mais visíveis na equipa. Apesar de haver momentos, do jogo, que poderíamos considerar para o estudo e análise das características adversárias, que obtemos através da zona do campo onde são feitas as recuperações ou perdas de bola, entendemos que não existe muito trabalho realizado nestes momentos de jogo por parte das equipas com quem competimos. Devido a este fator, procuramos uniformizar num só momento, cada uma das transições, e entender apenas os pequenos padrões feitos por cada adversário.

Por último o momento das bolas paradas, estão divididos nos momentos: cantos; livres diretos; livres laterais; lançamentos laterais e pontapé da saída. Estes momentos são divididos em ofensivos e defensivos exceção do pontapé de saída, que acontece uma única vez na partida para cada equipa.

6.3 Evolução dos relatórios de análise

Como explicado anteriormente, o processo de análise e observação foi evoluindo ao longo da época, havendo o desejo e necessidade de ir melhorando o processo e apresentar cada vez mais e melhor informação, seja à equipa técnica ou aos jogadores.

Este processo começou na pré-época, começando por ser falado sobre os métodos de observação, utilizados anteriormente em outras épocas, por outros analistas, e sendo determinado o que era essencial ser feito para cada jornada de observação. Ficou determinado que era importante ter um vídeo que fosse demonstrativo da ideia de jogo

do adversário, composto pelos diversos momentos e momentos de jogo, que analisamos, em que procuramos mostrar as ideias representadas por uma sequência de repetições executada em jogo.

O vídeo realizado era sempre composto pelos momentos de organização ofensiva; organização defensiva; transições ofensiva e defensiva; e pelos momentos de bola parada. O vídeo realizado, deveria ter uma duração entre 3 a 5 minutos de modo a que fosse curto e resumisse o essencial, devido à preocupação de se tornar demasiado longo levasse a que a atenção dos jogadores se perdesse ao longo da sua visualização. Apesar de ter este curto espaço de tempo, por vezes o vídeo era interrompido para o treinador explicar com mais cuidado alguma situação que achasse mais relevante. Mesmo assim havia sempre a preocupação de parar o vídeo o menor número de vezes possíveis, para não alongar muito o tempo.

Este vídeo era mostrado no dia de jogo, sempre com uma palestra feita duas horas antes do mesmo, com o objetivo de que a informação que seria transmitida à equipa não se perdesse com o tempo, e se mantivesse intacta para a hora do jogo, bem como ser considerada a melhor altura em termos do pico de concentração dos jogadores para o jogo.

Nas primeiras jornadas, este foi o foco, começar a analisar e criar um vídeo para cada adversário, de modo a começar a ser cada vez mais competente, utilizando as diversas ferramentas ao dispor para a edição de vídeos. O editor de vídeo utilizado foi o *movie maker*, com uma versão gratuita, que permite assim sem custos associados ao clube executar as funções básicas de edição, promovendo uma edição eficaz. O problema principal, dos programas de edição gratuitos, é a fraca qualidade que a edição dá ao vídeo independentemente da qualidade de gravação.

O processo foi evoluindo, e com a consistência que se foi criando a desenvolver os vídeos, encontrando um método, que permitisse organizar a informação e conseguir transmitir, com a maior eficácia de tempo possível, foi possível começar a preparar novos métodos de apresentação dos relatórios dos adversários. Sendo assim depois de 5 jornadas utilizando sempre o vídeo, acrescentou-se um relatório escrito, numa primeira fase para a equipa técnica, e numa segunda fase entregue aos jogadores.

Este relatório começou a ser produzido para dar algumas informações sobre o adversário, com maior antecedência, de modo a que os jogadores comessem a ter

algumas informações acerca do jogo que se estão a preparar. Deste modo de forma autónoma, os jogadores interiorizam as informações que pretendem retirar, do relatório, tendo depois o complemento das informações mais importantes no dia de jogo. Com o vídeo, foi possível analisar o adversário de forma subjetiva, avaliando pela ideia de jogo, e com a entrada do relatório foi possível começar a fazer uma análise de alguns dados estatísticos, começando a entrar numa observação e análise também objetiva. Mesmo com esta inclusão, o processo de análise de dados estatísticos, que o analista acharia relevante, era feito de forma muito resumida, numa fase inicial, indo expandindo à medida que as semanas passavam. Aqui procurava-se não interferir com a principal análise, a análise da ideia de jogo, tida como a principal forma de estudo do adversário.

À medida que os relatórios iam ficando cada vez mais completos e equilibrados, começou a haver a necessidade, por parte do analista, de dividir a informação em mais que um relatório, de modo a que o único documento utilizado até então, todas as semanas, não ficasse demasiado extenso. Do mesmo modo, que os vídeos não seriam longos, para captar a maior atenção possível por parte dos jogadores, os relatórios, continham a mesma premissa de construção, evitando sempre que possível serem extensos e com muita informação em texto. Inicialmente procurou-se algumas técnicas, como ilustrações espaçadas no relatório e evitar muito texto junto, de modo a que a perspectiva de quem lê seja mais interessante.

Para continuar a evoluir, e a transmitir cada vez mais informação, começou-se a dividir em três relatórios toda a informação que estava a ser recolhida e atribuiu-se os nomes de relatório de observação; relatório de análise e relatório de apresentação da equipa adversária.

O relatório de apresentação da equipa adversária (anexos 13;14;15), é dos três relatórios apresentados, o que contém as informações menos relevantes, e mais básicas, como a apresentação da equipa, o onze inicial mais utilizado e alguma estatística sobre o período competitivo da equipa, destaque de jogadores chaves (de acordo com a estatística da nossa base de dados *instat*), e o histórico de confrontos. Este relatório permite ter uns dados iniciais, que servem para perceber que equipa vamos defrontar e o seu momento atual, mas sem grande relevância, em termos de planeamento da estratégia para jogo. Consideramos este um relatório de abertura.

O relatório de observação (anexos 10;11;12) é o relatório que mantém a informação geral sobre a ideia de jogo da equipa nos diferentes momentos. Pretende-se aqui explorar por escrito e imagens a organização da equipa nos diversos momentos. Aqui divide-se o relatório em duas partes, uma mais descritiva, e outra mais expositiva promovendo a amostra de imagens que sustentam a parte descritiva. Estas imagens dão uma perspetiva diferente ao jogador, situando cada uma das organizações no espaço.

Por último o relatório de análise (anexos 16;17;18), que basicamente é estruturado, através de uma recolha de dados estatísticos e objetivos, específicos que se considerem relevantes, por parte do analista, de modo a que complemente a análise da ideia de jogo e dê outra perspetiva do jogo realizado pelo adversário. Por vezes neste tipo de análise são encontrados pormenores que não são visíveis na análise da ideia de jogo e que são importantes, para percebermos os processos adversários. A ideia neste relatório é expor os dados e fazer uma pequena análise ou reflexão dos mesmos, pois consideramos que somente a amostragem dos dados é insuficiente para qualquer conclusão, se uma reflexão sobre os dados não for executada. Neste relatório, eram incluídas as bolas paradas por ser um fator considerado, controlável, no meio da natureza caótica do jogo. Sendo assim, procurava-se mostrar posicionamentos e estatísticas de zonas alvo e forma de bater as bolas paradas.

A evolução continuou, e ficou ainda mais específica com o aumento do número de pessoas a trabalhar na área de análise, havendo no final da primeira fase, duas pessoas a trabalhar nesta área, o que permitiu a que um dos analistas se focasse na análise das bolas paradas e pudesse aprofundar esta área específica, uma vez que o estudo de bolas paradas era dos pontos mais importantes para a equipa técnica, que todas as semanas estudava novos métodos de criar superioridade estratégica, nestes momentos de jogo. Assim sendo, a partir deste momento começou-se a trabalhar num quarto relatório, direcionado e específico sobre as bolas paradas.

Para além dos relatórios de análise do adversário, todas as semanas, em que existiu jogo anteriormente, é feita também uma análise, sobre a própria equipa, sobre o seu rendimento em jogo, e quais os aspetos positivos e negativos, e o que precisa de ser trabalhado. Também aqui existiu uma evolução, onde inicialmente era feita uma pequena análise em vídeo com um resumo, realizado pelo analista, de todos os pontos enunciados em cima, que depois era analisado pelo treinador principal e restante equipa técnica, e na

segunda fase da época começa a ser explorado uma melhoria, neste setor da análise, com a produção de um relatório para melhorar, também aqui, a entrega de informação, que passa a ser entregue de forma mais organizada.

6.4 Análise do rendimento em treino

Um dos pontos que se iniciou, a meio da época, foi a análise do rendimento em treino. Sendo um dos aspetos, não requisitado pela equipa técnica, foi decidido explorar esta vertente devido ao facto de termos, a determinada altura do campeonato, dois elementos na análise, em treino, havendo já staff técnico a mais, para as funções pretendidas, contando juntamente com treinador principal, dois treinadores adjuntos, preparador físico e treinador de guarda redes.

Na impossibilidade de serem atribuídas tarefas em treino a 7 elementos, procurou-se outras alternativas e entendeu-se que poderíamos começar a aproveitar os momentos de treino, para explorar outras vertentes, como foi o caso da análise de rendimento. Neste sentido, começou-se a gravar os treinos, sendo atribuída essa tarefa a um dos analistas.

Inicialmente como foi um dos pontos da análise, não pedido pela equipa técnica, a sua utilidade de filmagem, não era aproveitada, com uma frequência regular. Independentemente da situação, estudou-se outras formas de aproveitar o conteúdo, sendo que um dos pontos de aproveitamento, seria a edição de clipes de treino, sobre determinados jogadores que mostraram interesse em perceber o seu desempenho, tudo com autorização da equipa técnica. Dos mais requisitados, foram os Guarda redes, devido à especificidade, das suas ações técnicas.

Outro aspeto aproveitado para a análise de rendimento, foi a filmagem dos treinos individuais, ou setoriais (treinos divididos em grupos por posições em setores), na qual se refletia mais ações técnicas trabalhadas e o treinador, responsável por estas tarefas de treino, utilizava para análise e avaliação.

6.5 Criação de uma base de dados

Com os progressos realizados ao longo da época, surge um novo problema a resolver, onde guardar toda a informação e conteúdo que se estava a criar?

Sentimos a importância de gerir toda a informação criada, e transformá-la em arquivo, pois, sabemos que o trabalho realizado, é importante na construção do nosso processo no presente e no futuro. Com isto pretendeu-se criar um arquivo dinâmico de acesso a todos os elementos da equipa técnica, e que esteja sempre atualizado.

A solução ficou por uma criação de uma *cloud*, com um *e-mail* específico de equipa técnica, onde todos os seus elementos teriam o seu acesso. A partir deste momento era possível ter um arquivo que acompanha os trabalhos recentes executados na parte de análise e observação.

6.6 Microciclo de domingo a domingo

Considerando um microciclo de domingo a domingo, será especificado que tipo de trabalho faz um analista, durante uma semana, a meio do campeonato, havendo aqui a preocupação de analisar o jogo anterior e transitar para uma análise do adversário, com que a equipa irá competir no domingo seguinte.

Este exemplo situa-se no final da época expressando, o trabalho metódico utilizado, depois da evolução que se foi realizando ao longo da época. Como o treinador estagiário, coordena todo o processo de análise, será descrita todas as fases dos dois analistas, num processo sempre pensado em equipa, e em coordenação, de modo a que o trabalho tenha a maior eficácia possível. Será descrito o trabalho realizado dia a dia.

6.6.1 Domingo- dia de jogo

No domingo, após o jogo, é feita uma primeira reflexão informal junto da equipa técnica. Procura-se entender, aspetos que foram decisivos para o resultado do jogo, e procurar identificar alguns dos momentos “chave”, que serão vistos mais tarde pelo treinador principal. Esta primeira reflexão é importante para dar uma primeira perceção do que foi o jogo, e depois comparar com a análise em vídeo.

Por norma, a análise ao vivo, tem características diferentes, de uma análise por vídeo, tendo as suas vantagens como a perceção do campo inteiro, ao contrário das análises em vídeo, que por norma não mostram o campo todo, nem todos os jogadores, e

tendo as suas desvantagens, como a vivência dos momentos em tempo real, havendo apenas uma perceção de cada situação, e conseqüentemente, uma única análise do lance.

A comparação das duas análises, cria um contraste interessante, que a torna mais rica, havendo depois uma melhor exposição dos factos do jogo, e uma visão diferente do que foi o jogo, mais aproximada da realidade, sempre dentro da nossa perspectiva.

No próprio domingo, é realizada uma observação do jogo em vídeo, havendo aqui a importância de rever no mesmo dia, pois torna-se mais fácil relembrar as fases do jogo e aquilo que ofereceu e assim estar atento a alguns pormenores que possam parecer relevantes.

O jogo no máximo é observado uma única vez, e não é analisado, nesta observação, havendo apenas, um recolher maior de informações e perspectivas do jogo. Aqui existe o primeiro contraste, descrito em cima, que permite avançar para o dia seguinte com outra interpretação do jogo.

Por último, são feitos uns apontamentos, sobre alguns momentos de jogo, falados durante a reflexão pós jogo, que servem como marcadores para a futura análise que será realizada.

6.6.2 Segunda feira- 1º dia de análise

Consideramos a segunda feira como o primeiro dia de análise. Neste dia a equipa terá o treino de recuperação, mas ficou estabelecido, que neste dia o treinador adjunto fica a trabalhar unicamente, na área de análise. Este tempo extra, que é concedido, é importante para entregar num curto espaço de tempo uma análise cuidada do que foi o jogo, e dos aspetos chaves que a equipa demonstrou, sejam positivos ou negativos.

Assim, aproveita-se a parte da manhã para rever o jogo, já com os marcadores feitos no dia anterior, mas sem assumir uma relevância muito grande neste aspeto, no sentido de influenciar a restante análise.

Nesta análise procura-se fazer o filme do jogo e perceber em que momentos a própria equipa esteve por cima, e os momentos em que o adversário foi superior. Este resumo geral, dará indicações sobre como foi o jogo, uma vez que consideramos o jogo, como uma história, com vários capítulos, acontecendo períodos diferentes de rendimento,

por parte das duas equipas. Desta maneira, pensamos ser mais eficaz, a análise, por não a considerarmos linear.

Dentro desta perspetiva, que trazemos sobre o jogo, e os seus diferentes períodos, procuramos estabelecer os diferentes momentos do jogo, e procurar analisá-los individualmente. Utilizamos assim, o método cartesiano, procurando perceber cada uma das partes, para entender o todo, porém na compreensão total do jogo, procuramos uma ligação efetiva, entre os momentos, na procura de um melhor entendimento do jogo. Assim a análise é feita do elementar ao complexo, considerando a complexidade a interação dos momentos e a sua importância na explicação do rendimento da equipa.

Procuramos assim, em duas visualizações do vídeo, por norma, detalhar os momentos de jogo, nas cinco componentes que existem, organização ofensiva; organização defensiva; transição ofensiva; transição defensiva e bolas paradas, e localizá-las no tempo, de modo a fazer correlação com a análise dos diferentes períodos, identificados anteriormente no jogo. Numa segunda fase, procura-se correlacionar as transições dos diferentes momentos, percebendo principalmente como as transições influenciam as respostas aos momentos de organização, e por último, mas mais importante, perceber de que forma a ideia de jogo foi correspondida, na medida, em que existe cumprimento, dos princípios de jogo, e da estratégia criada para o adversário.

Através destes três pontos, estabelecemos pontos importantes no jogo, que decidimos, ser importantes para uma análise mais refletida, e procuramos mostrar à equipa técnica e assim refletir em conjunto, sobre a sua importância, e maneira como será preparada a semana, de acordo com os mesmos. É importante clarificar que, os pontos importantes que trazemos do jogo analisado, não são só momentos negativos, havendo também a necessidade de mostrar pontos positivos, seja pela sua melhoria como um aspeto que anteriormente não estaria a ser bem-sucedido, ou pela sua relevância no jogo.

Neste dia, o analista responsável, por este trabalho, trabalho unicamente na desmontagem do jogo e na sua análise.

6.6.3 Terça Feira – 2ª dia de análise

Neste segundo dia, de acordo com o microciclo semanal de treinos, por norma não existe treino, sendo considerado, dia de folga, porém é um dia importante, para o analista,

de forma que é o dia de fazer a compilação do vídeo e de fazer o relatório, ferramentas que são importantes para auxiliar, na reunião de análise do jogo anterior, com o treinador principal.

Anteriormente, o trabalho realizado, era feito apenas através da criação de um vídeo onde fosse possível, visualizar todos os pontos de interesse, recolhidos pelo analista. Deste modo, a evolução, passou por trazer um documento por escrito, com a tentativa de trazer mais detalhes, relativamente aos pontos referidos. Assim, seria possível, manter em arquivo algo mais que um vídeo somente com os pontos e assim ter uma explicação guardada por escrito, de modo a que se fosse preciso recorrer, a estes arquivos, houvesse um melhor entendimento.

Desta forma, pensou-se e estruturou-se um tipo de relatório que se pretendia para esta análise. Assim sendo, o relatório, começa com uma súmula da partida, com o alinhamento das duas equipas e diferentes estruturas táticas, as substituições realizadas e o resultado e diferentes marcadores de golo. Esta súmula vem trazer o básico do jogo, e relembrar alguns pormenores importantes sobre a história do jogo e os seus intervenientes.

Após a súmula, existe uma página com dois quadros resumo, onde se encontra por tópicos os pontos que serão abordados no relatório, sendo que um dos quadros é dedicado aos aspetos positivos, e o outro quadro, é dedicado, aos aspetos negativos. Em cada um dos pontos, o analista sempre que possível deve especificar esse ponto, para uma melhor compreensão do ponto (Ex: Ponto1: Fraca pressão na 1ª linha defensiva- Devido a uma fraca pressão dos médios deixando espaço entre linhas; pressão mal direcionada na frente e Extremo esquerdo não fecha por dentro com bola no lado contrário). Desta forma, esta página do relatório, é uma espécie de índice de abordagem aos aspetos que serão nomeados ao longo do relatório.

Nas páginas seguintes do relatório é abordado cada um dos tópicos, sendo que a estrutura deve conter sempre três aspetos essenciais: a referência do ponto que está a ser abordado; uma esquematização feita pelo analista que tente demonstrar por imagem real o ponto referido e um *link* com acesso a um vídeo de compilação de dois ou três momentos que demonstrem o sucedido. Assim é possível que, se tenha uma visão mais abrangente sobre cada ponto exposto.

Depois da apresentação dos pontos, considerados relevantes, termina-se o relatório com uma reflexão pessoal do analista, uma vez que consideramos que ao longo da época, esta reflexão, não foi realizada muitas vezes, apenas havendo uma mensagem transmitida ao treinador de modo descritivo, sem juízos de valor. Uma vez que é o analista, quem observa e analisa com maior cuidado e atenção os jogos, é esperado que este tenha uma opinião, sobre o tema, e que deve ser ouvida e debatida, pois essa opinião, será um reflexo de toda a análise produzida. Deste modo, sugerimos que todos os relatórios pós jogo, terminassem com uma reflexão, sendo que o passo seguinte, que não conseguimos completar ainda nesta época desportiva, seria o destacar de exercícios possíveis para correção ou aperfeiçoamento, dos pontos em questão.

Neste dia o analista deve completar o trabalho de análise, produzindo o conteúdo que consideramos válido, para mostrar ao treinador, passando dos apontamentos para relatórios, sendo que estes devem estar prontos ao final do dia, para que na quarta feira de manhã se discuta dentro da equipa técnica, já com validade para o planeamento do primeiro treino aquisitivo da semana. Qualquer atraso apresentado neste processo, implica um planeamento do treino de quarta-feira, apenas com as pequenas informações recolhidas no dia de jogo, ou numa análise mais descuidada, durante o período entre o jogo e o treino de quarta feira, não sendo possível o planeamento ser realizado com a maior eficácia possível.

6.6.4 Quarta feira- 3ª dia de análise

Neste dia, a análise começa logo de manhã, antes do treino, com uma reunião de análise pós jogo, em que participa o(s) analista(s) e o treinador principal. Por norma o(s) treinador(es) adjunto(s), só participam esporadicamente. Nesta reunião o analista que tratou do processo e do relatório deve mostrar o relatório e analisar ponto a ponto com o treinador discutindo os lances e percebendo a relevância de cada ponto para o treinador.

Por vezes o treinador pode ter preferência em alguns aspetos de jogo, mostrados no relatório em detrimento de outros, uma vez, que nem sempre se pode trabalhar todos os aspetos, no espaço de uma semana. Nestes critérios, o analista deve estar atento, e começar a perceber a forma de pensar do treinador e de que forma se estrutura a sua ideia de jogo, em termos de prioridades. Não significa com isto que, na sua análise futura, o analista deva descartar os aspetos menos relevantes, para o treinador, mas sim o

aproximar a sua análise, às suas ideias de jogo e aspetos considerados fundamentais para o treinador.

Depois desta análise, existe a transição na parte da tarde para a observação e análise do adversário. Esta análise pode começar na quarta feira, ou na segunda feira, dependendo do número de pessoas a trabalhar nesta área durante a semana, mas de acordo com a filosofia da equipa técnica e do foco dado à ideia de jogo em detrimento de uma estratégia, à exceção das bolas paradas, o retardar do início desta análise para quarta feira, não afeta o trabalho desenvolvido.

A análise ao adversário, pressupõe, dois objetivos a atingir: o estudo do adversário de modo a transmitir o conhecimento a treinadores e jogadores; e o estudo das bolas paradas de forma a definir a estratégia de jogo, contra a equipa adversária. Por estes dois objetivos, percebemos que a única estratégia utilizada, e entendemos por estratégia, as variantes utilizadas na nossa ideia de jogo de modo a nos adaptarmos ao nosso adversário, são realizadas apenas, nas bolas paradas.

Desta forma a transmissão do conhecimento do adversário, concluída com os relatórios deve ser concluída até sábado, sendo que essa informação é entregue aos jogadores 24 horas antes do jogo. Entretanto, na quarta feira inicia-se a análise, com a produção do primeiro relatório, de apresentação ao adversário.

No relatório de apresentação do adversário, procura-se um conjunto de informações gerais, que dão a conhecer um pouco mais sobre o clube, que vamos defrontar. Conhecer um pouco mais do seu passado, incluindo o passado recente e o que estão a construir na presente época, com os seus recursos, bem como o conhecimento do histórico de confrontos entre as equipas, sendo este um passado que envolve ambas as equipas e que se prepara para mais um confronto que ficará na história de ambos os clubes. Sabemos que no futebol, existe tradicionalmente, jogos com dificuldades diferentes para determinadas equipas, seja por questões históricas ou outro tipo de razão. Sabendo que o Leça defrontar o Gondomar terá um significado maior e um nível de exigência maior, do que defrontar um clube como o Marítimo B, sendo que, teoricamente, ambos os plantéis apresentem a mesma dificuldade. Daqui retiramos a importância de transmitir o passado de modo a perceber o que iremos enfrentar no presente.

Durante a tarde realiza-se este relatório e prepara-se a análise dos jogos anteriores do adversário. Não havendo possibilidade de ver todos os jogos, escolhe-se os jogos

anteriores de acordo com alguns critérios previamente estabelecidos: 1) devem ser jogos mais recentes com limite de um mês de possível; 2) devem ser realizados na condição que o adversário irá jogar (visitado ou visitante); 3) devem ser contra equipas teoricamente do mesmo nível que a própria equipa; 4) Se houver diferenças de estruturas em jogos diferentes, deve-se procurar analisar jogos com as diferentes estruturas. Aqui procura-se analisar dois a três jogos, de modo a que a análise seja o mais completa possível.

Sempre que possível, a análise, começa neste dia, com a visualização dos jogos e apontamentos retirados sobre alguns padrões verificados de modo, a começar a perceber as tendências do adversário e assim entender uma possível ideia de jogo que se começa a notar no seu jogar. Estes apontamentos serão úteis para complementar a análise do dia seguinte, descortinando os diferentes momentos de jogo da equipa.

6.6.5 Quinta feira- 4º dia de análise

Neste dia é feita a análise aprofundada aos jogos que decidimos analisar, e começa a ser feito o início da construção dos relatórios finais que ainda faltam ser desenvolvidos.

Quando observamos o adversário procuramos perceber a sua identidade, e dentro da sua identidade, os seus pontos fortes e fracos. Por norma a sua identidade, não é igual à sua ideia de jogo na íntegra, pois, todas as equipas, se encontram sempre em processo de desenvolvimento, umas mais que outras, mas sempre dentro de uma tentativa de constante evolução e aprendizagem da ideia de jogo. Isto acontece porque a ideia de jogo, é algo que pensamos como objetivo a atingir sendo inatingível no seu todo, devido à sua complexidade. Com isto, o que procuramos analisar, no adversário, é a sua forma de jogar e não a sua ideia de jogo, pois a sua forma de jogar, vai trazer os seus pontos fortes e as suas imperfeições. Imaginando um exemplo de um primeiro jogo da época, em que não existe registo vídeo para analisar do adversário, mas temos conhecimento que existe registo vídeo do ano passado de outra equipa que o treinador adversário orientou. Pudemos até estudar a partir desses registos anteriores que existiram e o treinador, até pode ter mantido, a sua ideia de jogo inalterável durante o processo, mesmo assim, sabemos que não vai corresponder à realidade que iremos enfrentar. Primeiro porque os intervenientes mudaram, e são estes que criam as dinâmicas dentro da ideia de jogo, e segundo porque o contexto muda. Os erros não serão os mesmos, a forma de encarar os princípios de jogo será diferente, a forma como a equipa jogava no ano passado,

influencia na transição para esta nova identidade. Por isto tudo, sabemos o que não procuramos, a identidade de jogo, pois esta não irá representar a realidade.

Neste dia fazemos a análise dos momentos de jogo, e observamos os padrões realizados em cada momento e sub-momento. Com estes padrões procuramos estabelecer a forma de jogar e fazer uma análise *SWOT* em que procuramos falar das suas forças; fraquezas; ameaças; e oportunidades, da equipa adversária, sempre de acordo da forma de jogar.

Através desta análise definimos o relatório de observação do adversário, considerando esta a nossa análise mais subjetiva, que é sempre influenciada, pelas vivências do analista e a sua experiência. É importante perceber que a visão da análise, muda de pessoa para pessoa, cada um de nós temos uma maneira diferente de ver o jogo, e esta é influenciada pelas vivências que tivemos e a maneira como pensamos. Devido a este fator, procura-se ser sempre a mesma pessoa a analisar, porque assim irá haver cada vez mais uma objetividade na análise, no sentido em que, o pensamento do analista se vai aproximando do pensamento do treinador principal, devido às discussões sobre a análise. Desta forma, o analista, começa a se aproximar, das ideias de jogo do treinador e assim o ajudará mais com o seu próprio processo.

Para o relatório de análise, tido como o relatório mais objetivo, capaz de apresentar factos, existe uma procura extensa da estatística do adversário, na procura de dados que emitam um padrão mais regular, e mostre um fator claro, sobre o que é a forma de jogar da equipa.

Apesar de por vezes, a estatística não ser muito linear, no que diz respeito a procura de padrões, procuramos mostrar um conjunto de variáveis e analisá-las na tentativa de encontrar algumas reflexões possíveis sobre a equipa, e dentro dessas variáveis nós temos: a estrutura apresentada pelo adversário a iniciar o jogo e a terminar o jogo; os remates a favor e contra e estatística dos golos marcados e sofridos.

Por último temos o relatório de bolas paradas, que consiste numa análise detalhada, que só é possível, quando uma pessoa se dedica inteiramente, a este processo, avaliando todos os momentos ao detalhe (desde o início da época ou desde a última mudança de treinador), em que se projeta dados estatísticos e esquematizações de posicionamentos. Aqui procuramos perceber as tendências e hábitos de cada jogador e a sua eficácia. Porém devido à abrangência de jogadores que executam, ao longo de uma temporada, as bolas

paradas seja como batedores ou intervenientes, tentamos restringir nas esquematizações feitas, ao onze provável, interligado com as outras observações e relatórios.

No final, se for possível inicia-se a construção dos relatórios para descrever o conjunto de informações recolhidas ao longo do dia.

6.6.6 Sexta feira- 5º dia de análise

Neste dia, pressupõem-se que a análise esteja concluída, no dia anterior e que começa a ser escrita nos diferentes relatórios. Cada um dos relatórios, tem uma estrutura diferente, adaptada, à informação que vai receber e às suas necessidades.

Em primeiro lugar, existe pontos em comum nas estruturas dos diferentes relatórios, com a página inicial a ser igual em todos eles, sendo que esta página serve para formalizar o relatório e como página de abertura, perceber qual o jogo que se está a tratar no relatório, para quem o abre. Esta página inclui a competição a ser jogada; os clubes que se irão defrontar e seus emblemas e a data e hora em que se realiza o jogo.

No relatório de observação do adversário, abordamos o onze que pensamos ser o mais provável para o jogo, pois é através dele que o treinador irá abordar cada jogador adversário individualmente, sobre os seus pontos fortes ou fracos, durante a palestra antes do jogo. Este onze provável é feito dentro da estrutura que acreditamos que também é a mais provável.

De seguida é descrita, a forma de jogar da equipa, nos seus diversos momentos, ao qual se junta uma imagem ilustrativa da equipa, em cada momento, de modo a dar uma melhor perceção visual a cada situação. Durante cada momento, vem acompanhado um link que remete ao vídeo de análise ao adversário, um vídeo feito em conjunto com os relatórios, que permite ao jogador, ou treinador, perceber, com clipes de vídeo, o modo de jogar, complementando a informação já dada.

Para finalizar o relatório, procuramos abordar cada jogador individualmente, de forma muito resumida, dando a conhecer um ou dois aspetos sobre a sua forma de jogar, que achamos relevante referir. Neste mesmo contexto, mas de maneira um pouco mais alargada, referimos os jogadores chave, sendo que consideramos os jogadores chaves, os três jogadores mais relevantes para o rendimento da equipa, sempre de acordo com a nossa observação.

No relatório de análise, colocamos, como já descrito em cima, os indicadores chave, dos quais tentamos obter alguma reflexão útil, na tentativa de perceber a maneira de jogar da equipa. Para além destes indicadores, se durante a análise, do dia anterior, for encontrado outro indicador, que estatisticamente seja relevante, e aqui entenda-se, com uma relevância grande na maioria dos jogos disputados, então esse indicador é acrescentado e discutido no relatório.

Por último, a estrutura do relatório de bolas paradas, com uma estrutura de divisão nos seus diversos momentos, numa primeira fase, e depois com dados estatísticos, numa segunda fase. Terminamos com uma reflexão-resumo, sobre o relatório e procurando esclarecer alguma informação extensa que vai presente no relatório. Como se trata de um momento de jogo, mais objetivo e controlável, procuramos especificar ao máximo e perceber mais detalhadamente cada comportamento.

6.6.7 Sábado- 6º dia de análise

Este dia começa com a reunião sobre a análise das bolas paradas. Tal como descrito no microciclo de treinos, este dia, durante o período competitivo, é utilizado para trabalhar as bolas paradas, e assim, esta reunião torna-se importante na definição da estratégia.

Para além da reunião, entrega-se os restantes relatórios que foram desenvolvidos no dia anterior e fala-se sobre eles e algumas preocupações que se deve ter no dia de jogo sobre a equipa adversária. O treinador reencaminha os relatórios aos jogadores, e aqui dá-se liberdade aos jogadores para utilizarem como bem pretenderem. A separação da informação, torna-se a nossa ver, mais interessante, neste sistema, uma vez que dada esta autonomia ao jogador, de ler ou não ler, faz com que o jogador até possa escolher ver o que mais lhe interessa, e preparar-se à sua maneira para o jogo.

O facto de facultarmos os relatórios apenas 24 horas antes do jogo, é com a pretensão de o jogador durante a semana, não se focar demasiado no adversário e continuar a evoluir na nossa proposta de jogo, bem como deixar a informação mais recente, no ato de leitura, e mais presente no dia de jogo.

Para além destes momentos, o resto do dia, serve para preparar a apresentação do dia de jogo, em conjunto com o treinador adjunto, sendo que o trabalho do analista, passa pela edição de um vídeo sobre o adversário, para apresentar nessa apresentação. O vídeo

deve ser curto, com uma duração máxima de 5 a 6 minutos e uma duração mínima de 3 minutos, onde seja possível ver a forma de jogar do adversário, nos seus diversos momentos.

Este vídeo é mostrado ao treinador ainda neste dia, de modo a que o mesmo se possa preparar para a palestra e perceber se está tudo o que é pretendido mostrar, de acordo com o conhecimento da equipa, no vídeo.

Terminando o vídeo, está tudo pronto para o jogo de domingo, sendo concluídas todas as observações e análises, pré jogo.

6.6.8 Domingo - 7º dia de análise

Este dia começa umas horas antes do jogo, com a apresentação e palestra planeada antes do mesmo. Procuramos fazer a apresentação 2 horas antes do jogo, de modo a que em meia hora, seja concluída e os jogadores possam estar tranquilizados durante o tempo, pós palestra e a apresentação, durante 50 minutos para fazerem algum tipo de ritual que tenham, ou simplesmente se irem equipando.

Esta apresentação realizada é sempre dividida em três fases: a apresentação do onze que irá jogar, mais o onze provável da equipa adversária (este segundo onze, já apresentado nos relatórios, mas reforçado na apresentação, para o treinador falar individualmente de cada jogador; o modo da equipa jogar, com algumas diretrizes por escrito, mais o vídeo de apresentação do adversário; e por último os esquemas táticos.

Antes de mostrar a apresentação, existe sempre uma habitual palestra do treinador sobre o jogo, por norma, com palavras de encorajamento e serenidade, mostrando sempre uma postura séria e comprometida com o jogo, sem mostrar sinais de ansiedade ou desânimo, sendo um reflexo importante para encorajar os jogadores a estarem confiantes e comprometidos com o jogo que vão ter.

Durante os jogos começou-se a desenvolver um método de análise que foi evoluindo com o tempo. Inicialmente, durante os jogos, a função do analista era a de observar o jogo e dar a sua perspetiva ao intervalo, sobre a partida. A meio da época chegou-se à conclusão de que a ajuda trazida era insuficiente pelo tempo limitado para a expor, bem como a dificuldade no *timing* de comunicação, então começou-se a utilizar

um auricular para comunicar para o banco. Desta forma, a informação passaria, no momento em que é recolhida e filtrada pelo adjunto que recebia a informação lá em baixo.

Com esta forma mais eficaz, mais informações seriam dadas e em tempo útil permitindo ter um maior conjunto de opiniões e perspetivas, durante o jogo, no seu momento em que estava ocorrendo. Porém, em determinada altura, considerou-se que se podia fazer mais e evoluir para outros patamares de análise, durante o jogo. Os pontos que consideramos, para esta análise não ser suficiente foram: comunicar perspetivas diferentes, sem amostragem de imagens que o comprovassem; focos diferentes em determinadas jogadas, dando perspetivas contrárias, não mostrando a jogada no todo; impossibilidade de mostrar ao jogador lances concretos evidenciando a nossa perspetiva.

Devido a estes pontos, procuramos evoluir a nossa estratégia, e quando o departamento de observação e análise, passou a contar com duas pessoas, foi possível melhorar este processo. A decisão passou, pela gravação dos jogos em direto com edição de vídeo e recorte de imagens em direto, passando a informação por áudio, mas ao mesmo tempo por vídeo.

Para tornar este passo possível, foi preciso adquirir material, que nos ajudasse, a ser eficazes neste processo, sendo necessário para a sua realização de: um computador; uma câmara de filmar; um cabo HDMI; uma placa de gravação; um auricular e um *tablet*.

Dentro deste processo, procurou-se ser o mais eficaz possível, no que diz respeito; às tarefas distribuídas por cada analista; com um dos analistas filmando, e o outro estando no computador fazendo a edição de imagem e respetivo envio à equipa técnica. Aqui, era necessária uma boa coordenação entre os dois analistas, para que não se perdesse lances do jogo, enquanto se desenvolvia as tarefas em simultâneo, procurando haver sempre uma descrição, dos momentos de jogo, para acompanhar o raciocínio de jogo e não se perder em tarefas paralelas.

Com todo este processo, começou a ser possível, dar informações, e ao mesmo tempo transmiti-las via imagem, chegando a haver com esta evolução, vários lances possíveis de mostrar aos jogadores, como feedback, seja ao intervalo, ou no decorrer do jogo. Lances mais duvidosos, em que a perspetiva não era muito clara, para a visão do treinador, eram repassados de modo a clarificar as determinadas situações em dúvida. Juntamente com isto, os lances de bola parada, eram revistos, em caso de necessidade, do mesmo modo.

Apesar de melhorarmos todo este processo, só foi possível realizá-lo em jogos em casa, sendo que nos jogos fora, a única análise possível de ser realizada, era através de um auricular, mesmo assim sentimos que o progresso, foi bom e preparado para adotar em épocas futuras.

6.7 Reflexão sobre o trabalho desenvolvido

Ao longo da época, foi possível perceber que o trabalho ia melhorando neste ramo. A forma como o trabalho foi iniciado, estava no nosso entender, muito primitiva, para os recursos que temos à nossa disposição, e essa foi uma das razões, pela qual se procurou, ir evoluindo gradualmente, até chegar ao patamar no qual se terminou a época. Os recursos que se teve na disposição, não se tratou de softwares pagos, ou de câmaras dispendiosas, mas com os recursos possíveis, ao alcance de qualquer pessoa, é possível construir sempre mais, e foi essa a visão a seguir.

Simplemente, não se deixou que as limitações, nos impedissem de continuar a evoluir, e com esse pensamento seguimos em frente. Acreditando que a tarefa do analista é sempre providenciar os melhores recursos, em termos de informação, existirá sempre, margem de progresso, sendo esse o caminho adotado ao longo da época, e que deve prosseguir nas seguintes. Continuar o estudo de análise, o estudo sobre o jogo e sobre o treino, é na nossa opinião, imprescindível, para um progresso constante enquanto profissionais nesta área.

Começamos, com uma análise simples e descomprometida perante os jogadores, utilizando apenas um dos três ramos de análise que terminamos a trabalhar: a observação e análise ao adversário. No final da época estávamos a trabalhar semanalmente em três ramos juntando a observação e análise da própria equipa e a análise do rendimento em treino. Com a consciência de que, nestes dois ramos, o trabalho é ainda muito primitivo, e pode ser muito mais desenvolvido, sabemos que foi importante na perspetiva do estágio iniciar este caminho, para ir evoluindo.

Só quando exploramos as diversas vertentes, é que começamos a aprender, uma vez que passamos por obstáculos, que temos de saber responder perante eles, encontrar soluções e continuar a aprender para chegar aos objetivos que nos propomos. A época apresentou, à medida que o tempo passava, novas dificuldades, simplesmente porque não se ficou pela zona de conforto, e continuando a acreditar que era possível mais.

Independentemente destes fatores, uma reflexão que se retira desta experiência, é a falta de capacidade individual, para um aumento significativo de complexidade, no trabalho desenvolvido. Tal como uma equipa técnica, precisa de vários elementos, para as diversas funções que existe em treino, sendo que só um treinador, não consegue suportar todos os parâmetros de treino, na análise também se verifica o mesmo. Um só analista, por muito bom que seja, estará sempre limitado no seu trabalho, e com isto, quanto maior a complexidade do seu trabalho, este não irá ter o melhor desempenho possível, em cada uma das suas vertentes, devido à sobrecarga de trabalho. Acreditamos, com isto que deva existir uma equipa de análise, para todos os treinadores, que acreditem e queiram desenvolver esta área.

Em suma, recordamos este progresso, como o ponto inicial, da próxima temporada, continuando o desenvolvimento, sempre que possível, e principalmente com a ajuda de mais recursos humanos. Quanto maior o progresso, maior a complexidade, e quanto maior a complexidade, melhor a informação transmitida, e conseqüentemente a preparação da equipa perante a competição.

Conclusões

Este estágio proporcionou, um crescimento importante, na curta carreira feita até agora. Foi um passo em frente, numa experiência nova, que carregou consigo uma nova responsabilidade e por isso, dificultou os desafios, numa tentativa de aprender fazendo, mas sempre com uma importância acrescida de acertar para ganhar.

Juntamente com outros treinadores, foi possível ver e aprender, e tentar replicar, nas oportunidades que iam surgindo para executar em treino. Perceber os seus pensamentos, as suas ideias, a forma de ver a modalidade, e haver possibilidade de trocar ideias, é importante, para maturarmos a nossa ideia e visão do jogo, e crescer com isso. Ver errar e errarmos a executar, também é uma parte do processo que faz falta, pois acreditamos que só com os erros pudemos tirar novas ilações do nosso modo de atuar, refletir e melhorar.

Ao lado dos jogadores, foi possível perceber a sua maneira de trabalhar, os seus objetivos, a sua experiência de treino, e entender sobretudo as dinâmicas de um balneário e como é feita a sua gestão.

A parte da análise, sendo a principal tarefa a desempenhar, veio trazer novas responsabilidades, e possibilidades de evolução, havendo uma liberdade de criar mais, e de trazer mais conteúdo, não se ficou pelo básico e confortável na zona de conforto, tentando procurar uma constante evolução e perceber o que realmente funciona ou não funciona, o que é útil e o que é descartável, para tentar entender melhor esta área. Só assim, haverá evolução no processo e melhores opções no futuro.

Em suma, considera-se um estágio muito positivo e enriquecedor, ao mesmo tempo que se atingiu objetivos individuais e coletivos para o clube, que fazem deste ano de estágio, um ano para ser recordado, e um ano de partida para a procura de desafios maiores, sempre dentro desta filosofia de evolução constante, sem nunca estagnar.

Referências Bibliográficas

Damas, M. & Ketele, J. (1985). *Observar para avaliar*. Coimbra: Livraria Almedina

Gama, J. (2013). *Network- Análise da interação de dinâmica do jogo de futebol*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra (FCDEF.UC), Coimbra

Gama, J. Passos, P. Davids, K. Relvas, H. Ribeiro, J. Vaz, V., & Dias, G. (2014). Network analysis and intra-team activity in attacking phases of professional football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 692-708.

McGarry, T. & Franks, I. (1995). Modeling competitive squash performance from quantitative analysis. *Human Performance*, 8(2), 113-129.

Moutinho; C. (1991). A importância da análise do jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportos coletivos: o exemplo do voleibol. In Bento, J. & Marques, A. (EDS.). *As ciências do desporto e a prática desportiva* (pp. 265-275). Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (FADEUP).

Ribeiro, P. (2008). *Do modelo e concepção de jogo à análise da performance no futebol: o treino enquanto indutor da operacionalização de um modo de jogar específico: estudo de caso na equipa de sub-19 do Futebol Clube do Porto*. Dissertação da licenciatura. Dissertação de mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), Porto.

Riley, P. (2005). *Five Top Tip: Getting the most out of performance analyses*. Insight Live.

Verheijen, R. (2014). *The original Guide to Football Periodisation*. World Football Academy BV.

Anexos

Jogos observados



Análise geral

- Equipa que sem uma identidade específica, sendo que as dinâmicas surgem muito de acordo com os jogadores em campo
- Variabilidade tática entre sistemas de 4 defesas e de 5 defesas
- Trocam frequentemente de sistema a meio do jogo
- Procura de criação de espaços pelos corredores laterais

Organização ofensiva



Figura 1- Alas dão largura máxima no campo e existe uma inversão no triângulo do meio campo havendo três jogadores na frente a procurar jogo entre linhas

Figura 10- Exemplo de relatório de observação do adversário- análise geral e formação na organização ofensiva

Pontapé de baliza

- Prioridade sair curto
- Centrais dão largura na saída com bola
- Quando bate longo procura por norma o médio mais avançado



Figura 2- Centrais dão largura no momento do pontapé de baliza



Figura 3- Quando existe pressão na frente guarda redes não arrisca nem na possibilidade de colocar nos alas que estão mais projetados

Figura 11- Exemplo de relatório de observação do adversário- análise do momento pontapé de baliza



Figura 10-Momento de perda de bola-posição dos alas

Link- <https://youtu.be/rs-w5Tyn1Q> 9:34min

Jogadores chave



Miguel Silva- Jogador polivalente que tanto joga na linha dos centrais como na linha dos avançados. Muito forte na condução de bola e muito inteligente a defender seja na frente como na linha defensiva.



Vieirinha- Médio ofensivo com muita qualidade técnica, capaz de desequilibrar a qualquer momento quando tem bola. Defensivamente desposiciona-se ligeiramente no terreno.



Marcelo Santiago- Avançado finalizador com 6 golos marcados esta época em 16 jogos. Muito forte dentro da área.

Figura 12- Exemplo de relatório de observação do adversário- análise dos jogadores chave

Dados gerais do Adversário

Associação Desportiva Sanjoanense	
Data de fundação	25-06-1929
Cidade	São João de Ver
Estádio	Estádio do São João de Ver 
Divisão	Campeonato de Portugal- Série D
Posição	4º Classificado
Forma	E D V V E 
Golos	GM-30/GS-14

Figura 13- Exemplo do relatório de apresentação do adversário versus São João de Ver- Dados gerais da equipa

Calendário Sanjoanense

Adversários	Local	Resultado	Competição
Sanjoanense	Casa	1-1 E	CP- J1
Lourosa	Casa	1-0 V	TP- 1ªE
Vildemoinhos	Fora	2-1 V	CP- J2
Marinhense	Casa	0-1 D	TP-2ªE
Vila Cortez	Casa	7-0 V	CP-J3
Anadia	Fora	0-1 D	CP-J4
Beira Mar	Casa	0-0 E	CP-J5
Castro Daire	Casa	1-1 E	CP-J7
Canelas	Fora	1-2 D	CP-J8
Valadares	Fora	1-1 E	CP-J6
Espinho	Casa	2-0 V	CP-J9
Águeda	Casa	1-0 V	CP-J10
Lourosa	Fora	2-1 V	CP-J11
Sanjoanense	Fora	0-0 E	CP-J12
Vildemoinhos	Casa	0-0 E	CP-J13
Vila Cortez	Fora	3-0 V	CP-J14
Anadia	Casa	2-0 V	CP-J15
Beira Mar	Fora	1-3 D	CP-J16
Valadares	Casa	0-0 E	CP-J17
Castro Daire	Fora	3-0 V	CP-J18
Canelas	Casa	0-0 E	CP-J19
Espinho	Fora	0-3 D	CP-J20
Águeda	Fora	1-0 V	CP-J21
Lourosa	Casa	2-0 V	CP-J22
Gondomar	Fora	0-0 E	CP-Playoff-J1

Relatório de apresentação do adversário

Figura 14- Exemplo do relatório de apresentação do adversário versus São João de Ver- Calendário da equipa

Últimos 5 jogos



Relatório de apresentação do adversário

Figura 16- Exemplo do relatório de apresentação do adversário versus São João de Ver- últimas 5 formações apresentadas

Dados gerais da equipa	
Golos marcados	31
Golos marcados MÉDIA	1,24
Golos sofridos	15
Golos sofridos MÉDIA	0,6
XG- média	1,37
Faltas- média	20
Cartões Amarelos	68/25 jogos
Cartões Vermelhos	5/25 jogos
Classificação InStat	198

Finalizações

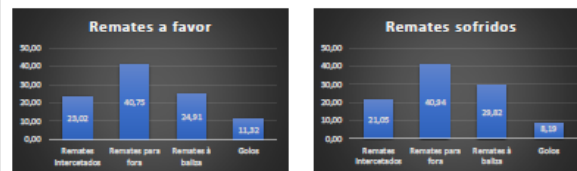
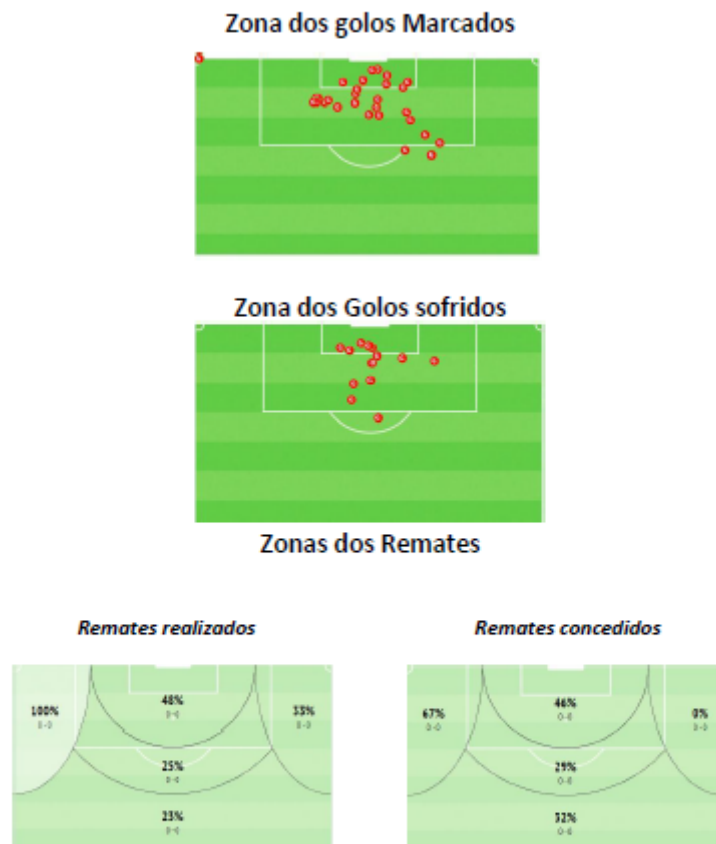


Figura 17- Exemplo do relatório de análise versus São João de Ver- Dados gerais da equipa e finalizações



Relatório de análise de dados do adversário

Figura 18-Exemplo do relatório de análise versus São João de Ver- Análise dos remates efetuados

Golos marcados



Relatório de análise de dados do adversário

Figura 18-Exemplo do relatório de análise versus São João de Ver- Análise dos remates efetuados

Cantos ofensivos

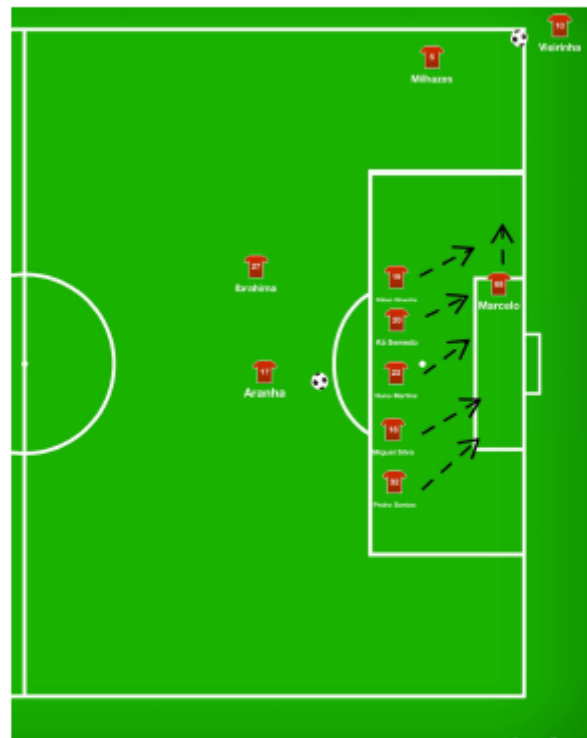


Figura 1-Esquematização do canto ofensivo mais utilizado

Figura 21-Exemplo de relatório de bolas paradas versus São João de Ver-cantos ofensivos

Cantos ofensivos



Figura 2-Os três jogadores da frente descaem ao 1º poste e os dois atrás ao 2º poste

Diretrizes

- Por norma o canto é direto (com maior incidência ao 1º poste)
- 5 jogadores no meio atacam os postes (3 no primeiro e 2 no segundo e meio)
- Avançado sai do primeiro poste para atacar zona à sua frente e desviar a bola para o meio ou segundo poste
- Jogador para o canto curto alterna entre essa posição e entrar na área

Figura 22-Exemplo de relatório de bolas paradas versus São João de Ver-Descrição do lance padrão

Estatística das bolas paradas

Cantos ofensivos



Figura 7-Zonas alvo para onde são batidos os cantos

Cantos Convergentes	Frequência
Canto para fora ou cortado	32- 64%
Canto com remate interceptado ou para fora	16- 32%
Canto com remate à baliza	2- 4%
Canto com Golo	0- 0%
Total	50

Cantos Divergentes	Frequência
Canto para fora ou cortado	21- 67,7%
Canto com remate interceptado ou para fora	7- 22,5%
Canto com remate à baliza	2- 6,4%
Canto com Golo	1- 3,2%
Total	31

Sair curto- 13 cantos que foram batidos de maneira curta com cruzamento logo de seguida

Relatório das bolas paradas

Figura 23-Exemplo de relatório de bolas paradas versus São João de Ver-análise quantitativa