



Instituto Universitário da Maia – ISMAI

Especialização em Treino Desportivo

Estágio no Futebol Clube do Porto

Relatório de Estágio

Alexandre Moisés Dantas Gonçalves

N. ° 29098

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Orientador: Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Tutor: Treinador-Observador Jorge André Pinto Monteiro

Junho, 2019



Instituto Universitário da Maia – ISMAI

Especialização em Treino Desportivo

Estágio no Futebol Clube do Porto

Departamento de Análise e Observação

Escalão de Juvenis A

Relatório de Estágio

Alexandre Moisés Dantas Gonçalves

N. ° 29098

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Orientador: Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Tutor: Treinador-Observador Jorge André Pinto Monteiro

Junho, 2019

“Olha para o jogo e ele te dirá como deves treinar. “

Prof. Dr. José Neto

Agradecimentos

O estágio é a etapa final de um enorme ciclo de estudos. A realização de um trabalho desta natureza nunca se limita exclusivamente a uma só pessoa. Gratifico:

Os meus pais e irmã, pois sem eles nada disto seria possível, na presença de todas as dificuldades sempre foram os meus alicerces.

Aos meus avós que me criaram, educaram e viram o seu neto crescer, moldando aquilo que sou hoje. A eles um desmedido obrigado.

A uma das pessoas mais importantes da minha vida, a minha namorada Carolina, melhor amiga, conselheira, obrigado por me aturar, em fins de semana que nem sempre foram fáceis de tolerar.

À minha madrinha Carla, tio Nando, e meus primos Pedro e Ricardo, por estarem presentes desde a minha infância, contribuindo para a formação da minha persona, recordando-me sempre os bons momentos que me fizeram crescer.

A todos os meus amigos, que tornaram a maioria das conversas momentos de aprendizagem e reflexão. A eles um bem-haja.

Ao meu orientador, Professor Doutor José Neto, pela sua disponibilidade e orientação da minha formação.

Ao Professor Doutor Jorge Baptista, pela sua disponibilidade em colaborar, por me permitir a candidatura à realização deste estágio, e pela orientação durante o processo.

Ao André Monteiro, por propiciar este estágio, por toda a experiência transmitida na área da análise e observação e pela disponibilidade sempre que necessário. O meu mais sincero e cordial agradecimento.

A toda equipa técnica dos sub. 17, por todo o conhecimento que me transmitiram nas diversas formas e pela confiança demonstrada nas minhas capacidades, tornando-me um elemento cada vez mais ativo no seio do clube.

Muito grato ao Mister Manuel “Tulipa” Cruz, pelos seus conselhos e apesar de toda a sua experiência sempre permitiu a minha intervenção. O seu vasto conhecimento e experiência engrandeceu este meu momento formativo. A forma como valoriza o termo “relação”, em todos os aspetos.

Ao nosso psicólogo Dr. Pedro Assis, pela pessoa que é, fazendo sempre por me sentir

integrado desde o primeiro momento. A sua colaboração e orientação no meu relatório, os seus conselhos para me tornar um profissional no domínio das relações e potenciar a minha abordagem. Ficar-lhe-ei em dívida!

Um especial obrigado ao meu parceiro de trabalho Guilherme Chaves, pelo profissional que é, formador e por todas as horas que perdeu transmitindo a sua experiência. Em todos os momentos sempre foi uma pessoa paciente para um desenvolvimento cooperante, pois a época é longa e exigente em todas as perspectivas. Obrigado “Guilhas”!

Ao Mister José Violante um grande agradecimento, por todo o tempo despendido na instrução de toda a metodologia e por me proporcionar uma possível aplicação prática no escalão de sub. 10 A, do Futebol Clube do Porto.

Ao clube, Futebol Clube do Porto, por me oportunizar a minha experiência ao mais alto nível, por me fazer crescer como profissional, dando o apoio necessário num ano difícil.

Índice

Agradecimentos	VI
Índice de Ilustrações.....	XI
Índice de Tabelas	XII
Índice de Anexos	XII
Resumo	XIII
Abstract.....	XIV
Lista de Abreviaturas	XV
1. Capítulo I INTRODUÇÃO	1
1.1 Introdução.....	2
2. Capítulo II FUTEBOL CLUBE DO PORTO	3
2.1 O Clube – Futebol Clube do Porto	4
2.2 Criação do Futebol Clube do Porto – S.A.D.	5
2.3 O Futebol Clube do Porto – Êxito Desportivo	6
3. Capítulo III AVALIAÇÃO DO CONTEXTO.....	8
3.1 Caraterização das Infraestruturas	9
3.2 Caraterização Geral dos Recursos Humanos	11
3.3 Caraterização geral dos Praticantes.....	13
3.4 Calendarização da Competição	15
3.5 Plano Semanal de Treinos.....	16
4. Capítulo IV O TREINADOR.....	17
4.1 O Treinador	18
4.2 Domínios Profissionais do Treinador do Futebol Clube do Porto	19
4.3 O Treinador de Crianças e Jovens.....	20
5. Capítulo V MODELO DE JOGO.....	22
5.1 Importância do Modelo de Jogo.....	23
5.2 Princípios a respeitar no Planeamento Semanal.....	24
5.2.1 Princípio da Progressão Complexa.....	24
5.2.2 Princípio das Propensões.....	24

5.2.3 Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade.....	25
5.2.4 Morfociclo Padrão	26
6. Capítulo VI MORFOCICLO COM COMPETIÇÃO vs. MORFOCICLO SEM COMPETIÇÃO	27
E COMPORTAMENTO DO TREINADOR-OBSERVADOR.....	27
6.1 Morfociclo sem competição vs. Com competição	28
6.2 Plano semanal sem competição.....	29
6.2.1 Treino Segunda-Feira (2ª Feira)	29
6.2.2 Treino Terça-Feira (3ª Feira).....	32
6.2.3 Treino Quarta-Feira (4ª Feira)	34
6.2.4 Treino Quinta-Feira (5ª Feira).....	37
6.2.5 Sábado	39
6.3 Plano semanal com competição	41
6.3.1 Treino Terça-Feira (3ª Feira).....	42
6.3.2 Treino Quarta-Feira (4ª Feira)	44
6.3.3 Treino Quinta-Feira (5ª Feira)	46
6.3.4 Treino Sexta-Feira (6ª Feira).....	48
6.4 Comparação entre Morfociclo Semanal sem Competição e com Competição	50
7. Capítulo VII DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	52
7.1 Objetivo de Intervenção do Clube.....	53
7.2 Objetivos de Intervenção Pessoal.....	53
7.3 Objetivos de Intervenção da Equipa.....	54
7.4 Objetivos da Condição Física:.....	55
7.5 Objetivos da Condição Psíquica:.....	55
7.6 Objetivos do Modelo de Jogo Ofensivo:.....	56
7.7 Objetivos do Modelo de Jogo Defensivo:	56
7.8 Objetivos Gerais da Performance da Equipa:	56
7.9 Calendarização dos Objetivos para os Atletas	57
8. Capítulo VIII DEPARTAMENTO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO.....	59
8.1 Enquadramento Teórico da Atividade a Desenvolver.....	60
8.2 Enquadramento Prático da Atividade a Desenvolver.....	61
8.3 Fase de Integração	62

8.4 Fase de Intervenção	62
8.5 Planeamento Semanal do Departamento de Análise e Observação	64
8.6 Descrição do Morfociclo semanal do Departamento de Análise e Observação	65
8.6.1 Domingo – Dia de Jogo	65
8.6.2 Segunda-Feira – Folga após jogo	66
8.6.3 Terça-Feira – Primeiro Treino da Semana	66
8.6.4 Quarta-Feira – Segundo Treino da Semana.....	67
8.6.5 Quinta-Feira – Terceiro Treino da Semana	67
8.6.6 Sexta-Feira – Quarto Treino da Semana.....	67
8.7 Organização da informação do Departamento de Análise e Observação	68
8.8 Fase de Avaliação Reflexão	74
9. Capítulo IX CONCLUSÃO	76
9.1 Conclusão de componente Teórica	77
9.2 Conclusão de componente Prática.....	77
9.3 Conclusão Final.....	78
10. Capítulo X REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80
10.1 Referências.....	81
11. Capítulo XI ANEXOS	84
11.1 Anexos.....	85

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 - Campo da Constituição, 1913.....	10
Ilustração 2 - Campo atual da Constituição.	11
Ilustração 3 - Escalão Sub 17, Futebol Clube do Porto.	13
Ilustração 4 – Calendário de Jogos.	15
Ilustração 5 - Plano Semanal de Treinos.....	16
Ilustração 6 - Conhecimentos do treinador nos modelos de formação desportiva.	20
Ilustração 7 - Princípio das Propensões	25
Ilustração 8 - Morfociclo Padrão	26
Ilustração 9 - Plano Semanal 20 - 13 a 19 de Maio de 2019.	29
Ilustração 10 - Treino nº162 (Treino de Recuperação).....	31
Ilustração 11- Treino nº 163 (Treino em regime de Tensão).....	33
Ilustração 12 - Velocidade intercalada entre exercícios de agilização (demonstração gráfica do Morfociclo Padrão).....	35
Ilustração 13 - Treino nº 164 (Grandes Princípios)	36
Ilustração 14 - Treino nº 165 (Treino em regime de Velocidade).	38
Ilustração 15 - Jogo de Treino.	40
Ilustração 16 - Plano Semanal 21 – 20 a 26 de Maio de 2019.....	41
Ilustração 17 – Treino nº 166 (Treino em regime de Recuperação).	43
Ilustração 18 - Treino nº 167 (Treino em regime de Tensão).....	45
Ilustração 19 - Treino nº 168 (Grandes Princípios).	47
Ilustração 20 - Treino nº 169 (Treino em regime de Velocidade).	49
Ilustração 21 - Fases do Campeonato	68
Ilustração 22 - Organização dos Registos.....	69
Ilustração 23 - Organização dos Jogos Oficiais.....	70
Ilustração 24 - Organização da informação de cada Jogo.....	70
Ilustração 25 - Organização das Sessões de Treino	71
Ilustração 26 - Organização da Informação dos diferentes Setores.....	71
Ilustração 27 - Base de Dados Individual	72
Ilustração 28 - Base de Dados Coletiva	73
Ilustração 29 - Informação Estatística.....	73
Ilustração 30 - Relatórios de Jogo.....	74

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Organigrama do Departamento de Formação do Futebol Clube do Porto.	12
Tabela 2 - Plano semanal do Departamento de Análise e Observação.....	64

Índice de Anexos

Anexo 1 - Ficha de Jogo.	85
Anexo 2 – Estatística do Jogo.....	86
Anexo 3 - Rede de Passes.....	87
Anexo 4 - Representação CRZ.	87
Anexo 5 - Organização da informação sobre CRZ.....	88
Anexo 6 - Representação Finalização.....	88
Anexo 7 - Organização da informação sobre Finalização.	89
Anexo 8 - Representação Dinâmica Perda-Recuperação.....	89
Anexo 9 - Representação Perdas de Bola por Jogador.	90
Anexo 10 - Representação Recuperações por Jogador.	90
Anexo 11 - Representação por Setores das Perdas de Bola.....	91
Anexo 12 - Representação Recuperações de Bola por Jogador.....	91
Anexo 13 - Perdas de Bola (folha para os jogadores).....	92
Anexo 14 - Recuperações de Bola (folha para os jogadores).	92
Anexo 15 - Plano de Treino.	93
Anexo 16 - Ficha de Jogo Treino.....	94
Anexo 17 - Ficha de Jogo.	95
Anexo 18 - Plantel e Equipa Técnica do F.C. Porto 2018/19.....	96

Resumo

Os principais objetivos inerentes a este estágio foram a aquisição de conhecimento prático e teórico ao mais alto nível sobre o procedimento de treino utilizado na formação de elite, inserido no departamento de análise e observação da performance, assimilar a utilização de todos os instrumentos de trabalho e sistematização do processo aplicado na prática.

Numa primeira fase do presente relatório, constata-se sobre os princípios hierárquicos dentro da estrutura do Futebol Clube do Porto, iniciando pelo clube como estrutura e organização, o treinador e as suas competências e o modelo de jogo como protótipo adaptado ao contexto.

Prontamente numa segunda fase, a descrição do departamento de análise e observação, juntamente com as funções exercidas. Finalizando com uma síntese conclusiva de todo o aprendizado ao longo deste longo ano nos sub 17.

Findo de forma abrangente a aquisição de todas as necessidades que um treinador e treinador-observador deve incluir na sua base de conhecimento. Certamente foi um ano em que me foi concedido a incorporação de forma teórica e prática para a prosperidade a nível multidisciplinar, técnico, tático, metodológico, com capacidade de adaptação à pedagogia como forma de educar.

Abstract

The main objectives inherent on this internship were the acquisition of practical and theoretical knowledge at the highest level on the training procedure used in elite training, together with the performance analysis and observation department, the awareness of all the instruments of work and systematization of the process.

In the first phase of this report, it is observed the hierarchical principles within the structure of Futebol Clube do Porto, starting with the club as structure and organization, the coach and his skills and the game model as a prototype adapted to the context.

Promptly, in a second phase, the description of the department of analysis and observation, together with the functions performed. Finishing with a conclusive synthesis of all the learning throughout this long year in the under 17.

Concluding by completing the acquisition of all the needs that a coach and trainer-observer should include in their knowledge base. It certainly was a year in which I was granted the theoretical and practical incorporation for prosperity at a multidisciplinary, technical, tactical, methodological level, with the capacity to adapt it in a pedagogic way of educating.

Lista de Abreviaturas

F.C.P. – Futebol Clube do Porto

TOF – Transição Ofensiva (Defesa – Ataque)

GR – Guarda Redes

PL – Ponta de Lança

CRZ – Cruzamento

CLATS – Corredores Laterais

Nr. – Número

Dr. – Doutor

Sr. – Senhor

U17 – sub. 17

U16 – sub. 16

Prof. – Professor

1. Capítulo I

INTRODUÇÃO

1.1 Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito de estágio curricular, do segundo ano do Mestrado Especializado em Treino Desportivo, desenrolado no departamento de análise e observação na equipa Juvenis A (sub. 17) do Futebol Clube do Porto, que disputa o Campeonato Nacional de Juniores B.

O estágio profissional encaminha-se para uma formação profissional, pedagógica, organizacional, metódica, e científica, com vista à implementação prática. Visa a integração no exercício direcionado e progressivo, desenvolvendo competências profissionais que promovam nos futuros treinadores capacidades críticas e reflexivas, capazes de corresponder à exigência.

Tendo em conta o que foi mencionado, refleti, comparei e testei o conhecimento académico e implementado no terreno, conseguindo observar e analisar sobre os acontecimentos do jogo, melhorando de forma geral no conhecimento sobre o jogo, perceção de comportamentos, aumentando o seu conhecimento metodológico e científico, iniciando a construção de um modelo de jogo mais cuidado.

Enquanto observador e analista da performance objetivo a observação rigorosa e posterior análise, seja esta coletiva e/ou individual, procurando dar ênfase a todos os pequenos detalhes considerados importantes para o jogo, a forma como a informação é transmitida também tem impacto no processamento da mesma. À vista disso, comecei a perceber a importância na adaptação ao contexto em que a informação deve ser passada (seja esta, analista-coordenador, analista-equipa técnica, analista-atleta).

A posteriori no conjunto de todas as práticas, chega-se à conclusão que o estágio faz-nos identificar soluções para os problemas que ocorrem no terreno, enquanto na teoria nem se descortinam.

O presente relatório de estágio abarca a descrição e análise de todo o processo de estágio, da mesma maneira com a competência profissional adquirida. O seu desígnio é compilar todo o trabalho desenvolvido neste ano de estágio, procurando justificar todo o processo em compatibilidade da literatura existente.

2. Capítulo II

FUTEBOL CLUBE DO PORTO

2.1 O Clube – Futebol Clube do Porto

Em setembro de 1893, nascia um F.C.P., ativo e dinâmico. António Nicolau d'Almeida, desportista por excelência e exímio comerciante de Vinho do Porto, convidou, na qualidade de presidente do clube, o F.C. Lisbonense para um jogo de futebol. Ficava na história a primeira aparição azul e branca. Nos livros, em páginas amareladas pelo tempo, este é o registo mais antigo da atividade portista.

Os anos seguintes foram de entusiasmo crescente. José Monteiro da Costa quis juntar, numa comunhão que desejava profícua, o diverso trabalho da comunidade desportiva portuense, maioritariamente portuguesa, obviamente, mas também com forte representação de Inglaterra, berço do jogo que passaria a encantar a cidade. O impulso inglês levou mesmo a que extinguisse o Grupo Recreativo «O Destino», que presidia, em favor do F.C.P. a estrutura formava-se.

Os fundadores, os obreiros, homens verdadeiramente decididos a criar algo que orgulhasse as gerações vindouras, garantiram desde logo um lugar especial num clube que já se pressentia especial. O seu arrojo fê-los escolher o azul e o branco para cores do clube. Apostavam na tranquilidade e na pureza e mantinham-se fiéis aos princípios cultural e desportivo. Num plano mais abrangente, criam que podiam representar um país que então tinha os mesmos tons no estandarte.

O F.C.P. assumia agora uma vocação nacional e universal. No primeiro emblema destacava-se uma bola de futebol com as iniciais F.C.P. à qual, 20 anos depois, seria sobreposto o brasão da cidade, por intervenção artística de Simplício. O clube era agora um símbolo que começava a incitar paixões. Em 1948, a vitória por 3-2 sobre o Arsenal de Londres, na época a melhor equipa do mundo, é uma prova cabal das potencialidades que os portistas rapidamente atingiram. No ano das bodas de ouro do futebol nacional, o clube mais cativante de um país que nos serviu de modelo no popular desporto, rendeu-se à supremacia azul e branca. O F.C.P. passava a impulsionar todo o desporto português.

Ano após ano, conquista após conquista, o F.C.P. foi ganhando fôlego. Tornou-se grande, não só na ambição, mas também nas potencialidades desportivas. Somou títulos e surpreendeu o país e o Mundo. A década de 80 foi talvez a mais memorável. Em 1987 e 1988, a Taça dos Campeões, a Taça Intercontinental e a Supertaça Europeia, feitos impressionantes, provas evidentes de uma filosofia especial. Alguns anos mais tarde, o penta campeonato, façanha única em Portugal. A história tinha agora um lugar especial para o clube.

Hoje em dia, o Mundo mudou e Portugal evoluiu. As realidades desportivas são outras,

as sociedades anónimas desportivas (S.A.D.) passaram a ser quase uma imposição de um mercado económico muito competitivo, mas o F.C.P. permanece dinâmico e vencedor. O clube continua a representar a sua região e a servir de baluarte para os seus legítimos interesses, mas tende a espalhar a sua filosofia de simplicidade responsável e ambiciosa a todos os portugueses espalhados pelos cinco continentes. Homens como Nicolau d'Almeida e Monteiro da Costa, onde quer que se encontrem, estarão, por certo, muito orgulhosos da força que o seu esboço de F.C.P. alcançou.

O Centro de Treinos e Formação Desportiva Porto/Gaia e o Estádio do Dragão colocam o clube em patamares de vanguarda, difíceis de igualar. O futuro parece risonho. A trabalhar em condições únicas e modernas, a respeitar integralmente o seu passado, o F.C.P. redobra a sua pujança. Títulos como a Taça UEFA de 2002/03, a UEFA Champions League de 2003/04 e a Taça Intercontinental 2004 provam esta realidade inequívoca.

Para além do fulgor no futebol, o F.C.P. é grande em todas as modalidades que pratica. O palmarés fala por si e basta uma constatação simples para destacar a abrangência do azul e branco: o F.C.P. luta por títulos em hóquei em patins, basquetebol e andebol, modalidades que, a par com o futebol, mais cativam os portugueses. O bilhar, a natação, o atletismo, o desporto adaptado, os desportos motorizados, o boxe, o campismo, o xadrez, a pesca, o karaté e o halterofilismo também contribuem para o sucesso do clube e asseguram novos tópicos para o espólio portista.

2.2 Criação do Futebol Clube do Porto – S.A.D.

A Futebol Clube do Porto - S.A.D. foi constituída a 5 de agosto de 1997, sendo seus acionistas fundadores os seguintes: Investiantas - Investimentos Desportivos, Lda.: 99.997 ações (49.9985%); F.C.P. 80.000 ações (40%) e Câmara Municipal do Porto: 20.000 ações (10%).

O embrião desta nova sociedade desportiva emerge do F.C.P., instituição de utilidade pública com mais de 100 anos de existência. Na cidade do Porto, o F.C.P. tem caracterizado a sua existência pelo fomento da prática desportiva e pela participação em competições das mais diversas modalidades. Dada a sua dimensão e ecletismo, o F.C.P. é considerado um dos grandes clubes portugueses, caracterizando-se pelo seu carácter associativo e pelo futebol, sua principal

atividade.

A criação da S.A.D. sempre teve em vista a gestão única e exclusiva do futebol profissional do F.C.P. As suas orientações estratégicas fundamentais assentam na procura do sucesso desportivo de uma forma sustentada e a oferta de espetáculos desportivos de elevada qualidade, de forma a satisfazer os seus adeptos e simpatizantes, a população da região em que se encontra implantado e a população do país, em geral. Desta forma, as diversas atividades relacionadas com o futebol profissional terão mais e melhores condições para serem desenvolvidas com sucesso.

A F.C.P. – Futebol, S.A.D. tem por objeto social a "participação, na modalidade de futebol, em competições desportivas de carácter profissional, a promoção e organização de espetáculos desportivos e o fomento ou desenvolvimento de atividades relacionadas com a prática desportiva profissionalizada da referida modalidade.

O essencial da atividade a desenvolver pela F.C.P. - Futebol, S.A.D. consistirá na participação em competições desportivas de carácter profissional, nacionais e internacionais, casos do Campeonato Nacional da 1ª Divisão, Taça de Portugal, Supertaça "Cândido de Oliveira" e competições europeias, com especial destaque para a Liga dos Campeões, prova em que o F.C.P. tem participado de uma forma permanente nas últimas épocas.

2.3 O Futebol Clube do Porto – Êxito Desportivo

Em termos de resultados desportivos, foi no final da década de setenta que a equipa de futebol sénior do F.C.P. iniciou a sua "viagem" na rota do sucesso. Com um projeto desportivo consistente, o F.C.P. foi progressivamente obtendo mais e maiores sucessos, nomeadamente a nível internacional. Tal ascensão, que incluiu a presença na final da Taça das Taças, na época desportiva de 1983/84, culminaria com a conquista da Taça dos Clubes Campeões Europeus, na época desportiva de 1986/87, e da Supertaça Europeia e da Taça Intercontinental, na época desportiva de 1987/88. Um dos grandes marcos na história do F.C.P. foi a conquista do Campeonato Nacional da 1ª Divisão por três vezes consecutivas, alcançando uma meta há muito ambicionada no clube: o tricampeonato, nas épocas desportivas 94/95, 95/96 e 96/97. O tetra campeonato foi a 1ª grande vitória na história da F.C.P. - Futebol, S.A.D., logo seguido do tão ambicionado penta campeonato, feito até hoje único na história do futebol português. Por

outro lado, e em termos internacionais, nos últimos anos o F.C.P. tem participado regularmente na Liga dos Campeões, continuando a ser o maior representante luso no futebol europeu.

O F.C.P. é um clube multidesportivo português sediado na cidade do Porto e o clube com mais títulos nacionais e internacionais na história do futebol português. No futebol, compete atualmente na Primeira Liga.

3. Capítulo III

AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

3.1 Caracterização das Infraestruturas

O Futebol Clube do Porto tem uma formação que acolhe centenas de alunos de diferentes faixas etárias e grande capacidade de desempenho futebolístico. Dessa forma, nas equipas de formação são selecionados os melhores jogadores para integrarem o plantel, onde o alto rendimento e o desenvolvimento são as palavra-chave.

Os Escalões de formação são compostos de Sub. 7 a Sub. 19, onde, em média, o microciclo é composto por três treinos nos escalões inferiores, e quatro/cinco treinos para os escalões mais velhos. Divididos por diferentes espaços: Centro de Treinos de Formação Desportiva (Olival); Estádio Jorge Sampaio (Pedroso); Constituição Park (Rua da Constituição – Vitalis Park).

Os Sub. 17 do F.C. do Porto treinaram numa 1ª e 2ª Fase do campeonato no Constituição Park, só alterando ligeiramente o planeamento na 3ª Fase dividindo o microciclo de treinos entre a Constituição Park e o Estádio Jorge Sampaio, devido a necessidade de treinos em relva natural.

Constituição Park é um espaço de inevitável referência na história do FC Porto.

Renovado e modernizado, o espaço conta agora com instalações de excelência que incluem uma infraestrutura vanguardista:

- Campo de futebol de 11, em relva sintética, com luz artificial que integra dois campos de futebol de 7;
- Campo de futebol de 7, em relva sintética, coberto, com luz artificial;
- Campo de terra batida futebol de 5 (espaço Artur Baeta).

Edifício de apoio à atividade desportiva composto por:

- Receção;
- Cinco balneários;
- Balneários para treinadores;
- Balneário para árbitros;
- Sala multiusos;
- Departamento médico;
- Arrumos;

- Bar/restaurante.

Edifício de apoio à organização/gestão do Campo da Constituição, composto por:

- Escritórios/áreas administrativas;
- Receção;
- Loja do Associado;
- FC Porto Store;
- Armazém FC Porto Store.

Muito antes de tudo isto, o Campo da Constituição foi inaugurado a 1 de janeiro de 1913, substituindo o Campo da Rainha, primeira casa do FC Porto. O aluguer anual era de 350 escudos e a inauguração teve direito, dias mais tarde, a jogo entre o FC Porto e o Oporto Cricket and Lawn Tennis Club, nome forte do panorama desportivo da cidade e do país, por aquela altura.



Ilustração 1 - Campo da Constituição, 1913.

Palco dos primeiros grandes êxitos desportivos do FC Porto, como a conquista do primeiro Campeonato Nacional num jogo frente ao Benfica em abril de 1939, o Campo da Constituição tinha uma famosa bancada em madeira a toda a largura do lado esquerdo, que, dizem os que por lá passaram, tremia a cada golo do FC Porto.



Ilustração 2 - Campo atual da Constituição.

Pinga, Valdemar Mota, Acácio Mesquita, Siska ou Araújo foram algumas das referências do FC Porto nos anos da Constituição e responsáveis pela dita tremedeira na bancada. O peão, contudo, era o ponto de encontro da maioria dos portistas. Um deles, a certa altura, foi o próprio Jorge Nuno Pinto da Costa que, com 8 anos e na companhia do irmão José Eduardo, assistiu lá ao seu primeiro jogo ao vivo do FC Porto. A história já foi contada noutras entrevistas. O duelo era com o Sp. Braga e o jovem Jorge Nuno, tapado pelos mais velhos, pouco viu do jogo: “No meio da multidão, só via as bolas chutadas por cima da baliza”.

Em 1939, o campo da Constituição sofreu importantes obras de remodelação, mas por essa altura já começava a ser demasiado pequeno para um clube em franco crescimento como o FC Porto que, até se instalar definitivamente no Estádio das Antas, em 1952, ainda recorreu pontualmente a casas emprestadas como o Estádio do Lima ou o Campo do Ameal.

3.2 Caracterização Geral dos Recursos Humanos

A estrutura Futebol Clube do Porto está muito bem hierarquizada, estruturada, organizada e coordenada, proporcionando a todos os intervenientes um ambiente profissional, estável e rigoroso.

O clube incorpora uma série de departamentos transversais (departamento de scouting, departamento técnico, departamento pedagógico, departamento de psicologia, departamento médico, departamento de análise, logística desportiva, entre outros) que interagem através de processos rigorosamente definidos. Dentro de cada departamento todas as necessidades e tarefas estão devidamente delineadas.

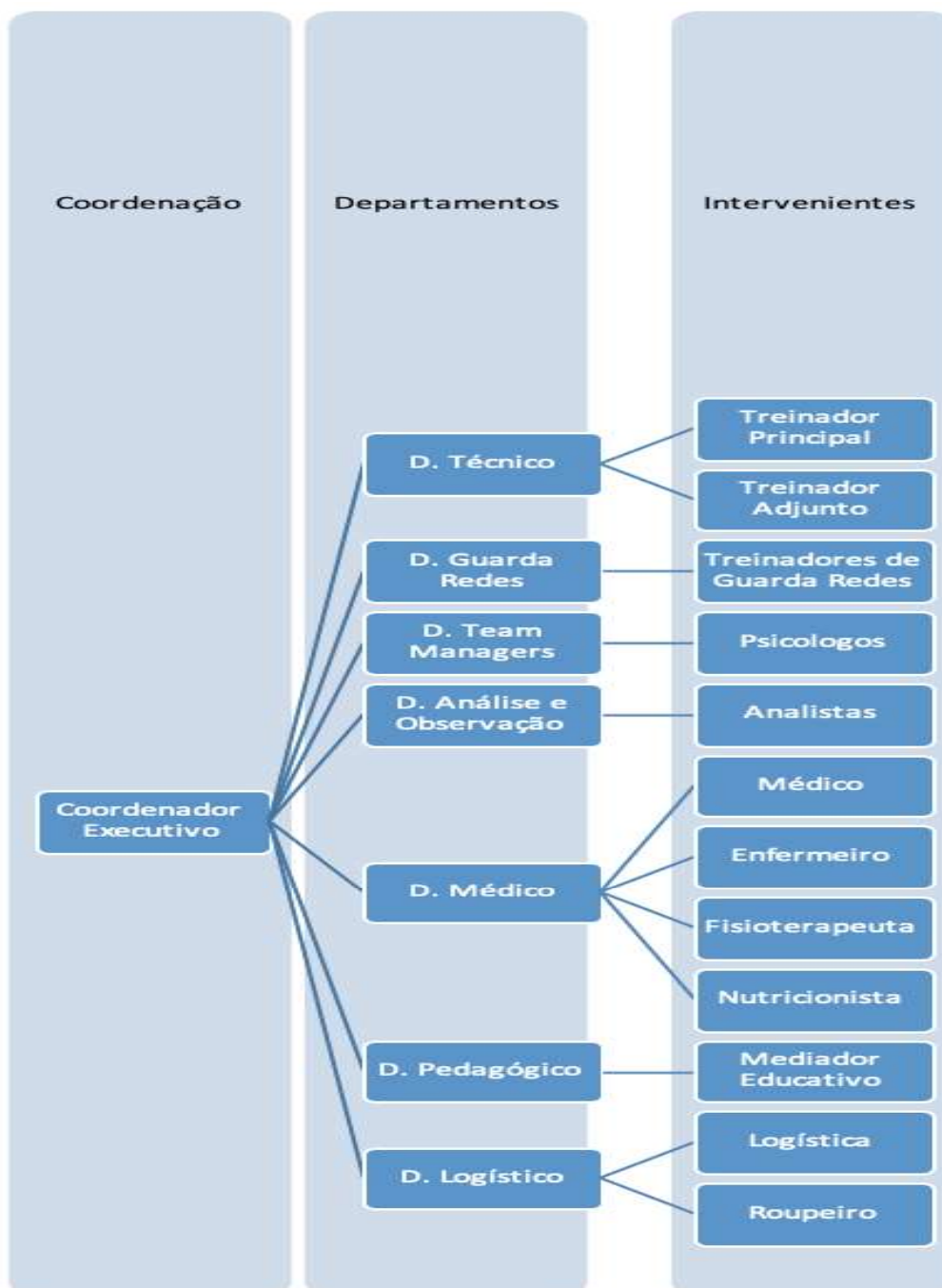


Tabela 1 - Organigrama do Departamento de Formação do Futebol Clube do Porto.

3.3 Caraterização geral dos Praticantes

O Escalão de Sub. 17 do Futebol Clube do Porto, é constituído por 27 jogadores nascidos em 2002/03. Disputa atualmente o Campeonato Nacional de Juniores B, ficando classificado em 3º Lugar.

Guarda-redes



DIOGO LOPES

Portugal
2002-03-04



IGOR BASTOS

Portugal
2002-02-03



IVAN CARDOSO

Portugal
2003-11-13

Defesa



HUGO OLIVEIRA

Portugal
2002-02-10



TOMÁS ROSETE

Portugal
2002-02-19



RUI FERREIRA

Portugal
2002-04-24



LOURENÇO PINTO

Portugal
2002-08-08



RÚBEN CARDOSO

Portugal
2002-10-02



DAVID VINHAS

Portugal
2003-03-28



LEANDRO DIAS

Portugal
2003-04-02



RODRIGO FERREIRA

Portugal
2002-08-28



PEDRO ALVES

Portugal
2002-01-18

Médio



BERNARDO FOLHA

Portugal
2002-03-23



DANILO VEIGA

Portugal
2002-09-25



FERNANDO ALMEIDA

Portugal
2002-07-15



DIOGO ABREU

Portugal
2003-01-04



CHICO RIBEIRO

Portugal
2003-05-19



RÚBEN CANDAL

Portugal
2003-01-06



FLORENTINO JÚNIOR

Guiné-Bissau
2002-07-17



DAVID VIEIRA

Portugal
2003-06-17

Avançado



JOÃO PINTO

Portugal
2002-08-31



MAURO RIBEIRO

Portugal
2002-10-04



FRANCISCO CONCEIÇÃO

Portugal
2002-12-14



BRAIMA BIAI

Guiné-Bissau
2002-08-20



PEDRO VIEIRA

Portugal
2002-05-03



PIERRE NOAH

Luxemburgo
2002-03-05



NUNO FERRAZ

Portugal
2002-02-13

Ilustração 3 - Escalão Sub 17, Futebol Clube do Porto.

Ao longo da Época 18-19, houve entrada e saída de atletas para a formação dos sub. 17. A saída de Lourenço Pinto para o Vitória de Guimarães, a entrada de Tiago Estevão, guarda redes vindo do Borussia M'gladbach, e a subida de dois sub. 16, Tiago Antunes (médio defensivo), e João Magalhães (avançado), foram as alterações necessárias para completar as necessidades da equipa.

3.4 Calendarização da Competição

CALENDÁRIO DE JOGOS - FUTEBOL S17

Data de atualização: 26/11/18

Escalação: Sub 17

Hora Portugal Continental

	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
Seg												
Ter				Treino								
Qua		Moreirense U17		Treino								
Qui		Treino		Gremio U19								
Sex		Treino		Treino								
Sáb		SC Braga U17		Treino								
Dom			16:00 FCP - Esp.	11:00 FCP - Acad.	11:00 FCP - Acad.	11:00 U.D. Olive / FCP	11:00 FCP - Rio Ave					
Seg												
Ter												
Qua												
Qui												
Sex												
Sáb												
Dom												
Seg												
Ter												
Qua												
Qui												
Sex												
Sáb												
Dom												
Seg												
Ter												
Qua												
Qui												
Sex												
Sáb												
Dom												
Seg												
Ter												
Qua												
Qui												
Sex												
Sáb												
Dom												
Seg												
Ter												
Qua												
Qui												
Sex												
Sáb												
Dom												

Camp. Nacional Juniores B

Jogos Treino

Seleção Sub17

Feriados

Nota: O sorteio da 3ª fase fixa condicionado pelo apuramento da Seleção. Em caso de apuramento a partir da 2ª jornada deverão ser consideradas as jornadas assinaladas com a letra A

Ilustração 4 – Calendário de Jogos.

3.5 Plano Semanal de Treinos



Plano Semanal de Atividades | FC Porto Sub17

	17/06/2019 segunda	18/06/2019 terça	19/06/2019 quarta	20/06/2019 quinta	21/06/2019 sexta	22/06/2019 sábado	23/06/2019 domingo
06:00							
07:00							
08:00							
08:30		Concentração (Constituição Park)			Concentração (Constituição Park)		
09:00		Treino (Constituição Park)			Treino (Constituição Park)		Concentração CTFD
09:45							
10:00				Transporte Alameda / CTFD			
10:30				Concentração (CTFD)			
11:00				Treino (CTFD - Mini Estádio)			Jogo FC Porto / SC Portugal - Jornada 9 Camp Nac. Jun B. 3ª Fase (CTFD - Mini Estádio)
12:00	DESCANSO						
13:00							
14:00							
15:00			Transporte Alameda / CTFD				
15:30			Concentração (CTFD)				
16:00			Treino (CTFD - Mini Estádio)				
17:00							
18:00							
18:30							
20:00							
22:00							

Ilustração 5 - Plano Semanal de Treinos.

4. Capítulo IV

O TREINADOR

4.1 O Treinador

O Futebol com constante melhoria e evolução, quer na formação como no futebol profissional, deram origem a investigações e reflexões constantes que possa desencadear maiores fornecimentos: responsável máximo do treino, o treinador (Pardal 2002).

Para Martens (1999) treinar é essencialmente um processo de comunicação, que implica saber comunicar e interagir com os atletas. Ou seja, os treinadores deverão dominar a área da comunicação, como atesta Costa (2006) referindo que o treinador comunica com os praticantes de formas muito diversas.

Para Bompa (2005; cit. por Evangelista, 2007) o treinador de referência deve ter as seguintes capacidades:

- Caráter firme;
- Capacidade de motivar;
- Excelente professor;
- Psicólogo;
- Alto nível educacional e informacional;
- Líder e organizado;
- Habilidades intelectuais elevadas.

O investigador Evangelista (2007) enumerou um número de características dos treinadores peritos, considerando-as como essenciais. A saber:

- Possuem um conhecimento profundo e especializado;
- Organizam o seu conhecimento hierarquicamente;
- Possuem uma grande capacidade prospetiva e de resolução dos problemas;
- Apresentam um quase automatismo durante a análise e a instrução;
- Desenvolveram técnicas de autocontrolo e de avaliação do seu trabalho.

É de relevância um treinador do Futebol Clube do Porto o domínio de todas estas vertentes e autoconhecimento para ser o especialista na sua modalidade. Só atinge a excelência quando é evidente a potenciação ao máximo dos seus atletas.

Não menos importante do que o domínio das relações, o total conhecimento das principais dimensões, desde a metodologia, estratégia, técnica, tática, e capacidade de análise, permite ao mesmo a descobrir aspetos primordiais que lhe permitam aperfeiçoar e consolidar o total rendimento do jogar e do coletivo.

4.2 Domínios Profissionais do Treinador do Futebol Clube do Porto

O Treinador deverá dominar os conceitos de:

- Capacidade para compreender o Modelo de Jogo;
- Capacidade para observar o jogo e os jogadores retirando conclusões relevantes, conseguindo adaptar o contexto de acordo com os jogadores disponíveis;
- Capacidade para escolher exercícios de acordo com a faixa etária, ou com a capacidade adaptativa dos atletas;
- Capacidade para comunicar (fazer chegar a mensagem) e adequar de acordo com a idade.

O conhecimento didático-metodológico do treinador deverá dominar:

- Capacidade de planeamento;
- Capacidade para intervir com qualidade;
- Capacidade para demonstrar;
- Capacidade para refletir para melhorar o processo.

A intervenção do treinador deve ser feita da seguinte forma:

- Ter uma presença positiva, valorizar em vez de reprimir;
- Conhecer os jogadores e as suas características;
- Orientar para capacidade percetiva (perceber o que faz);
- Intervir com qualidade.

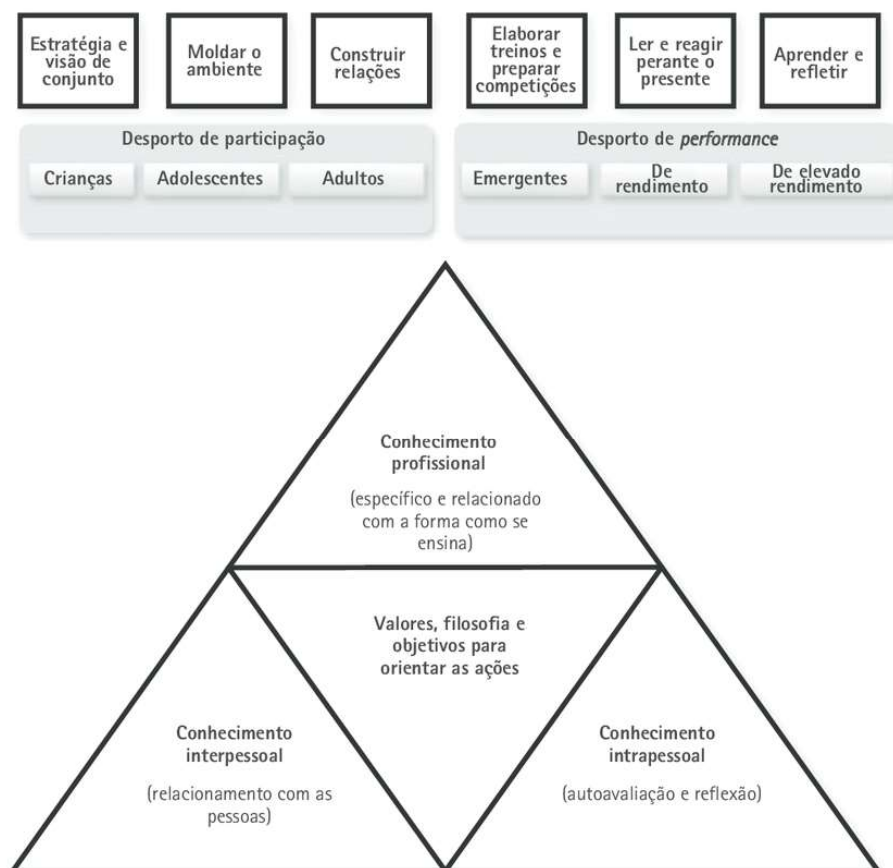


Ilustração 6 - Conhecimentos do treinador nos modelos de formação desportiva.

Frade (2007) defende que em vez de nos focarmos na repetição para assimilar comportamentos, o treinador deve ter como prioridade passar aos jogadores estímulos do modelo de jogo de forma variável. É a partir dessa consciência que todos os detalhes, são potenciados.

4.3 O Treinador de Crianças e Jovens

É preciso transformar a formação de jogadores “num processo ajustado e com objetivos adequados às diferentes fases do desenvolvimento do jovem jogador” (Leal & Quinta, 2001).

Deste modo a formação do jovem desportista é constituída por um aspeto fundamental em toda a sua formação, sendo eficaz a definição de um plano estratégico para cada uma das etapas, para que a sua evolução ocorra de forma harmoniosa (Mesquita, 1997).

Segundo Mesquita (1997) no processo inicial de formação desportiva, a preocupação passa por proporcionar aos jovens o acesso a uma prática desportiva regular, possibilitando uma seleção progressiva dos que revelam talento, não sendo restrita, de forma que perspetive atingir o alto rendimento.

Frade (2002) diz-nos que a intervenção do treinador deve privilegiar os seguintes parâmetros:

- Linguagem acessível e contextualizada;
- Presença envolvente;
- Estimulação emotiva;
- Demonstração e participação;
- Ajudar a reconhecer o problema – não dar a solução;
- Interpretação do contexto (intencionalidade e concretização com sentido);
- Promover situações onde o contexto tem várias soluções para haver seletividade.

Imprescindível também, Marques (1999) refere que o treinador assume em todo o processo de formação desportiva e humana um papel vital, dado ser o responsável direto, pelo presente e futuro dos jovens que lhe são confiados, o que exige que possua conhecimentos acerca do desenvolvimento motor, biológico, psíquico e social dos jovens, e a capacidade de os integrar nas suas propostas metodológicas de ensino.

São alguns dos aspetos-chave que o Futebol Clube do Porto apadrinha para um treinador de formação. O treinador além de um professor do futebol com necessidade de dominar todos os conceitos teóricos sobre o ensino do jogo, também é um educador dos bons costumes, criando relações com os seus atletas não só de cariz profissional, mas também emocional.

A capacidade de motivação e potenciação quando o vínculo entre treinador-atleta é chegado, tem como aspeto positivo a rápida adaptação ao contexto e interferência de forma emotiva. No entanto, também suscita aspetos negativos, onde o atleta poderá utilizar isso de forma contrária e não acatar o que o treinador lhe transmite, criando afastamento ou falta de educação. É importante equilibrar a dosagem nas relações com os atletas, de modo a que o técnico seja capaz de atingir o atleta de forma emotiva, mas que nunca possa perder o controlo da situação.

5. Capítulo V

MODELO DE JOGO

5.1 Importância do Modelo de Jogo

“O modelo de jogo não é conjuntural, é essencialmente estrutural. Um treinador, ao ser contratado, está a transportar as suas ideias para uma estrutura existente – e ela existe mesmo, por muito fraca que seja. Um imperativo nesta profissão é ter a capacidade de analisar muito bem o contexto onde se vai inserir, isto é, o clube, as relações entre pessoas, os adeptos, o meio social, político, local, regional, nacional, os costumes, as crenças, a história do clube e as suas melhores épocas, o sistema predominante nos anos de sucesso, as últimas equipas e jogadores, os jogadores que tem ao dispor, os que pode contratar, entre outras... Só depois poderá definir um modelo de jogo.” (Carvalho, 2014)

Na pré-época o conceito de aprendizagem está mais direcionado para os treinadores do que para os atletas. É importante o referencial e conhecimento do treinador sobre as particularidades dos atletas, para começar a moldar o modelo de jogo direcionado para as suas características.

Desta forma, intervi de forma bastante direta para que a informação fosse abundante no que era pretendido pela equipa-técnica.

Após a filmagem do treino, na reunião do staff, analisávamos os aspetos dos jogadores e começávamos a enquadrar no modelo de jogo, verificando os aspetos positivos e negativos. A partir deste momento, o departamento de análise inicia a edição de clips para que seja possível a todos os jogadores começarem a perceber o que é pretendido.

Do mesmo modo são preparados clips para os misteres de forma a organizar e identificar a informação dos diferentes momentos do jogo e aspetos individuais dos atletas, para descomplexificar na absorção de informação, acelerando o processo.

Desta forma, o treinador deverá ter uma base sólida de informação e experiência e modelar estes ideais à estrutura, equipa, e características individuais de cada atleta. Não é suficiente ter um modelo estruturado, fixo e imóvel, onde não exista adaptações constantes e variações de acordo com o estímulo necessário e aprendizagem progressiva. Juntando a isto, ideias e conhecimentos considerados importantes pelo treinador criando então a base dos princípios que serão os pilares do desenvolvimento de uma equipa:

- Desenvolver uma filosofia de jogo dinâmica e objetiva de acordo com os principais objetivos do jogo (finalização/golo), com o intuito de não restringir qualidades dos jogadores

que possam acrescentar algo ao jogo que não esteja circunscrito.

- A evolução é dos principais objetivos mas para isso é preciso passar por diferentes etapas para atingir uma complexidade superior, para isso utiliza-se o princípio da progressão complexa, juntamente com o princípio das propensões, onde “a aprendizagem resulta da repetição sistemática”(Resende, 2002), dando atletas constantes estímulos do que acontece no jogo;

- Capacidade de retirar dos atletas o melhor rendimento, juntamente com a capacidade de motivar extrinsecamente;

- Tem na sua base educar/criar homens com princípios (respeito, educação, bom senso, atitude, valores). Torna-se mais fácil moldar/conceber ações e ideias do jogo com indivíduos onde a educação e a receptibilidade sejam ponderadas e racionais.

5.2 Princípios a respeitar no Planeamento Semanal

5.2.1 Princípio da Progressão Complexa

Ao longo de cada microciclo, são dadas informações que tem como objetivo criar hábitos e assimilar ideias de jogo. De acordo com este processo, a quantidade de informação deve ser objetiva e progressivamente aumentada na sua complexidade. Mantendo a coerência com os objetivos impostos dos ideais do treinador (Tamarit, 2012).

5.2.2 Princípio das Propensões

Resende (2002) “*a aprendizagem resulta da repetição sistemática*”, mas para Maciel (2010) “*a aprendizagem resulta de mecanismos não mecânicos, ou seja, através da vivência de contextos abertos, não determinísticos, mas probabilísticos*”.

A objetividade é gerar um exercício, que seja repetido um grande número de vezes com diversos subprincípios, de modo a que os jogadores adquiram experiências onde a repetição de probabilidades se repita em diversos níveis diferentes, para quando estas se repetirem disporem de um maior algoritmo de soluções.

Como diz Maciel (2010) “*A repetição sistemática (determinante para a aquisição de uma intencionalidade coletiva) das porções do jogar que desejamos vivenciar nos diferentes dias, assim como os respectivos padrões de desempenho e configurações dos exercícios verificam-se convenientemente neste princípio metodológico*”, diz-nos ainda o autor que “*o propósito não passa por quantificar ações mas por criar contextos de exercitação que conduzem a uma determinada dominância de interações relativas ao nosso jogar, isto sem deixar de ter em conta o padrão de desempenho e de desgaste que caracterizam aquele dia do morfociclo*”.

Em síntese, tudo parte de uma ideia, dando sentido ao treino direcionado. É fundamental controlar fadiga/recuperação durante cada treino, não esquecendo o fator emocional, deixando os atletas na melhor performance para o jogo.

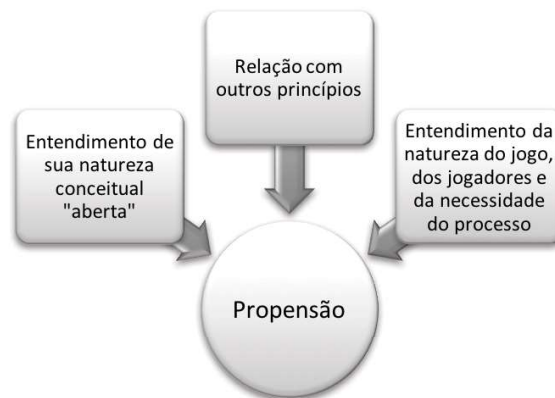


Ilustração 7 - Princípio das Propensões

5.2.3 Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade

Frade (2010) diz-nos que “*o esforço vem do atleta em ter que contrair os músculos, ter que mover-se e, portanto, como há três indicadores que caracterizam o modo como as contrações musculares se manifestam e sendo diversa a relação da sua manifestação e o seu cansaço, então tens que calibrar por aí.*”

Maciel (2010) afirma que é necessário ter atenção as alternâncias do desempenho implicado criando a familiaridade com o processo. Para operacionalizar o morfociclo é necessário considerar: (i) – a sua complexidade (entendida esta como um morfociclo); (ii) – A contração muscular implicada em cada microciclo, sendo esta progressiva de acordo com o macrociclo (estando dividida em três fatores: tensão, duração e velocidade); (iii) – A distribuição da dimensão estratégica, de acordo com o microciclo que separa os dois jogos.

Estando planeada de acordo com o macrociclo (Maciel, 2010).

5.2.4 Morfociclo Padrão

“É um ciclo que tem presenças com o ciclo seguinte, em função de quê? Da forma dos dinamismos que gera repercussões! Porque o que você quer que aconteça é que apareçam determinadas configurações geométricas, mas em função do modo como você quer que se relacionem os jogadores. Isso é uma forma, Morfo por essa razão. É uma morfologia, a lógica da dinâmica (...) o padrão tem a ver com a Ideia. É por isso que faz sentido falar em fractal, senão não faz! Você fraciona, mas não perde a configuração. “ (Frade, 2010)

Para Maciel (2010), o morfociclo padrão, sendo uma periodização a mais curto prazo (ciclo entre dois jogos) também ela deverá ter como matriz a presença constante de uma intencionalidade coletiva, que se deseja assumir e fazer expressar como um jogar para a equipa. Desta forma, o morfociclo padrão assume um papel determinante, visto que permite por um lado a estabilização de um jogar e, por outro, a progressão do mesmo com o decorrer de diversos morfociclo (criando um macrociclo).

É evidente salientar que esta implementação tem que ter como cautela 3 aspetos: a densidade competitiva, os níveis de absorvência e a exigência.

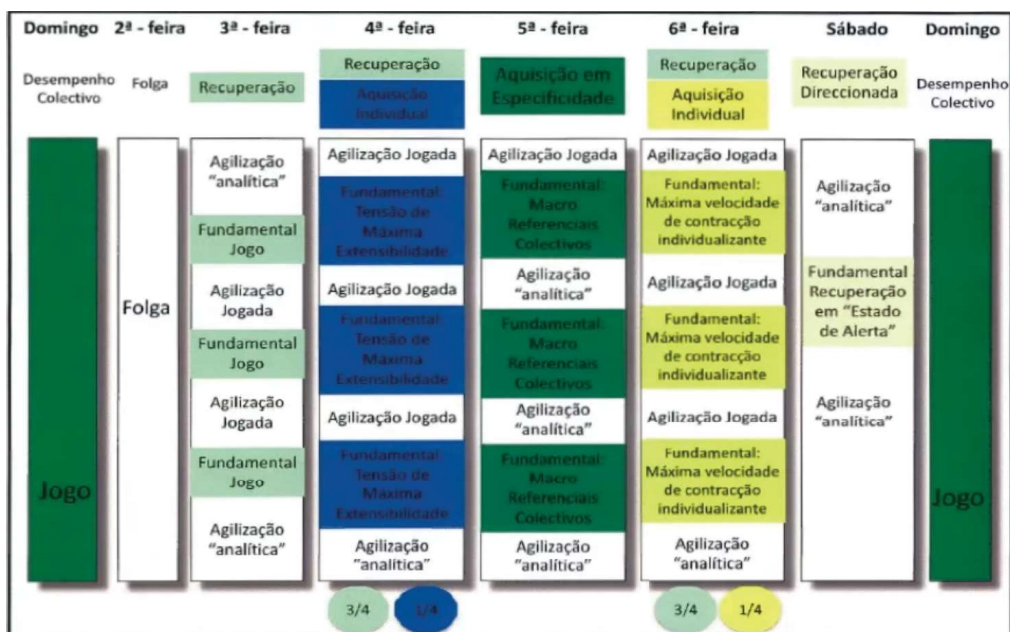


Ilustração 8 - Morfociclo Padrão

6. Capítulo VI

MORFOCICLO COM COMPETIÇÃO vs. MORFOCICLO SEM COMPETIÇÃO

E COMPORTAMENTO DO TREINADOR-OBSERVADOR

6.1 Morfociclo sem competição vs. Com competição

“A conveniente operacionalização do Morfociclo Padrão, ou seja, aquela que em Especificidade permite a vivenciação e conseqüente aquisição de um jogar, verifica-se somente através da adequada contemplação e incorporação dos Princípios Metodológicos (Alternância Horizontal em Especificidade, Progressão Complexa, Propensões) no Morfociclo Padrão. A operacionalização do Morfociclo Padrão deverá reger-se pelos Princípios Metodológicos, também eles regularidades metodológicas, e ter implicada a Especificidade de um jogar, a qual se manifesta pelas regularidades que nos conferem identidade, os Princípios de Jogo” (Jorge Maciel).

Citando Silva (2008), esclarece que “o treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que nós queremos, mas a competição também é muito importante porque nos dá indicações para a reformulação permanente do que temos que fazer no treino”.

6.2 Plano semanal sem competição



Plano Semanal de Atividades | FC Porto Sub17

	13-05-2019	14-05-2019	15-05-2019	16 -05-2019	17 -05-2019	18 -05-2019	19 -05-2019
	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
06:00							
07:00							
08:00							
08:20			Transporte Alameda / Est. Pedroso	Transporte Alameda / Est. Pedroso			
08:30	Concentração (Constituição Park)	Concentração (Constituição Park)	Concentração (Est. Pedroso)	Concentração (Est. Pedroso)			
09:00	Treino (Constituição Park)	Treino (Constituição Park)	Treino (Est. Pedroso)	Treino (Est. Pedroso)			
09:45						Concentração Olival	
11:00					Descanso	Jogo Amigável	Descanso
11:15			Transporte Pedroso / Alameda	Transporte Pedroso / Alameda			
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
17:00							
18:00							
19:00							

Ilustração 9 - Plano Semanal 20 - 13 a 19 de Maio de 2019.

6.2.1 Treino Segunda-Feira (2ª Feira)

O principal foco no primeiro treino semanal sem competição (após jogo), é a aprimoração de características individuais de forma a contribuírem de forma indireta para o coletivo, utilizando neste dia uma metodologia de treino de recuperação.

A relação com bola é imposta logo no primeiro exercício, de forma a aprimorar questões de competência técnica. Desde a receção orientada, passe curto e longo, capacidade de proteção de bola, entre outros. Cada vez mais se torna inevitável esta relação com bola, devido a falta de qualidades e capacidades que foram desaparecendo com o “futebol de rua”, sendo esta uma prática deliberada que concebia comportamentos em que exigia atenção e capacidade adaptativa com evolução de qualidades que no Futebol não exige com tanta regularidade.

Com a evolução da humanidade, a ideia de que a perícia de um jogador se deve a um talento inato, foi substituída pelos conceitos táticos e técnicos e a quantidade de horas de prática que desempenha ao longo da vida. Na verdade, a prática deliberada é um fator determinante no desenvolvimento da excelência (Charness & Tuffiash, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996; Ward et al., 2007).

Para o treinador-observador, numa semana sem competição, torna-se importante focar nos aspetos em que a equipa necessita evoluir.

Para isso as ações de carácter individual (1x1) com proteção da bola, e utilização do corpo são um dos momentos chave para recolher informação para o treinador da técnica individual.

Já nos exercícios com relações de 4x4 e 6x6 com apoios, é determinante a gestão da bola de acordo com a superioridade numérica, para que mais a frente, sejam capazes de criar vantagens quando o número de relações aumentar. O departamento de análise visiona nestes momentos a visão de jogo do atleta, juntamente com a capacidade de decisão e os tempos que passa com bola (tempo que demora a decidir). É importante que o atleta tenha um padrão positivo no sucesso da ação.

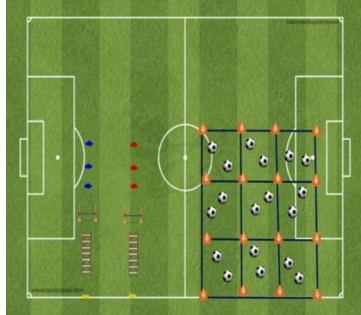
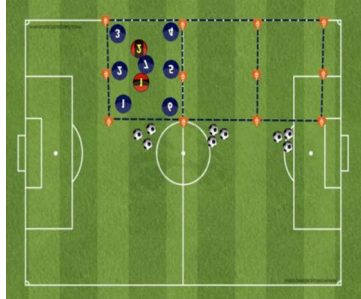


Escalão Sub17		Local: Vitalis Park	Data: Segunda-Feira (13/05/19)	Hora: 09h00	
Propósito em Regime: Tensão + ; Duração -- ; Velocidade - ; Complexidade Baixa.					
Material do Treino: Bolas; Cones; Coletes; Balizas de 2.				Nr. de Jogadores: 27 + 4 GR	
Nrº	Estrutura	Objetivo Comportamental	Exigências/Estrutura	T'	Esquema
1	Início: Jogos interação c/Bola em 1x1; Caraterística Individual; Ativação.	Capacidade de controlo de bola sob pressão; Jogo de costas; “Esconder bola”; Privilegiar a posse de bola na maior parte do tempo; Técnica 1x1.	Espaço de 2m p/ 2m; Controlo da bola num Espaço reduzido; Aguentar a posse de Bola.	12 x 0'15 c/pausas de 10seg +5' (8'm)	
2	Meios c/Homem de Ligação Interior + 2 ao meio + 6 p/Fora. (Participam os Misteres p/ acertar) (GR – Treino Específico)	Agilidade; Ter o corpo sempre preparado; Apoios sempre orientados; Ajustes rápidos; Ver ligação Interior; Enganar c/o Corpo.	Predisposição constante c/ajustes de acordo com a posição da Bola; Passe 1ª; Aceleração da Bola; Espaços de 3m p/3m.	1 x 6' s/Pausas (6'm)	
3	GR+4x4+GR+1 Apoio Interior c/2 Balizas de 7; Competição Equipas. (GR - a rodar conforme a necessidade do nr. de jogadores p/exercício)	Superioridade numérica; Descobrir Homem livre; Assimilar comportamentos de triangulações + ajustes após passe;	Espaços de 23m/23m.; Continuidade do exercício anterior; Proteger Baliza em inferioridade numérica; Adaptações; Coesão;	8 x 1'30" (12'm)	
4	Minitorneio GR+6x6 +GR (4 Equipas + 4 GR + Jogadores substituição)	Regra + presente: - Fora de Jogo; Intenção de chegar perto do “futebol de rua”.	Espaço: ½ de Campo; Paciência com Bola; Jogar de acordo com as necessidades da equipa (não ver apenas adversário direto); Jogo completamente livre.	6 x 2'30" (15'm)	

Ilustração 10 - Treino nº162 (Treino de Recuperação).

6.2.2 Treino Terça-Feira (3ª Feira)

Segue-se o mesmo padrão de treino como se a semana fosse de competição, apesar de alterar certas dinâmicas de treino.

O foco no objetivo do exercício terá diferentes subprincípios. Identifica-se como objetivo principal do planeamento semanal afinar as nossas imperfeições, como as relações curtas em perspectiva de pequenas ações individuais, as ações de manutenção e posse de bola em espaços reduzidos e a capacidade de decisão.

Torna-se a principal alteração a relação tempo/ação individual com bola, em comparação com o morfociclo semanal com competição, onde a essência nesse aspeto seria as adaptações em relação ao adversário para o jogo, e por sua vez, faz-se uma aplicação individual mais pragmática.

É importante garantir maiores cargas de tensão no treino de terça-feira, aumentando ligeiramente o tempo de treino em relação ao dia anterior, tendo atenção as cargas exigidas aos atletas. Para isso controla-se a intensidade do exercício de acordo com os tempos dos exercícios e os intervalos. Assegurando também que a complexidade seja moderada, com pequenas relações, a fim de não causar fadiga psicológica.

Como o treino é direcionado para tensão, e a tensão implica momentos curtos e rápidos, eu como treinador-observador, foco nas ações de ajustes do corpo nos momentos com bola, sem bola e após passe.

As tomadas de decisão definem a qualidade de um atleta na sua maioria, e consequentemente, têm que ser analisadas ao detalhe. Atentando se o atleta consegue ter noção temporal e espacial à sua volta.





Escalão Sub17		Local: Vitalis Park	Data: Terça-Feira (14/05/19)	Hora: 09h00	
Propósito em Regime: Tensão ++ ; Duração - ; Velocidade + ; Complexidade Moderada.					
Material do Treino: Bolas; Barras; Cones; Coletes; Balizas de 3.				Nr. de Jogadores: 27 + 4 GR	
Nrº	Estrutura	Objetivo Comportamental	Exigências/Estrutura	T'	Esquema
1	Início: Ativação c/Tensão Muscular. Aquecimento + prolongado;	Após aquecimento geral, direcionado p/Travagens; Acelerações curtas; Mudanças de direção; Agilidade.	Três filas de 9; Importante não exagerar no nr. de vezes que cada atleta executa; Ritmo constante; Variabilidade das travagens;	4' +4' +4' (12'm)	
2	Holandês campo reduzido 4+4x4 (dividido em 2); Jogadores que estão a recuperar têm que fazer golo; Jogadores em posse têm que fazer 7 passes para poder variar de lado; Contabilizar quem faz + passagens e golos;	Reação rápida a perda de bola; Adaptação ao contexto de espaços curtos (tempo de decisão); Capacidade de decidir em poucos tempos (toques na bola); Ajustes dos Apoios.	Predisposição constante c/ajustes de acordo com a posição da Bola; Passe 1ª (atenção ao 1º toque); Espaços de 7m p/3'50m.	6 x 2' (12'm)	
3	7x7+GR + 8 Apoios Exteriores Frontais e Laterais (1 Equipa);	Coesão; Passe Desmarcação; Priorizar tabelas e ações de cruzamento; Priorizar a manutenção da posse de bola; Perceção da superioridade numérica e zonas para progressão;	Circulação e Manutenção da posse de bola; Tomada de decisão fácil; Aproveitamento da superioridade numérica para chegar a finalização; Entradas no último terço ao 1º toque valem 2 golos; Os Apoios só participam por fora do campo; ½ Campo Limitada a Largura;	8 x 3'30 (27'm)	
4	Tónus Muscular + Abdominal, Isquiotibial, Dorsal.	Reforço + Prevenção;		5 x 1' (Interv.) (5'm)	

Ilustração 11- Treino nº 163 (Treino em regime de Tensão).

6.2.3 Treino Quarta-Feira (4ª Feira)

Considerado o “dia grande” em termos de relações e duração de treino. Onde a complexidade do exercício culmina na exigência de ações e relações setoriais e intersetoriais do jogo, sem obliterar que a exigência muscular em circunstância de tensão tem que ser inferior, da mesma forma ao nível de velocidade, sem embargo que poderá criar situações em diversos momentos que poderá provocar tensão com a condicionante de não ser repetitivas e constantes, de modo a não fatigar o atleta como se o planeamento do treino fosse em regime de tensão/velocidade constante.

É importante fazer referência que as relações são de cariz macro, identificando o segundo exercício com a duração aproximada de quarenta minutos em que as relações são de GR+10x10+GR.

Procura-se neste quadro (Ilustração 12) dar ênfase a situações similares ao contexto de jogo, dando ênfase a situações direcionadas com o conhecimento do adversário juntamente com situações que necessitem de ajustes de feitio a equiparar o modelo de jogo almejado.

Não esquecendo nunca que o planeamento do treino tem que ser contínuo e progressivo, de maneira a dar continuidade ao que foi trabalhado no dia anterior, juntamente com o que foi trabalhado nas semanas anteriores.

Para que haja finalização, é preciso que a bola chegue perto da baliza, e para isso, os momentos de construção curta (saídas de baliza) são a forma definida para o jogo dos sub 17 do Futebol Clube do Porto. É primordial nestes momentos sermos assertivos e por essa razão, o departamento de análise tem que rever inúmeras vezes estes momentos esmiuçando cada detalhe.

Menos relevante neste treino é as bolas paradas, devido a não haver competição, retirando o foco nas ações defensivas/ofensivas.

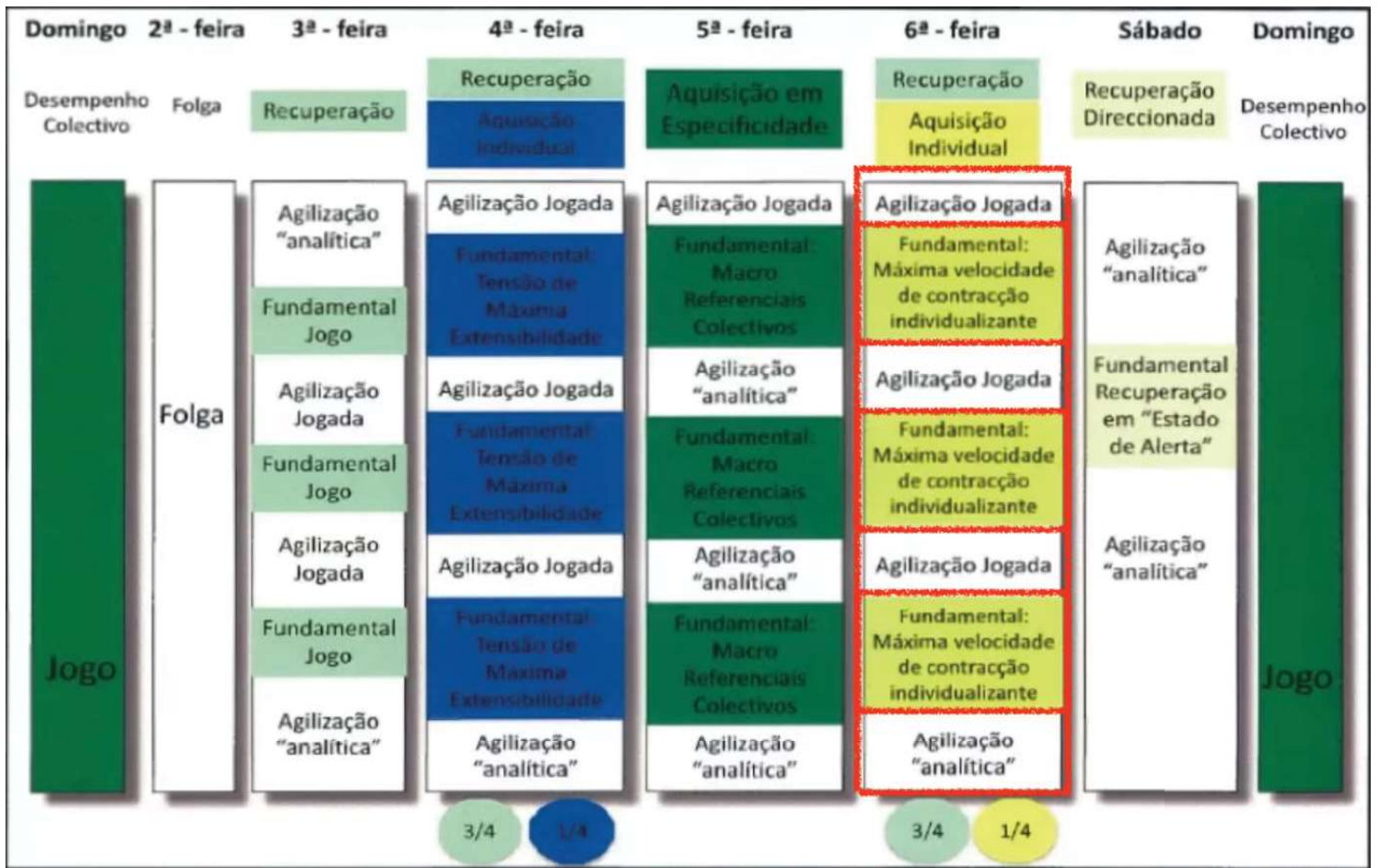


Ilustração 12 - Velocidade intercalada entre exercícios de agilização (demonstração gráfica do Morfociclo Padrão).





Escalão Sub17		Local: Vitalis Park	Data: Quarta-Feira (15/05/19)	Hora: 09h00	
Propósito em Regime: Tensão + ; Duração ++ ; Velocidade - ; Complexidade Alta .					
Material do Treino: Bolas ; Cones ; Coletes ; Balizas de 11.				Nr. de Jogadores: 27 + 4 GR	
Nrº	Estrutura	Objetivo Comportamental	Exigências/Estrutura	T'	Esquema
1	Ativação; Jogo de Passe; Meinhos.	Dinâmicas comportamentais da 1ª ação após o passe; Orientação dos apoios; Passe 1ª.	Espaços dos Meios de 3m p/3m; Capacidade de atenção;	4' + 8' + 8' c/pausas curtas (20'm)	
2	GR+10x10+GR	Fechar Espaço Interior; Impedir Vantagem no meio; Cooperação do ALA c/LAT; Variações do Centro de Jogo; Capacidade de finalização com Estrutura montada no ½ Campo Ofensivo;	Saídas de Baliza Curtas; Zonas de Pressão; Direcionado para grandes relações; Capacidade de chegada ao ultimo terço em equilíbrio; Invadir área vindo de 2º Linha; Criação de vantagens numéricas espaciais; Espaço Campo Inteiro.	3 x 13' (39'm)	
3	Bolas Paradas; (4 Cantos de cada lado + 2 livres de cada lado); GR+10x10	Organização dos Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos; Agressividade no Jogo Aéreo;	Montagem do E.T. Defensivo e Adaptações possíveis; Dinâmicas de E.T. Ofensivos; Espaço: Últimos 23m. (Grande Área + Ações de Equilíbrios).	20' (20'm)	
4	Alongamentos Dinâmicos	Maior foco em relaxamento muscular;		1 x 3' (Interv.) (3'm)	

Ilustração 13 - Treino nº 164 (Grandes Princípios)

6.2.4 Treino Quinta-Feira (5ª Feira)

O treino da quinta-feira, tem como propósito destacar-se pelo foco dado na Velocidade, respeitando então o morfociclo padrão da periodização tática, dada no último treino antes da competição.

As relações não são tão complexas como ao nível do treino de Quarta-Feira, reduzindo ao número de relações com o objetivo de não fatigar a capacidade psicomotora do atleta.

Investe-se em exercícios com foco na velocidade, sendo esta dada entre os diferentes exercícios. Seguindo a seguinte ordem cronológica:

6. Exercício de Reação (acelerações curtas ao estímulo);
7. GR+10x10+GR, em que ao meio tempo do exercício há pausa para fazer exercício de perseguição;
8. Após a finalização do GR+10x10+GR repete-se o exercício de perseguição com uma variante diferente (zona onde sai a bola, ou receção orientada em diferentes zonas);
9. Ao meio tempo do torneio e ao fim, volta-se a repetir situações de perseguição.

O posicionamento na metade ofensiva, a reação após perda, e assimilação dos indicadores de pressão são os pontos essenciais para o treinador-observador procurar defeitos. Mesmo que a semana seja de jogo amigável, é importante realçarmos em “nós” pontos essenciais para progredir.

Escalão Sub17		Local: Pedroso	Data: Quinta-Feira (16/05/19)	Hora: 09h00	
Propósito em Regime: Tensão - ; Duração - ; Velocidade ++ ; Complexidade Moderada/Baixa.					
Material do Treino: Bolas ; Cones ; Coletes.				Nr. de Jogadores: 27 + 4 GR	
Nrº	Estrutura	Objetivo Comportamental	Exigências/Estrutura	T'	Esquema
1	Ativação; Meios; Velocidade de Reação.	Velocidade de execução; Raciocínio rápido; Aceleração.	Espaços dos Meios de 4m p/4m; Reação em ações de 3m.	4' + 8' + 8' c/pausas curtas (20'm)	
2	GR+10x10+GR (Foco Ofensivo)	Tabelas; Entradas no último terço em rotura; Criar vantagem vindo de trás; Passe Interior; Invadir vindo de 2º Linhas; Capacidade de finalização com Estrutura montada p/ 2ª bola.	Organização na Metade Ofensiva; 1º Reação Após Perda de Bola (Pressão Alta); Circulação; Movimentações em Profundidade; Indicadores de Pressão. Golos em Jogo Interior vale p/2. Espaço 60m/Largura Campo.	2 x 10' (20'm)	
3	Perseguição 1x1	Velocidade; Ação de 1x1; Saída c/Recepção Orientada + Saída em Condução; Reação Defensiva.	Velocidade na execução;	2 x 6' (Repartido entre os Exercícios) (12'm)	
4	Torneio GR+8x8+GR (3 equipas) (2º Golo vale por 2, foras de jogo só no ultimo terço).	Competição; Relações; Equilíbrios; Projeção dos homens que jogam nos CLATS; Criação de vantagem em progressão, com entradas de tabelas e rotura;	Capacidade Organizacional de acordo com o resultado; Superação; Fechar espaços Interiores; "Jogar com o tempo". Campo de 7;	8 x 2'30 (Interv.) (20'm)	

Ilustração 14 - Treino nº 165 (Treino em regime de Velocidade).

6.2.5 Sábado

É importante manter o quadro competitivo mesmo que seja uma semana que não haja competição. Deste modo e de acordo com Frade (2003), a competição “é um referencial para a utilização acertada daquilo que tem que estar antes, e daquilo que tem que estar depois”, ou seja, é possível rever o que foi construído e projetar no sentido do processo face ao jogar que se pretende.

“O jogo constitui-se num momento fundamental para a estruturação do Morfociclo da semana entre o jogo anterior e o jogo seguinte, uma vez que é o jogo que confere sentido ao processo de treino” (Silva, 2008 como referido em Mendonça, 2013).

Deste modo é necessário haver competição de forma a verificar o que é necessário ajustar no contexto de treino, pois só na competição conseguimos rever os erros. Também é importante que isto aconteça para que haja uma autorreflexão por parte do atleta, de modo a este analisar a sua performance e ver onde pode progredir, pois as necessidades de jogo são diferentes das necessidades de treino.

Oliveira (2006) diz-nos, *“se a competição e o jogo vão de encontro ao que pretendemos e acontece do modo como nós construímos no treino, ou se pelo contrário, a competição não está a ir de encontro ao que queremos, então temos de reformular o que estamos a fazer”*.

Para o Departamento de Análise, os jogos amigáveis criam um contexto diferenciado para o planeamento de recolha de dados do jogo. Pois é necessário recolher o maior número de ações individuais de cada jogador para que seja possível visualizar aqueles que são menos vezes convocados ou que vão menos vezes a jogo.

Esta informação vai ser revista em bruto pelo Treinador de Técnica Individual para potenciar ações de caráter particular.

Escalão Sub17		Local: Olival	Data: Sábado (18/05/19)	Hora: 09h00	
Dia de jogo (amigável)					
Material do Treino: Bolas ; Cones ; Coletes ; Escadas				Nr. de Jogadores: 18	
Nrº	Estrutura	Objetivo Comportamental	Exigências/Estrutura	T'	Esquema
1	Perseguição 1x1	Velocidade; Ação de 1x1; Saída c/Recepção Orientada + Saída em Condução; Reação Defensiva.	Velocidade na execução;	2 x 6' (Repartido entre os Exercícios) (12'm)	
2	Torneio GR+8x8+GR (3 equipas) (2º Golo vale por 2, foras de jogo só no ultimo terço).	Competição; Relações; Equilíbrios; Projeção dos homens que jogam nos CLATS; Criação de vantagem em progressão, com entradas de tabelas e rotura;	Capacidade Organizacional de acordo com o resultado; Superação; Fechar espaços Interiores; "Jogar com o tempo". Campo de 7;	8 x 2'30 (Interv.) (20'm)	

Ilustração 15 - Jogo de Treino.

6.3 Plano semanal com competição



Plano Semanal de Atividades | FC Porto Sub17

	20-05-2019	21-05-2019	22-05-2019	23-05-2019	24-05-2019	25-05-2019	26-05-2019
	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
07:00	DESCANSO					DESCANSO	
08:00							
08:15		Concentração Atletas Tratamento (Constituição Park)	Concentração Atletas Tratamento (Constituição Park)	Concentração Atletas Tratamento (Constituição Park)	Concentração Atletas Tratamento (Constituição Park)		
08:30		Concentração (Constituição Park)	Concentração (Constituição Park)	Concentração (Constituição Park)	Concentração (Constituição Park)		
09:00		Treino (Constituição Park)	Treino (Constituição Park)	Treino (Constituição Park)	Treino (Constituição Park)		
09:45							Concentração / CTFD
10:00							
11:00							Jogo 5ª Jornada Camp. Nac. Juniores B - FC PORTO x SL Benfica (CTFD - Mini Estádio)
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Ilustração 16 - Plano Semanal 21 – 20 a 26 de Maio de 2019.

6.3.1 Treino Terça-Feira (3ª Feira)

Segundo Frade (2013), a recuperação deve acontecer de forma direcionada sobre o que foi responsável pela causa da fadiga- o jogo. Exigindo do organismo a mesma solicitação, mas com um tempo muito reduzido que permita o acentuar da fadiga. Desta forma, devemos promover exercícios que exijam de forma instantânea (intensidade máxima relativa), mas durante um tempo reduzido e com bastante descanso entre cada repetição, promovendo os processos de recuperação (Mendonça, 2013).

O principal foco no primeiro treino semanal com competição (quando vêm de jogo), é a recuperação, não causando situações que envolvam tensão mas sim comportamentos passivos, utilizando uma metodologia de treino de recuperação.

Silva (2008) diz-nos em um de seus estudos, conclui que a melhor forma de recuperar é *“solicitar as mesmas estruturas que o jogo requisita, retirando aos exercícios espaço, tempo de duração e concentração”*.

Neste treino, o departamento de análise foca movimentações/deslocamento após passe, procurando se há sequência da amostra obtida. Isto devido a sermos alertados que alguns jogadores não orientavam a posição do corpo ou dos apoios após passe, deixando de ser solução.





Escalão Sub17		Local: Pedroso	Data: Terça-Feira (21/05/19)	Hora: 09h00	
Propósito em Regime: Tensão + ; Duração - ; Velocidade - ; Complexidade Moderada/Baixa .					
Material do Treino: Bolas ; Cones ; Coletes ; Balizas de 2.			Nr. de Jogadores: 27 + 4 GR		
Nrº	Estrutura	Objetivo Comportamental	Exigências/Estrutura	T'	Esquema
1	Ativação; Meinhos 6x2+1 Interior	Ajustes; Orientação do corpo; Toque de 1ª.	Passes no Interior contabiliza a dobrar; Ajustes de acordo com a zona da bola; Espaço de 4m p/ 4m;	5' + 10' (15'm)	
2	Jogo de Posse 6x6+ 3 Apoios (2 nas Pontas, 1 Interior)	Orientação dos Apoios; Criar “teia” p/recuperar; Descobrir homem livre; Manutenção da Posse de Bola; Ajustes;	Timing de passe; Toque de 1ª; Leitura p/timing de passe; Espaços de 10m p/5m.	8 x 2' (16'm)	
3	GR+6x6+GR+1 Joker c/Ligação ao Ponta (não podem defender a partir da área assinalada, mas pode invadir atacante p/fazer 2x1).	Superioridade Numérica; Descobrir Homem livre; Invadir último terço com passe 1ª; Ligar com Ponta; Bola Pronta;	Ações de 1x2 Ofensivas; Privilegiar o Ataque; Jogo de Costas p/Baliza; Ações de invadir último terço; Chegada em Construção, descobrir homem livre; Pressão Alta; Espaço de 40m/30m.	6 x 3' (18'm)	
4	Mini Torneio GR+6x6+GR (3 Equipas Jogadores substituição)	Regra + presente: -Fora de Jogo; Intenção de chegar perto do “futebol de rua”.	Espaço: Campo de 7; Paciência com Bola; Jogo completamente livre; Cooperação Ofensiva e Defensiva.	12 x 2' (24'm)	

Ilustração 17 – Treino nº 166 (Treino em regime de Recuperação).

6.3.2 Treino Quarta-Feira (4ª Feira)

Segue-se o mesmo padrão de treino, apesar de alterar certas dinâmicas de treino.

Silva (2008), instrui-nos que a configuração dos exercícios, predomina um regime de esforço com contrações de tensão muito elevada. Além disso, existem muitas paragens porque há muita pressão e velocidade na execução.

Outra situação que além de focar o regime de tensão, também é necessária potenciar nos jogadores: jogo aéreo ofensivo e defensivo.

Já em situação mais específica do planeamento para o jogo, o objetivo do Treino vai passar por criar dinâmicas de ligação com o Ponta de Lança criando já padrões do jogador como referência ofensiva, seja esta em transição ou ataque posicional.

Importante salientar que quanto maior o número de decisões a tomarem em situações de relações bastante curtas (1x1, 2x2), maior será a fadiga muscular, focando no regime do treino.

Como se avizinha jogo da competição é preciso dirigir o contexto de treino de acordo com o adversário, e para isso, como analista, contemplo nos momentos de 8x8 as relações entre colegas e as decisões com bola, examinando se estão a ir de encontro com o plano estruturado no início da semana.

É importante também verificar se as receções de bola estão a ser fluídas (principalmente no setor médio) para que o jogo seja corrente e não seja necessário perdas de bolas desnecessárias, todavia, quando ocorre, focar nos momentos de transição se há reação coletiva.

Escalão Sub17		Local: Vitalis Park	Data: Quarta-Feira (22/05/19)	Hora: 09h00	
Propósito em Regime: Tensão ++ ; Duração + ; Velocidade - ; Complexidade Moderada .					
Material do Treino: Bolas ; Cones ; Coletes ; Balizas de 7, 11.			Nr. de Jogadores: 27 + 4 GR		
Nrº	Estrutura	Objetivo Comportamental	Exigências/Estrutura	T'	Esquema
1	Ativação c/tensão; Meinhos 4x2; 1x1 Manutenção e posse de bola.	Tensão; Ajustes; Orientação dos Apoios; Timings Passe; Utilização do corpo 1x1.	Passes no Interior contabiliza a dobrar; Ajustes de acordo com a zona da bola; Tensão geral; Espaço de 3m p/ 3m – Meinhos.	5' + 6' + 3' (14'm)	
2	GR+8x8+GR Defender em Inferioridade Numérica (Ponta só defende até zona restrita).	Referências de TOF; Defender baixo; Bola não entrar p/dentro da estrutura.	Cooperação de Equipa; Estrutura Organizada; Ligação PL p/TOF. Espaço Área a Área (Zona Meia Lua).	8 x 2'30 (20'm)	
3	Situações de 2x1+GR Zona Finalização; (Ao mesmo tempo que o GR+8x8+GR) Tec. Individual - Finalização	Remate; Decidir bem; Orientação da bola pronta p/remate; 1º toque bola pronta; Eleger situação de finalização ou passe.	Garantir a decisão; Fechar linha de passe, condicionar p/individual; Levar p/Fora. Espaço ½ Campo de 7, condicionada a largura.	8 x 2'30 (20'm)	
4	Mini Torneio GR+8x8+GR + 4 Apoios - Jogo de CRZ.	Preparar p/CRZ; 2ª Bola; Ligação Exterior.	Espaço: Campo de 7; Cooperação Ofensiva e Defensiva; Jogo Aéreo.	3 x 4' (12'm)	
5	Core; Tónus Muscular.	Abdominal; Isquiotibiais; Adutores da Coxa; Dorsal.		5 x 1' (5'm)	

Ilustração 18 - Treino nº 167 (Treino em regime de Tensão).

6.3.3 Treino Quinta-Feira (5ª Feira)

Neste dia o jogo ocorre de maneira mais complexa, são abordados os macro-princípios de jogo, em que as referências serão as solicitações exigidas durante o jogo, sendo muito similar a este (Frade 2013).

A Quinta-feira é o dia que se encontra mais afastado do jogo anterior e do próximo jogo, e só neste dia podemos solicitar a máxima exigência dos jogadores (Silva, 2008 como referido em Mendonça, 2013).

Sendo assim, a incidência é sobre o coletivo e os princípios do modelo de jogo. Devemos assim, treinar com toda a equipa envolvendo todos os setores, utilizando um padrão de contração muscular muito idêntico ao jogo.

Nos “dias grandes”, como analistas, é onde podemos ver de forma abrangente o jogo, esmiuçando todos os momentos de jogo. É significativo que os momentos de saídas de baliza (organização ofensiva) e pressão alta (organização defensiva), sejam estudados ao pormenor.

Também podemos focalizar momentos de transição, bloco compacto, posicionamento, ou mesmo fora do contexto, ações que sejam visionadas por nós.





Escalão Sub17		Local: Pedroso	Data: Quinta-Feira (23/05/19)	Hora: 09h00	
Propósito em Regime: Tensão -- ; Duração ++ ; Velocidade + ; Complexidade Alta.					
Material do Treino: Bolas ; Cones ; Coletes ; Balizas de 7, 11.				Nr. de Jogadores: 27 + 4 GR	
Nrº	Estrutura	Objetivo Comportamental	Exigências/Estrutura	T'	Esquema
1	Ativação. Meinhos (4+4)x4 (a equipa que perde bola é a equipa que defende).	Relação de cobertura; Bola não pode entrar p/meio; Ver antes; Ajustes.	Passes no Interior contabiliza a dobrar; Manutenção da posse; Timing passe. Espaço 18m/10m.	6' + 12+ (18'm)	
2	GR+8x8+GR (Foco Defensivo)	Largura e diferentes linhas de passe; Pressionar condicionando p/corredor; Saídas a 3; Fechar dentro.	Saídas de Baliza; Saídas de costas p/baliza ADV; Impedir jogar p/dentro; Bloco 1+4+1+4+1. Campo de 11.	3 x 15' (45'm)	
3	GR+10x10+GR Intersectorial	1 p/baixar outro p/subir; Vantagens de 6x5	Descobrir jogador livre; Chegadas sustentadas; Reação a Perda de Bola; Finalização; Ver frente.	3 x 5' (15'm)	
4	GR+10x10+GR direcionado p/BOLAS PARADAS	Preparar p/CRZ; 2ª Bola; Ligação Exterior;	Troca Ofensivo p/Defensivo a meio tempo.	2 x 5' (10'm)	

Ilustração 19 - Treino nº 168 (Grandes Princípios).

6.3.4 Treino Sexta-Feira (6ª Feira)

Neste dia foca-se novamente na recuperação devido a ser o dia de treino mais próximo do jogo, e o dia seguinte ao treino mais exigente.

Desta forma, o número de relações será menor, e os espaços para os exercícios também será mais reduzido, objetivando não transmitir para o atleta cargas de fadiga ao mesmo nível que no dia anterior.

Os contextos de exercitação neste dia vão objetivar o regime de contração musculares de elevada velocidade, trazendo relevo relativamente ao modelo de jogo, de situações de transições ofensivas e defensivas.

O principal objetivo da análise neste dia é as bolas paradas defensivas e ofensivas. É notável rever todo o posicionamento (defensivo) dos jogadores e possíveis finalizadores, para que a cobertura zonais/individuais seja ajustada da melhor forma.

Nas bolas paradas ofensivas é necessário encontrar os espaços livres, mas principalmente, transmitir para os jogadores qual a melhor situação a decidir, após conhecerem o posicionamento do adversário.

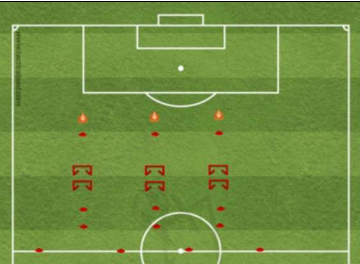

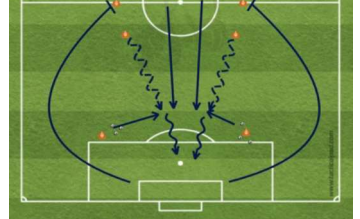

Escalão Sub17		Local: Pedroso	Data: Sexta-Feira (24/05/19)	Hora: 09h00	
Propósito em Regime: Tensão - ; Duração - ; Velocidade ++ ; Complexidade Moderada/Baixa.					
Material do Treino: Bolas ; Cones ; Coletes ; Balizas de 7, 11.				Nr. de Jogadores: 27 + 4 GR	
Nrº	Estrutura	Objetivo Comportamental	Exigências/Estrutura	T'	Esquema
1	Ativação; Meios; Velocidade de Reação.	Velocidade de execução; Raciocínio rápido; Quem perde vai meio; Ver homem livre.	Espaços dos Meios de 4m p/4m; Fechar meio + recuperar + guardar; Reação em ações de 3m.	4' + 8' + 8' c/pausas curtas (20'm)	
2	GR+8x8+GR	Invadir último terço com passe 1ª; Ligar com Ponta; Bola Pronta.	Timing de passe; Toque de 1ª; Leitura p/timing de passe.	2 x 10' (20'm)	
3	Perseguição 1x1	Velocidade; Ação de 1x1; Saída c/Recepção Orientada + Saída em Condução; Reação Defensiva.	Velocidade na execução.	2 x 6' (Repartido entre os Exercícios) (12'm)	
4	Torneio GR+7x7+GR (3 equipas) (2º Golo vale por 2, foras de jogo só no último terço).	Competição; Relações; Equilíbrios; Projeção dos homens que jogam nos CLATS; Criação de vantagem em progressão, com entradas de tabelas e rotura.	Capacidade Organizacional de acordo com o resultado; Superação; Fechar espaços Interiores; "Jogar com o tempo". Campo de 7.	8 x 2'30 (Interv.) (20'm)	

Ilustração 20 - Treino nº 169 (Treino em regime de Velocidade).

6.4 Comparação entre Morfociclo Semanal sem Competição e com Competição

No Morfociclo serão aperfeiçoados aspetos do modelo de jogo. Desta forma o modelo de jogo não deve ser apenas entendido como uma tática usada pelo treinador, mas sim um conjunto de ações/momentos, pensamentos e princípios que a equipa deve seguir. O jogo de futebol que uma equipa gera não é fruto de um fenómeno natural, mas sim de um fenómeno construído, onde o treinador aplica a sua ideologia e operacionaliza-a, fazendo através do treino, chegar aos jogadores.

A criação de um modelo de jogo acontece em uma discussão retórica entre treinador e atletas em função das suas experiências. Portanto visa desenvolver uma coerência interna criando hábitos e decisões que sejam entendidas com a mesma perspetiva.

De acordo com Tamarit (2012), *“el modelo de juego es una visión futura de lo que pretendemos que el equipo manifieste de forma regular em los diferentes momentos del juego”*. (O modelo de jogo é uma visão futura do que pretendemos que a equipe manifieste de forma regular nos diferentes momentos do jogo).

Assim, o desenvolvimento do modelo de jogo compreende a organização comportamental em momento defensivo, ofensivo, da transição defesa-ataque e da transição ataque-defesa. Apesar de ser possível diferenciar estes momentos de jogo, eles sucedem-se continuamente sem uma ordem definida (Silva, 2008).

O primeiro passo para se criar um modelo é pensar nas características que se pretende desenvolver em cada um dos momentos que o jogo apresenta. Isso implica em definir uma série de comportamentos, chamados de princípios e subprincípios do modelo de jogo, assim como as suas articulações.

Os princípios são criados para servirem de guia no processo de jogo e de treino e são importantes para o bom funcionamento do jogar de uma equipa.

Faria (1999) diz-nos, que devemos ter a noção de que o *“processo que se vai desenrolando, e que tem esta característica processual, daí que seja uma realidade com dinâmica não linear, uma Progressão Complexa”*.

Respeitando os princípios metodológicos, foi escassamente alterado o treino da Terça-Feira, 1º treino da semana de competição, devido a haver um descanso de dois dias após o jogo

(domingo e segunda), retirando o foco do “treino de recuperação”, podendo agilizar princípios com maior tensão e com maior carga, respeitando a metodologia da periodização tática.

Avulta-se então, o cumprimento adequado dos Princípios Metodológicos da Periodização Tática, os treinos em Especificidade, a eleição de uma matriz de princípios para ser treinada tendo o Morfociclo Padrão como referência, inicia-se a construção de uma identidade coletiva.

Deste modo conclui-se que a competição é de extrema relevância e que pouco altera no morfociclo semanal com competição ou sem competição, devido a disputar da mesma maneira (jogo amigável), procurando criar um padrão semelhante entre as semanas, dando aos atletas uma continuidade ao processo de absorção de informação, procurando não criar impactos na aprendizagem.

Devemos então, privilegiar a prosperidade do método utilizado, sem interrupções, criando padrões de treino/competição pouco oscilantes de semana para semana, produzindo no atleta uma constante aprendizagem, para que, todo o processo não sofra lacunas.

7. Capítulo VII

DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

7.1 Objetivo de Intervenção do Clube

O F.C. do Porto em parceria com o Instituto Superior da Maia, definiu com o objetivo de receber alunos do Mestrado de Treino Desportivo, a formação na área de Observação e Análise de Performance seguindo os parâmetros definidos do Modelo de Jogo do Clube.

Com a finalidade de formar e qualificar novos técnicos desportivos, proporcionando experiências tutoradas visando a aplicação dos conhecimentos adquiridos na formação, procurando desenvolver as competências de observação/análise do Jogo, para que, futuramente, esteja apto para a realização de todas as funções em sintonia com o Departamento de Observação e Análise do F.C. do Porto.

Foi-me solicitado, por parte do F.C. do Porto, o meu envolvimento e participação ativa no Clube fazendo parte da equipa técnica do Escalão de Sub-17, onde o compromisso, pontualidade e respeito por toda a Estrutura do Clube, são normas de apreço.

7.2 Objetivos de Intervenção Pessoal

Como objetivo determinei o meu desenvolvimento nas seguintes vertentes:

- Conhecimento sobre Quadros Competitivos mais complexos e exigentes;
- Aperfeiçoar a capacidade de adaptação às diferentes relações interpessoais;
- Capacidade de Observação/Análise Coletiva e Individual;
- Partilha de vivências com Treinadores Experientes e Contexto exigente para desenvolvimento de um Modelo Jogo mais completo;
- Domínio de todas as ferramentas práticas no Departamento de Análise;
- Progressão em relação ao funcionamento da organização e apresentação da informação à equipa técnica e atletas;
- Domínio abrangente da Periodização Tática e possível adaptação ao contexto prático.

Baseado nestas vertentes, procuro diferenciar-me por um melhor conhecimento e interação no jogo, identificando formas de ferir/estimular o atleta com o objetivo de potenciar o seu talento.

Também, com a finalização do Estágio de Mestrado em Treino Desportivo, aspiro dominar a capacidade de perceção sobre todos os Princípios do Futebol e da Periodização Tática, com a finalidade de me tornar um melhor profissional do Futebol.

Denoto quando comparado ao primeiro dia, a minha evolução em termos de conhecimento sobre o jogo, planeamento, periodização prosperou abundantemente. Devido à excelência exigida do Futebol Clube do Porto, a formação e toda a prática de intervenção direta e indireta com a equipa técnica e atletas, engendra comportamentos de perfeição e mestria.

7.3 Objetivos de Intervenção da Equipa

São definidos objetivos de intervenção com os atletas, em conformidade com a coordenação e equipa técnica, propósitos de potenciação de nível individual e coletivo, sendo o mais importante, a sua evolução na formação do Futebol Clube do Porto.

Objetivos de Condição tático-técnico:

- Mudança na atitude na relação com bola e sem bola (situação de transição defesa-ataque e ataque-defesa);
- Perceção do Modelo de jogo já vincado e adaptação de novos contextos (organização defensiva/ofensiva);
- Prazer de Defender.

Foram vincados como principal objetivo estas três medidas justamente pela necessidade demonstrada pelos atletas nos primórdios da pré-época. Em consequência das necessidades expostas, enceta-se princípios de organização ofensiva com o sentido de vivenciarem o prazer de fazer golo, para a posteriori, começar a acrescentar princípios defensivos, considerados mais fastidiosos por parte dos atletas que não demonstraram indicadores da importância de defender bem.

7.4 Objetivos da Condição Física:

- Melhoria do tónus muscular e preparação para o impacto;
- Aumento da Resistência Aeróbia;
- Coordenação geral e específica por parte dos Atletas;
- Controlo e preservação do esforço nos momentos certos;
- Aumento da Potência em situações de impulsão e contato físico.

A condição física é um dos instrumentos determinantes para situações de duelos e contato físico. Com base nos princípios do clube, o preparador físico define um programa de treino em que se encaixe as necessidades do atleta, com o desgaste causado no treino.

Para isso, é necessário diferenciar cada atleta, conhecendo o seu historial para prescrever uma atividade adequada e regulada as necessidades físicas.

7.5 Objetivos da Condição Psíquica:

- Atitude e confiança, são fatores dominantes para o bem-estar individual e coletivo;
- Autocontrolo emocional;
- Ambição e superação (fatores determinantes para quem ambiciona chegar a nível profissional);
- Transmitir motivação intrínseca e extrínseca (dando o exemplo ao coletivo);
- União e espírito de equipa, são fatores determinantes;

Um dos fatores mais influenciáveis no desempenho dos atletas, principalmente em idades compreendidas entre os quinze e dezassete anos, é o controlo emocional, visto estarem sujeitos a modificações hormonais. Outro fator recorrente é os pensamentos negativos e destrutivos, que podem pôr em causa o seu desenvolvimento, e do mesmo modo restringir o coletivo.

O Psicólogo do escalão sub. 17 do Futebol Clube do Porto, identificou nos atletas fatores que necessitam de urgente desenvolvimento: individualidade, atitude, confiança e união.

Consequentemente foram entregues diversas vezes um teste avaliativo com o intuito de conhecermos melhor os atletas, com objetivo de identificar onde está o seu padrão de comportamentos e até que ponto se resguarda para se sentir seguro. De modo geral, detetar os padrões do comportamento de cada indivíduo.

Em suma, a evolução ao longo do tempo foi sendo mais evidente em alguns atletas e menos noutros, identificando o seu progresso com melhor afinco nas vivências do dia-a-dia, assimilando que de modo geral estão mais autónomos e maduros para as exigências comportamentais do atleta de alto rendimento.

7.6 Objetivos do Modelo de Jogo Ofensivo:

- Controlar os timings de Ataque Posicional, Ataque- Rápido, Contra-Ataque;
- Melhorar o sentido de oportunidade de construção para entrada na área, jogo exterior para cruzamento ou remate fora de área;
- Valorizar as movimentações sem bola (sejam estas em rotura ou em apoio, mas prioritariamente fomentar a necessidade de haver essas movimentações);
- Dinamizar a forma como atacamos e adaptar ao contexto apresentado;

7.7 Objetivos do Modelo de Jogo Defensivo:

- Controlo da posse de bola e incentivar o controlo do jogo;
- Valorizar o controlo do jogo;
- Promover o controlo de espaços interiores;
- Equilíbrios defensivos (o jogo por si só é desorganizado);
- Consistência da organização defensiva em Bloco Alto, Médio e Baixo;
- Transição Defensiva rápida.

7.8 Objetivos Gerais da Performance da Equipa:

- A vitória está sempre presente, onde a manutenção do resultado nunca é opção;
- Obter a melhor classificação;
- Preparação do individual e do coletivo para as dificuldades do ano seguinte;
- A evolução do atleta como “um todo”.

Estes objetivos foram definidos juntamente com os atletas onde todos concordaram que a necessidade de evolução seja a nível físico, mental, coletivo ou individual deve ser unânime e que todo o processo deve ser visto como um crescimento coletivo.

7.9 Calendarização dos Objetivos para os Atletas

Ao nível da Condição Física – 20 de Janeiro (Final da 1ª volta da 2ª Fase) - É esperado que índices físicos atinjam o seu ápice nesta fase e sejam mantidos até fim da época desportiva. Verificou-se a dia 15 de Maio que além da manutenção ainda foram potenciados, melhorando de forma geral as suas capacidades físicas (força, potência, resistência, velocidade). Estes dados foram verificados com o yo-yo intermittent test, pregas cutâneas, balanças de análise corporal, sprint test 10 metros, sprint test 30 metros.

Ao nível da Condição Psíquica/Emocional – 10 de Março (Final da 2ª Fase) - Previu-se que os Atletas partissem para a 3ª Fase com os fatores mentais mais desenvolvidos e controlo sobre as suas emoções/ações, visto que estão na fase mais complicada da adolescência, com objetivo de tornarem-se melhores profissionais com o aconselhamento por parte do departamento de psicologia da equipa.

Com o final da época desportiva verificou-se que de modo geral estão mais maduros na perceção do jogo e nos comportamentos que apresentam, no entanto ainda há diversos fatores a nível psicológico que necessitam de atenção especial, sabendo que estes podem ser otimizados.

Ao nível Técnico-Tático – 1 de Dezembro (Após início 2º Fase) - Esperava-se por esta altura ter bem assimilado as Organizações Defensivas e Ofensivas, no entanto há fatores que ainda continuam intermitentes, especialmente a nível defensivo.

Por sua vez, a nível técnico houve uma ampla potenciação, transformando comportamentos que indicavam padrão negativo, dando ênfase na objetividade de pequenas ações, criando uma maior variabilidade de comportamentos direcionados para o que a exigência da ação pede.

Chegando o final da época verificou-se que certos comportamentos não foram alcançados e por sua vez, essa condicionante, foi um dos fatores que não ostentaram a melhor classificação,

todavia, alcança-se de forma geral um balanço positivo no crescimento do atleta. Apura-se maturidade emocional, técnica, tática, e com uma grande capacidade de progressão em todos os fatores.

8. Capítulo VIII

DEPARTAMENTO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO

8.1 Enquadramento Teórico da Atividade a Desenvolver

A observação e Análise de jogo, foi a principal função desempenhada neste estágio. Os jogos eram filmados por uma empresa e tratados por parte do departamento de análise de modo a que no primeiro treino da semana, a informação estivesse disponível para análise da equipa-técnica.

Dessa forma pretendia-se potenciar e aumentar o rendimento, quer dos jogadores no processo individual quer da equipa no processo coletivo. É importante os atletas refletirem sobre os próprios comportamentos.

Também realizado pelo departamento de observação, toda a análise dos adversários, análise estatística, individual, e coletiva visando todos os parâmetros para uma melhoria constante.

Ventura (2013) diz-nos, o principal objetivo da observação e análise de jogo é a obtenção de informação detalhada e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e do adversário, com vista na operacionalização do treino.

É através do método de análise do jogo que os treinadores afinam e potenciam comportamentos em prol do modelo de jogo vigente.

Neto & Matos, F. (2008), concordam referindo que a função primária da análise de jogo é fornecer ao treinador informação sobre a performance individual, grupal ou coletiva. Neste sentido procura detetar-se e interpretar a permanência de traços comportamentais na variabilidade de ações, que conduzem a equipa na singularidade ou pluralidade das suas funções para a obtenção do sucesso.

De outra forma, como forma de reduzir a imprevisibilidade de cada competição e para garantir um processo estável e equilibrado, a observação e análise não se limita apenas à própria equipa, visualizando também os adversários.

A observação e análise da equipa adversária e comparação do seu modelo de jogo com o da própria equipa, permite ao treinador adaptar temporariamente a nível estrutural e funcional, aprimorando os conteúdos a trabalhar no ciclo de treino para preparação para o jogo, podendo ser determinantes em aspetos estratégico-táticos (Castelo, 2014).

Vales (2012) refere que na atualidade, conhecer as características do jogo da equipa adversária, através da identificação das regularidades, pontos fortes e pontos fracos que apresenta na sua maneira de atuar, constitui uma preocupação permanente dos treinadores.

Professor Dr. José Neto iniciou nas décadas de oitenta, tendo como líder da estrutura técnica o Sr. José Maria Pedroto, a observação e análise de jogo como elemento fundamental da organização e planificação do microciclo semanal. Nas suas aulas ainda está na minha consciência reflexiva a frase tantas vezes repetida “olha para o jogo e ele te dirá como deves treinar” (Neto, J. 1981).

A título de exemplo e de justiça devo referir este elemento estruturante na observação e análise de jogo onde, como refere Neto, J (1993), no livro “*observação e análise no futebol*”, a publicação das características do observador, parâmetros da observação, os elementos fundamentais da análise do adversário para assim constituir uma dinâmica suficientemente capaz de estruturar o modelo de treino da equipa para ganhar.

8.2 Enquadramento Prático da Atividade a Desenvolver

Com a realização do estágio curricular, um dos principais objetivos é a moldagem da aplicação teórica na prática, ou seja, a aplicação do conhecimento adquirido durante a formação académica.

O estágio curricular por sua vez representa um adicional momento de aprendizagem mais completo e abrangente, onde conseguimos usufruir de conhecimentos em que a aplicação teórica nem sempre é justificável, e a constante adaptação é fruto dos problemas exigidos no dia a dia, alterando a forma como vemos o enquadramento teórico.

O Departamento de Análise e Observação examina todo o culminar do processo durante a época desportiva. Provindo do que o próprio nome indica, “análise e observação”, identifica toda a panóplia do atleta desde o processo coletivo, individual, psíquico, emocional, cingindo-se em grande maioria ao processo coletivo e individual do atleta. Justamente por ser o processo em que o departamento poderá ter maior informação, não excluindo também fatores ao nível emocional quando estes são identificados e considerado produto para análise por toda a equipa-técnica.

Em suma, a função desempenhada no clube passa por averiguar todos os momentos de treino/jogo e identificar possíveis ações que necessitem transformação, para que posteriormente, seja exibida a todos os treinadores.

8.3 Fase de Integração

A integração no F.C. do Porto foi um processo de adaptação ao contexto e às exigências por parte da direção e equipa técnica, composta por diversas reuniões para a compreensão do Modelo de Jogo apresentado pelo Clube.

Esta fase foi na sua maioria de aprendizagem e de moldagem para a identificação dos objetivos do Clube, através de reuniões onde o Coordenador de Formação do Futebol Clube do Porto, José Tavares, e o Treinador Analista da Equipa A, André Monteiro, estavam presentes. Com o desígnio de disseminar o modelo de jogo pretendido, as ferramentas e a sua utilização direcionada para o enquadramento.

No primeiro dia de trabalho, foi-me apresentada toda a Equipa Técnica por parte do Analista dos U17 o qual partilho o local de trabalho. Onde fiz parte também da primeira reunião para o Planeamento do Treino do dia seguinte.

Ficou acordado que todos os dias pós-treino iriam haver reuniões para refletir sobre o treino e a sua preparação, deixando este preparado e planeado para o dia seguinte.

Geralmente, existe uma breve briefing com os atletas sobre o que irá acontecer em cada sessão de treino com o objetivo de os manter focados com o propósito definido pelo treinador, que visa, posteriormente, a preparação dos jogadores de acordo com o nosso modelo de jogo, criando algumas adaptações com o adversário que vamos defrontar.

Também foi uma etapa de criação de laços interpessoais com o grupo envolvente, seja este da parte da direção, equipa técnica ou dos atletas. Criando diversos almoços e convívios para conhecimento interpessoal.

8.4 Fase de Intervenção

A minha intervenção manifesta-se com o decorrer do campeonato através de reuniões com a Equipa Técnica onde se começa a definir os objetivos da equipa, o processo de treino, a necessidade de melhorias no processo de intervenção, potenciação de atletas num contexto individual, otimização de características coletivas na qual se começa a identificar padrões de erro recorrentes, iniciando assim a pré-época com todas as condutas e regras a reter já definidas, e a rápida implementação de um processo que visa a melhoria do modelo de jogo.

A minha primeira intervenção surge quase dois meses depois do início da época, quando me senti preparado e assimilado quais os ideais do Treinador. Até esse momento diligenciei toda a informação, averiguando se estava em conformidade com o modelo de jogo vigente.

Desta forma, iniciei a minha abordagem através da minha função, começando por mostrar curtos clipes das sessões de treino/jogos onde comecei a evidenciar erros técnico e táticos, mostrando imagens de um ângulo diferente, tornando diferente a percepção dos movimentos e das dinâmicas da equipa.

Em conformidade com o primeiro analista dos sub. 17, começamos por identificar padrões menos positivos para uma intervenção direcionada, transmitindo ao treinador através de imagens de vídeo/fotos, o que estava a condicionar certas ações ofensivas/defensivas que impossibilitava a manutenção dos equilíbrios.

Foi através das vivências do quotidiano que se estabelece um à vontade com a equipa técnica para palestrar os meus ideais que considerava relevantes para que o processo suporte evolução, havendo sempre espaço e tempo para a minha intervenção.

8.5 Planejamento Semanal do Departamento de Análise e Observação

Dias Semanais	Manhã	Tarde
Domingo	- Jogo – Análise com o decorrer do Jogo p/transmitir informação constantemente para a equipa técnica (4h). Pós jogo- Pequena análise dos acontecimentos do jogo (1h).	Tratamento de dados Estatísticos do Jogo (2h). Início do tratamento de dados Individuais/ Coletivos do jogo (3h).
Segunda-Feira	(não há treino) Finalização do tratamento de dados coletivos (1h). Criar representação em formato vídeo para a Equipa Técnica (3h).	Finalização do vídeo para a equipa Técnica (2h). Início da observação e análise do próximo adversário (3h). Início da preparação do vídeo da Técnica Individual Início do vídeo de demonstração individual (aos atletas) (2h)
Terça-Feira	Abordagem ao Treino (1h) ± Filmagem do Treino (1h30/2h). Visualização do vídeo do nosso jogo + adversário a defrontar - Equipa Técnica (3h).	Tratamento de dados do treino (1h). Preparação do vídeo para os Atletas (2h/3h). Observação e Análise do próximo adversário (2h). Finalização do vídeo da Técnica Individual + Finalização do vídeo de demonstração individual (2h)
Quarta-Feira	Abordagem ao Treino (1h) ± Filmagem do Treino (1h30/2h). Demonstração do vídeo relativo ao jogo aos Atletas. (20m) Preparação do Treino do dia seguinte (1h30).	Tratamento de dados do treino (2h). Finalização da Estatística p/representação (1h30). Armazenar todas as informações recolhidas na base de dados (3h). Observação e Análise do próximo adversário (2h).
Quinta-Feira	Abordagem ao Treino (1h) ± Filmagem do Treino (1h30/2h). Tratamento de dados do adversário a defrontar (2h). Preparação do Treino do dia seguinte (1h30).	Tratamento de dados do treino (2h). Continuidade do tratamento de dados do adversário a defrontar (2h). Preparação do vídeo do Adversário desta semana para os Jogadores (2h)
Sexta-Feira	Abordagem ao Treino (1h) ± Filmagem do Treino (1h30/2h). Demonstração do vídeo do Adversário aos Jogadores (20m). Continuidade do tratamento de dados do adversário a defrontar (2h).	Tratamento de dados do treino (1h). Finalização do tratamento de dados do adversário a defrontar (3h/4h).
Sábado	(Não há treino) Tratamento dos trabalhos em atraso (1h a 7h).	

Tabela 2 - Plano semanal do Departamento de Análise e Observação.

8.6 Descrição do Morfociclo semanal do Departamento de Análise e Observação

8.6.1 Domingo – Dia de Jogo

No dia de jogo, a função do nosso departamento na preparação para o jogo divide-se em diversos aspetos:

- Bolas Paradas – A aplicação de todos os impressos das bolas paradas ofensivas e defensivas são aplicadas por nós no Balneário dos atletas;

- Conhecimento do Adversário – Logo no primeiro momento em que temos acesso a ficha de jogo do adversário, começamos a refletir sobre a análise preliminar realizada e verificamos se é o “onze” que prevíamos para o jogo, integrando no mesmo sistema tático;

- Vídeo – Nem sempre é apresentado vídeo, mas quando é, é necessário montar todo o equipamento do retroprojeter.

- Durante o Jogo – Visualizamos o jogo o mais alto possível ao nível da bancada, procurando ter visão periférica e orientada para os aspetos relevantes para as nossas funções. O nosso método de trabalho durante o jogo divide-se em 2 fatores:

- Recolher dados de aspetos analíticos e estáticos, nomeadamente: remates, cantos, bolas paradas ofensivas/defensivas, entre outros;
- Similarmente e mais importante, aspetos que façam a diferença a nível coletivo e individual, que tenha intervenção direta no jogo.

- Intervalo do Jogo – Reunimos com o treinador e adjuntos à entrada para o balneário para argumentarmos ações consideradas de relevo para potenciação do processo defensivo/ofensivo.

Após o fim da partida recolhemos a filmagem, e faz-se uma análise com recurso ao vídeo sobre algumas situações do jogo registadas, em que são revistas e discutidas pelo staff.

Da parte da tarde, iniciamos o tratamento e conclusão de dados estatísticos, e posteriormente iniciamos a análise coletiva e individual dos atletas durante o jogo.

8.6.2 Segunda-Feira – Folga após jogo

No dia após jogo, por norma não há treino, no entanto, a divisão de análise precisa de preparar tudo para que no primeiro treino da semana haja apresentação dos momentos de jogo que necessitam potenciação, juntamente com a análise do adversário.

À vista disso, é necessário finalizar a recolha de informação do jogo e começar a tratar, analisar e organizar os diferentes momentos de jogo diferenciando por padrões de acontecimento. Tendo como exemplo, dentro da organização ofensiva, divide-se os momentos de saídas curtas e longa, e dentro destes submomentos as saídas curtas onde há sucesso e insucesso.

Verifica-se também se a informação tratada na semana anterior sobre o adversário, apurando se não há lacunas para que não haja problemas na apresentação à equipa técnica.

8.6.3 Terça-Feira – Primeiro Treino da Semana

Chegamos ao local de trabalho pelas sete horas e cinquenta da manhã, equipamos, e reunimos para preparar detalhes do treino.

Após isto vamos para a “torre”, onde vamos filmar os treinos. É importante perceber em que conteúdo se está a trabalhar, para que, durante o treino, quando necessário se passe o feedback do que está a falhar e que não seja possível identificar da zona onde os misteres se posicionam.

No final do treino, voltamos a reunir para mostrar os vídeos do nosso jogo, e apresentação do adversário a defrontar. Só após a conclusão destes aspetos é que inicia o planeamento do treino do dia seguinte.

Da parte da tarde e após o feedback dos misteres, analisamos o treino procurando ações que se repitam no jogo, e começamos a moldar o vídeo para exibir aos atletas com situações coletivas. Numa primeira fase do vídeo ações negativas ou sem objetividade, e no segundo momento as melhores ações do jogo.

Quando concluído, prepara-se o vídeo da técnica individual e ações individuais, abordando apenas um assunto de cada vez dando potenciação a padrões de defeitos que venham de anos anteriores. Só quando finalizado, inicia-se a visualização sobre o adversário.

8.6.4 Quarta-Feira – Segundo Treino da Semana

Após a reunião para ajustar detalhes do treino, prepara-se a demonstração do vídeo das situações do jogo aos atletas para que possam refletir sobre o seu desempenho. Seguidamente filma-se o treino e faz-se o planeamento do dia seguinte.

Da parte da tarde, por norma, finaliza-se a estatística para apresentação em formato de relatório, guarda-se a informação na base de dados, e inicia-se a visualização do próximo adversário.

É necessário começar a rever jogos sobre o adversário, em que no mínimo é fundamental rever pelo menos três jogos, dependendo do adversário a defrontar e da quantidade de informação que possam portar.

8.6.5 Quinta-Feira – Terceiro Treino da Semana

Logo de seguida ao processo repetitivo da parte da manhã, na parte da tarde, é necessário retirar mais tempo para a avaliação do treino e atender a todos os pormenores, juntando à base de dados todas as ações de cariz significativo. É pertinente a dedicação por parte da análise e observação, ao treino do “dia grande”, em que há maior quantidade de informação sobre os atletas.

Ininterruptamente devemos dar continuidade a avaliação sobre o adversário, e do mesmo modo, fazer o vídeo do adversário a defrontar no jogo mais próximo.

8.6.6 Sexta-Feira – Quarto Treino da Semana

No primeiro momento da parte da manhã e após ajustar os momentos do treino, preparámos a sala de vídeo para demonstração do vídeo do adversário aos atletas. Após isto, a filmagem do treino e finaliza-se com a convocatória para o jogo.

Da parte da tarde é necessário finalizar a informação do próximo adversário a defrontar, para que no início da próxima semana, seja possível mostrar à equipa técnica em formato de vídeo e relatório. Quando a informação é muito vasta, dá-se continuidade ao processo durante a folga (sábado).

8.7 Organização da informação do Departamento de Análise e Observação

A organização dos dados recolhidos é das principais funções do departamento de observação e análise. Toda a informação que necessite intervenção e não intervenção (não visualizada pelos membros da equipa técnica) deve ficar organizada de forma metodológica e estruturada, onde seja facilitado o acesso por qualquer técnico que necessite rever alguma parte do processo.

A forma como a organização é dividida tem influência em inúmeros fatores, começando pelas diferentes fases do campeonato: Pré-Época, 1ª Fase, 2ª Fase e 3ª Fase do Campeonato Nacional.

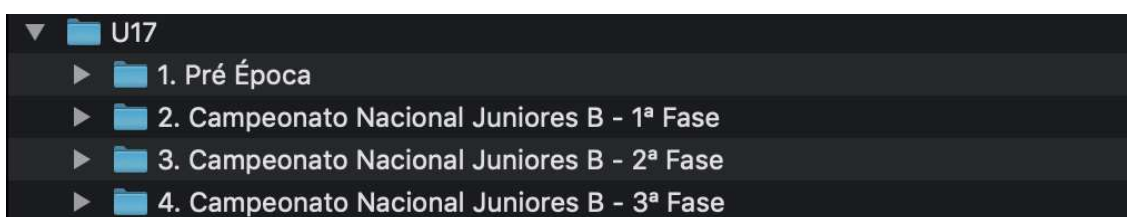


Ilustração 21 - Fases do Campeonato

Proseguindo na mesma metodologia, estão divididas por diferentes conceitos, desde os jogos oficiais, sessões de treino, bases de dados de conhecimento coletivo e individual, relatórios de jogo, entre outros.

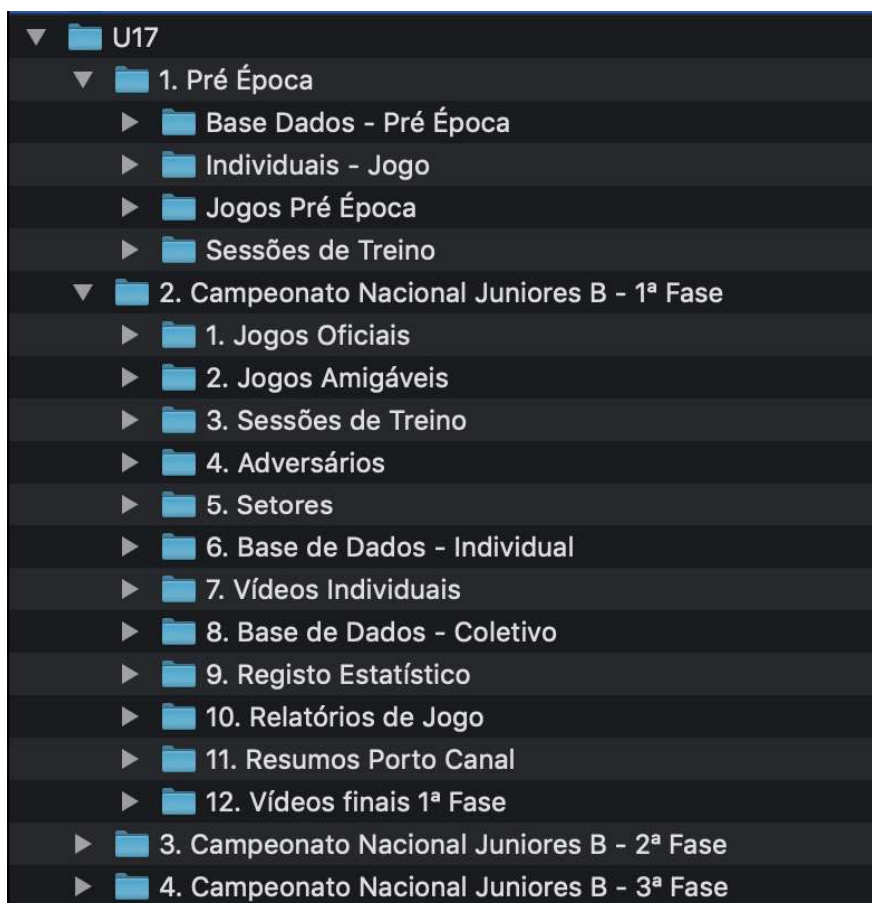


Ilustração 22 - Organização dos Registos

Na subpasta dos Jogos Oficiais, estão divididas todas as jornadas com a posição casa/fora e o resultado final.

Anexado na sub-subpasta dos Jogos Oficiais ficam divididas em quatro partes:

- Análise Total – Está fracionada em três momentos: o coletivo, individual e estatístico;
- Análise Mister – Onde está a informação que será presente ao Treinador;
- Filmagem em Aberto – Filmagem sem edição do jogo;
- Vídeo Final – Será o(s) vídeo(s) apresentado(s) aos jogadores, seja de forma individual ou coletiva, com informação relativa ao jogo.



Ilustração 23 - Organização dos Jogos Oficiais



Ilustração 24 - Organização da informação de cada Jogo.

É importante nas sessões de treino a identificação do número da sessão juntamente com a data e dia da semana em que ocorreu. Dividindo e enumerando os exercícios de acordo com o evento.



Ilustração 25 - Organização das Sessões de Treino

O trabalho de setores visa lapidar os diferentes momentos do jogo, separando-os para uma melhor análise na verificação de padrões de comportamento, principalmente se estes forem negativos.



Ilustração 26 - Organização da Informação dos diferentes Setores

A Base de Dados Individual permite-nos identificar diferentes ações, com o intuito de afinar padrões negativos e ampliar os positivos, tais como:

- Perdas de Bola;

- Recuperações de Bola;
- Padrões de Passe;
- Padrões de Movimentação;
- Posicionamento;
- Entre outros menos endereçados.

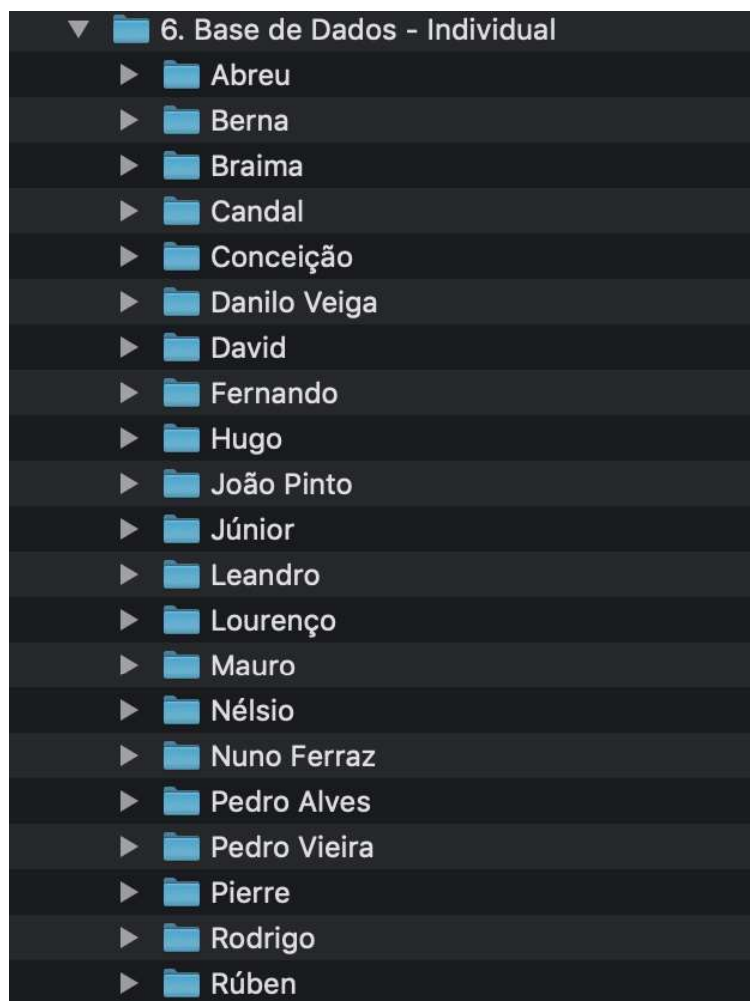


Ilustração 27 - Base de Dados Individual

Na Base de Dados Coletiva divide-se os diferentes momentos de jogo - organização ofensiva/defensiva e transição ofensiva/defensiva - Subdividindo-se estes nos diferentes momentos de cada organização ou transição. Por exemplo na organização ofensiva: Construção em apoio, construção direta, construção exterior, construção interior.

Dentro de cada uma destas subpastas há uma subdivisão de situações positivas e negativas consoante o desempenho, criando facilmente acesso a ações padrão dos atletas.



Ilustração 28 - Base de Dados Coletiva

É importante ter uma base quantitativa dos diferentes momentos do jogo, dando ênfase aos cruzamentos, perdas de bola, recuperações de bola e remates.

Ao final de cada fase do campeonato é feito uma análise de forma geral a todas estas ações procurando através da aglomeração destes dados, possíveis comportamentos que necessitem atenção especial seja de forma positiva ou negativa.

Na pré-época foi identificado como defeito ações de remates exteriores, sendo estes raros aparecer acima dos dezoito metros de distância.



Ilustração 29 - Informação Estatística

A apresentação de relatório no início de cada semana sobre aspetos positivos e negativos do último jogo, procura enquadrar a apresentação do vídeo em contexto escrito. Para que a posteriori facilite a identificação da informação que procuramos caracterizar como relevante..



Ilustração 30 - Relatórios de Jogo

8.8 Fase de Avaliação Reflexão

Houve inúmeros momentos de reflexão, diários, semanais e mensais. Ficando principalmente marcados com o final da 1ª Fase e 2ª Fase do Campeonato Nacional, em que se definiu alterações de comportamentos por parte da equipa técnica, direcionado para beneficiar a intervenção com os atletas, potenciando a sua performance.

Nestas fases de Reflexão está planeado uma intervenção com elementos específicos do processo, tendo sido incutidas no departamento de análise e observação, novas ideias na preparação dos vídeos apresentados aos atletas.

Perspectivou-se a definição de algumas intervenções, com os atletas que apresentavam debilidades no processo de Modelo de Jogo e no processo de habilidades técnicas (Treinador de Técnica Individual).

Em suma, com a finalização da primeira fase e manutenção desses comportamentos no final da 2ª fase, foi elaborado os seguintes planos:

- Relatório Individual dos Atletas sobre aspetos Positivos e Negativos, visando melhorar comportamentos tendenciosos que não traziam valias para o desenvolvimento;
- Demonstração de Ações Positivas/Negativas para um melhor desempenho;
- Relatório de Ações a serem melhoradas no Modelo de Jogo, verificação de tendências do processo que não tragam benefícios;
- Vídeo Setorial Defensivo, Médio e Ofensivo, visando potenciar as articulações entre espaços;
- Relatório das Equipas Adversárias.

9. Capítulo IX

CONCLUSÃO

9.1 Conclusão de componente Teórica

A realização deste estágio no Futebol Clube do Porto revelou-se uma experiência enriquecedora no âmbito do futebol de formação. Fortaleci a minha base teórica quando a considerava abrangente, admitindo que é sempre possível melhorar enquanto mantivermos a mente aberta a novos ideais. Uma das ideias que absorvi, é que é tudo uma questão de perspectiva, tudo depende de como olhámos para o exercício/treino/jogo.

O ajuste técnico ou tático, a capacidade de o jogador prever situações e suas consequências, e decidir perante isso, depende, segundo a perspectiva cognitivista, da capacidade cognitiva do jogador, das suas memórias, da sua experiência acumulada em situações/problema conscientemente solucionadas, em suma das suas vivências e passado de prática da modalidade.

Portanto é importante estimular o atleta deixando diferentes soluções em aberto não restringindo a sua capacidade criativa. Dando feedbacks, criando diferentes soluções demonstrando se haveria alguma definição da ação melhor naquele momento, deixando ele, por si só, chegar a uma conclusão.

Assim sendo, agreguei critérios de:

- Métodos de intervenção e relações;
- Planeamento de treino/jogo na análise e observação;
- Critérios de avaliação de acordo com o modelo de jogo vigente;
- Criação bases de dados;
- Tipos de concentração do atleta durante o futebol;
- As competências relacionadas com a capacidade humana, são de maior exigência ao Treinador de Formação do que propriamente ao Treinador de elite;

9.2 Conclusão de componente Prática

Ao longo destes 11 meses acompanhado de *experts* do treino e do jogo na formação, potenciou-me conhecimentos direcionados e não-direcionados para as funções que desempenho no clube. Melhorando o meu conhecimento a nível de treinador juntamente com o conhecimento de treinador-observador.

Deste modo selecionei diferentes pontos onde considero o meu progresso:

- Direcionados (como treinador-observador):
 - O planeamento e estratégia utilizada pelo Departamento de Análise e Observação;
 - O conhecimento rápido e específico sobre diferentes momentos de jogo;
 - Capacidade de adaptação às exigências do contexto;
 - Método de trabalho e avaliação da análise e observação da performance;
 - Domínio das ferramentas de trabalho do departamento de análise e observação;
 - Ferramentas utilizadas na preparação e edição de clips.

- Não-direcionados (para treinador de campo):
 - Planeamento semanal de treino;
 - Conhecimento sobre o método de planeamento;
 - Conhecimento tático e técnico e estruturação;
 - Intervenção com os atletas;
 - Periodização tática como um processo de ensino e aprendizagem;
 - O carácter de treinador, juntamente com a capacidade de motivação, psicólogo e líder;
 - Domínios fisiológico, técnico, cognitivo e emocional.

9.3 Conclusão Final

A realização deste estágio no Futebol Clube do Porto potenciou-me enriquecimento a nível prático, e de como a teoria deve ser aplicada. Adaptando isto ao contexto de formação ainda se torna mais importante com os cuidados a ter no envolvimento com os atletas, visto a sua personalidade ainda não estar formada.

O conhecimento obtido na análise dos atletas baseado em testes físicos ou psicológicos, permitiu-me reunir noções que desenvolvimento físico, cognitivo, técnico e emocional levam tempo para se estruturarem, por isso, devemos dosar a exigência tidas, lembrando sempre que o atleta é um ser-humano.

Diferenças substanciais no corpo e na mente mostram que são necessários 10 anos ou 10 000 horas de prática para que os atletas adquiram habilidades e experiências necessárias para alcançar as performances superiores, que por vezes pode ir contra as necessidades mentais de cada atleta.

Arremato similarmente, que a estabilidade emocional dos atletas ou técnicos, tem influência direta no processo. Portanto é de considerável o bem-estar mental primeiramente, em relação ao estado físico - *“a mente comanda o corpo”*.

Relativamente as tarefas de treinador, a prática deliberada além do jogo, treino, observação, implica o investimento de tempo para o desenvolvimento e monitoramento a nível elite.

A adaptação da linguagem ao contexto existente, deve ser envolvente utilizando o método da descoberta guiada para que os jogadores percebam a razão para os seus problemas.

Com o fim do estágio é notória a sensação do progresso, da competência e autoexigência por este jogo que me fascina. Apesar de todos os esforços, todo o investimento tido, é meritória a sensação de finalização da primeira etapa da minha vida.

Tal como preconiza o modelo humanista das ciências humanas, creio que o ser humano tem uma forte necessidade de se conhecer mais profundamente e de perceber que sentimentos lhe suscitam determinadas pessoas e situações, mas acima de tudo de se reorganizar, adaptar e modificar – atualizar-se! Assim também eu me fui utilizando e, ao viver esta experiência fui-me confrontado comigo mesmo e com os sentimentos que as situações me iam suscitando, e fui-me apercebendo das minhas próprias resistências, dificuldades e inseguranças.

Deste modo, cresci. Tive a possibilidade de relacionar o conhecimento académico com o contexto prático de excelência, rigor e complexidade e, partindo do pressuposto que o sonho comanda a vida, fui um sortudo, tendo tido a experiência e, atrevo-me a dizer, a competência para trabalhar no que sempre quis – ser treinador de futebol.

10. Capítulo X
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

10.1 Referências

- Bompa, T. (2005). *Entrenamiento para Jóvenes Deportistas: Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*. Lisboa: Prime Books. Castelo, J. (2014) *Futebol. Métodos específicos de treino*. No prelo
- Ericsson, K. & Smith, J. (1991). *Toward a general theory of expertise: perspectives and limits*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Evangelista, H. (2007). *A avaliação da formação de treinador: contributo para identificar os indicadores de qualidade da atuação do treinador de Basquetebol nível 1*. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Faria, R. (1999). “*Periodização Tática*”. Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2003). *Entrevista*. In a *Periodização Tática “segundo Vitor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o futebol*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP Porto.
- Frade, V. (2007). *Apontamentos dos treinos de Metodologia de Alto-Rendimento I - Opção de Futebol (não publicado)*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Maciel, J. (2008). *A(In)(Corpo)r(Ação) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL - Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e ... logo, logo, ganha-se!* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.
- Marques, A.(1999). *Crianças e Adolescentes atletas: entre as escolas e os centros de treino... entre os centros de treino e a escola!* In *Seminário Internacional – Treino de Jovens* (pp. 17- 30). Lisboa.
- Martens, R. (1999). *Os grandes Treinadores são grandes comunicadores e motivadores*. In *Seminário Internacional – Treino de Jovens* (pp. 5-15). Lisboa.
- Mendonça, P. *Modelo de jogo do FC Bayern de Munique* . 2013. Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte
- Mesquita, I., Farias, C., Oliveira, G., & Pereira, F. (2009). *A intervenção pedagógica sobre o*

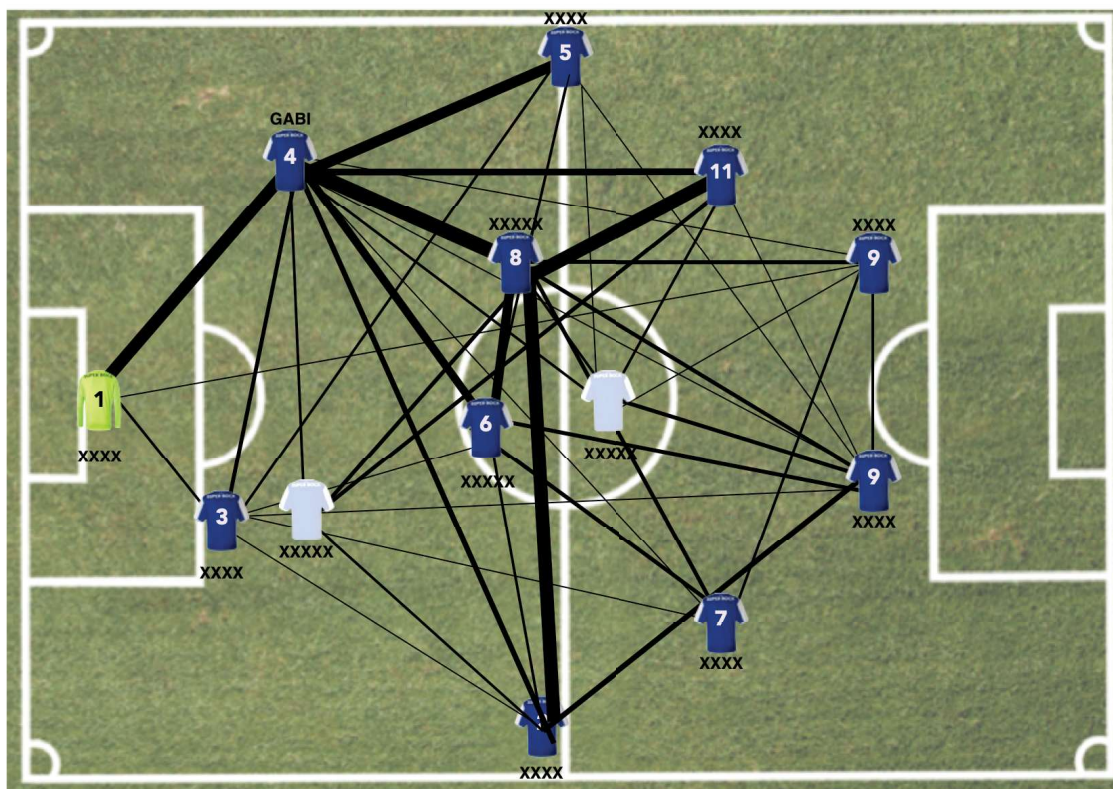
- conteúdo do treinador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23 (1), 25-38.
- Neto, J. (1993). *A observação em Futebol* In E. d. Autor (Ed.) Paços de Ferreira: Neto, J (2012) *Futebol de corpo inteiro*: Prime Books.
- Neto, J. (2014), “*Preparar para ganhar*”. Primebooks.
- Neto, J. & Matos, F. (2008). *Futebol, Tecnociência para o Sucesso*. Braga: Barbosa & Xavier, Lda.- Artes Gráficas.
- Oliveira, J. G. (2003). Entrevista. In *Uma noção fundamental: a Especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariância de tipo fractal*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. G. (2006). *Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática: um estudo de caso*. Entrevista. In: Gomes, M. S. (2006).
- Pardal, R. (2002). *A formação de treinadores de Basquetebol. Estudo comparativo dos modelos de formação de treinadores de Basquetebol em Portugal e Espanha*. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Resende, N. (2002). *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.
- Silva M. *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática*. Pontevedra: MCSports, 2008.
- Tamarit, X. *¿Que es la periodización tática? Vivenciar el juego para condicionar el juego*. Pontevedra: MC Sports, 2010. Arruda M, Bolaños MAC. *Treinamento para jovens futebolistas*. São Paulo: Phorte Editora, 2010.
- Tamarit, X. (2012). *Periodización Tática vs Periodización Tática*. Editorial MBF.
- Vales, A. (2012). *Fútbol. Del análisis del juego à lá edición de informes técnicos*. Coleção *Preparação Futebolística*: MCSports.

Ventura, N. (2013). Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador.
Tipografia Lousanense, Lousã.

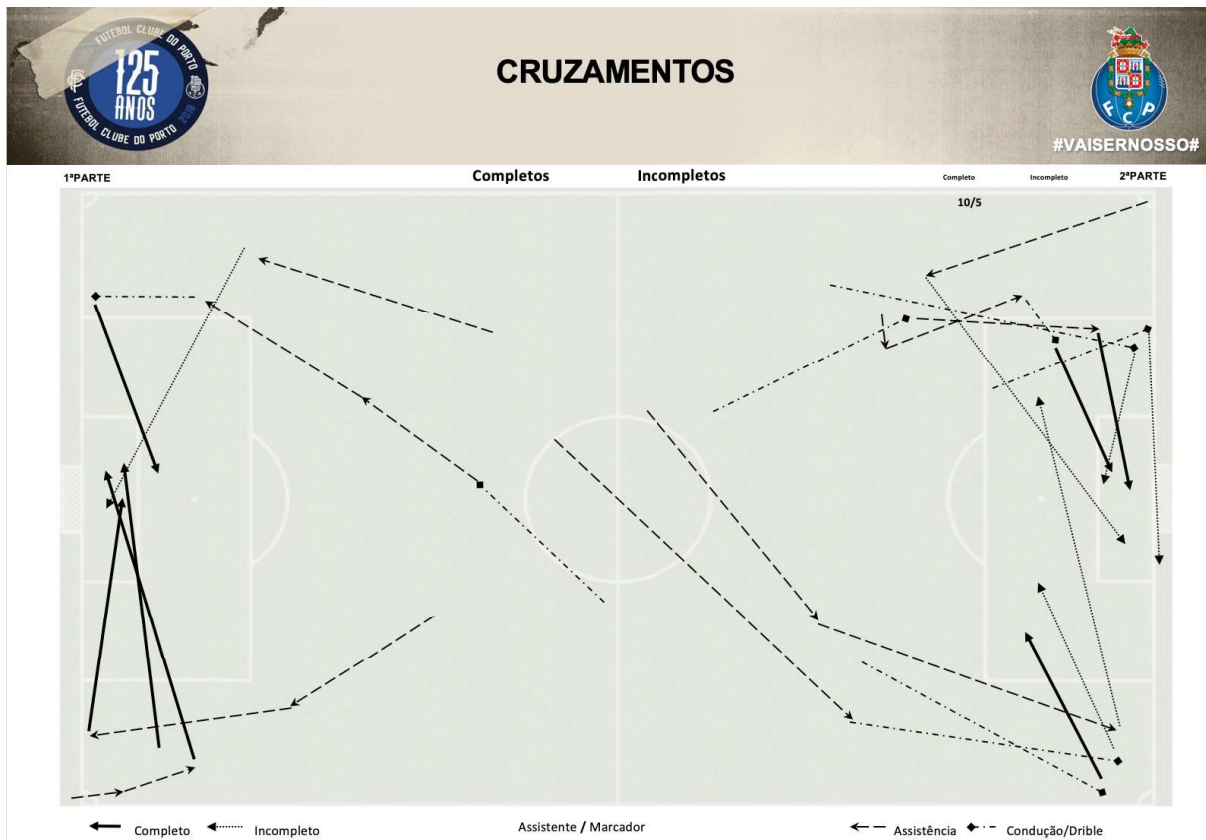
11. Capítulo XI

ANEXOS

2º PARTE VS xxxx



Anexo 3 - Rede de Passes



Anexo 4 - Representação CRZ.



CRUZAMENTOS

Fase	Local	Adversário	Parte	Lado	Tipo de Assistência	Zona da Assistência	Zona Cruzamento	Resultado	Assistente	Executante
1ª Fase Campeonato	Fora	UD Souseense	1ª Parte	Esquerdo	Passé + Condução	Z6	Z5	Completo	Pedro Vieira	Mauro
				Esquerdo	Passé	Z6	Z6	Incompleto	NA	Mauro
				Direito	NA	Z4	Z4	Completo	NA	Mauro
				Direito	Passé	Z7	Z4	Completo	Conceição	Rodrigo
				Direito	Passé	Z4	Z4	Completo	Conceição	NA
			2ª Parte	Esquerdo	Passé + Condução	Z6	Z8	Completo	Candal	Rui
				Esquerdo	Passé + Condução	Z8	Z8	Incompleto	NA	NA
				Esquerdo	Passé + Condução	Z5	Z5	Completo	Rui	Rui
				Esquerdo	Passé	Z5	Z2	Incompleto	Mauro	Xico
				Direito	Passé	Z3	Z4	Incompleto	Mauro	Rodrigo
				Direito	Passé + Condução	Z1	Z4	Incompleto	Xico	Rodrigo
				Direito	Condução	Z7	Z4	Incompleto		David
				Esquerdo	Passé	Z6	Z5	Completo	Abreu	Candal

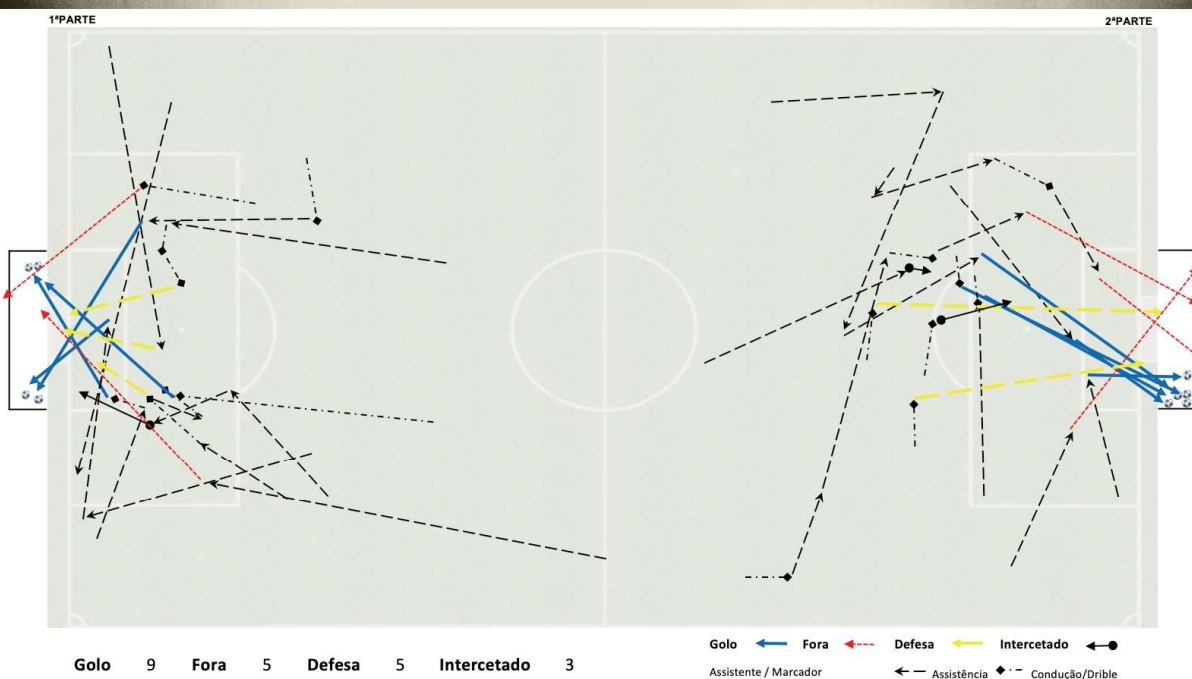
Anexo 5 - Organização da informação sobre CRZ.



FINALIZAÇÃO



#VAISERNOSSO#



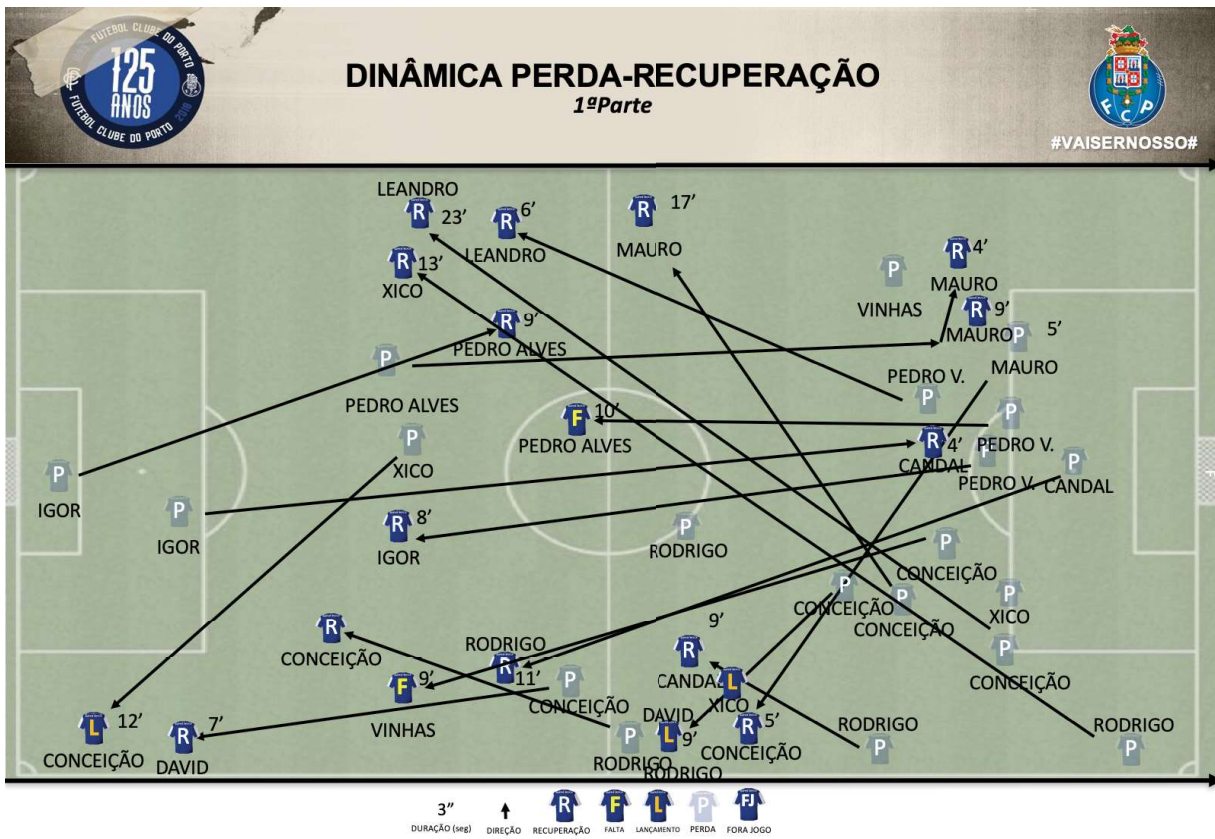
Anexo 6 - Representação Finalização.

FUTEBOL CLUBE DO PORTO
125 ANOS
FUTEBOL CLUBE DO PORTO

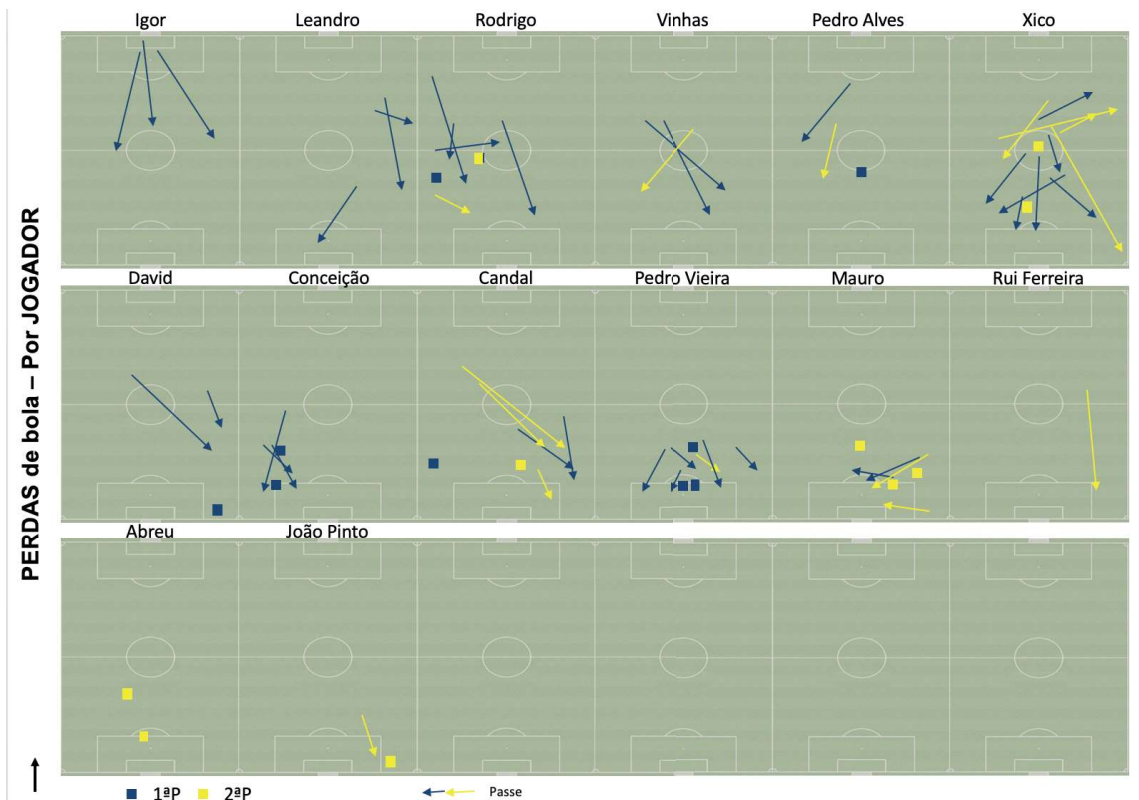
Finalização

1ª Fase Campeonato	Local	Adversário	Parte	Minuto de jogo	Nº Passes	Nº Jogadores Envolvidos	Momento do jogo	Zona da Assistência	Zona Finalização	Zona Alvejada	Parte utilizada	Assistente	Marcador	Resultado
Fora	SC Régua	1ª Parte	7'	20	9	Ataque Posicional	Z5	F7	GOLO	Pé esquerdo	Mauro	Candal	Marcado	1 0
			11'	5	4	Ataque Rápido	Z5	F7	Intercetado	Pé direito	Mauro	Candal		
			13'	1	2	Livre	Z4	F8	Fora	Cabeça	Mauro	NA		
			18'	10	9	Ataque Posicional	Z7	F8	GOLO	Pé direito	Conceição	Pedro Vieira	Marcado	2 0
			21'	5	5	Ataque Rápido	Z7	F7	GOLO	Pé esquerdo	Mauro	Conceição	Marcado	3 0
			24'	0	1	Erro		F7	GOLO	Pé direito	Xico		Marcado	4 0
			27'	3	4	Ataque Rápido	Z4	F8	Defendido	Pé direito	Pedro Vieira	Rodrigo		
			30'	3	2	Ataque Rápido	Z7	F7	Intercetado	Pé direito	Xico	Mauro		
		33'	3	4	Ataque Rápido	Z7	F8	Defendido	Pé esquerdo	Candal	Pedro Vieira			
		48'	3	4	Ataque Rápido	Z8	F7	Intercetado	Outra	Pedro Vieira	Mauro			
		53'	1	2	Erro	Z6	F7	GOLO	Pé direito	Rui	Pedro Vieira	Marcado	5 0	
		54'	6	6	Ataque Rápido	Z6					Abreu	Mauro		
		55'	7	6	Ataque Posicional	Z8	F8	GOLO	Pé direito	Mauro	Pedro Vieira	Marcado	6 0	
		66'	0	1	Ressalto		F6	GOLO	Pé direito		Candal	Marcado	7 0	
		74'	7	7	Ataque Posicional	Z3	F6	GOLO	Pé direito	Mauro	Abreu	Marcado	8 0	
		77'	2	3	Ressalto	Z7	F7	GOLO	Pé direito	Abreu	João Pinto	Marcado	9 0	

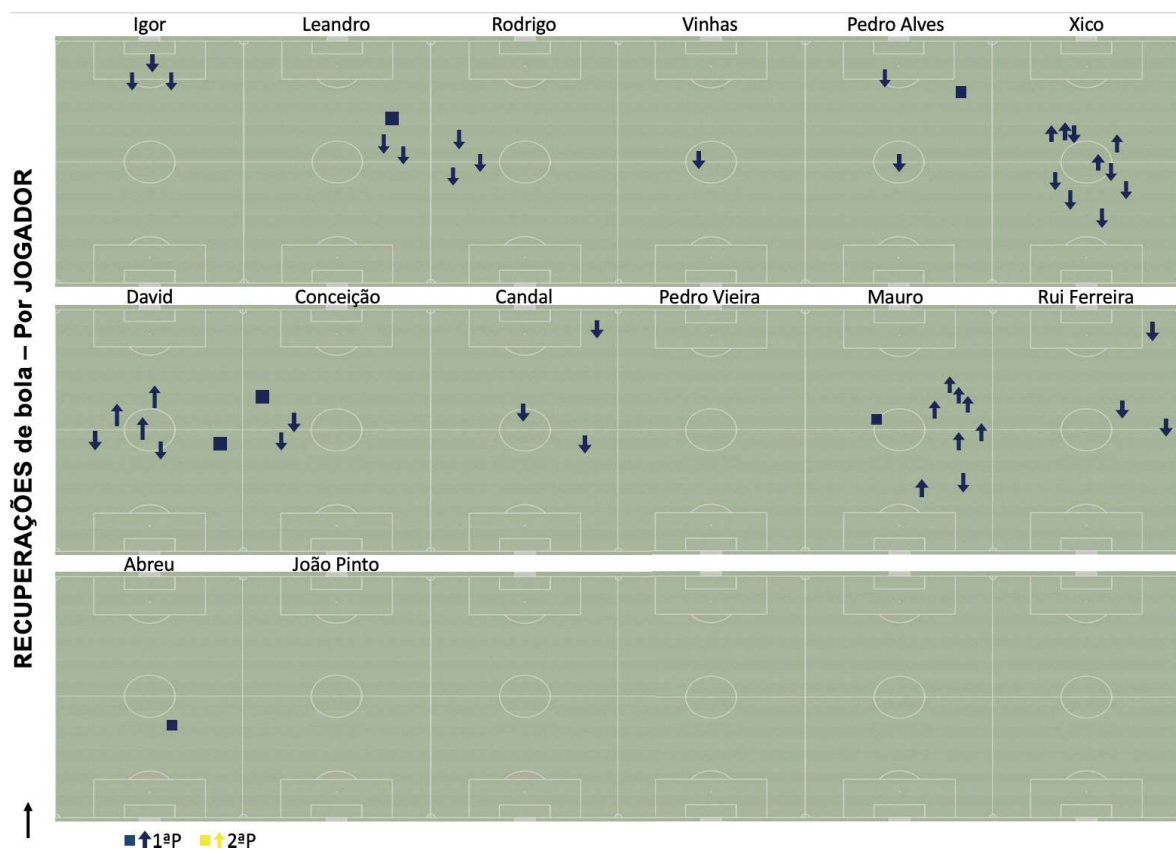
Anexo 7 - Organização da informação sobre Finalização.



Anexo 8 - Representação Dinâmica Perda-Recuperação.



Anexo 9 - Representação Perdas de Bola por Jogador.



Anexo 10 - Representação Recuperações por Jogador.



	1	2	3	4
E	0	4	4	2
C	3	13	25	4
D	1	6	7	1

Anexo 11 - Representação por Setores das Perdas de Bola.



	1	2	3	4
E	2	5	11	0
C	3	11	6	1
D	0	4	4	0

Anexo 12 - Representação Recuperações de Bola por Jogador.



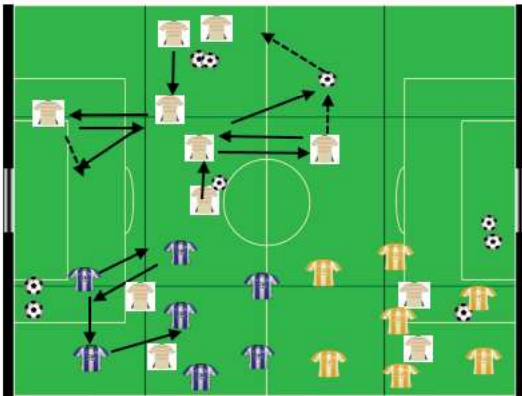
Futebol Clube do Porto – Sub17 | 2018/19

Semana: __

Local: _____

Data: __/__/__

Nº de jogadores: __+__



- .Ativação+ passe 8m(todos)
- .Meinho XXX
- .XXX
- .Atrair/libertar
- receber dentro da estrutura adv. e progredir
- XXX



- .Jogo Gr. 9x8
- .XXX
- 1+4+1+2/ 2+3+1+2
- .Fechar meio/
- .impedir passe que rompa linhas
- Ofensivo.
- .criar vantagem no 1º homem
- . Incorporar jogadores no setor seguinte com bola controlada
- .XXX
- .Duelos 1xGr/2x1 – XXX



- . Jogo de setores XXXX` Gr.+ 8x8 +1 jk.
- Jogos 7`x 2
- Equipa posicionada em 3 setores
- Paciência na circulação
- encontrar tempo e espaço
- na progressão interior ver homem + alto
- .XXX
- . Fechar meio/ agressivos na recuperação
- XXX

Anexo 15 - Plano de Treino.



Futebol Clube do Porto – Sub17 | 2018/19

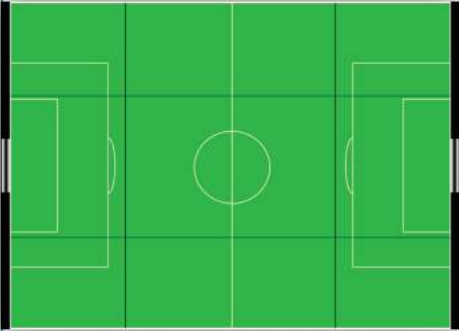
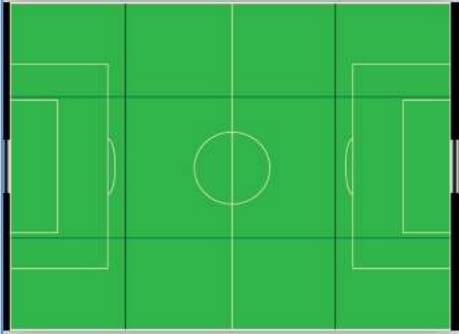
Jogo-treino

Nº de jogadores: __+__

Local: _____

Data: __/__/__

Golo	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____



Obs:

Anexo 16 - Ficha de Jogo Treino.



Futebol Clube do Porto – Sub17 | 2018/19

Fase: __ Jornada: ____

Jogo :

Data: __/__/____

Hora: __: __

Competição: _____

local

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____



1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____

Arbitragem:

Principal:

Assistente 1:

Assistente 2:

Associação:

Obs:

Obs:

Anexo 17 - Ficha de Jogo.



Anexo 18 - Plantel e Equipa Técnica do F.C. Porto 2018/19.