



UNIVERSIDADE
DA MAIA

Preparação de uma Equipa para a Competição:
Visão de Treinador

Relatório de Estágio apresentado com o objetivo de obtenção do 2º ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, da Universidade da Maia.

Coordenador Estágio: Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Orientador Institucional: Professor Doutor Pedro Humberto Araújo Teques

Celso Emanuel Sousa e Mota

Agradecimentos

Este relatório de estágio marca o final de mais uma etapa no meu percurso acadêmico, que teria sido impossível de concluir não fossem as palavras, os gestos e os ensinamentos de várias pessoas que merecem este reconhecimento porque foram essenciais para que tal acontecesse. Por isso, fica aqui registado um gesto de gratidão.

À minha namorada, Anaïs Silva, por todo o amor, confiança e por estar sempre dentro do processo acompanhando-me sempre lado a lado nesta aventura, fazendo-me sempre crer que seria possível concretizar mais esta etapa da minha vida.

À minha família (pais, irmão e avó) por todo o apoio transmitido ao longo destes 2 anos, esforçando-se para que nunca me faltasse nada, demonstrando sempre em mim muito orgulho nesta caminhada.

À Universidade da Maia, que me abriu as portas do ensino superior e foi a minha casa ao longo de 5 anos.

A todos os professores que encontrei e contribuíram para que o meu conhecimento saísse daqui enriquecido, em especial ao Professor Doutor Jorge Baptista por ser o coordenador do estágio e ao Professor Doutor Pedro Teques por ser o meu orientador institucional.

A todos os colegas de faculdade com quem privei, que permitiram que este processo também se tornasse mais fácil.

Ao mister José Mota por me dar a oportunidade de realizar este estágio na sua equipa técnica e de seguida a todos os elementos que a compõem, bem como a toda a estrutura do Leixões Sport Club.

A todos vocês, o meu profundo agradecimento!

Resumo

No presente relatório, realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo pela Universidade da Maia, encontra-se todo o conteúdo relevante para o desenvolvimento deste estágio, realizado na instituição Leixões Sport Clube, na equipa principal de futebol sénior.

O estágio visou a aplicação de competências e conhecimentos adquiridos ao longo de toda esta caminhada realizada em “terrenos” mais teóricos, com a finalidade de transportar e enquadrar tudo isto essencialmente na observação e análise do jogo, ao longo da época 2021/2022, como Analista de Jogo.

Em suma, este estágio permitiu a aquisição de mais e melhores conhecimentos e competências que se relacionam com o contexto prático. Estas, capacitam-me para futuramente desempenhar melhor as funções de Treinador de Futebol e Analista de Jogo, numa equipa de futebol profissional.

Palavras-Chave: Futebol; Observação e Análise de jogo; Treino Desportivo.

Abstract

This report comes under the Masters in Sports Training by the University of Maia, you will find all the content for the development of this internship, it comes under at the Leixões Sport Clube institution, in the senior football team.

The internship aimed at the application of skills and knowledge acquired throughout this journey carried out in more theoretical “grounds”, with the purpose of transporting and framing according to the observation and analysis of the game, during the season 2021/2022, as Game Analyst.

In short, this internship allowed the acquisition of more and better knowledge and skills that relate to the practical context. These enable me to get better perform of the roles of Football Coach and Game Analyst in a professional football team in the future.

Keywords: Football; Sports Training; Match Observation and Analysis.

Índice Geral

1.	Introdução.....	1
2.	Enquadramento.....	3
2.2	O Treinador de Futebol.....	5
2.3	Objetivos Pessoais.....	8
2.4	Objetivos Gerais do Clube.....	10
3.	Avaliação do Contexto	11
3.1	História do Leixões Sport Clube	11
3.2	Caracterização das infraestruturas.....	14
3.3.	Caraterização Geral dos Praticantes e da equipa.....	15
3.3.1	Caraterização do Plantel.....	15
3.3.2	Caraterização da equipa técnica	17
3.3.3	Caraterização do Departamento Médico	17
3.3.4	Caraterização do Staff.....	17
4.	Definição de objetivos e atividades.....	18
4.1	Fases do Estágio	18
4.1.1	Fase de integração	18
4.1.2	Fase de intervenção	18
4.1.3	Fase de avaliação e reflexão	19
5.	Enquadramento do trabalho realizado.....	20
5.1	Ferramentas Utilizadas	21
5.2	Observação do adversário.....	25
6.	Calendarização/Planificação Competitiva e Pessoal.....	30
6.1	Quadro Competitivo	30
6.1.1	Liga Portugal 2 Sabseg.....	30
6.1.2	Taça de Portugal	31
6.1.3	Taça da Liga	32
6.2	Planificação Competitiva.....	32
6.2.1	Mesociclo Julho: 28/06/2021 – 1/08/2021	33
6.2.2	Microciclo 1: 28/06/2021 – 04/07/2021	33
6.2.3	Unidade de treino 1.....	34
6.2.3.1	Unidade de treino 2.....	36
6.2.3.2	Unidade de treino 3.....	38

6.2.3.3	Unidade de treino 4.....	41
6.2.3.4	Unidade de treino 5.....	43
6.2.3.5	Unidade de treino 6.....	46
6.3	Microciclo pessoal.....	47
7.	Processo de Avaliação e Controlo.....	48
8.	Modelo de jogo.....	50
8.1	Dinâmicas Modelo.....	55
9.	Investigação Científica	67
10.	Bibliografia.....	94

Índice de Figuras

Figura 1- Símbolo do Leixões SC	11
Figura 2 - Estádio do Mar e Complexo (Leixões SC)	14
Figura 3 - Estádio da Barrinha (Esmoriz SC).....	14
Figura 4 - Constituição Plantel	16
Figura 5 - Página Instat com dados do Leixões S.C.....	21
Figura 6 - Painel de edição de vídeo no Imovie	22
Figura 7 – Painel de edição KlipDraw.....	22
Figura 8 - Filmagem em campo aberto.....	23
Figura 9 - Filmagem em campo fechado	23
Figura 10 - Filmagem de treino com drone	24
Figura 11 - Painel de edição do Longo Match.....	24
Figura 12 - Capa do relatório.....	25
Figura 13 - Equipas iniciais jogos recentes	26
Figura 14 - Organização ofensiva.....	26
Figura 15 - Organização defensiva.....	27
Figura 16 - Transição ofensiva	27
Figura 17 - Transição defensiva	28
Figura 18 - Esquemas táticos ofensivos	28
Figura 19 - Esquemas táticos defensivos.....	29
Figura 20 - Informações adicionais	29
Figura 21 - Lista de clubes que compõe a Liga 2 SABSEG – retirado do site da Liga Portugal.....	30
Figura 22 - Quadro de planificação competitiva exposto no balneário da equipa técnica	32
Figura 23 - Exemplo de distância total percorrida durante um jogo	49
Figura 24 - Exemplo de distância percorrida em sprint durante um jogo	49

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Organização das Jornadas	31
Tabela 2 - Microciclo Pessoal	47

1. Introdução

Caraterizo-me desde sempre por um amante de desporto, principalmente pela modalidade de futebol, onde fui e sou praticante desde tenra idade até aos dias de hoje. Com o passar dos anos, fui adquirindo (como em tudo na vida), conhecimentos e competências, que me permitem olhar para a modalidade de uma forma diferente, e que me permitem também, entender melhor o papel do que é ser treinador de futebol. Todo este percurso que realizei, tem na minha personalidade uma influência muito grande, devido a todas as vivências que experienciei ao longo dos anos.

Viver do, e para o futebol, é desde sempre o meu sonho, surgindo a partir daqui também a paixão por entrar na universidade com o intuito de primeiramente me licenciar em Educação Física e Desporto. Após a obtenção do título de licenciado pela Universidade da Maia (outro Instituto Universitário da Maia), sinto que, para dar continuidade ao “meu sonho”, necessito obrigatoriamente de dar um passo em frente e partir para um novo ciclo de estudos, entrando no mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, na mesma Universidade da Maia.

Corrido o primeiro de dois anos de mestrado, e entrando numa fase decisiva do meu percurso académico, principalmente pela responsabilidade acrescida de mostrar todas competências e conhecimentos obtidos ao longo dos anos anteriores, surge a oportunidade de realizar o segundo ano do mestrado, a desenvolver estágio, no Leixões Sport Club, sobe o convite do Mister José Mota para integrar a sua equipa técnica, na função de treinador estagiário, principalmente relacionado com questões de observação e análise de jogo, quer da própria equipa, quer dos adversários. Sem dúvida alguma um desafio muito grande, ao qual nem hesitei em aceitar.

Para complementar todo o ano de estágio e entrando numa fase final do mestrado em Treino Desportivo, é realizado este relatório, no sentido de enquadrar todo o trabalho efetuado durante a época desportiva 2021/2022, para além de um dossier complementar de treinador. Todo este percurso, foi coordenado pelo Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista e orientado pelo Professor Doutor Pedro Humberto Araújo Teques.

Na minha opinião, o estágio é a “ferramenta” mais importante de todo o processo de formação académica, não descurando nunca toda a formação teórico-prática obtida pelo desenrolar do percurso feito, mas é no estágio que nos deparamos com os problemas in-

loco, para os quais temos que saber arranjar soluções, o que mais uma vez, fará com que o meu conhecimento e experiência profissional saia reforçado para um futuro próximo, sendo que aqui a utilização dos conhecimentos teóricos adquiridos em contexto académico são fundamentais para se conseguir dar resposta aos problemas que vão surgindo.

Foi um estágio rico num leque de aprendizagens que contemplou ocasiões de alegria, de frustração, de vitória, de cansaço, momentos que, certamente, fazem parte de um processo árduo e interessante para a minha formação profissional e pessoal.

Espero usufruir futuramente ao máximo da realização do meu estágio e usá-lo como aprimoramento das minhas capacidades.

2. Enquadramento

2.1 O Jogo de Futebol

Como modalidade desportiva, o futebol é inegavelmente o desporto mais praticado e visto em todo o mundo, emergindo nas sociedades como um dos traços matriciais da nossa civilização, assumindo-se deste modo como o jogo mais praticado, visto e aclamado do planeta, Garganta (2015).

Na opinião de Valdano (2016, p.302), o futebol é um jogo infinito, composto pela *“memória (que nos relembra o passado), pela emoção (que é o presente) e pelos sonhos (que apontam para o futuro)”*.

De facto, o impacto mediático decorrente deste desporto acaba por muitas vezes, camuflar a importância de outros desportos. Dito isto, é de realçar que o futebol alcançou um patamar tão elevado, que deixou de ser apenas um jogo entre duas equipas.

O futebol tem uma capacidade inigualável de influenciar uma sociedade, nomeadamente no domínio sociocultural por estimular a cultura, aumentando a ocupação dos tempos livres e desenvolvendo valores, no domínio sociológico por exponenciar a cidadania, bem como a identidade local ou nacional, no domínio político, por promover regimes e destacar internacionalmente os países e, no domínio económico, pelo dinheiro que gera, por desenvolver as economias locais, como a restauração, o turismo e a construção civil, além de criar emprego com a implementação de novas profissões, Garganta (2006).

Dado o impacto gerado na sociedade atual pode ser encarado como um fenómeno antropológico total. O futebol é um fenómeno antropológico total, porque é um fenómeno do Homem, no seu contexto social, sofrendo uma ontogénese resultante de todos os fatores sociais que atuam nele e ao seu redor, Garganta et al. (2013).

Assim sendo, o futebol ocupa um lugar importante no desporto contemporâneo, uma vez que não é somente um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino, Garganta et al. (1996).

Sendo uma modalidade com todas as particularidades acima referidas, torna-se necessário abordar a mesma com o propósito de entender a sua singularidade e complexidade.

De acordo com Garganta and Pinto (1994) o futebol pertence a um grupo de modalidades com características comuns e que são designadas de jogos desportivos coletivos.

Como tal, o jogo de futebol consiste numa interação entre duas equipas opostas e que se caracteriza por momentos de colaboração e oposição constantes, em que as equipas em confronto disputam objetivos comuns.

2.2 O Treinador de Futebol

O treinador de futebol apresenta-se como uma peça fundamental para que o desenvolvimento dos jogadores seja o mais proveitoso possível. Durante a primeira metade do Século XX, a função do treinador passava fundamentalmente por organizar o treino e escolher a equipa para o jogo. Atualmente, sabe-se que é fulcral possuir certas capacidades e competências para se ter sucesso nesta profissão. Carvalho (2019) consente que o treinador tem de ser um especialista na sua modalidade, isto é, deve possuir um conhecimento profundo nos diversos fatores de rendimento (tática, técnica, física, psicológica e estratégica). A “figura” do treinador de futebol assume então cada vez mais importância e ganhou espaço e respeito neste mundo. Não existem treinadores com perfil igual, e cada um, deve centrar-se nas suas ideias e através delas, extrair o máximo de recursos possíveis de aplicar para com os seus atletas, Costa et al. (2008). No entanto, para que possa construir essas competências e aplicar os conhecimentos de forma correta e contextual, é necessário um acompanhamento próximo de alguém mais experiente e que aconselhe na dúvida e corrija no erro. Cushion et al. (2003) defende que este aconselhamento e proximidade só são possíveis através de diversas experiências supervisionadas no terreno, com o aprendiz e supervisor a considerar as diferenças, refletir, errar e aprender, testando os diferentes conhecimentos adquiridos na teoria e adaptando-os a cada situação. Ser treinador requer capacidade de adaptar, de gerir, de arriscar e de inovar, isto porque a profissão de treinador requer, acima de tudo, competências pedagógicas e sociais. O treinador deve, para além do domínio dos conteúdos de treino e áreas afins, ter a capacidade para saber lidar com os atletas ou quaisquer outros intervenientes, influenciando-os – sem nunca descurar os padrões éticos –, a saber gerir situações conflituosas e problemáticas.

Segundo Costa et al. (2010) o treinador terá de ser uma pessoa culta, esperando-se que essa cultura alargada lhe permita corresponder às expectativas dos atletas, desenvolvendo processos de automatização das suas ideias e competências que exigem uma formação de base, cada vez mais elevada.

O treinador de excelência deve possuir conhecimento prático, mas também, simultaneamente, conhecimento académico, até porque as habilitações literárias sozinhas não podem ser usadas como preditores da eficácia do treinador.

Arsène Wenger e Johan Cruyff referem que o verdadeiro treinador é aquele que *“ama o jogo e quer partilhar com os seus jogadores uma filosofia de vida, uma forma de ver o futebol”*.

Em suma, e apesar de não existir uma receita para se ser treinador de excelência, treinadores com “mente de qualidade” capacitam os mesmos a serem capazes de aplicar apropriadamente os conceitos teóricos aos problemas que emergem da prática, a implicarem-se cognitivamente e emocionalmente na atribuição de significados às decisões e ações correntes nos ambientes da prática.

Ao longo dos tempos, o futebol tem vindo a crescer exponencialmente, tanto em números, tendo em conta a quantidade de jovens praticantes da modalidade, como em complexidade. De facto, segundo Garganta and Pinto (1994) tendo em conta esta realidade, é importante que o ensino do futebol seja feito de forma progressiva, isto é, começar com noções conhecidas e aprofundar posteriormente, partindo sempre do que é menos complexo e fácil de compreensão para aquilo que são comportamentos mais complexos de assimilar e descobrir. Como tal, cabe ao treinador assumir uma posição ativa neste processo, de forma a maximizar a performance e evolução dos jogadores.

Ser treinador de futebol exige muito mais do que colocar 11 jogadores para disputarem o jogo todas as semanas. Implica, portanto, desempenhar um leque variado e importante de funções, tais como idealizar, planificar e operacionalizar o treino, coordenar e direccionar uma equipa de jogadores para um objetivo comum, desenvolver estratégias e solucionar problemas, gerir o grupo de trabalho e promover o bem-estar e motivação geral da equipa. As funções do treinador são definidas com base numa série de competências resultantes da mobilização, produção e uso dos diversos saberes pertinentes (científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, etc.), organizados e integrados adequadamente mediante a complexidade da ação concreta a desenvolver em cada momento da prática profissional, Garganta (2015).

Trata-se, acima de tudo, de ser um líder, educador, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, pondo em prática todo o seu conhecimento para ensinar e preparar o grupo para competir.

Sendo assim, e como os grandes grupos não existem sem grandes líderes, é função do treinador criar condições necessárias para que a gestão do grupo e respetiva preparação para a competição seja realizada de forma a existir um clima de reciprocidade entre as duas partes. O treinador é como o “maestro” de uma orquestra, destacando o seu papel de gestão, de monitorização e de organização. Dentro desta ideia, a função do treinador é

por vezes comparada à do gestor, na medida em que este tem de gerir uma equipa de trabalho num ambiente em constante transformação, que exige rápidas adaptações.

Na mesma linha de pensamento a liderança pode ser definida como a vontade de controlar os êxitos, a compreensão necessária para marcar um rumo e o poder de levar a cabo uma tarefa, utilizando de forma conjunta as aptidões e as capacidades de todas as pessoas. Numa entrevista ao jornal “The Guardian”, Jurgen Klopp, atual treinador do Liverpool FC afirma que o seu tipo de liderança passa por ter uma preocupação constante com os seus jogadores, permitindo com isto que estes se sintam importantes no grupo. Além disso, assegura ser a base para o seu sucesso.

Uma das características bastante importantes na criação de uma equipa diz respeito às relações treinador-jogador estabelecidas ao longo do tempo. No entanto, deve existir uma relação que ao mesmo tempo beneficie o processo de evolução do jogador como potenciador da qualidade da equipa, sem comprometer as funções que cada interveniente possuiu na mesma.

Para tal, a forma de comunicar deve permitir que a mensagem que o treinador quer transmitir seja esclarecedora e ao mesmo tempo persuasiva, evitando, assim, que sejam muitas vezes criadas expectativas demasiado elevadas ou, pelo contrário, muito baixas que comprometam os níveis de motivação. Billik and Peterson (2001) corroboram com esta linha de pensamento, afirmando que uma comunicação clara permite perceber “antecipadamente potenciais problemas futuros”. Mais ainda, uma comunicação bem conseguida é a trave-mestra de uma boa liderança.

2.3 Objetivos Pessoais

No realizar este estágio, os meus objetivos passam essencialmente por contribuir com todo o conhecimento que fui adquirindo durante o meu processo académico, colocando-me ao dispor dos que me rodeiam para o que seja necessário realizar no contexto prático. Especialmente inserido dentro da equipa técnica, na parte da observação e análise de jogo, quer dos adversários, quer da nossa própria equipa, realizo filmagens, vídeos de análise dos treinos/jogos e consequentes relatórios que servem de correção ou antecipação futura daquilo que poderemos encontrar na competição. Também ajudo na recolha e tratamento dos dados dos GPS. Ao nível do contexto de “campo”, a minha intervenção também é realizada presencialmente, encontrando-me presente nos treinos/jogos da equipa, o que é muito importante pois permite que o meu processo de aprendizagem se desenrole com toda a naturalidade e que as minhas valias/défices sejam expostas/expostos em prol do grupo de trabalho, ajudando a tornar-me futuramente mais competente e adquirindo maior conhecimento daquilo que é a realidade do futebol profissional.

Tenho como principais objetivos compreender melhor tudo o que envolve o treino e posteriormente o jogo, tentar relacionar tudo o que é desenvolvido durante o microciclo com vista ao jogo, obter um maior conhecimento e reter o máximo de informação que me é transmitida e que observo, ajustando-me aos problemas que vão surgindo pelo meio do processo de aprendizagem e procurar sempre dar uma resposta positiva a esses mesmos problemas, tentando sempre que o trabalho que realizo, seja desenvolvido da forma mais eficaz e eficiente possível, comprometendo-me a realizar o estágio com o interesse de concluir os objetivos que me são propostos e que são propostos para a equipa a curto, médio e longo prazo.

Reunir, discutir, planear e chegar a uma conclusão em conjunto com a equipa técnica sobre as sessões de treino, os microciclos, permitem também formar um dossiê de treinador que futuramente poderá servir de suporte e de registo de ideias e valores importantes ao longo desta época desportiva e para todo o caminho que pretendo desenvolver a nível de profissional de futebol.

Resumindo, tudo o que foi referido anteriormente é importante, no sentido de tentar extrair proveito de toda a experiência obtida por parte daqueles que me rodeiam, o que fará com que eu me desenvolva, tornando-me um treinador mais capaz e autónomo no meu futuro desportivo.

Na minha opinião, o estágio é a “ferramenta” mais importante de todo o processo de formação académica, não descurando nunca toda a formação teórico-prática obtida pelo desenrolar do percurso feito, mas é no estágio que nos deparamos com os problemas in-loco, para os quais temos que saber arranjar soluções, o que mais uma vez, fará com que o meu conhecimento e experiência profissional saia reforçado para um futuro próximo, sendo que aqui a utilização dos conhecimentos teóricos adquiridos em contexto académico são fundamentais para se conseguir dar resposta aos problemas que vão surgindo.

Comprometo-me assim, com responsabilidade, empenho e total atenção a realizar este estágio que será de uma responsabilidade acrescida.

2.4 Objetivos Gerais do Clube

O Leixões S.C. tem como objetivos, a nível desportivo, voltar o mais rapidamente possível ao escalão máximo do futebol português, porque o Leixões SC é um histórico e tem no seu passado incutido um espírito vitorioso, que tem de ser transportado para o presente e para o futuro. Sendo um histórico, quem trabalha no clube tem de ter sempre esse pensamento bem incutido, transmitindo especialmente aos jogadores, valores e ideias fixas de que é possível, com trabalho, esforço e dedicação proporcionar que o objetivo estabelecido pelo clube em concordância com a equipa técnica, seja lutar pela vitória em todos os jogos. Consequentemente, surgirão também condições mais favoráveis para os atletas, num futuro a curto/médio prazo, visto que, atualmente o Leixões S.C. é também um clube de renome no mercado com grandes valores a emergirem, o que possibilita que, normalmente surjam grandes oportunidades quer para os atletas do plantel, quer para o clube.

Não descorando nunca o projeto de formação no qual o Leixões tem muito bem vincada a sua imagem, também um dos grandes objetivos gerais do clube é potenciar jovens “bebés do mar”, para que cheguem à equipa principal.

O passar da mensagem de um Leixões SC seguro, com uma mentalidade vencedora, com visão de futuro, regido por um planeamento/projeto sustentado, faz com que os alicerces do clube estejam salvaguardados em termos desportivos, resultando isso numa clara mensagem de positivismo da parte da direção para a equipa técnica, da equipa técnica para os jogadores, e, normalmente com o surgimento de bons resultados, de todos os referidos anteriormente para os adeptos exigentes que possui o Leixões S.C.

3. Avaliação do Contexto

3.1 História do Leixões Sport Clube

O Leixões Sport Clube nasceu a 28 de novembro de 1907 pela fusão de três clubes desportivos existentes em Matosinhos: o Grupo Lawn-Tennis Prado, o Grupo Lawn-Tennis de Mattosinhos e ainda o Grupo Leixões Foot-Ballers. No outono de 1907, dirigentes dos três clubes do concelho de Bouças, a que pertencia então a Vila de Matosinhos, reuniram-se com o intuito de juntar os seus clubes num só, o novel Leixões Sport Club. Dois clubes que se dedicavam à prática do ténis e um clube que como o nome bem indica, preferia o jogo do “pontapé na bola”, decidiram que o clube seria multidisciplinar. O símbolo, é a prova desse ecletismo, com uma raquete de ténis, uma bola de futebol e um bastão de críquete, um desporto que então rivalizava com os outros dois, entre as elites burguesas de Portugal.



Figura 1- Símbolo do Leixões SC

Matosinhos há muito que era uma terra de amantes do desporto e o Leixões vinha unir as diversas forças do clube e dotar os matosinhenses de um motivo de orgulho.

Ao longo da sua gloriosa história, o futebol tornou-se a principal modalidade do clube, mas os leixonenses conseguiram resultados de grande destaque noutras modalidades de referências como o voleibol, o boxe e a natação, mas não obstante o sucesso nas outras disciplinas sempre foi até aos nossos dias o futebol a fazer bater mais forte o coração da gente matosinhense.

No futebol, o Leixões SC começou por enfrentar equipas locais, passando a competir pouco depois no recém-criado Campeonato do Porto e mais tarde no Campeonato de Portugal.

A primeira grande conquista seria a Segunda Liga em 1937/38, seguida pouco depois pela conquista do Campeonato do Porto (1939/40) pondo fim a uma sequência de 22 títulos consecutivos do FC Porto. Foi um feito histórico que foi festejado com pompa e circunstância em Matosinhos.

As primeiras presenças dos leixonenses na primeira divisão saldaram-se por fracas participações. Só duas vitórias valeram o último lugar em 1936/37; uma vitória e cinco empates permitiram um penúltimo lugar à frente do Vitória Sadino; e por fim o desastre de 1942/43 em que o Leixões se tornou o primeiro e único clube a terminar uma edição do Campeonato Nacional sem conhecer o sabor da vitória. Ao longo de dezoito jornadas salvaram-se dois empates caseiros e pelo meio de dezasseis derrotas e muitas goleadas.

Seria preciso esperar dezasseis épocas para assistir ao regresso leixonense à primeira divisão, numa época em que o clube de Matosinhos conseguiu um seguro oitavo lugar. Na época seguinte repetiu o oitavo lugar, mas seria na Taça de Portugal que a equipa matosinhense escreveria a mais bela página da sua história.

Tudo começou a 29 de janeiro de 1961 com um empate pouco prometededor a duas bolas em Alhandra com o clube local. Na segunda mão, no campo de Santana, o Leixões venceu por 4x0. Seguiu-se uma equilibrada eliminatória com o Caldas, antes do Leixões eliminar o Vitória Sport Clube nos oitavos. Posteriormente o União da Madeira, “despachado” com dupla chapa três. Na meia-final a vítima seria o Belenenses, derrotado no Restelo (2x3) e em Matosinhos (1x2). Chegou então esse histórico Domingo, dia 9 de julho. O palco da grande final era o Estádio das Antas no Porto, e os finalistas eram o Leixões e o próprio FC Porto. Para surpresa de todos o Leixões deu a volta ao resultado com golos de Oliveirinha e Silva, numa segunda parte em que o clube de Matosinhos foi guiado até à vitória pela magia do brasileiro Osvaldo Silva que fora dispensado precisamente pelos azuis e brancos.

Vencedor da Taça, o Leixões marcou presença na Taça dos Vencedores das Taças. A estreia seria um verdadeiro desastre. Na Suíça, perante o La Chaux-de-Fonds a equipa portuguesa perdeu por 6x2, mas na segunda mão, no Campo de Santana assistiu a uma das mais épicas reviravoltas do futebol europeu e os suíços foram “despachados” com um histórico 5x0. Eliminou-se a seguir o Progresul da Roménia e o trajeto chegou ao fim nos quartos-de-final, quando o Leixões perdeu com o Carl Zeiss Jena numa eliminatória em

que se viu obrigado a jogar os dois jogos fora por culpa da política internacional do regime de Salazar.

No campeonato o clube continuaria a dar cartas nos anos seguintes, chegando ao quinto lugar em 1963. Durante 18 anos o clube manteve-se no primeiro escalão. Em 1976/77 após dezoito épocas entre os grandes o Leixões caiu de divisão e teve de esperar 12 anos para regressar ao convívio dos grandes em 1988/89. A época foi muito complicada e o 19.º lugar final custou nova despromoção, obrigando o Leixões a longa viagem pelos escalões secundários que só acabou em 2007/08. Mas antes de voltar à Primeira Liga o Leixões viveu nova página de sonho em 2002. Jogando na 2.ª Divisão B o clube do Mar chegou à final da Taça de Portugal depois de ter eliminado o Sp. Braga em pleno Estádio 1º de Maio por 1x3 com golos de Abílio, Nené e Detinho. Na final, no Jamor, o Leixões encontrou o Sporting CP, acabando batido por um gol de Jardel. Meses depois, em Setúbal na Supertaça o Leixões não resistiu à força do “Leão” e perdeu por 5x1. Na Europa o clube de Matosinhos fez história ao eliminar o Belasica da Macedónia, chegando à 1.ª eliminatória onde apesar da vitória por 2x1 na primeira mão sobre o PAOK, acabou vencido na segunda mão em Salónica (4x1). Com a derrota na final da Taça o Leixões tornara-se o primeiro clube do terceiro escalão a marcar presença na Taça UEFA. Depois de ter estado próximo da subida em 2006 com um terceiro lugar, o Leixões conseguiu a conquista do título da Segunda Liga em 2007 e a tão ansiada promoção ao primeiro escalão do futebol português.

Na primeira época pós-regresso uma campanha complicada terminou num 14.º lugar. Em 2009 com José Mota, o Leixões surpreendeu. A época até começou com uma derrota em casa com o Nacional (1x3) seguida de uma série de nove jogos sem conhecer o sabor da derrota. A terceira derrota só chegaria à 20.ª jornada, quando o clube começou finalmente a ceder na tabela. O começo de época da equipa foi avassalador. O país desportivo parou quando o Leixões surpreendeu e venceu o FC Porto em pleno estádio do Dragão por 2x3 tomando a liderança do campeonato em parceria com o Nacional. Na 8ª jornada foi vez de o Sporting provar do veneno leixonense e perder em casa por 0x1. Só à 11ª jornada é que o Leixões cederia, perdendo em Guimarães e vendo o Benfica isolar-se na liderança. O campeonato acabaria com um excelente 6.º lugar, muito perto da Europa. Depois de um ano excelente sucedeu-se nova época negativa com o 16.º lugar final a custar nova descida à Segunda Liga, onde o clube matosinhense se encontra desde então.

3.2 Caracterização das infraestruturas

Sendo o Leixões S.C. um clube histórico do futebol português, ao nível das suas infraestruturas possui o mítico estádio do Mar que é a casa da equipa de futebol sénior. Ao lado do estádio, encontra-se o recente requalificado complexo desportivo Óscar Marques, local essencialmente destinado para as camadas jovens do clube. Bem como a requalificação do complexo desportivo, também o estádio e toda a sua zona envolvente estão a ser requalificadas, sendo assim, utilizado frequentemente o estádio do Sporting Clube de Esmoriz para se realizarem treinos, uma vez que, para já, apenas existe o campo relvado do Estádio do Mar para o plantel sénior treinar. Para evitar o desgaste do relvado do Estádio do Mar existe assim um protocolo entre os dois clubes em relação à partilha do espaço. Em relação aos recursos materiais, o clube dispõe nas suas arrecadações de todo o tipo de material necessário para se realizarem os exercícios pretendidos para o treino.



Figura 2 - Estádio do Mar e Complexo (Leixões SC)



Figura 3 - Estádio da Barrinha (Esmoriz SC)

3.3. Caraterização Geral dos Praticantes e da equipa

3.3.1 Caraterização do Plantel

Passaram ao longo de toda a época 42 jogadores pelo plantel sénior do Leixões Sport Club. Inicialmente, o plantel era constituído por 30 atletas. Com o mercado de inverno, houve a necessidade de se fazerem algumas alterações, e o plantel passou a ser constituído por 26 atletas, havendo a recorrente chamada de atletas da equipa de sub-23 aos trabalhos da equipa principal.

Dos 26 atletas que constituíram o plantel final, 3 deles são guarda-redes, 9 são defesas, 8 são médios, 4 extremos e 2 são pontas de lança.

O plantel continha uma grande diversidade de nacionalidades, apresentando 9 portugueses, 7 brasileiros, 2 sérvios, 2 costa-marfinense, 1 francês, 1 senegalês, 1 angolano, 1 nigeriano, 1 burundiano e 1 ganês.

A média de idades do plantel era de aproximadamente 25 anos, existindo um equilíbrio de atletas mais velhos e experientes e atletas mais novos. O plantel apresentou uma altura e peso médios de 182cm e 74kg, respetivamente.

A finalidade da construção deste plantel era a de construir uma equipa coesa, ambiciosa, maioritariamente jovem, com carácter e ambição que permitisse lutar em todos os estádios pela vitória.

Plantel		POSIÇÃO	IDADE	CLUBE ANTERIOR	PAÍS
1	TIAGO SILVA	GR	21	LEIXÕES	PORTUGAL
24	BEUNARDEAU	GR	27	GIL VICENTE	FRANÇA
51	IGOR	GR	33	LEIXÕES	SÉRVIA
66	JOÃO MEIRA	DC	34	COVA PIEDADE	PORTUGAL
40	CALASAN	DC	25	CHAVES	SÉRVIA
33	GUSTAVO	DC	25	NACIONAL-SP	BRASIL
4	LEO BOLGADO	DC	23	ALVERCA	BRASIL
85	R.TEIXEIRA	DC	20	LEIXÕES	PORTUGAL
44	SECK	DE	25	LEIXÕES	SENEGAL
2	PASTOR	DD	21	FERROVIÁRIO	BRASIL
13	CORONAS	DD	31	PENAFIEL	PORTUGAL
61	JOÃO AMORIM	DD	29	COVA PIEDADE	PORTUGAL
27	FABINHO	MC	26	ACADÉMICA	PORTUGAL
22	CRISTOPHE	MC	27	LEIXÕES	BURUNDI
10	LUAN	MC	22	SC BRAGA	BRASIL
42	WALLYSON	MC	27	LEIXÕES	BRASIL
70	MORIM	MC	20	LEIXÕES	PORTUGAL
11	GEORGE	MC	22	VALADARES	GANÁ
21	BEN TRAORE	MC	21	TIRSENSE	COSTA MARFIM
31	ZAG	MC	31	VIZELA	COSTA MARFIM
87	JOÃO OLIVEIRA	EX	25	COVA PIEDADE	PORTUGAL
23	KIKI	EX	23	LEIXÕES	PORTUGAL
18	CHARLES	EX	21	FEIRENSE	NIGÉRIA
96	THALIS	EX	25	OLIVEIRENSE	BRASIL
10	ERIVALDO	EX	28	TARAZ	ANGOLA
9	WENDEL	PL	21	COVILHÃ	BRASIL
TOTAL		26			

Figura 4 - Constituição Plantel

3.3.2 Caraterização da equipa técnica

Por sua vez, a equipa técnica é constituída por 7 elementos: José Mota (treinador principal), Paulo Sousa (treinador-adjunto), Tiago Pinheiro (treinador-adjunto), Tiago Palmeiro (observador), Cristiano Brito (preparador físico), Emanuel Konde (treinador de guarda-redes) e eu.

3.3.3 Caraterização do Departamento Médico

Os principais responsáveis pelo departamento médico eram o Dr. Hugo Amorim, o Dr. João Silva e os fisioterapeutas Gonçalo Ferreira, Paulo Gonçalves e Emmanuel Regalado.

3.3.4 Caraterização do Staff

O restante staff da equipa profissional do Leixões S.C., era composto pelo diretor desportivo Rémulo Marques, pelo Team Manager Miguel Martinho, pelo diretor de comunicação Norberto Vasconcelos, pelo direto de marketing Daniel Barbosa e ainda pelo Sérgio Castro que trata da logística do clube.

4. Definição de objetivos e atividades

4.1 Fases do Estágio

O estágio contempla três fases que servem como orientação para o trabalho a ser desenvolvido. A fase de integração, a fase intervenção e a fase de avaliação/reflexão.

4.1.1 Fase de integração

Surgiu da parte do “mister” José Mota o convite para fazer parte do projeto Leixões S.C. 21/22, após uma conversa momentânea com ele sobre um trabalho a realizar para a disciplina de psicologia do desporto, em que tive o privilégio de entrevistar e conversar com o “mister”. Após aceitar o convite e ser integrado no clube, onde me apresentei e fui apresentado e onde conheci toda a estrutura física e humana que compõe o Leixões S.C., especialmente aqueles com quem trabalho diariamente, como a equipa técnica, jogadores e todas as pessoas que integram os departamentos que regem o futebol sénior do clube, como fisioterapeutas, roupeiros, team manager, diretor desportivo, diretor de comunicação, entre outros, seguiu-se a fase de intervenção.

4.1.2 Fase de intervenção

Surge o trabalho propriamente dito. É nesta fase que juntamente com a restante equipa técnica se prepara todo um processo a desenvolver para se ganhar o próximo jogo. Todos os dias existem reuniões antes de cada treino, primeiro com departamento médico para se observar se existe algum impedimento de algum jogador para se treinar e segundo entre a equipa técnica, delineando-se o plano de treino para posteriormente colocá-lo em prática, bem como, fazer uma reflexão do treino do dia anterior. Cada elemento da equipa técnica tem um papel a desempenhar, sendo que o meu se rege pela observação e análise de jogo, quer dos adversários, quer da nossa própria equipa, realizando especialmente filmagens, vídeos de análise dos treino/jogos e consequentes relatórios que servem de correção ou antecipação futura daquilo que poderemos encontrar na competição, (como

vai ser possível observar já de seguida). Também colaboro no tratamento dos dados dos GPS. Após reunidas todas as condições o início do treino, também intervenho em campo, tendo liberdade por parte de todos para o fazer.

4.1.3 Fase de avaliação e reflexão

Coletivamente, conjuntamente com a restante equipa técnica, analisamos se os objetivos propostos estão a ser delineados corretamente, fazemos uma introspeção e tentamos melhorar a cada dia o trabalho desenvolvido, para que este seja concluído com sucesso. Foi uma época longa, marcada por muitos episódios, onde existiu sempre a necessidade de repensar certos pormenores e fazer relativos ajustes ao plantel em determinados momentos. Houve a necessidade de se tomarem muitas decisões para o que o rumo do grupo de trabalho fosse conduzido de forma tranquila e positiva, como assim acabou por acontecer.

Foi uma época que pode ser dividida em 3 fases: uma fase inicial, no início de campeonato, onde equipa se encontrava muito bem, numa sequência positiva de boas exibições e resultados, surgindo depois alguns constrangimentos. Posteriormente, uma segunda fase, onde os resultados teimavam em não aparecer, entrando a equipa numa espiral não favorável, onde tiveram que ser tomadas decisões para que o rumo dos acontecimentos fosse diferente. Por fim, uma última fase onde a equipa voltou novamente a encontrar-se e onde deu uma resposta muito boa a todos os acontecimentos menos positivos que foram aparecendo ao longo do caminho, tornando assim a época, numa época tranquila e bem conseguida.

Individualmente tenho que observar se o trabalho que me é proposto está a ser desenvolvido corretamente e tentar sempre melhorar o que possa estar menos bem realizado.

5. Enquadramento do trabalho realizado

O processo de observação e análise do jogo nos últimos anos ganhou uma enorme relevância na modalidade de futebol, sobretudo no contexto de alto rendimento. O observador e analista de jogo conta assim com uma tarefa árdua de trabalho, onde tem de ter bem patente um aprofundado conhecimento do modelo de jogo própria equipa, mas também do adversário que vai encontrar, de forma que lhe seja possível decifrar ao máximo quer os pontos fortes, quer os pontos fracos do coletivo e também das individualidades apresentadas, Ribeiro (2011). Assim, cabe ao analista ser uma “sombra” ativa do treinador, onde reúna o máximo de informação útil para posteriormente apresentar ao mesmo ou aos adjuntos, para que este(s) tome(m) as suas principais decisões e definam o melhor plano técnico-tático a apresentar no jogo, Hughes (2008).

Consequentemente, é importante tentar dominar o melhor possível os meios tecnológicos, principalmente softwares especializados em futebol, que permitam uma melhor e mais eficiente reunião de informação, bem como ter a capacidade de perceção acentuada das dimensões físicas, técnicas e táticas que o jogo de futebol acarreta, de forma a sua equipa obtenha o melhor desempenho possível na competição. A capacidade de sintetizar todo este processo de trabalho é fundamental, para ser entregue ao treinador informação clarificada e de qualidade. Pode-se assim afirmar que o analista de futebol é um “esmiuçador” daquilo que é o jogo. Neste sentido, e nesta etapa, apresento as minhas funções operacionais enquanto estagiário na equipa técnica do Leixões Sport Club, que são demonstrativas de um trabalho diário realizado enquanto Observador e Analista de jogo.

Assim, desde a minha integração na equipa técnica realizo todo o trabalho já descrito acima, para permitir o melhor desempenho possível da equipa de futebol profissional do Leixões Sport Club.

5.1 Ferramentas Utilizadas

A tecnologia hoje em dia deve servir para reforçar o processo de investigação e análise de jogo, sustentando todo o planeamento envolvente com o objetivo de melhorar a prestação dos jogadores e da equipa. Ao longo de todo este processo de trabalho, indispensavelmente surgem ferramentas para o tratamento de toda a informação a reter e sintetizar, para que a apresentação do trabalho seja desenvolvida corretamente, Sarmento et al. (2014).

Assim, para realizar o meu trabalho, estou ao dispor de várias ferramentas, sendo utilizadas recorrentemente:

O Instat, surge como um software de análise e desempenho desportivo de ligas profissionais, clubes, jogadores (entre outros), não só no futebol, mas também noutros desportos. Esta vídeo-plataforma web, com o qual trabalho, possui uma análise estatística simples, mas muito aprofundada, de grande armazenamento e gestão de informação, permitindo o acesso a um ilimitado número de dados sobre análises individuais ou coletivas daquilo que é o jogo de futebol.

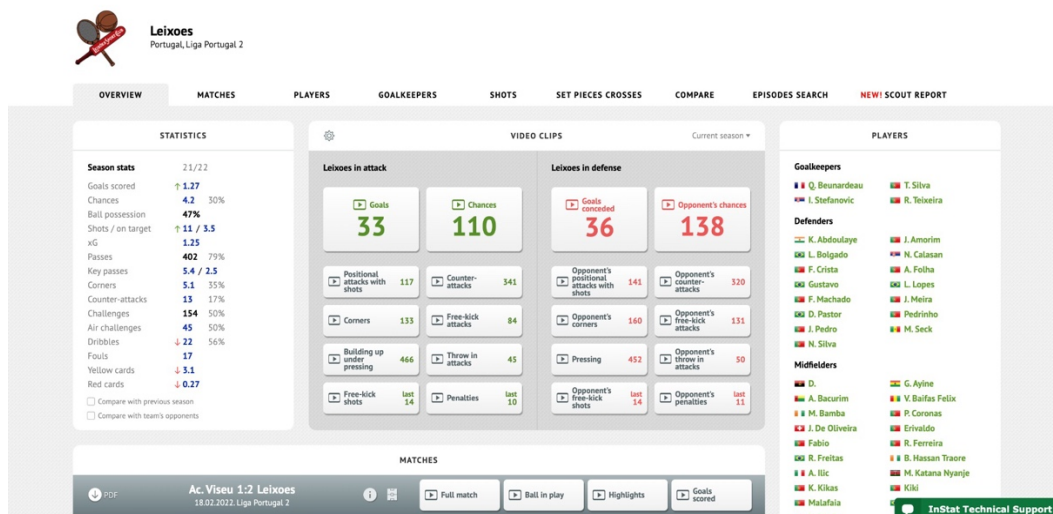


Figura 5 - Página Instat com dados do Leixões S.C.

O Imovie, que se assume como determinante na edição de vídeos. É uma ferramenta essencial para um observador e analista de jogo, pois, é de extrema utilidade, permitindo editar o vídeo que queremos apresentar de acordo com o resultado final que pretendemos. Tem diversas funções ao seu dispor, como por exemplo cortar o vídeo, organizar clips, observar o vídeo a diferentes velocidades, entre outras.

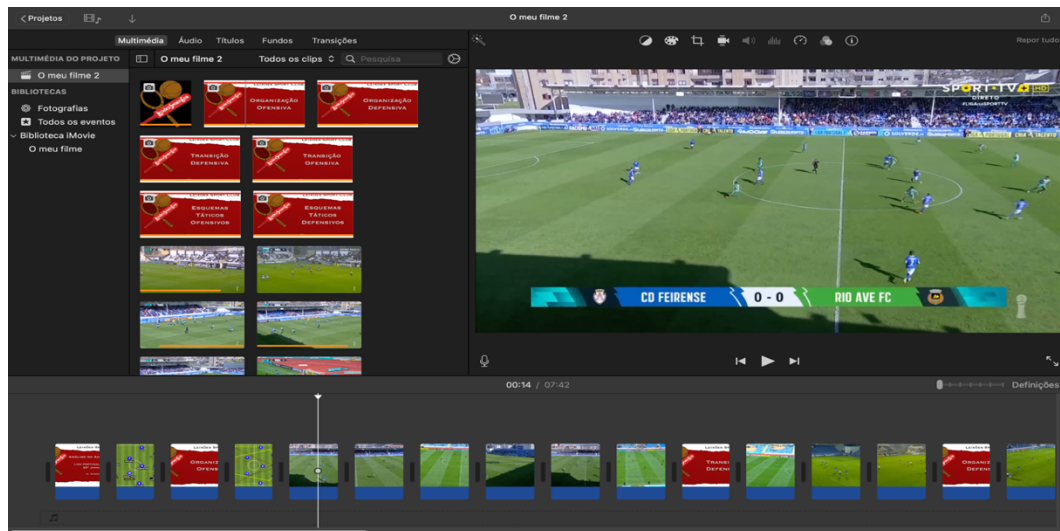


Figura 6 - Painel de edição de vídeo no Imovie

O KlipDraw, que é a ferramenta utilizada para editar os recortes de vídeo seleccionados ao nível da “pintura” para que seja mais apelativo e de fácil perceção transmitir as ideias e conteúdos que queremos mostrar aos nossos jogadores.



Figura 7 – Painel de edição KlipDraw

Ao nível de filmagens, quer dos jogos, quer dos treinos, para que se consiga corrigir determinados comportamentos, utilizo a filmagem em plano aberto para se proceder a uma análise mais abrangente de todo o terreno de jogo, recolhendo um conjunto de informações mais vastas como por exemplo, o espaço intersectorial existente, movimentos determinados por jogadores que não se encontrem no raio de ação da bola, os espaços vazios existentes passíveis de exploração ou ajustamento (entre outros), em comparação com as filmagens televisivas, que praticamente só acompanham o sentido da bola, não sendo possível observar tudo o que envolve o jogo. Ao nível de treino, por vezes recorro à utilização de um drone para se obter um tipo de imagem de um ângulo diferente, para observar determinados comportamentos.



Figura 8 - Filmagem em campo aberto



Figura 9 - Filmagem em campo fechado



Figura 10 - Filmagem de treino com drone

Nas imagens 8 e 9, nota-se perfeitamente as diferenças enunciadas anteriormente, sendo possível observar-se o contraste dos dois tipos de filmagens.

O Longo Match, é também um software de observação e análise de jogo, que utilizo essencialmente no decorrer das partidas, para sintetizar momentos do jogo passíveis de correção. Utilizando o computador portátil “in live” durante o jogo, vou assim registrando esses mesmos momentos passíveis de correção (através de recortes de vídeo), agrupando os mesmos em pastas pré-estabelecidas dentro software, enviando posteriormente as informações necessárias para a restante equipa técnica, para que sejam realizados os ajustes necessários dentro do terreno de jogo.



Figura 11 - Paine de edição do Longo Match

5.2 Observação do adversário

No trabalho de análise do adversário, é realizado um vídeo onde são mostradas aos jogadores informações a ter conta sobre o mesmo, para além de um relatório de observação descritivo que serve como complementaridade ao vídeo apresentado. Toda a informação partilhada com os jogadores, só é mostrada, depois do momento em que toda a equipa técnica segue em concordância que assim seja.

O relatório de análise descritiva fornecido aos jogadores, é normalmente contruído seguindo um padrão, partindo da equipa titular do adversário nos recentes jogos anteriores, seguindo para os vários momentos do jogo como organização ofensiva, posteriormente para a organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva, esquemas táticos e finalizando com algumas informações adicionais que possam ser acrescentadas sobre individualidades do adversário ou até mesmo outro tipo de aspetos a ter conta, como por exemplo o estado do relvado.

Este tipo de relatórios, no meu ponto de vista, deve ser elaborado de forma clara, sucinta e objetiva, apresentando apenas informação necessária para o jogo.

Assim, apresento abaixo um exemplo de um relatório elaborado, neste caso o do jogo da 4ª jornada que resultou na deslocação ao terreno do Rio Ave F.C.



Figura 12 - Capa do relatório

EQUIPAS INICIAIS DOS ÚLTIMOS 2 JOGOS OFICIAIS

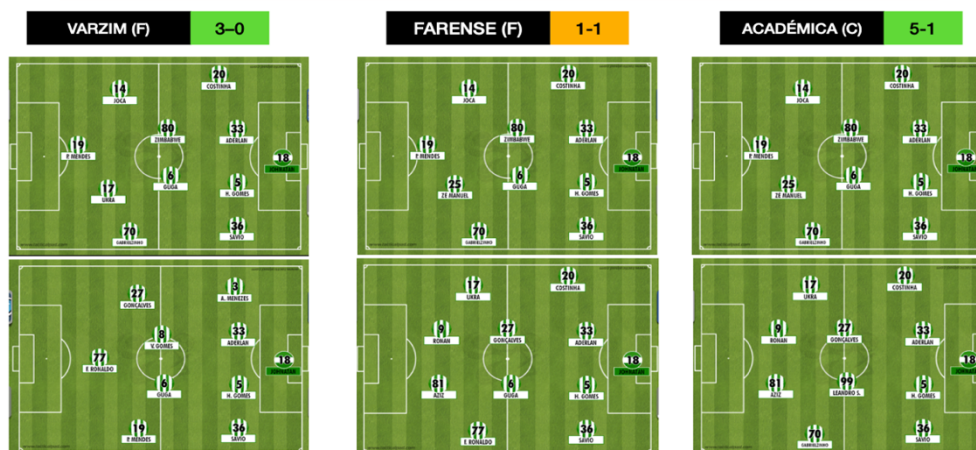
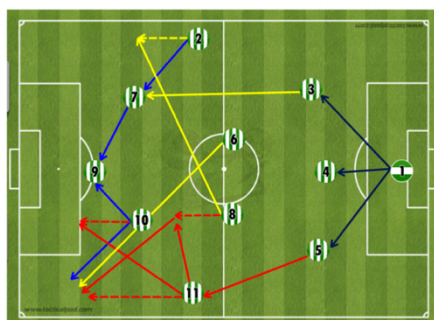


Figura 13 - Equipas iniciais jogos recentes

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - PADRÕES OFENSIVOS



1ª Fase- Equipa que na primeira fase, nomeadamente no pontapé de baliza, procura sair por um dos 3 homens numa construção a 3. Com pressão batem bola. Na construção a 3 os 3 homens são (Aderlan DC, H. Gomes DC e Sávio DE). A prevalência de construção ocorre sobre o corredor esquerdo, onde o Sávio (36), procura colocar a bola no Ala (Gabrielzinho 70), ou a ligação por dentro no Guga(6). Sobre o lado direito o Aderlan procura muitas das vezes o passe interior no Joca (14). Com a defesa alta procuram a variação do centro de jogo na profundidade.

2ª Fase - Na segunda fase, e sobre o corredor esquerdo o Guga(6), que esta numa posição mais baixa, aparece para criar combinação no corredor com o Ala Gabrielzinho (controlar este movimento do Guga bloqueia a dinâmica de corredor). A bola quando entra no ala existem dois movimentos primeiro do Ukra ou Ze Manuel a atacar a profundidade (intuito arrastar o lateral) , e o movimento do Guga no apoio para a combinação. Controlar este movimento bloqueia as movimentações de ataque e permite a saída para o contra-ataque.

3ª Fase - Na terceira fase existe uma procura pelo corredor para executarem cruzamento. Aqui a preponderância do P. Mendes (19) é evidente, onde procura o tempo de entrada para finalizar. Equipa que entra com o alas e com o 10 na zona de finalização. (Aqui é importante pegar rapidamente nas referência, e controlar as entradas dos homens que vem de trás, nomeadamente dos alas e médio que jogam por dentro).

Figura 14 - Organização ofensiva

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA - ZONAS MAIS FRÁGEIS



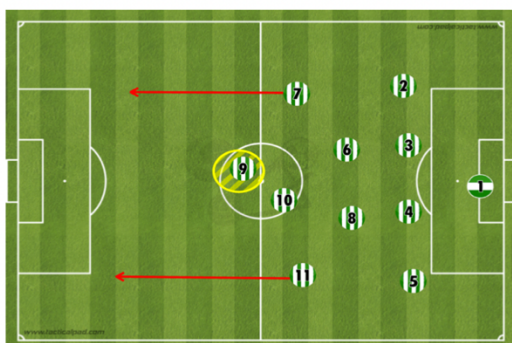
1ª FASE DE PRESSÃO - Equipa que na primeira linha de pressão apresenta duas formas, ou cria uma pressão com 3 (Varzim e Farense) ou com 2 (nos 3 jogos). Nesta primeira fase a o espaço existente está nas costas do Ala. Os médios dão indicação para que a bola seja jogada interior para depois serem agressivos a recuperar a bola.

2ª Fase - Na segunda fase a equipa apresenta-se maioritariamente num 4x4x2, no entanto quando a bola roda, o Home da segunda linha salta para a pressão abrindo assim espaço interior. O espaço no corredor contrário assim como o espaço entre linhas faz com que se consiga espaço entre linhas. A variação do centro de jogo, e a procura do espaço entre linhas que pode ser criado com um dos médios em posição mais baixa criará o espaço para se poder entrar no ultimo terço.

3ª Fase - Equipa que nesta zona aprenda por vezes uma linha de 5, no entanto grande parte do tempo tem os corredores expostos. A variação do centro de jogo, dinâmica de ala e lateral, criará grandes dificuldades. Os movimentos de entrada do médio no corredor direito não tem surgido muito efeito dado a capacidade de dobra por parte do Hugo Gomes. Será mais eficaz a acontecer sobre o corredor esquerdo, até pelo que é o lado que mais tarde chega para o bloco defensivo, dado que o lateral está projetado e o ala está por dentro.

Figura 15 - Organização defensiva

TRANSIÇÃO OFENSIVA



Equipa que procura explorar este momento do jogo com eficácia. E tem jogadores com essa capacidade que aceleram logo com e sem bola. Sendo que o Joca (14) é um acelerador com bola, por isso importante criar logo o bloqueio por parte do nosso lateral ou de um dos médios. E o Gabrielzinho (70) na procura do espaço, onde a bola é normalmente colocada no espaço. O Pedro M. (19) actua como referência para uma bola de apoio, onde o Ukra(17) ou Zé Manel (25) vão no apoio.

Figura 16 - Transição ofensiva

TRANSIÇÃO DEFENSIVA



Nos 3 jogos analisados verifica-se que é uma equipa ainda com dificuldades no momento de transição. Sendo que são apanhados muitas das vezes em situações de inferioridade numérica. Os corredores estão grande parte dos momentos expostos. A velocidade pelo corredor direito fará com que desposicione ainda mais a linha dos 3 homens, e fica o lado contrário exposto. Será certamente um momento que deverá ser aproveitado.

Figura 17 - Transição defensiva

ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS

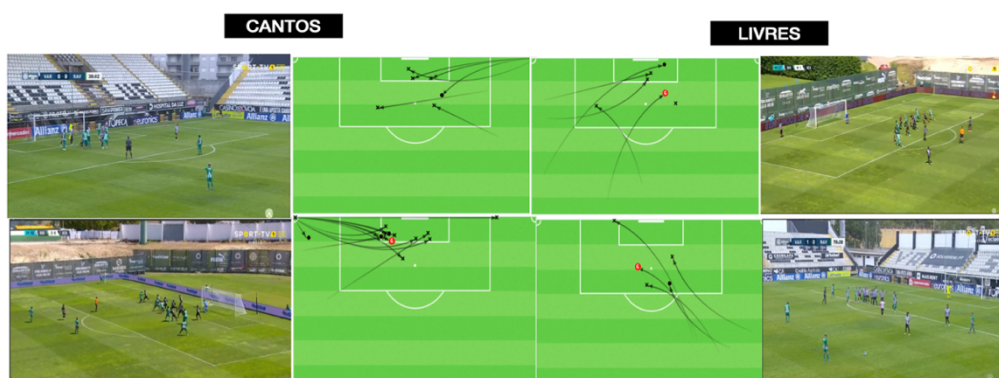


Figura 18 - Esquemas táticos ofensivos

ESQUEMAS TATICOS DEFENSIVOS

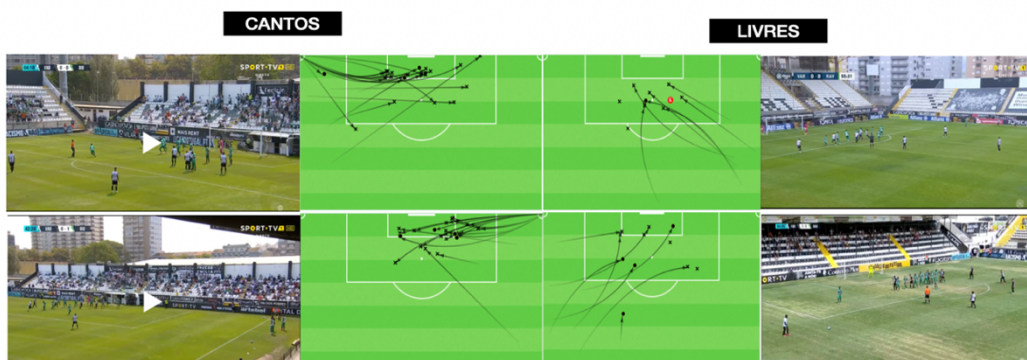


Figura 19 - Esquemas táticos defensivos

ALTURAS E PÉ PREFERENCIAL

	Height	Weight	Foot
14 Joca	168	62	Right
3 Ângelo	189	75	Right
8 Vitor Gomes	182	81	Right
25 Ze Manuel	181	65	Right
80 Kelvin	179	74	Right
36 Savio Antonio Alves	175	69	Left
27 Rúben Gonçalves	180	72	Left
24 Pedro Amaral	178	70	Left
5 Hugo Domingos Gomes	187	82	Right
19 Pedro Mendes	187	84	Right
77 Fábio Conceição	178	65	Right
6 Gonçalo Rodrigues	168	59	Right
33 Santos	193	83	Right
10 Chico Geraldês	175	62	Both
21 Carlos Mane	173	63	Right
81 Abdul-Aziz Yakubu	187	83	Right
80 Kelvin Monteiro Medina	174	-	Both
99 Leandro Silva Alves	174	67	Both
17 Ukra	176	68	Right
70 Gabrielzinho	171	64	Right
9 Ronan David Ronan	195	88	Right
20 Costa Joao	181	-	Both

Figura 20 - Informações adicionais

6. Calendarização/Planificação Competitiva e Pessoal

6.1 Quadro Competitivo

6.1.1 Liga Portugal 2 Sabseg

A liga Portugal 2 Sabseg é o segundo escalão do futebol português, disputada por 18 clubes ao longo de 34 jornadas, onde se realizam dois jogos entre cada equipa (em casa e fora) e é disputada por pontos.

Os dois primeiros classificados da Liga Portugal 2 Sabseg no final do campeonato sobem automaticamente para a divisão maior do futebol português e o 3º classificado tem a possibilidade de disputar um play-off de acesso à Liga Portugal Bwin em dois jogos (como visitado e visitante) com o 16º classificado da mesma. Relativamente a descidas, os últimos dois classificados da Liga Portugal Sabseg são despromovidos à Liga 3 e o 16º classificado, também disputa um a play-off com o 3º classificado da Liga 3.

Com o campeonato terminado, o Leixões SC ficou no 8º lugar da tabela classificativa, com 48 pontos, fruto de 13 vitórias, 9 empates e 12 derrotas.



Figura 21 - Lista de clubes que compõe a Liga 2 SABSEG – retirado do site da Liga Portugal

Tabela 1 - Organização das Jornadas

1ª Volta	Jogos	2ª Volta
Jornada 1	Leixões SC vs SC Farense	Jornada 18
Jornada 2	GD Chaves vs Leixões SC	Jornada 19
Jornada 3	Leixões SC vs A. Académica	Jornada 20
Jornada 4	Rio Ave FC vs Leixões SC	Jornada 21
Jornada 5	Leixões SC vs Varzim SC	Jornada 22
Jornada 6	Leixões SC vs AC. Viseu	Jornada 23
Jornada 7	CF Estrela Da Amadora vs Leixões SC	Jornada 24
Jornada 8	Leixões SC vs CD Feirense	Jornada 25
Jornada 9	UD Vilafranquense vs Leixões SC	Jornada 26
Jornada 10	Leixões SC vs SL Benfica “B”	Jornada 27
Jornada 11	FC Penafiel vs Leixões SC	Jornada 28
Jornada 12	Leixões SC vs CD Trofense	Jornada 29
Jornada 13	FC Porto “B” vs Leixões SC	Jornada 30
Jornada 14	Leixões SC vs SC Covilhã	Jornada 31
Jornada 15	CD Nacional vs Leixões SC	Jornada 32
Jornada 16	Leixões SC vs CD Mafra	Jornada 33
Jornada 17	Casa Pia AC vs Leixões SC	Jornada 34

6.1.2 Taça de Portugal

A taça de Portugal, é uma competição que se disputa num formato de eliminatórias, por sorteio, durante sete fases, sendo que, a meia-final é disputada a “duas mãos”. Esta competição, engloba todos os clubes portugueses que participam nas ligas nacionais (Liga Bwin, Liga Portugal 2 Sabseg, Liga 3, Campeonato de Portugal, e ainda algumas equipas das associações distritais do país. Este troféu, tem um grande significado para todos os intervenientes pela sua tradição e pelas constantes surpresas que acontecem, com clubes de menor dimensão, de divisões inferiores a eliminarem clubes de maior dimensão ou de divisões acima.

Também inserido na Taça de Portugal, o Leixões S.C. eliminou o S. João de Ver no 64avos de final e o Lank Vilaverdense nos 32avos de final, caindo aos pés do Tondela nos 16avos de final, com uma derrota fora de portas por 3-1.

6.1.3 Taça da Liga

A Taça da Liga é uma competição de natureza mista, disputada em cada época desportiva pelos clubes admitidos a participar na Liga Bwin e na Liga Portugal 2 Sabseg nessa mesma época, com exceção das equipas B”. A competição assume inicialmente um formato de play-off entre as equipas da segunda liga na primeira fase. Na segunda fase, as equipas da liga NOS que na época anterior ficaram abaixo do quarto lugar da classificação disputam também uma segunda fase de play-off. A terceira fase disputa-se em 4 grupos de 4 equipas cada, em apenas uma volta (quatro jornadas), onde primeiros classificados de cada grupo apuram-se para as meias-finais, jogadas a um só jogo, tal como a final.

Em relação à Taça da Liga, o Leixões S.C., foi afastado da mesma com o Vitória S.C. no primeiro jogo oficial da época a contar para o apuramento para a fase de grupos.

6.2 Planificação Competitiva

A planificação competitiva é realizada semanalmente através de microciclos consoante são calendarizadas as datas dos jogos. Assim sendo, em concordância entre os elementos da equipa técnica e o departamento de futebol, é definido o microciclo semanal, elaborando-se a partir deste as sessões de trabalho em reuniões diárias antes de cada treino, com a finalidade de se preparar o jogo seguinte da melhor forma possível.

Figura 22 - Quadro de planificação competitiva exposto no balneário da equipa técnica

6.2.1 Mesociclo Julho: 28/06/2021 – 1/08/2021

domingo	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado
27	28	29	30	1 julho	2	3
			09:30 T1 M1 17:00 T2 M1	09:30 T3 M1 17:00 T4 M1	09:30 T5 M1 17:00 T6 M1	09:30 T7 M1
4	5	6	7	8	9	10
12:00 FOLGA	09:30 T8 M2 16:30 T9 M2	09:00 T10 M2 10:30 BOA VISTA 16:30 T11 M2	10:00 G1 Vicente	09:30 T12 M2 16:30 T13 M2	09:30 T14 M2 16:30 T15 M2	12:00 Trofense
11	12	13	14	15	16	17
12:00 LEIXOES SC	16:30 T16 M3	09:30 T17 M3 16:30 T18 M3	09:30 T19 M3 17:00 TORRENSE	09:30 T20 M3 16:00 T21 M3	10:00 Santarém 16:00 T22 M3	12:00 CALDAS
18	19	20	21	22	23	24
12:00 FOLGA	12:00 T23 M4	12:00 Nacional	12:00 T24 M4	12:00 T25 M4	12:00 T26 M4	12:00 T27 M4
25	26	27	28	29	30	31
12:00 T28 M4	12:00 Vt.Guimarães TL	12:00 FOLGA	12:00 SUB 23	09:30 T29 M5 16:30 T30 M5	12:00 T31 M5	12:00 Valadães

6.2.2 Microciclo 1: 28/06/2021 – 04/07/2021

 Mapa de Treinos & Organização das Atividades Diárias Leixões SC Junho 							
Dia da Semana	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Data	28/jun	29/jun	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul	04/jul
Manhã	Exames médicos	Exames médicos	UT1	UT3	UT5	Jogo Amigável Leixões SC vs Moreirense Hora: 10H	FOLGA
Tarde	Exames médicos	Exames médicos	UT2	UT4	UT6	FOLGA	FOLGA
Legenda	Horário	Treinos	Folgas	Refeições	Local	Jogos Oficiais	Jogos Amigáveis

MICROCICLO Nº 1

Notas:

A) O programa semanal não é estático, sendo sujeito a modificações periódicas tendo em conta as decisões da equipa técnica

6.2.3 Unidade de treino 1



T1 M1

Localização: Estádio do Mar

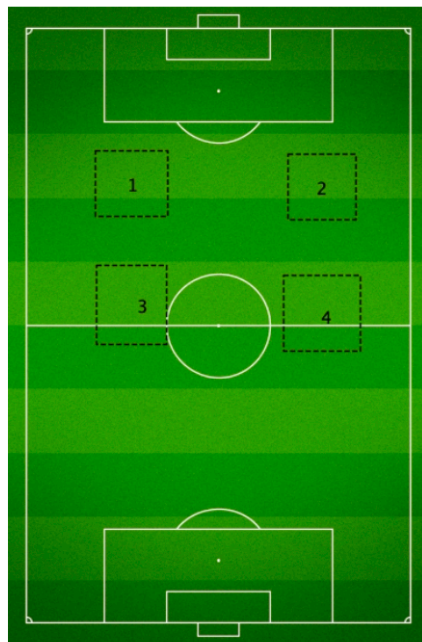
Grupo: LEIXOES SC

Data & Tempo: 30-06-2021 - 9:30

Duração: 95 min

Prevenção e Reforço- CRISTI...

Tempo: 09:30 Minutos: 40

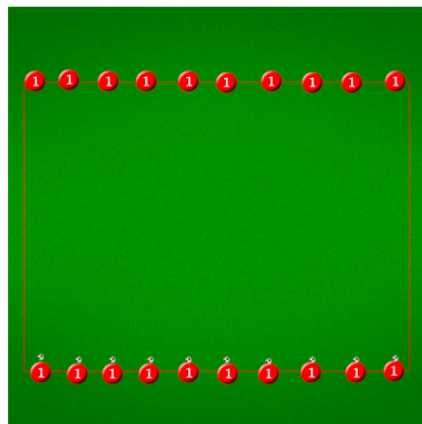


Estações

1. Press ombros - de Joelhos 10x
2. Rotação Tronco perna flexão 10/10
3. Flexão em bola medicinal 15
4. Remada Unilateral halter 10/10
5. Fitball perna entrega mão 10
6. Afundos a caminhar 12/12
7. Press peito halter 12
8. Obliquo bola medicinal 10/10
9. Bird-dog estático 40seg
10. Rotação tronco carga fitball 8/8
11. Agachamento barra 12
12. Fitball pés elevar perna 15
13. Nórdico 10
14. Abertura adutor elástico
15. subida unilateral box 10/10
16. Remada TRX 15
17. Elástico tração 10

Passe simples (3)

Tempo: 10:10 Minutos: 20



Descrição

Jogadores em grupos de 2(3)

- 1- passe frontal
- 2- condução
- 3- passe/devolução

Dimensões

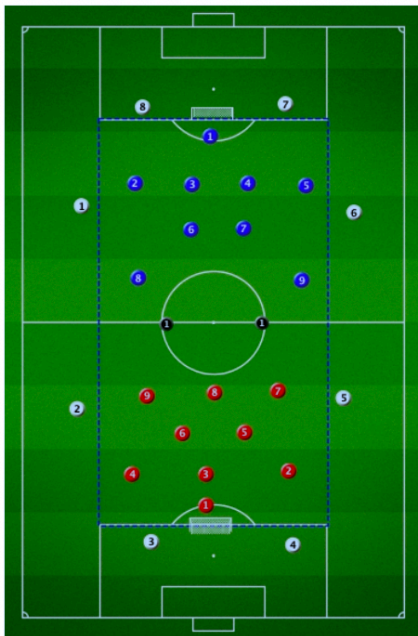
20x20

Duração

15'+1'Rec

Torneio 3 equipas - Juntar S...

Tempo: 10:30 Minutos: 35



Descrição

Gr+8x8+8+Gr + 2jk

As equipas num jogo a 2 toques procuram criar situações de finalização. No processo ofensivo para que o golo seja válido toda a equipa tem de estar no meio campo ofensivo.

Variante 1 - Se a equipa em posse no seu meio campo defensivo conseguir ligar com os apoios exteriores ofensivos, podem atacar em superioridade numérica 8x2.

Objectivo- A equipa ser pressionante com sectores juntos.

A- Coronas, folha, Morim, Fabinho, Thalís, Kiki, Wendel

B - Leo, Seck, Cris, Wallyson, Osmane, André, Sapara, Papalele

C- Teixeira, Amorim, Diogo, Rodrigo, Leitão, Encada, Marciano, Vando

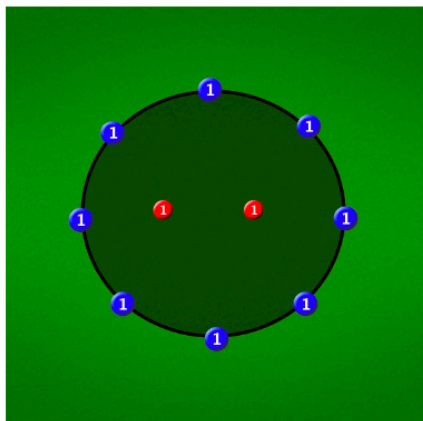
6.2.3.1 Unidade de treino 2

XPS T2 M1
Grupo: LEIXOES SC

Data & Tempo: 30-06-2021 - 17:00
Dura??o: 77 min

MEINHO
Tempo: 17:00 Minutos: 15

RESISTÊNCIA ESPECIFICA
Tempo: 17:15 Minutos: 20



DESCRIÇÃO

Cada meinho tem 12 jogadores, 10 por fora, 2 por dentro, procuram manter a posse a 1 toque, apos 15 passes quem está dentro continua, quem falhar o passe vai para dentro.

DIMENSÃO

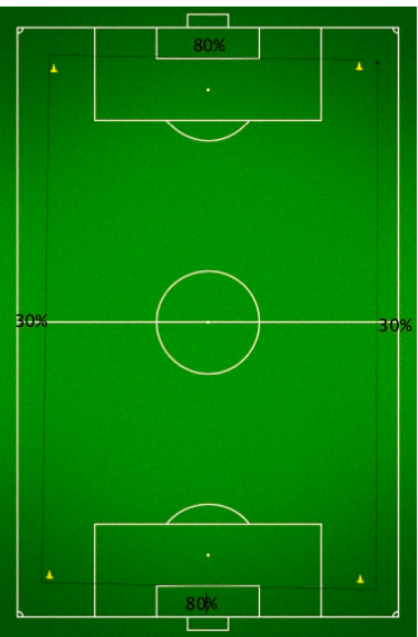
10X10

DURAÇÃO

15'

JOGADORES

12



DESCRIÇÃO

Equipa dividida em 2 grupos, onde fazem corrida intervalada.

Linha de fundo 80%
Linha Lateral 30%

Dimensões

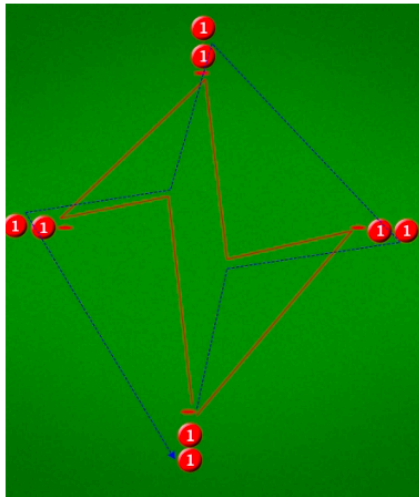
Campo inteiro

Duração

20'

Passe em lonsango

Tempo: 17:35 Minutos: 12



Descrição

Jogadores divididos pelos 4 sinaklizadores, onde fazem combinação simples, com passe frontal.

Dimensões

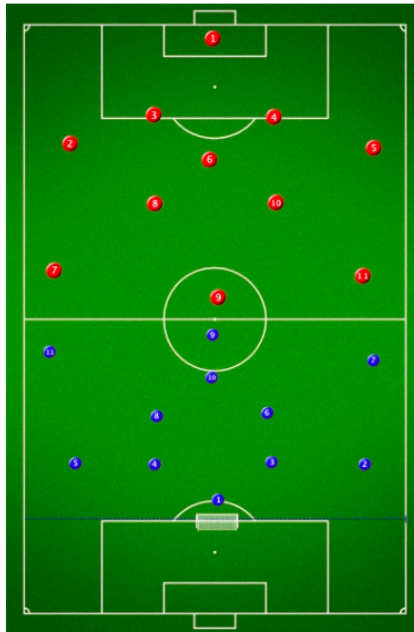
15x15

Duração

10'

GR+10X10+GR

Tempo: 17:47 Minutos: 30



DESCRIÇÃO

Situação de jogo, onde a equipa procurar desenvolver e interpretar os diferentes momentos do jogo.
A equipa em processo ofensivo, projecção do lateral no momento da variação do centro de jogo. Movimentos de atacar a profundidade. Zonas de cruzamento são zonas de objetividade, onde procurar fazer o cruzamento.
Agressividade nos movimentos de ataque à bola no preenchimento da área.

6.2.3.2 Unidade de treino 3



T3 M1

Localização: Estádio do Mar

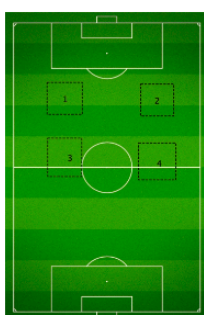
Grupo: LEIXOES SC

Data & Tempo: 01-07-2021 - 9:30

Duração: 75 min

Elásticos e Core - CRISTIANO

Tempo: 09:30 Minutos: 25

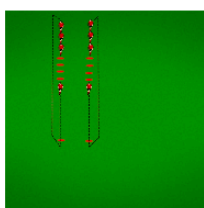


DESCRIÇÃO

Jogadores em trabalho de core e prevenção.

Ativação

Tempo: 09:55 Minutos: 5



DESCRIÇÃO

Jogadores em duas filas executam movimentos de mobilidade articular, predispondo o corpo para o treino.

DIMENSÕES

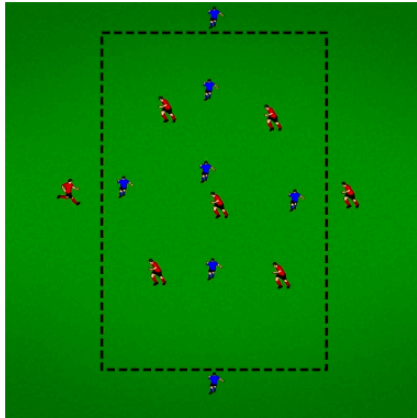
10X10

DURAÇÃO

5'

Posse de bola 2

Tempo: 10:00 Minutos: 15



Descrição

A equipa em posse procura manter a posse, com a profundidade ou largura.
A equipa em posse assim que executa passe exterior, faz troca de posição.

Jogadores

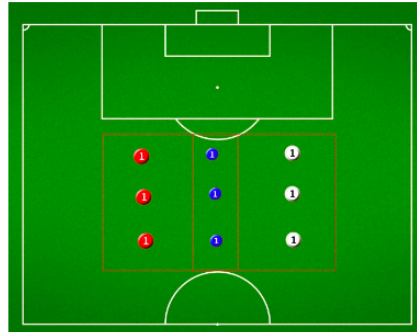
14

Duração

7,5+7,5

3x3x3 - Transição com pres...

Tempo: 10:00 Minutos: 15



Descrição

3 equipas de 3 onde sai um jogador a pressionar criando uma situação de 3x1.

Dimensões

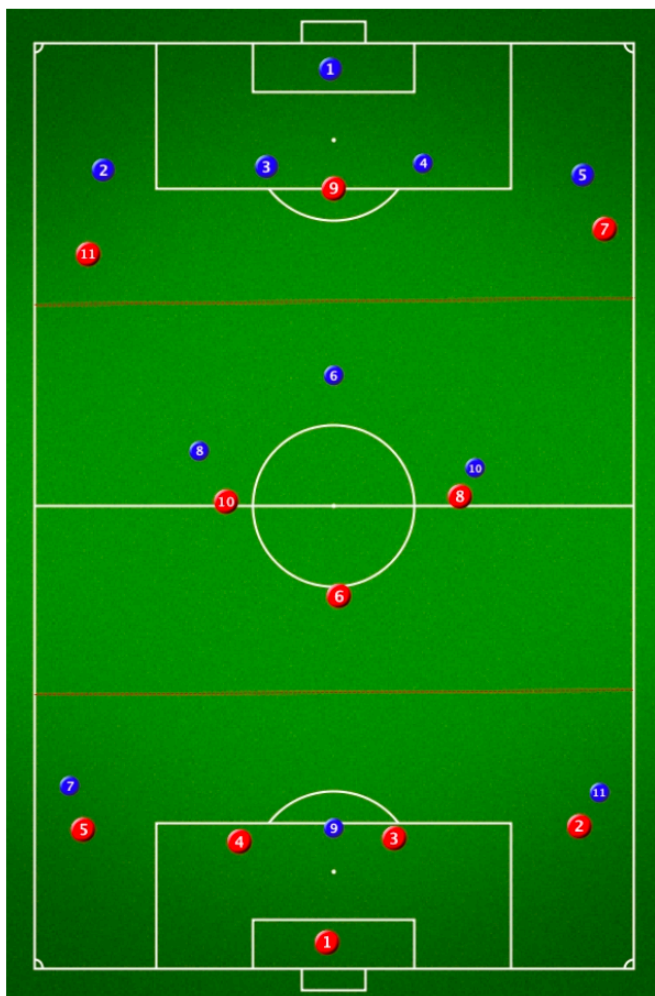
20x20+5

Duração

5'+5'+5' - 30'

Gr+10x10+GR - Sectores

Tempo: 10:15 Minutos: 30



Descrição

Duas equipas que desenvolvem jogo por sectores, os jogadores estão condicionados ao espaço limitado. no setor intermédio assim que conseguem ligar com o sector ofensivo, criam igualdade numérica.

Dimensões

Baliza pela pequena área.

Jogadores

22

A - Coronas, Teixeira, Cris, Seck, Rodrigo, Amorim, Leitão, Encada, Wendel, Vando, Sapara
B - Folha, Diogo, Mané, Amorim, Wallyson, Ousmane, Papa, Kiki, Marciano, André, Thais

Duração

30'

6.2.3.3 Unidade de treino 4



T4 M1

Location: Estádio do Mar

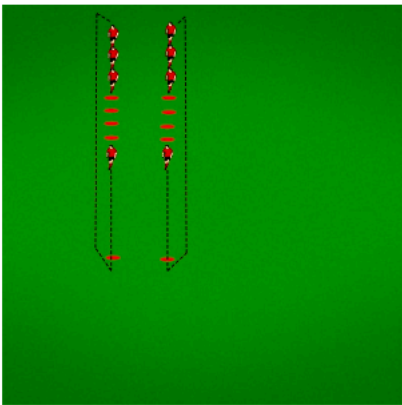
Group: LEIXOES SC

Date & Time: 2021-07-01 - 17:00

Duration: 60 min

Ativação

Time: 17:00 Minutes: 5



DESCRIÇÃO

Jogadores em duas filas executam movimentos de mobilidade articular, predispondo o corpo para o treino.

DIMENSÕES

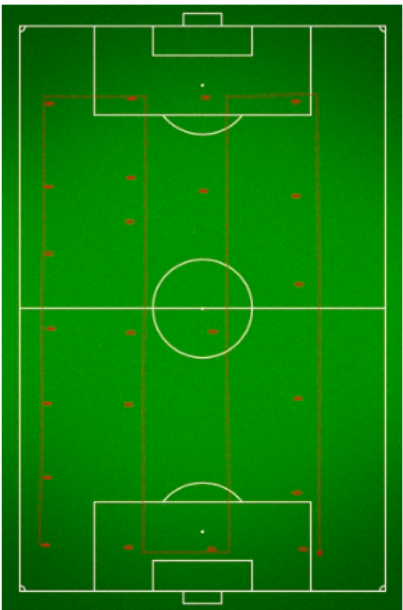
10X10

DURAÇÃO

10'

Resistência Especifica - Inter...

Time: 17:05 Minutes: 25



Descrição

Jogadores divididos em 5 grupos onde executam ações de velocidade em intervalado.

Dimensões

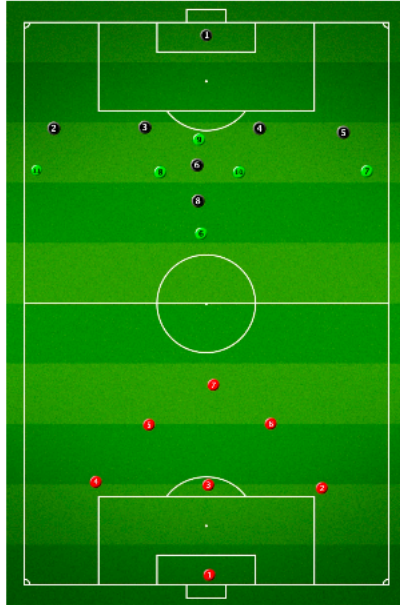
10m
5m rec
15m
10m rec
30m

Duração

25'

Holandês

Time: 17:30 Minutes: 30



DESCRIÇÃO

3 EQUIPAS DE 8 ELEMENTOS. MOMENTO DE TRANSIÇÃO, REAÇÃO À PERDA.

DIMENSÃO

2/3 de campo

JOGADORES

23

DURAÇÃO

12'

6.2.3.4 Unidade de treino 5



T5 M1

Location: Estádio do Mar

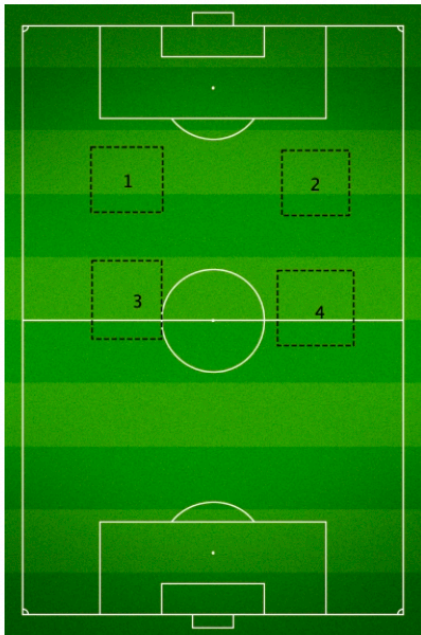
Group: LEIXOES SC

Date & Time: 2021-07-02 - 09:30

Duration: 97 min

EXERCICIO ANALITICO- CRIS...

Time: 09:30 Minutes: 30

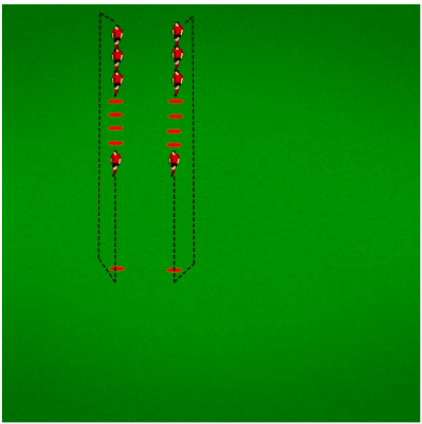


DESCRIÇÃO

E

Ativação

Time: 10:00 Minutes: 5



DESCRIÇÃO

Jogadores em duas filas executam movimentos de mobilidade articular, predispondo o corpo para o treino.

DIMENSÕES

10X10

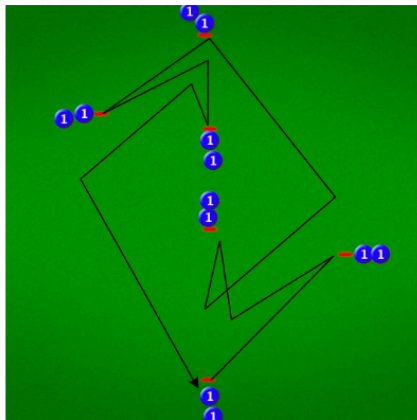
DURAÇÃO

10'

Passe 1

Time: 10:05

Minutes: 12



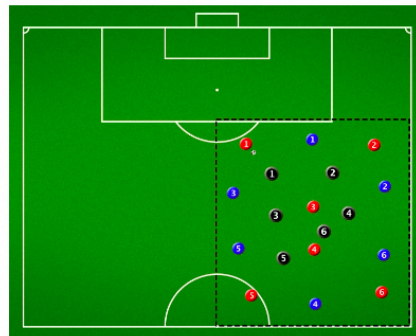
Descrição

Executa passe lateral e devolve, passe frontal e passe exterior, saindo posterioremnte passe em

POSSE DE BOLA

Time: 10:17

Minutes: 20



DESCRIÇÃO

3 Equipas onde 2 equipas procuram manter a posse de bola. As equipas em posse procuram jogar curto-curto-longo. A equipa em processo defensivo tem de ser agressiva na pressão.

JOGADORES

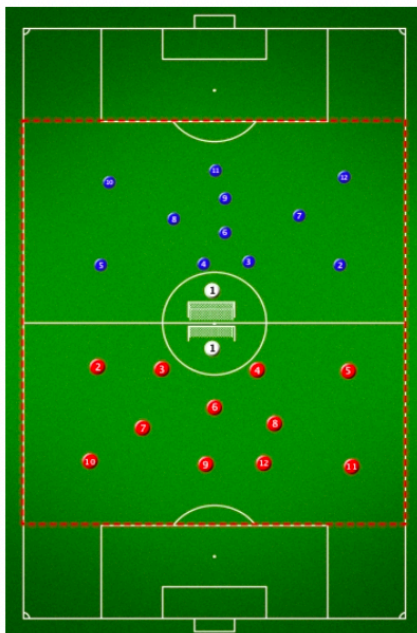
6+6X6

DURAÇÃO

6'+6'+6' + 2REC

JOGO COM BALIZAS INVERTI...

Time: 10:37 Minutes: 30



DESCRIÇÃO

11X11 em situação de balizas invertidas. A equipa que está em posse tem de marcar golo na baliza do meio campo contrário.

DIMENSÕES

Campo pelas áreas

Jogadores

22

Duração

30'

6.2.3.5 Unidade de treino 6



T6 M1

Location: Estádio do Mar

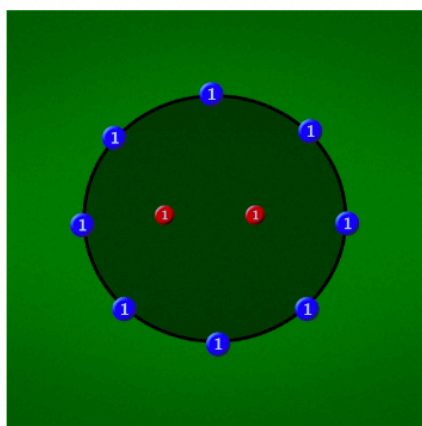
Group: LEIXOES SC

Date & Time: 2021-07-02 - 17:00

Duration: 15 min

MEINHO

Time: 17:00 Minutes: 15



DESCRIÇÃO

Cada meinho tem 12 jogadores, 10 por fora, 2 por dentro, procuram manter a posse a 1 toque, apos 15 passes quem está dentro continua, quem falhar o passe vai para dentro.

DIMENSÃO

10X10

DURAÇÃO

15'

JOGADORES

12

6.3 Microciclo pessoal

A nível pessoal, o meu microciclo varia muito pouco, regendo-se sempre por estar presente cerca de 1:30H a 2:00H antes do início de cada treino para que sejam efetuadas todas as tarefas que tenho que realizar e também para estar presente em todas as reuniões que são efetuadas. No dia de jogo, concentro-me com a equipa à hora estabelecida na convocatória e posteriormente durante o jogo, realizado as funções que me estão estabelecidas.

Tabela 2 - Microciclo Pessoal

 Microciclo Pessoal						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
F O L G A	08:45-13:30 Reunião de equipa técnica: - Observação, análise e discussão de momentos do último jogo; - Preparação treino;	08:45-13:30 Reunião de equipa técnica: - Observação, análise e discussão de momentos do jogo do próximo adversário; - Preparação treino;	08:45-13:30 Reunião de equipa técnica: - Observação, análise e discussão de momentos do jogo do próximo adversário; - Preparação treino;	08:45-13:30 Reunião de equipa técnica: - Observação, análise e discussão de momentos do jogo do próximo adversário; - Preparação treino;	08:45-13:30 Reunião de equipa técnica: - Observação, análise e discussão de momentos do jogo do próximo adversário; - Preparação treino;	Dia de jogo Concentração no estádio no horário estabelecido na convocatória; Apresentação aos jogadores do plano de jogo;
	Treino;	Treino;	Treino;	Treino;	Reunião de grupo entre jogadores e equipa técnica para amostração da análise efetuada do próximo adversário	Filmagem técnica;
	Observação, análise e discussão momentos do treino;	Observação, análise e discussão de momentos do treino;	Observação, análise e discussão de momentos do treino;	Observação, análise e discussão de momentos do treino;	Treino;	
					Observação, análise e discussão de momentos do treino;	

7. Processo de Avaliação e Controle

Em relação ao processo de avaliação e controle do desenvolvimento por parte dos atletas, quer nível individual, quer a nível coletivo, esta realiza-se essencialmente através dos valores obtidos em cada sessão de treino ou em cada jogo, quando é realizado o tratamento dos dados dos GPS. Diariamente, através de reuniões entre a equipa técnica ao longo da semana de treino são discutidos esses mesmos valores e avalia-se e controla-se o desenvolvimento ou retrocesso por parte dos atletas, chegando-se assim a conclusões esclarecedoras que são essenciais para a planificação de cada treino com vista a melhorar o rendimento da equipa para o jogo. Os nossos objetivos estão definidos através de padrões pré-estabelecidos e em diálogos com os atletas são-lhes transmitidas as informações necessárias com a finalidade de eles melhorarem o que é suposto. Assim, dia a dia, semana a semana, procura-se melhorar constantemente o desempenho dos atletas e consequentemente o desempenho da equipa.

A avaliação dos comportamentos dos atletas é também realizada antes do início de cada sessão de treino (em especial a sessão de treino seguinte ao jogo), através da observação e análise do jogo/treino. A nossa metodologia presente neste momento, passa por mostrar aos atletas correções ou acertos que conseguimos identificar nas filmagens obtidas resultantes do jogo ou treino, e mostramos coletivamente ou individualmente essas mesmas correções ou acertos, consoante for definido pela equipa técnica. Com esta técnica de esclarecimento de comportamentos, procuramos que os atletas reflitam sobre as ações corretas ou incorretas que estão a tomar nos vários momentos do jogo/treino, e assim, confrontando-os com as imagens podemos em conjunto com eles melhorar o seu rendimento individual, e logo, melhorar o rendimento da equipa coletivamente.

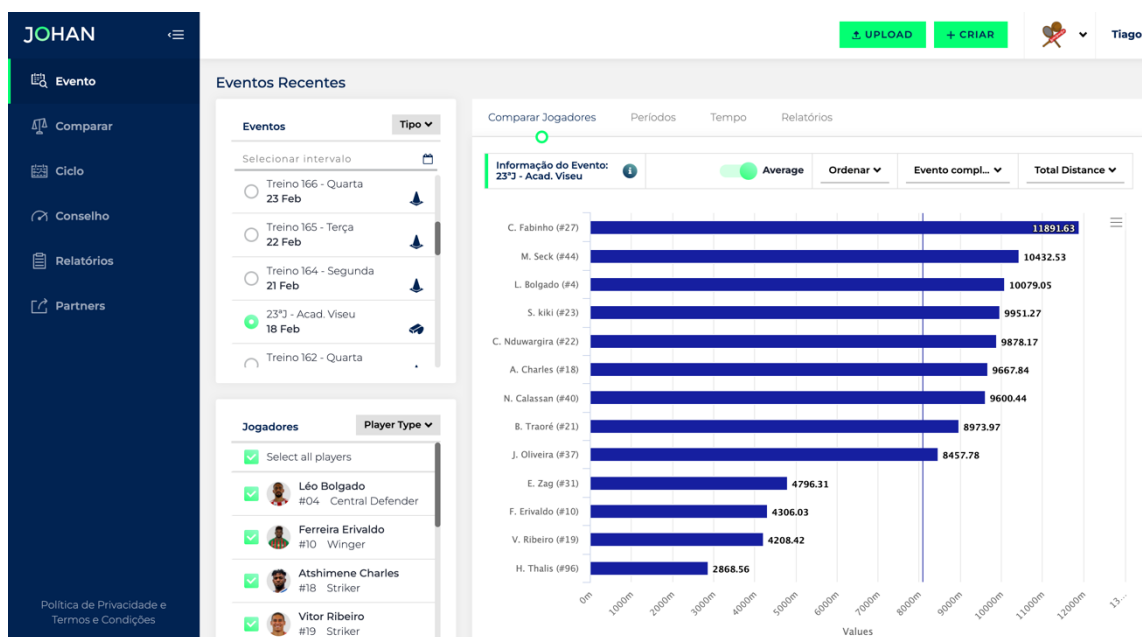


Figura 23 - Exemplo de distância total percorrida durante um jogo

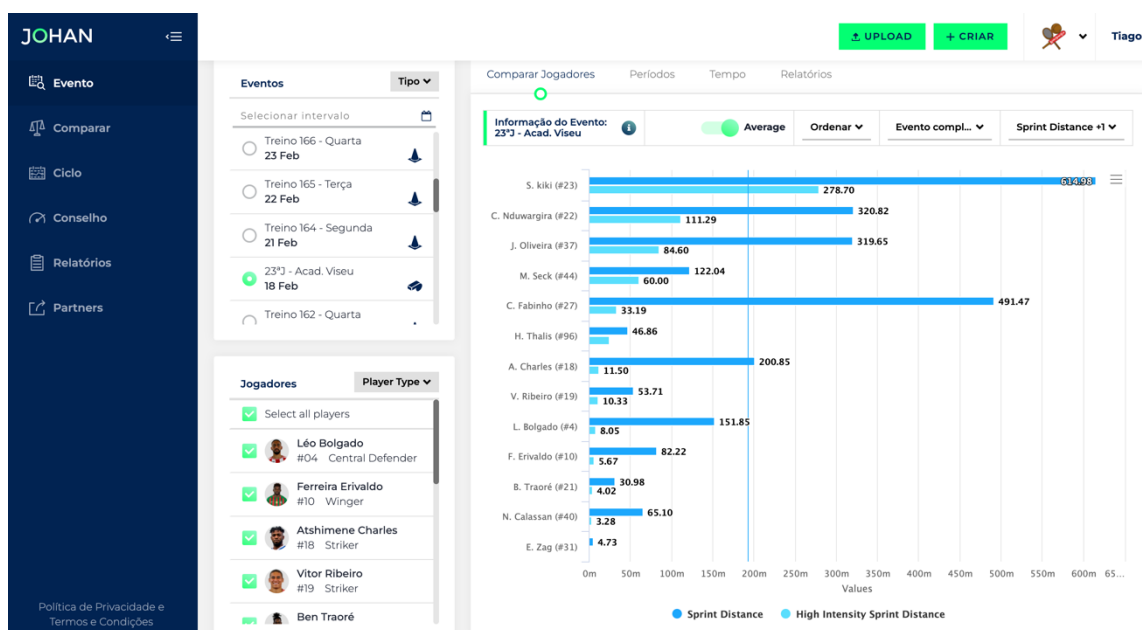


Figura 24 - Exemplo de distância percorrida em sprint durante um jogo

8. Modelo de jogo

O modelo de jogo é muito mais que a definição de um sistema tático determinado por números, como um 4-3-3, um 4-4-2, um 3-4-3, entre muitos outros. Este, rege-se essencialmente pela idealização feita por cada treinador da sua forma e estilo específicos que quer ver patentes na sua equipa, em função das características do clube onde se encontra e principalmente dos jogadores que tem ao seu dispor. Assim, o modelo de jogo não pode ser visto como um ponto de chegada, mas sim como uma estação, uma vez que não há modelo de jogo que não tenha tendência para evoluir, até porque, sendo a modelação uma aproximação ao real, nenhum sistema complexo pode ser redutível a um modelo explicativo, Sanjurjo et al. (2015). Posto isto, a ideia do treinador não pode ser fechada, nem acabada, tem de ser uma ideia sempre em constante evolução, na busca pelo conhecimento e por encontrar soluções para que a sua equipa consiga funcionar como um todo (Garganta et al., 2013), com vista á obtenção final daquilo que todos querem no final: ganhar!

Assim, os vários momentos do jogo (organização ofensiva, transição ofensiva, organização defensiva, transição defensiva) vão ser trabalhados a partir das ideias de cada treinador, resultando no nosso caso no seguinte modelo de jogo.

O modelo de jogo, contempla as seguintes funções táticas:

- **Guarda-redes**

- Com bola:

- ⇒ Qualidade técnica na resolução de ações, principalmente com as mãos, mas também com os pés;
 - ⇒ Capacidade nas saídas;
 - ⇒ Elo de ligação de jogo (se necessário);

- Sem bola:

- ⇒ Líder;
 - ⇒ Comunicativo;
 - ⇒ Posicionamento;
 - ⇒ Controlo do espaço (largura ou profundidade);
 - ⇒ Controlo do jogo aéreo;

- **Defesas Centrais**

- Com bola:

- ⇒ Assertivos no passe (curto e longo);
 - ⇒ Capacidade de criar desequilíbrios em condução;

- Sem bola:

- ⇒ Líder;
 - ⇒ Autoritários;
 - ⇒ Comunicativos;
 - ⇒ Controlo espaço (largura; profundidade e entrelinhas);
 - ⇒ Capacidade de “choque”;

- **Defesas Laterais**

- Com bola:

- ⇒ Jogo posicional - criar linha de passe ou espaço;
 - ⇒ Preferência de jogo exterior;
 - ⇒ Capacidade de dar largura e profundidade;

- Sem bola:

- ⇒ Posicionamento;
 - ⇒ Antecipação;
 - ⇒ Controlo do espaço (largura e profundidade);
 - ⇒ Fortes no duelo;

- **Médios Centro**

- Com bola:

- ⇒ Jogo posicional - criar linha de passe ou espaço;
 - ⇒ Ditar ritmos de jogo diferentes consoante momento (inteligência);
 - ⇒ Capacidade de construção e ligação;
 - ⇒ Capacidade de chegar a zonas de finalização;

- Sem bola:

- ⇒ Controlo do espaço (entre-linhas e largura);
 - ⇒ Capacidade de pressão;

⇒ Disponibilidade para o jogo;

- **Extremos**

- Com bola:

- ⇒ Capacidade de 1 vs 1;

- ⇒ Capacidade de atacar a profundidade;

- ⇒ Objetividade (ações de finalização ou de assistência);

- ⇒ Capacidade jogo interior;

- Sem bola:

- ⇒ Capacidade de pressão;

- ⇒ Capacidade de controlo da largura;

- ⇒ Disponibilidade física;

- **Ponta de lança**

- Com bola:

- ⇒ Finalizador;

- ⇒ Capacidade de ligação de jogo;

- ⇒ Busca da profundidade;

- ⇒ Capacidade de retenção de jogo;

- Sem bola:

- ⇒ Pressionante (primeiro a defender);

- ⇒ Controlo do espaço interior;

Princípios

Macroprincípios:

- Velocidade de circulação no jogo;
- Poucos toques;
- Procura da profundidade através da largura;
- Equipa agressiva e intensa;
- Forte reação à perda de bola;
- Equipa em bloco compacto e coeso;
- Promover superioridade numérica em todas as ações;
- Evitar igualdade numérica em todas as ações;
- Não permitir desvantagem numérica em todas as ações;

• Processo Ofensivo

- Organização ofensiva:
 - ⇒ Tentar construir a partir de trás (se possível);
 - ⇒ Procurar ligação entre setores;
 - ⇒ Canalizar jogo para os corredores laterais;
 - ⇒ Procurar profundidade;
 - ⇒ Finalização;
- Transição ofensiva:
 - ⇒ Velocidade nas ações a realizar com e sem bola;
 - ⇒ Solução ao portador da bola e no espaço;
 - ⇒ Criação do máximo de espaços livres;
 - ⇒ Finalização

• Processo Defensivo

- Organização defensiva:
 - ⇒ Defender o mais longe possível da nossa baliza;
 - ⇒ Equipa coesa e compacta sem espaços entre setores;
 - ⇒ Convidar adversário a jogar para zonas que nos interessam;

- Transição defensiva:
 - ⇒ Reagrupar rapidamente a equipa;
 - ⇒ Equilíbrios e coberturas;
 - ⇒ Anular adversário (com falta por exemplo);

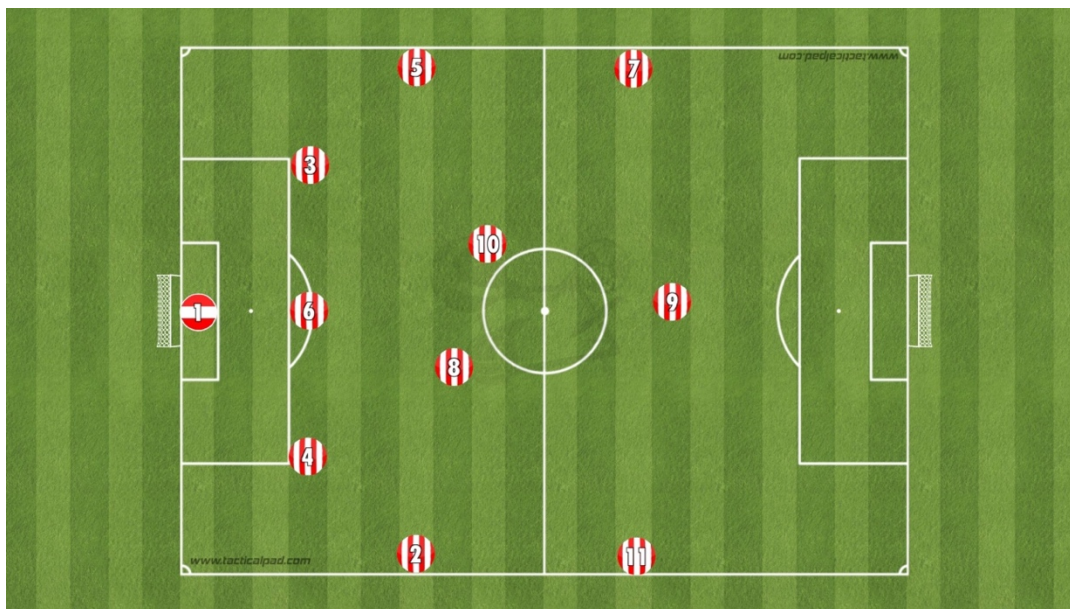
- **Esquemas Táticos**

- Ofensivos:
 - Canto aberto – bola zona da grande penalidade;
 - Canto fechado – bola na zona de 1º poste;
 - Solução de canto curto;
- Defensivos:
 - Marcação mista:
 - Criação de linha forte para defender o espaço;
 - Atribuição de tarefas para marcação individual;

8.1 Dinâmicas Modelo

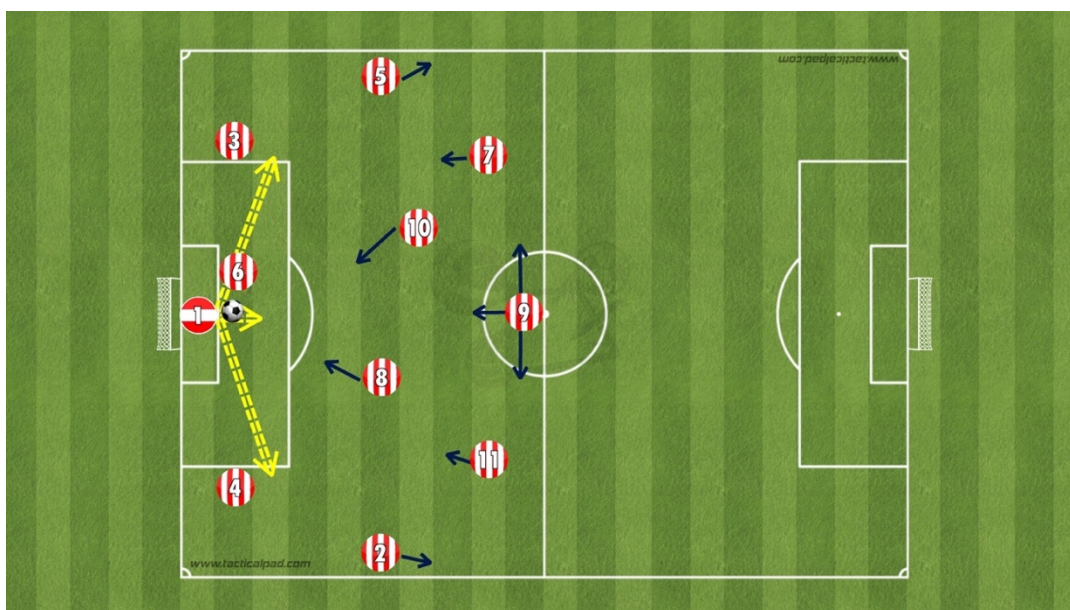
Organização Ofensiva

Sistema preferencial de jogo: 3-4-3;

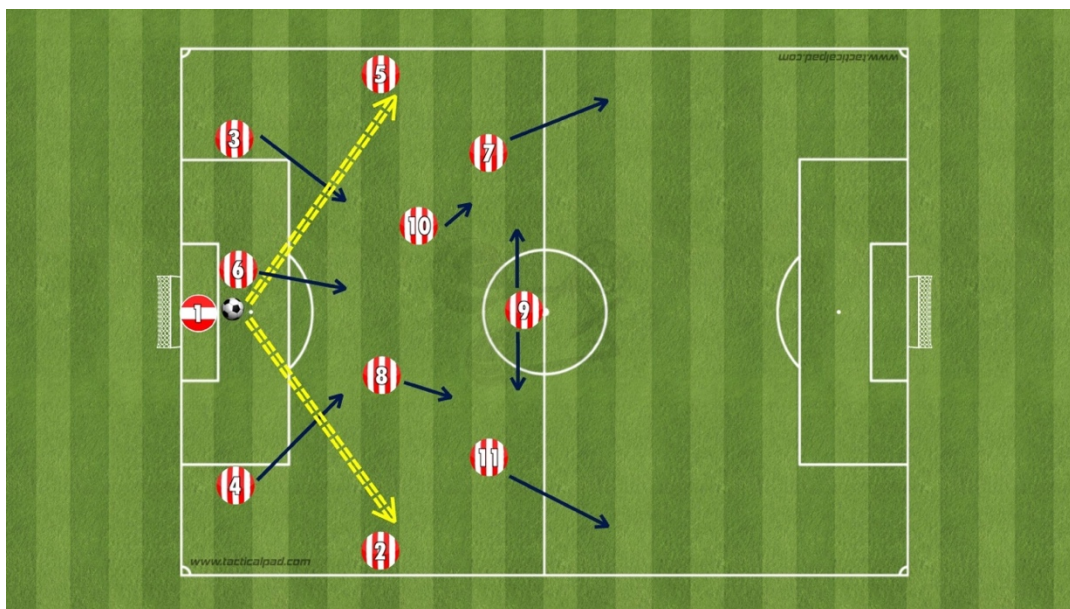


1º fase - construção

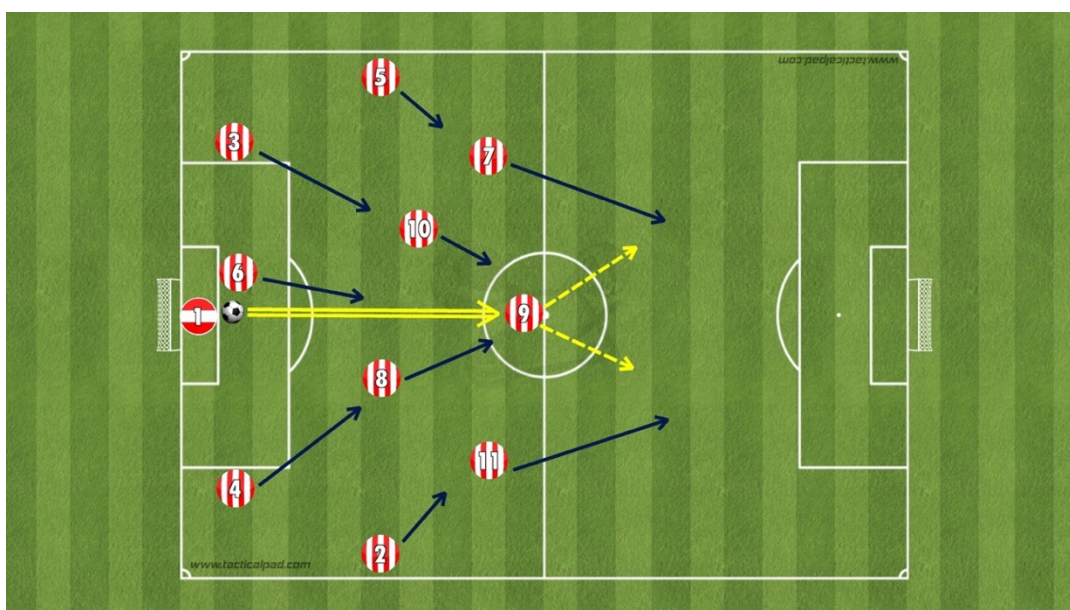
Preferência pela saída curta através dos centrais, com os médios a baixarem para dar apoio, os laterais projetados ao máximo na largura e os extremos a procurarem espaço interior; Ponta de lança fica fixo como referência;



Na impossibilidade de saída curta através dos centrais, tentar ligar jogo pelos laterais que dão solução mais subida em largura, com os extremos a procurarem profundidade, médios e centrais a subirem automaticamente no terreno, e ponta de lança a dar apoio em jogo interior.

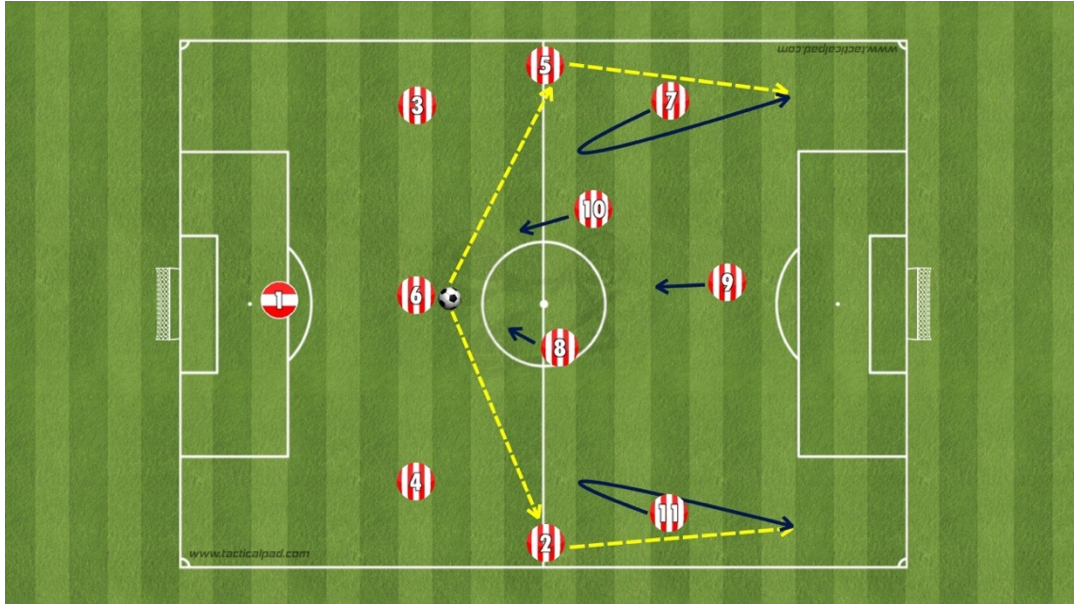


Em caso de pressão mais alta do adversário, que nos impossibilite as saídas acima descritas, opção de saída de jogo mais longa com jogo direto no ponta de lança, com os extremos a procurarem imediatamente profundidade para o ganho de uma possível segunda bola, assim como toda a restante equipa agrupa e sobe em bloco automaticamente no terreno de jogo.



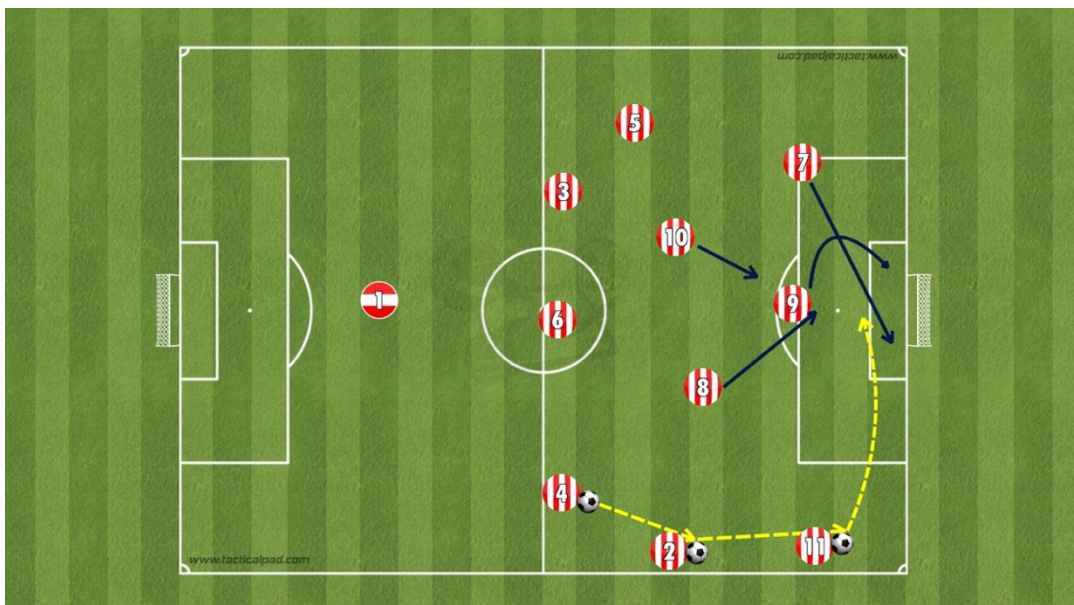
2º fase - criação

Em fase de criação, procurar atrair o adversário ao corredor central com a procura de jogo interior por parte dos nossos médios, dos extremos e do ponta de lança, para soltar imediatamente a bola no corredor lateral para posterior ataque da profundidade por parte dos extremos ou dos laterais.



3º fase – Finalização

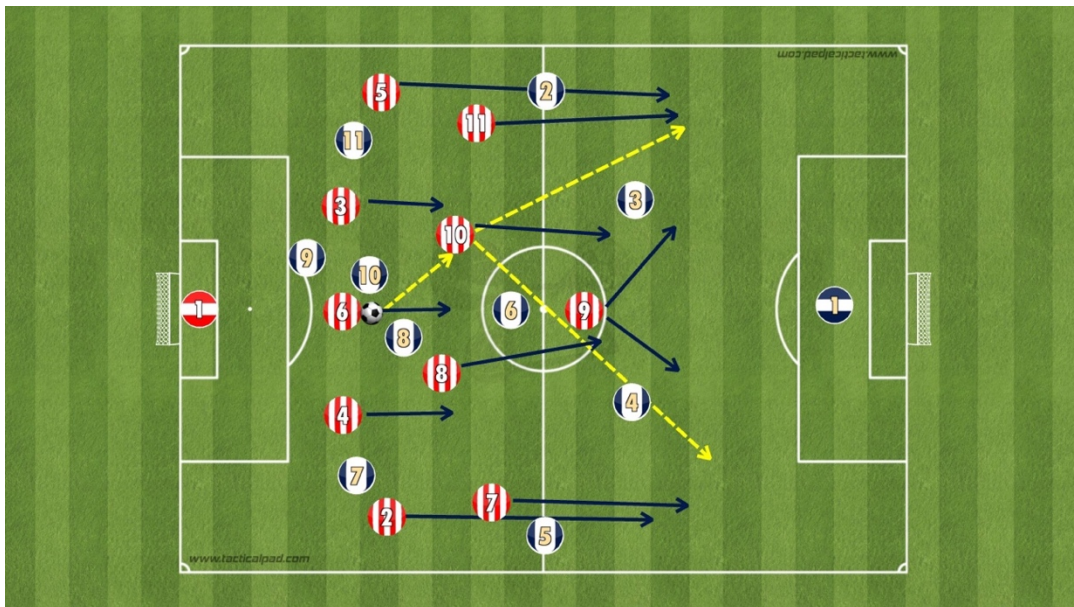
Após conseguirmos na fase de criação que a bola consiga entrar na largura e consequente profundidade, na fase de finalização, o principal objetivo passa pela criação de superioridade numérica e condições favoráveis de finalização para a equipa, com as posições dos jogadores bem definidas em zonas de finalização.



Quando a situação de cruzamento estiver pronta a ser realizada, o extremo do lado contrário ao do cruzamento deve atacar zonas de 1º poste, o ponta de lança faz um contramovimento e aparece em zonas de segundo poste, o médio do lado do cruzamento ataca zona de penákti e o médio do lado contrário fica a dar equilíbrio à equipa juntamente com os laterais que fecham espaços interiores e com os centrais a manterem posições.

Transição Ofensiva

Procurar retirar a bola da zona de pressão rapidamente para se aproveitarem os espaços livres existentes deixados por parte do adversário, de forma a obtermos situação de finalização.



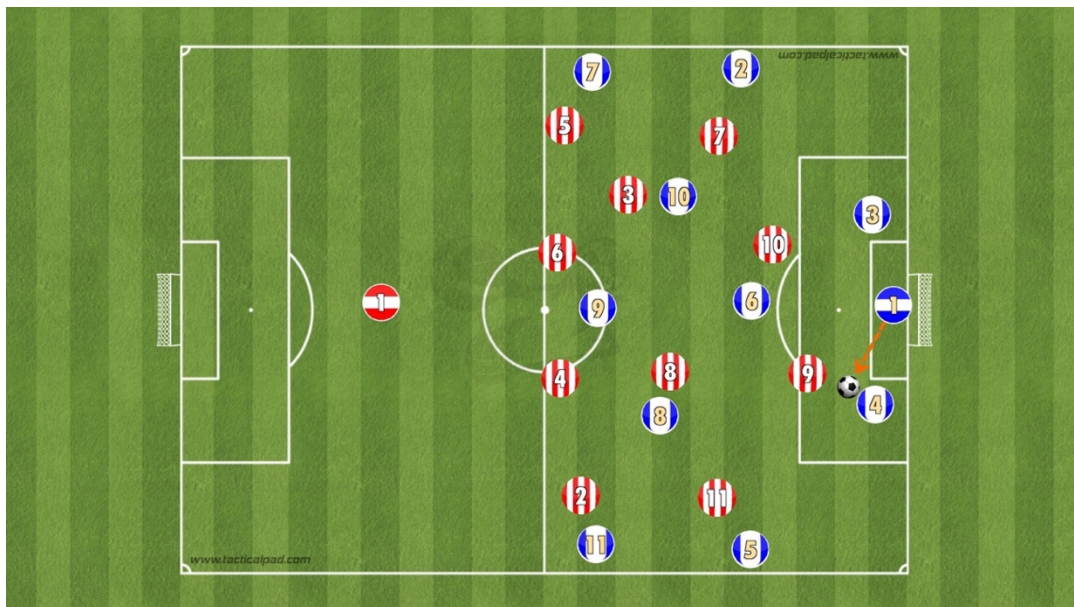
Após recuperação de bola, o momento do primeiro passe é importantíssimo para não atrasar a transição. Neste momento do jogo, os extremos e o ponta de lança e porventura os laterais, devem ter enorme preocupação em atacar os espaços livres na profundidade deixados pelo adversário. O equilíbrio da equipa fica garantido com um ou os dois médios, os três centrais e o lateral do lado oposto por onde se desenrola a transição.

Organização Defensiva

1ª fase – Bloco alto

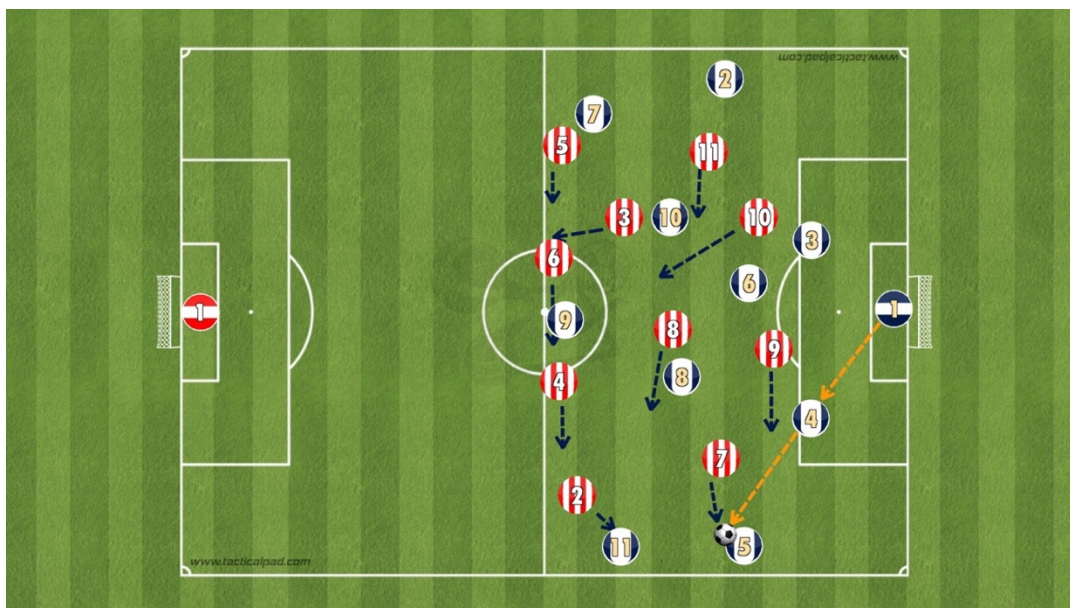
Tentar condicionar ao máximo o adversário de sair a jogar com bola controlada, acentuando a pressão após a bola entrar num dos centrais, tentando recuperar logo a bola em zona alta do terreno.

Um dos nossos dois médios salta na pressão juntamente com o ponta de lança para não permitir que o adversário saia a jogar curto. Os nossos extremos encaixam com os laterais adversários, e consequentemente os nossos laterais encaixam com os extremos adversários. O nosso central do lado onde se encontrar a bola salta na pressão a um dos médios adversários juntamente com o nosso outro médio que não saltar na pressão com o ponta de lança, e os restantes dois centrais ficam encarregues de controlar o ponta de lança adversário.

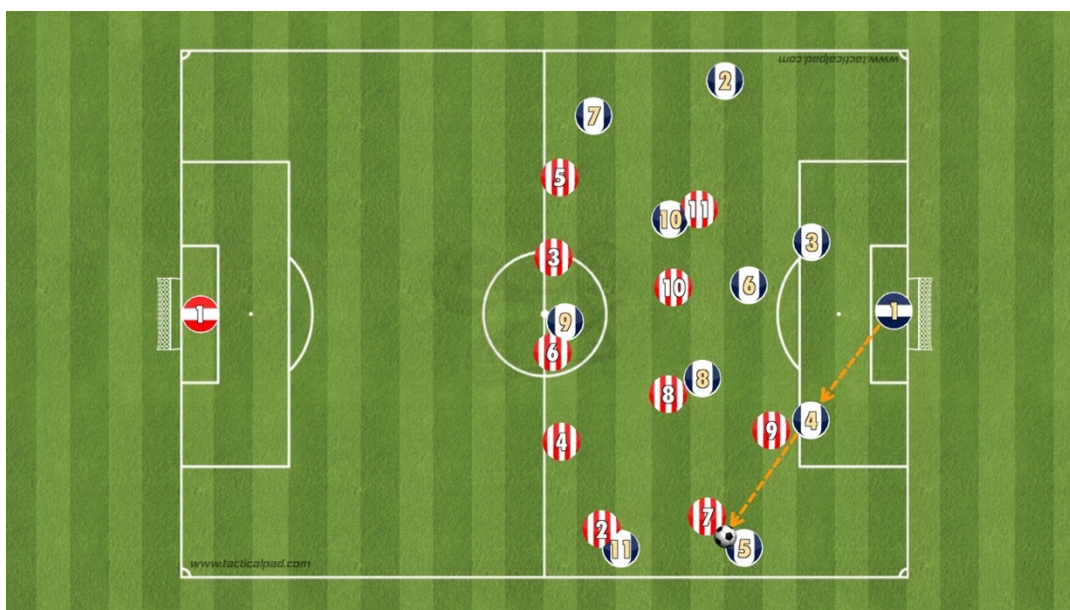


2ª fase – Bloco médio-alto

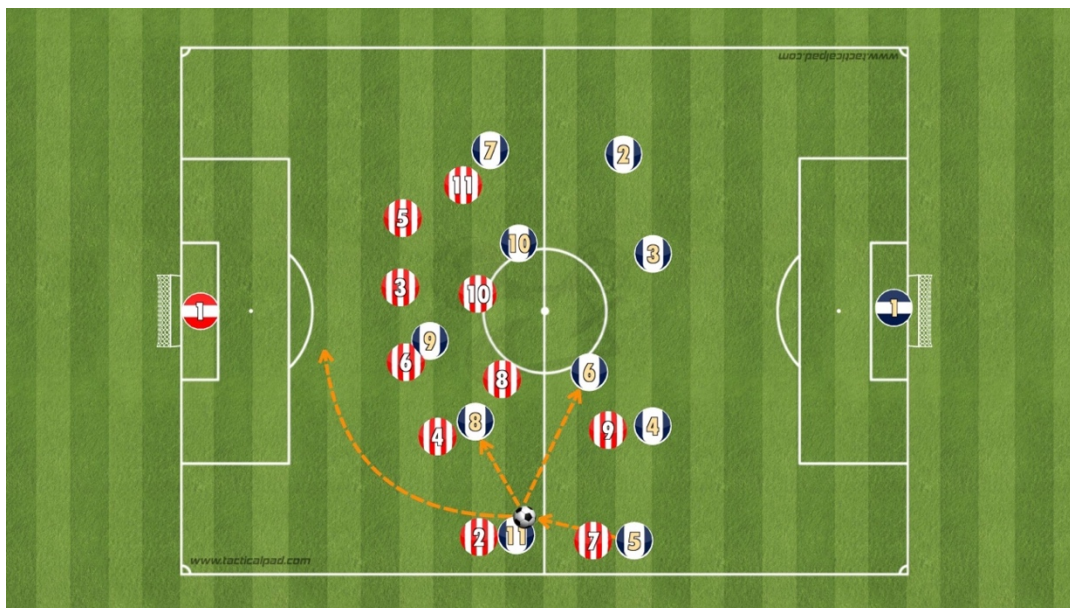
Se o adversário conseguir sair a jogar com bola controlada, tentar empurrar o mesmo para o corredor lateral, acentuando ainda mais a pressão a partir daqui.



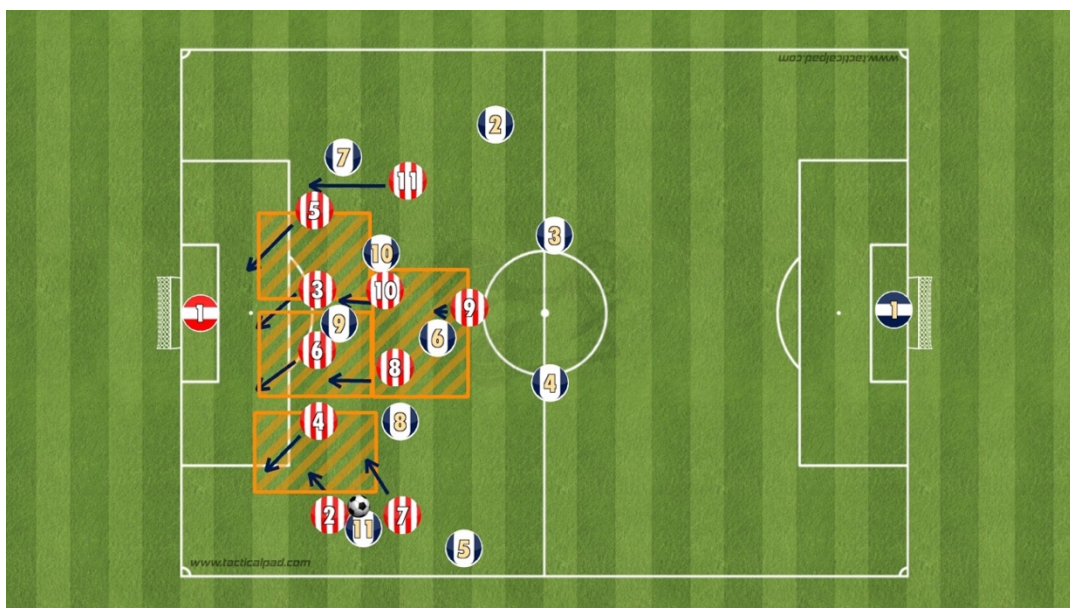
Automaticamente os espaços ocupados pelos jogadores serão outros, acertando novamente marcações de modo que a equipa se mantenha em bloco médio alto, compacto, na tentativa de recuperação de bola ainda em zonas próximas da baliza do adversário. Os fatores de bola “descoberta” e “bola coberta” são fundamentais para a orientação da equipa. Caso a bola esteja “coberta”, efetua-se uma maior pressão ao portador da bola e a equipa sobe o mais alto possível no terreno e encurta linhas. Se a bola estiver “descoberta” é um indicador para o controlo da profundidade, recuando linhas e organizando em bloco mais baixo.



3ª fase – Bloco médio-baixo

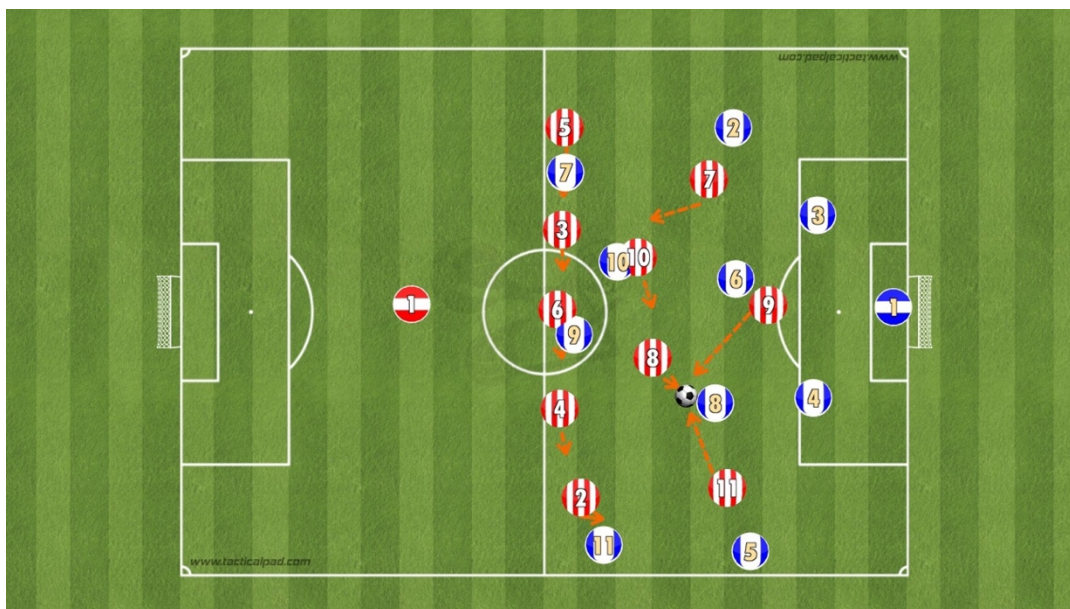


Se o adversário conseguir progredir jogo no terreno, equipa move-se consoante o sentido da bola, fixando o ponta de lança juntamente com médios sempre no corredor central para evitar jogo interior. Os laterais e extremos estão encarregues de pressionar em zonas laterais, juntamente com o central do lado direito ou o central do lado esquerdo, que deve fazer cobertura ao lateral e saltar na pressão na ajuda aos médios centros caso seja necessário, reagrupando a restante linha defensiva para evitar que o adversário consiga criar situações de finalização.

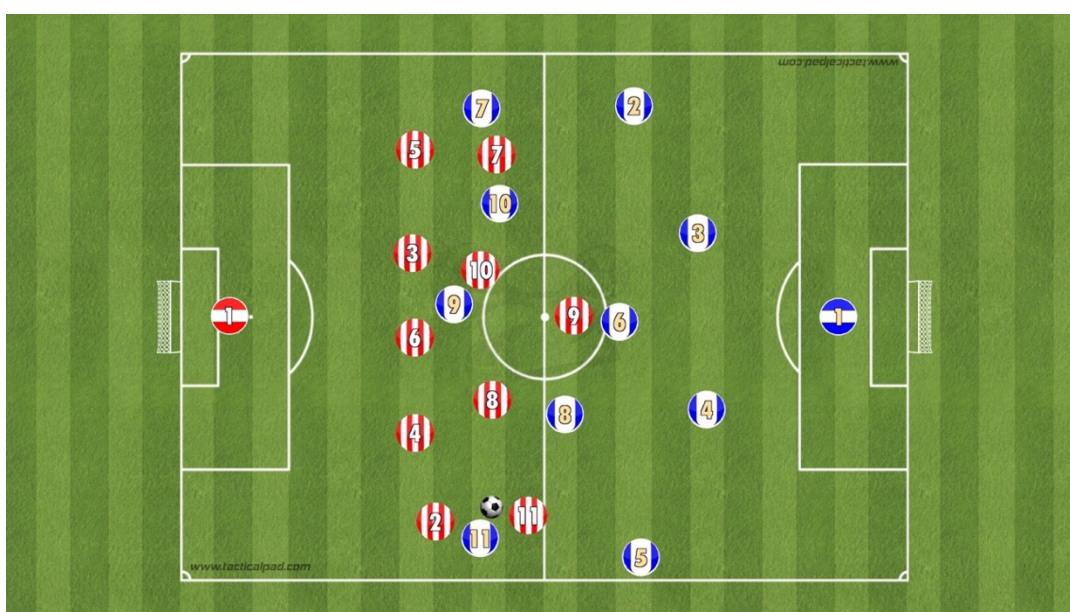


Transição Defensiva

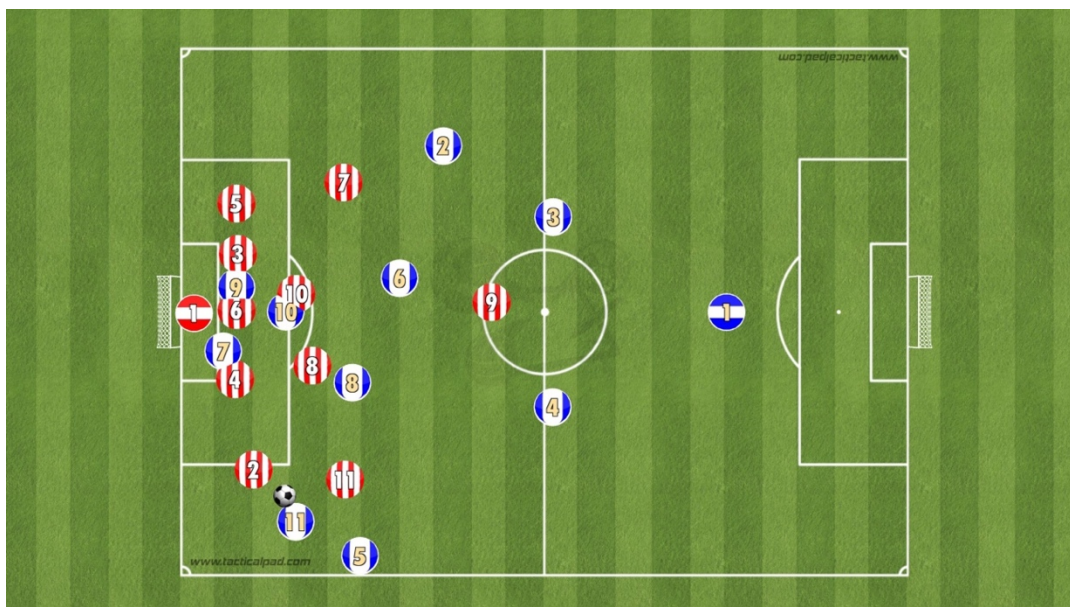
Procurar reagir imediatamente à perda da bola, “abafando” por completo o adversário. Se a perda acontecer em zonas altas do terreno de jogo, controlar ao máximo a profundidade evitando que o adversário consiga explorar espaços deixados livres.



Caso o adversário consiga sair da pressão efetuada pela nossa equipa, baixar automaticamente linhas o mais rápido possível, agrupando em bloco numa zona intermediária do nosso meio-campo defensivo, tentando obrigar o adversário a jogar em largura.



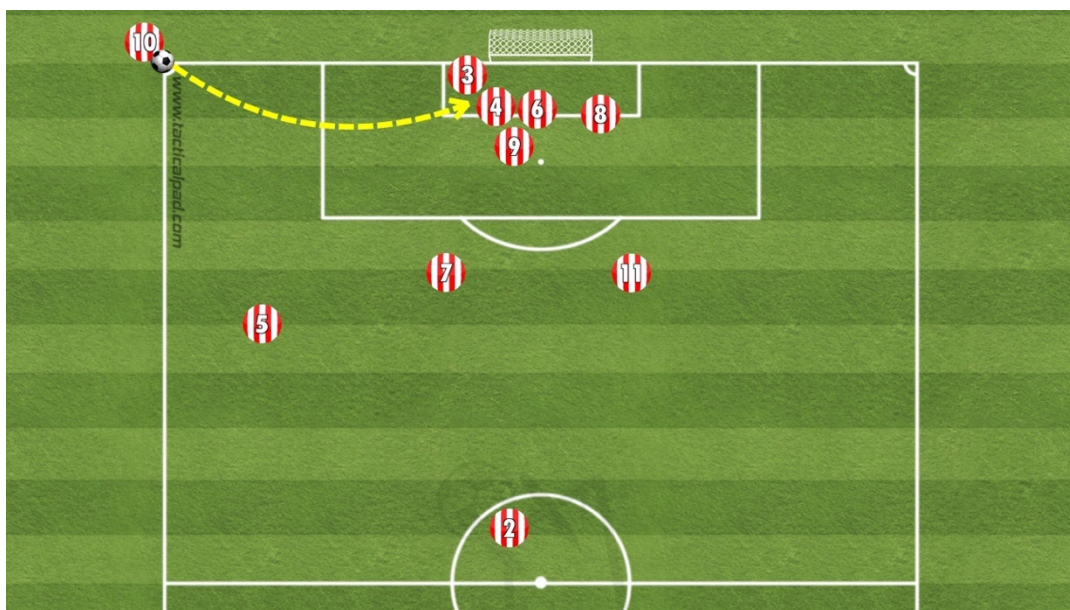
Se o adversário conseguir chegar a zonas de finalização, o objetivo passa automaticamente por fechar a zona central de baliza com os médios a agruparem à entrada da área para possíveis segundas bolas.



Esquemas táticos

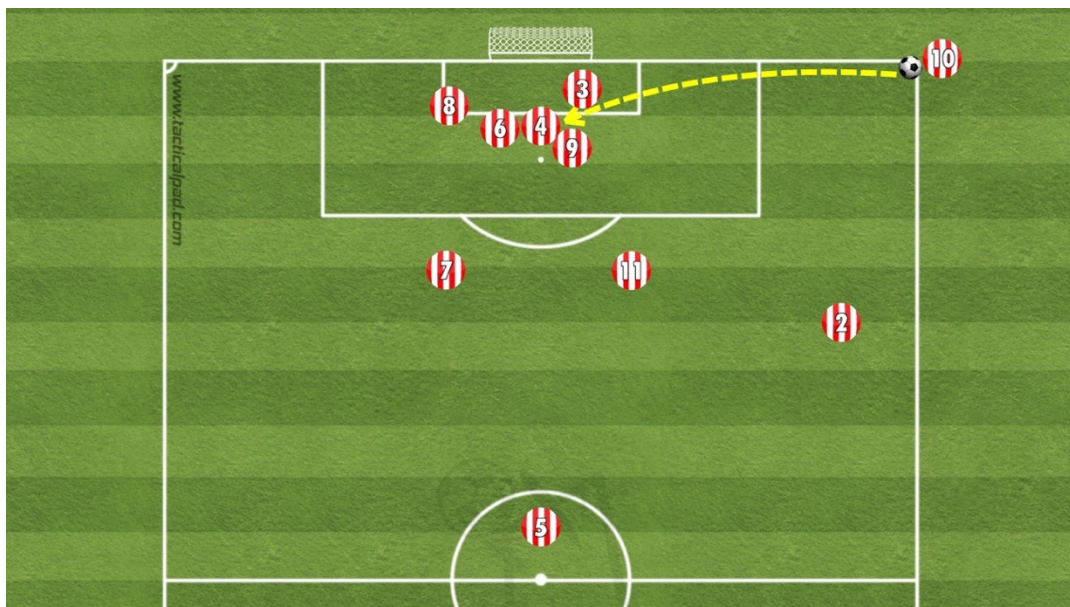
Cantos Ofensivos

Preferência pelo canto direito em qualquer um dos lados do terreno de jogo.



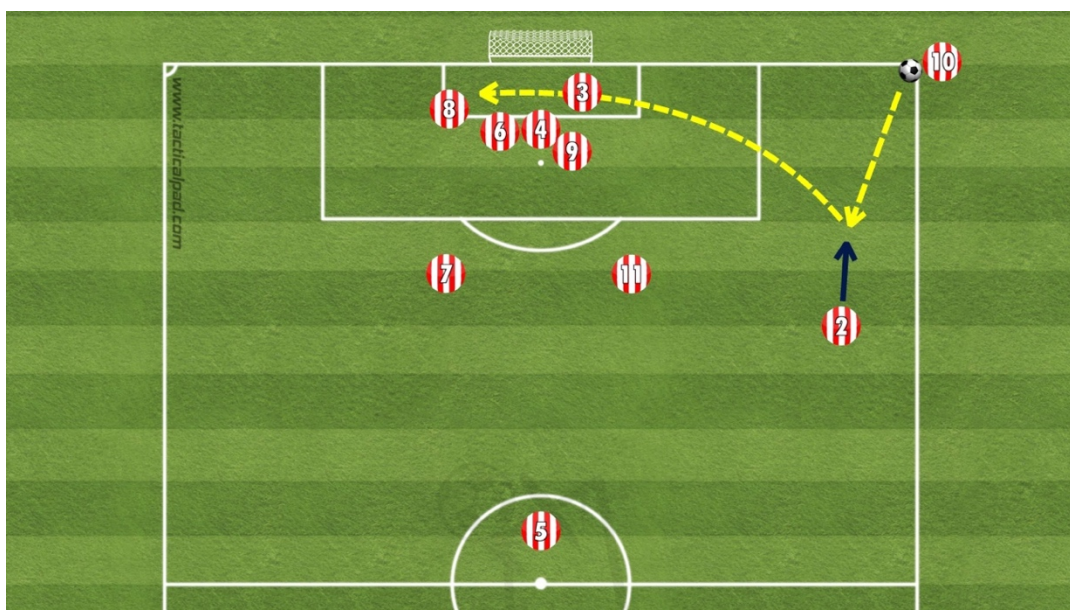
Em situação de canto fechado, bola normalmente batida na zona do 1º poste com quatro jogadores a entrarem nessa mesma zona, e um outro jogador a ficar no 2º poste.

Equipa equilibra-se com três jogadores fora da área e um jogador na linha de meio-campo.

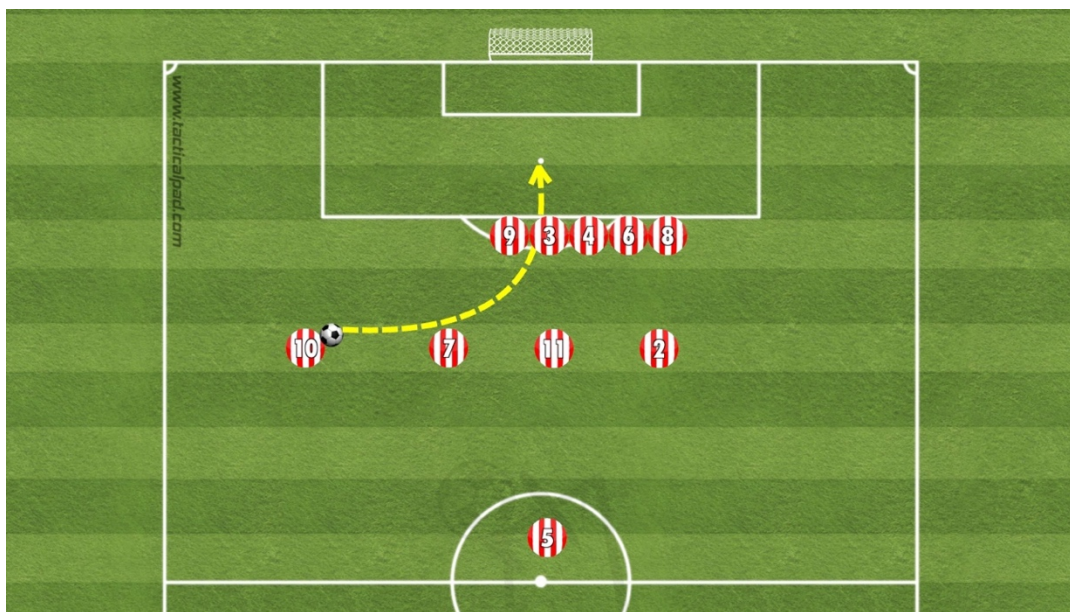


Em situação de canto aberto, bola batida normalmente para fora da pequena área para a zona da marca da grande penalidade, entrando ali três jogadores, mais um que aparece ao 1ª poste e outro ao 2ª poste.

Equipa equilibra-se com três jogadores fora da área e um jogador na linha de meio-campo.



Livres Ofensivos



Cantos Defensivos



Marcação mista, com dois jogadores a pegar individualmente em jogadores adversários mais fortes no jogo aéreo. Uma espécie de linha de seis jogadores, mais um jogador a cobrir a zona do 1º poste. Um jogador à entrada da área a controlar aquele espaço.

Livres Defensivos



Defesa à zona, com linha constituído por sete jogadores, mais dois jogadores numa segunda linha para realizarem marcações individuais.

9. Investigação Científica

Este trabalho de investigação científica teve como principal objetivo a realização de entrevistas semiestruturadas a treinadores de futebol. A entrevista iniciou-se com um questionário ao treinador, no sentido de recolher informação pessoal sobre o seu grau académico, situação profissional, percurso desportivo e os principais títulos/classificações. Posteriormente, a entrevista propriamente dita, consistiu em três partes que se dividiram da seguinte forma: numa fase inicial, perceber a relação filosófica e prática de aspetos relacionados com a liderança, assim como, os seus principais indicadores; uma segunda parte, onde o principal foco estava presente nos estilos de liderança utilizados pelos treinadores e como estes os aplicam e caracterizam; por fim, uma terceira parte relativa aos antecedentes de liderança.

A liderança, pode ser definida como uma capacidade fundamental para fazer os atletas acreditarem na sua capacidade, de forma a atingirem elevados níveis de rendimento, e consequentemente adotarem novos princípios de trabalho, Gomes and Resende, (2014). Este conceito, pode ser citado de várias formas, uma vez que o mesmo gera diferentes definições por parte de vários autores. Ainda assim, através da Psicologia do Desporto, aquela definição que parece gerar maior consenso pertence a Barrow (1977), que define então liderança como um processo comportamental para influenciar indivíduos e grupos, tendo em vista objetivos estabelecidos.

Da mesma forma, a investigação de aspetos relativos à liderança utilizada pelos treinadores em vários contextos desportivos, simboliza um tema que gera bastante importância no que diz respeito à Psicologia do Desporto, Gomes et al. (2008). Neste sentido, o desempenho enquanto líder por parte do treinador também vem sendo estudado ao longo dos anos por diversos autores, existindo vários modelos para se defenderem as suas ações/posições. Sendo os treinadores vistos como líderes da equipa, estes têm um papel importante naquilo que é o rendimento das mesmas, no desempenho dos seus atletas e na capacidade de os manter motivados e orientados para conseguir o objetivo pretendido e proposto a alcançar.

De acordo com Gomes and Resende (2014), o treinador pode aumentar a sua influência perante os seus atletas através de cinco comportamentos caracterizadores do seu estilo de liderança: a visão, a inspiração, a instrução, o respeito e o apoio. Uma outra parte envolvida neste fenómeno consiste na liderança transacional, definida através do

estabelecimento de uma relação entre o líder, que vai definir a tarefa e como realizar a mesma, e os restantes atletas da equipa, que realizam estas mesmas tarefas em troca de uma recompensa, como por exemplos, a obtenção de algum tipo de prémio. Inserido no contexto desportivo, o treinador pode promover esta forma de liderança através da realização de feedbacks positivos e negativos. Por último, e não menos importante, o modo como gerimos estes aspetos podem ser muito importantes naquilo que é uma boa liderança, inserida no contexto desportivo e competitivo.

Assim sendo, torna-se muito importante estudar os diferentes tipos de liderança, a forma como os membros da equipa reagem às indicações do líder e o impacto resultante desta liderança no rendimento coletivo e individual de cada atleta.

A análise da filosofia do treinador é fundamental para compreender os estilos e as ações de liderança do mesmo, a implementação prática da liderança, que consiste nas condutas assumidas pelo líder no sentido de colocar em prática as suas ideias e princípios, e por fim, os critérios de liderança, que são muitas das vezes, indicadores utilizados pelo líder, com o objetivo de analisar e avaliar a realização da sua ideia de liderança em contexto prático.

Métodos

Participantes

Este trabalho envolveu a participação de 2 treinadores masculinos com idades compreendidas entre os 41 e os 57 anos inseridos em contextos profissionais da modalidade de futebol. Um dos treinadores atualmente encontra-se sem clube, sendo que, o outro está neste momento a orientar uma equipa da segunda liga portuguesa. Ambos os treinadores já conquistaram títulos importantes, quer em contexto de formação, quer em contexto de alto rendimento. Por fim, é também importante referir que os dois treinadores já experienciaram situações de treino e competição fora do país, o que permite abranger realidades diferentes e consequentemente aspetos relativos à liderança em diferentes contextos. Ambos os treinadores, foram também atletas nesta modalidade, anteriormente de se tornarem treinadores.

A partir dos dados obtidos, podemos observar que os treinadores que participaram nesta investigação são ambos do sexo masculino e possuem idades de 41 (1º entrevistado) e 57 anos (2º entrevistado). O segundo dado verificado diz respeito ao nível de escolaridade dos treinadores. O primeiro entrevistado possui mestrado, no âmbito de treino desportivo e o segundo possui o 2º ciclo de escolaridade. Ambos os treinadores completaram a formação de treinadores UEFA PRO, sendo que o primeiro entrevistado completou o curso há 4 anos e o segundo há 25 anos.

Analisando o tempo de envolvimento do treinador com o futebol, verificou-se que o primeiro treinador iniciou a sua carreira há 14 anos (2007-2008) e o segundo treinador iniciou há 23 anos (1997-1998).

Por fim, no que diz respeito aos títulos conquistados pelos treinadores, podemos observar que o treinador com mais experiência (2º entrevistado) obteve mais títulos/classificações (1 taça de Portugal e 2 II Ligas de Portugal) enquanto o treinador com menos experiência/envolvimento obteve menos títulos/classificações (Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª divisão).

Procedimentos

Para a realização deste trabalho seguimos os procedimentos éticos habituais, começando por informar os treinadores sobre o âmbito específico do trabalho, apresentando os objetivos da entrevista, informando acerca da difusão dos resultados e explicando a natureza confidencial e anônima da recolha, tratamento e divulgação das informações e, por último, solicitando a autorização para realizar a gravação da entrevista, realçando a sua importância devido à necessidade de transcrever posteriormente a informação obtida. Depois de obtermos os consentimentos dos treinadores para a realização da entrevista, procuramos realizar as mesmas de forma presencial, sendo que, devido à situação atual, uma das entrevistas foi realizada em contexto online (via ZOOM) e a outra foi realizada presencialmente.

Análise dos dados

A análise de dados foi realizada separadamente para as 2 entrevistas, com o objetivo de manter a discussão de cada treinador sobre a sua filosofia de liderança, procurando obter relações entre a conexão de cada treinador com os temas abordados. Para analisar essas relações existentes nas várias formas de liderar, foi utilizada uma técnica de investigação qualitativa “ETCI”, procurando combinar as análises realizadas, tendo em consideração as experiências subjetivas dos treinadores durante o desempenho das suas atividades, Resende (2016).

Posto isto, os dados obtidos nas entrevistas foram agrupados para comparar as diferenças existentes nos perfis de liderança dos entrevistados, que devido à sua abordagem através da colocação do problema/questão de investigação, método/recolha de dados, resultados, discussão dos resultados e conclusões, apresentam similaridades no método utilizado para liderar uma equipa. Assim, os dados qualitativos recolhidos das entrevistas, foram analisados segundo as 4 grandes etapas do “ETCI” (Entrevista, Transcrição, Categorização e Interpretação).

Resultados

Os resultados são apresentados de acordo com os objetivos propostos em que consiste o objetivo do estudo, na identificação do perfil de liderança por parte dos dois treinadores entrevistados. Assim, cada treinador definiu o seu estilo próprio de liderança, baseado na sua experiência diária, e também através de experiências ou situações que tenha presenciado.

O primeiro entrevistado procura exercer a sua liderança de várias formas. Inicialmente é necessário ter em conta o contexto em que estão inseridos e posteriormente, a liderar não só o seu grupo de trabalho como toda a equipa técnica envolvente. A liderança do primeiro entrevistado tem como principal objetivo influenciar os outros, de forma positiva, e fazer com que os jogadores se sintam úteis e procurar ir de encontro aos seus objetivos individuais. Os seus princípios são bastante objetivos, valorizando em primeira instância o “Homem”, referindo que, “antes de sermos treinadores ou jogadores somos todos Homens”. Depois existem questões que dizem respeito às opções técnicas, se é o jogador A ou B que entra de início, e que pode haver opções que não agradem a todos, mas o respeito pelo “Homem” é o princípio fundamental que defendido pelo primeiro entrevistado, acrescentado duas premissas fundamentais: a responsabilidade e a liberdade.

O segundo entrevistado, destaca que exerce uma liderança muito direcionada para a relação com os jogadores, regida pela frontalidade e honestidade, tentando conhecer e dar-se a conhecer ao máximo. Assim, pretende implementar uma relação de verdade e honestidade no grupo de trabalho, de modo a conseguir extrair o melhor proveito e rendimento que cada um tem para oferecer em prol do coletivo, quer dentro quer fora do campo, com vista a atingir os objetivos a que o grupo se propôs. Tenta então, implementar um tipo de liderança de pulso firme como o próprio refere, afirmando que, “no mundo do futebol profissional, o treinador muitas das vezes só sobrevive se assim for e, quem me conhece, sabe que essa é uma das minhas imagens de marca.”

Acerca da definição do estilo de liderança, os dois treinadores adotam formas de liderar semelhantes, apoiando-se sobretudo no estilo democrático, havendo, no entanto, outras formas de liderar a que recorrem consoante determinados fatores, como por exemplo as consequências dos resultados (positivos ou negativos). Posto isto, é possível evidenciar que o primeiro entrevistado refere que para diferentes contextos são necessários diferentes tipos de liderança, estando em conformidade com o referido anteriormente. Por

sua vez, como já referido, o segundo entrevistado afirma que por vezes é necessário “pulso firme” para que o treinador consiga “sobreviver”. Contudo, afirma também que procura conversar diariamente com os atletas no sentido de manter uma relação próxima com os mesmos.

Relativamente aos antecedentes de liderança, ambos os treinadores consideram importante a sua própria personalidade na forma de liderar, sendo que o segundo entrevistado recorre à sua infância dizendo que esta foi uma mais-valia para hoje ser o treinador que é, aludindo ao facto de ter tido uma infância que não foi facilitada em termos de exigência para com o trabalho e a escolaridade. Já o primeiro entrevistado, refere a palavra adaptação (a qual o acompanhou ao longo da sua vida), como palavra-chave para se ter sucesso a lidar com um grupo de muitos indivíduos.

Discussão

Baseados no Modelo Multidimensional da Liderança (Chelladurai, 2012), o propósito desta investigação foi analisar os vários comportamentos e métodos utilizados pelos treinadores em contexto desportivo, tendo em conta várias situações distintas que ocorrem, e às quais estes têm de dar resposta. Procurou-se estabelecer similaridades entre as perceções dos entrevistados em função desses comportamentos, observando-se quais e que tipos de comportamentos se tornam mais recorrentes para a resolução de problemas.

O modelo aponta assim para três variáveis que antecedem estes comportamentos: caraterísticas situacionais, caraterísticas do líder e caraterísticas dos membros da equipa. Os fatores antecedentes interagem de forma específica com cada um dos tipos de comportamento do líder: (a) As caraterísticas situacionais estabelecem os parâmetros para os comportamentos exigidos e influenciam, até determinado grau, o comportamento preferido; (b) As características dos atletas influenciam diretamente o comportamento preferido e parcialmente o comportamento exigido; (c) As caraterísticas do líder determinam diretamente o comportamento atual do treinador e este, por sua vez, é ainda influenciado pelos comportamentos situacionais exigidos e pelos comportamentos preferidos pelos membros,

A elaboração destas duas entrevistas permite ter duas perspetivas de dois treinadores com experiências diferentes e de gerações também distintas, e ajuda a compreender as estratégias de liderança que aplicam para os contextos onde se inserem.

Começando pela sua filosofia de liderança e princípios fundamentais para um treinador, ambos os entrevistados adotam uma estratégia de proximidade com os jogadores de forma que os mesmos percebam que são importantes para alcançar os objetivos propostos.

Relativamente ao sucesso da implementação das suas ideias de liderança, também ambos os treinadores destacam a importância dos resultados, “um resultado positivo pode resolver muita coisa”, e vice-versa. É necessário ainda uma adaptação constante ao presente, onde, caso não exista essa flexibilidade não vai haver sucesso, porque nem todos os jogadores reagem da mesma forma ao mesmo feedback. Deve-se em alguns momentos da época adotar um discurso mais motivador e noutros momentos um discurso mais autoritário. Tal como está apresentado pelo modelo multidimensional da liderança, quanto maior for a relação treinador-atleta, maior será a uniformidade do tipo de comportamento do líder e a determinação das variáveis de resultado, isto é, o aumento/diminuição do rendimento e a satisfação existente, entre todos os intervenientes do contexto equipa, Chelladurai (2012). Neste sentido, considerando os resultados do presente estudo, observa-se que ambos os treinadores adotam comportamentos similares, que podem ser alterados em função do momento da época. Visto isto, grande parte das vezes, os treinadores utilizam estratégias mais democráticas com a finalidade de influenciar a satisfação dos atletas e a sua perceção relativamente ao reconhecimento que obtém através do feedback do seu treinador promovendo a existência de uma relação interpessoal positiva entre treinador e atleta, Daniel et al. (2017). Isto observa-se no estilo de liderança que ambos os treinadores adotam para liderar as suas equipas, que assentam num cariz mais democrático.

Os antecedentes de liderança são fulcrais naquilo que é a construção de um perfil de líder por parte de um treinador. Quanto a esse ponto, um recorre à sua infância como uma forma de se moldar enquanto pessoa e treinador, ao passo que o outro treinador se remete para as suas vivências e experiências permitindo concluir que o passado é fundamental para o crescimento e forma de liderar dos diferentes grupos. Ambos os treinadores focam assim a sua liderança num processo que determinam como uma capacidade de ajuste aos problemas/necessidades que surgem. Gomes et al. (2008), defende isso mesmo, recorrendo ainda à motivação/feedback e ao comportamento democrático utilizado por parte dos treinadores, como parecer positivo para se reunir uma maior unanimidade nas preferências dos seus atletas. Nesse sentido, ganha relevância a ideia de que ser eficaz como treinador resulta de uma conjugação entre aquilo que o treinador é como pessoa, o

tipo de atletas e o contexto onde exerce. Os dois entrevistados vão muito de encontro às conclusões deste estudo.

Conclusão

Para concluir, segundo as respostas dos entrevistados, observou-se que ambos partilham de estilos de liderança semelhantes, embora não exista apenas uma via para se obter sucesso no momento de liderar a uma equipa. Cada treinador tem a sua filosofia de treinar, de jogar, e o mesmo se sucede para a forma de liderar, onde este, se deve apoiar naquela que mais se identifica, conseguindo obter o maior sucesso possível, transmitindo as suas ideias e conhecimentos, resultando isso no sucesso da sua equipa para que os objetivos a que se propõem sejam atingidos. Sendo assim, cada treinador deve seguir a sua filosofia de liderar, podendo esta alterar-se devido aos vários momentos/questões que aparecem no caminho, procurando sempre dar-se uma resposta positiva aos mesmos.

No seguimento deste estudo, futuras investigações podem tentar compreender o papel de liderar do treinador no mesmo contexto competitivo, alargando-se o número de entrevistados. Também é possível comparar estilos de liderança de treinadores profissionais com treinadores amadores, treinadores de futebol masculino com futebol feminino, e até mesmo, treinadores de futebol com treinadores de outras modalidades.

Guião das entrevistas

Antes de iniciar a entrevista

1. Especificar o **âmbito** do trabalho (ex: realização de um trabalho de...);
2. Apresentar os **objetivos** da entrevista: “*analisar a forma como exerce a liderança, o poder e as estratégias que utiliza para gerir e liderar a equipa*”;
3. Informar acerca da difusão dos **resultados** e explicar a natureza confidencial e anónima da recolha, tratamento e divulgação das informações.
4. Solicitar a autorização para realizar a **gravação** da entrevista: realçar a importância da gravação devido à necessidade de transcrever e analisar posteriormente a informação obtida
5. Antes de iniciar a entrevista, salientar ao/à treinador(a) a possibilidade de colocar **dúvidas** sempre que não entender bem as questões efetuadas
6. Verificar a disponibilidade do entrevistado para ler posteriormente a transcrição da informação recolhida: emitir um **parecer** sobre a adequação das opiniões que forneceu, corrigindo eventuais erros e/ou mal-entendidos nas respostas dadas. ‘o caso afirmativo, combinar a forma de envio da transcrição da entrevista, bem como os prazos para a entrega e recolha da mesma

Identificação do participante

Nome _____ Idade _____ anos; Sexo _____

Formação Académica

1. Grau académico mais elevado:

Até ao 1º ciclo ____ 2º ciclo ____ 3º ciclo ____ Ensino Secundário ____ Bacharelato ____

Licenciatura ____ mestrado ____ Doutoramento ____

Curso(s) de formação de treinador _____

2. Há quantos **anos** terminou o seu curso de formação de treinador? ____ anos

| Situação Profissional e Percurso Desportivo |

1. Seleção / Clube atual _____ Desde _____

2. Experiência profissional _____ anos Início da carreira _____

3. Percurso profissional (equipas e escalões)

4. Principais títulos e classificações

Data da entrevista ____ / ____ / ____

Local _____

Tempo de **duração** da entrevista _____ (Início ____ h ____ min. / Final ____ h ____ min.)

Parte 1: Relação filosofia, prática e indicadores de liderança

1. Falemos sobre a sua filosofia de liderança, ou seja, o modo como lidera a sua equipa. Qual é a sua filosofia de liderança?
2. Que tipo de ideias/princípios são fundamentais para si enquanto treinador(a)?
3. Poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza as ideias/princípios que me acabou de referir?
4. Como implementa cada uma das suas ideias/princípios?
5. Por favor, poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza esses comportamentos?
6. Como avalia se as suas ideias e estratégias de trabalho tiveram sucesso junto da equipa? Ou seja, como determina se as suas ideias e plano de ação foram aceites pela equipa e produziram os efeitos que esperava?
7. Por favor, poderia dar-me exemplos de situações onde avalia se as suas ideias/princípios e plano de ação foram aceites e concretizados pelos atletas?

Parte 2: Estilos de liderança

8. Como definiria o seu estilo de liderança? Ou seja, como exerce a sua liderança junto dos atletas?
9. Que tipo de comportamento de liderança utiliza junto dos seus atletas?
10. Poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza esses comportamentos de liderança?

Parte 3: Antecedentes da liderança

11. Acha que a sua maneira de ser, enquanto pessoa, facilita ou debilita a sua eficácia enquanto treinador desta equipa?
12. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como a sua maneira de ser, facilita ou debilita a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?
13. Acha que o tipo de atletas que trabalham consigo, facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?
14. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como os atletas que trabalham consigo, facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?
15. Acha que as condições que o clube lhe disponibiliza facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

16. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como as condições do clube facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

Identificação do participante

Nome: António Pedro Pitães Duarte

Idade: 41 anos

Sexo: Masculino

Formação Académica

1. Grau académico mais elevado:

Até ao 1º ciclo ____ 2º ciclo ____ 3º ciclo ____ Ensino Secundário ____ Bacharelato ____
Licenciatura ____ Mestrado x Doutoramento

Curso(s) de formação de treinador: UEFA PRO

2. Há quantos **anos** terminou o seu curso de formação de treinador? 4 anos

| Situação Profissional e Percurso Desportivo |

1. Seleção / Clube atual: Sem Clube Desde: 22/02/2021

2. Experiência profissional: 14 anos Início da carreira: 2007/2008

3. Percurso profissional (equipas e escalões):

Braga sub-15 entre 2007/2008 a 2011/2012;

2012/2013 a 2015/2016 sub19 SC BRAGA;

2017 a 2017/2018 Tianjin Teda;

2018 a 2019 – Maria da fonte/ Covilhã

2019 a 2020 – Estoril sub23/ Equipa A;

2020 a 2021- Académico de Viseu;

4. Principais títulos e classificações:

Campeonato Nacional de Juniores A 1º Divisão

Data da entrevista: 17 / 05 / 2021

Local: ZOOM

Tempo de **duração** da entrevista: 1:15 (Início: 21.30h min. / Final: 22:45h min.)

Parte 1: Relação filosofia, prática e indicadores de liderança

1. Falemos sobre a sua filosofia de liderança, ou seja, o modo como lidera a sua equipa.
Qual é a sua filosofia de liderança?

“A liderança pode ser exercida de várias formas. No caso do futebol e não desvalorizando as outras áreas, é extremamente importante ter em conta o contexto e aquilo que é o momento porque o treinador vive muito aquilo que é o resultado. E depois há a liderança que eu tenho que exercer sobre o meu grupo trabalho dos jogadores, mas também há uma liderança que eu tenho de exercer sobre a minha equipa técnica, em que às vezes uma não “bate” com a outra, porque uma coisa é teres uma equipa técnica, independentemente se é escolhida por ti ou não, onde o número é mais reduzido (com 4 ou 5 pessoas, as funções estão definidas) e outra coisa é a liderança que eu tenho com os jogadores. No entanto, quer uma quer outra, a minha filosofia de liderança vai muito de ter a capacidade de influenciar as pessoas que trabalham comigo, quer sejam os jogadores quer sejam os treinadores porque numa atividade tão competitiva (e porque todo o jogador quer ser o melhor marcador ou quer ser o melhor guarda redes ou todo o jogador quer o melhor contrato) se temos a capacidade de influenciar o jogador e tivermos a capacidade de fazê-los perceber que se atingirmos um objetivo comum, em termos individuais vamos ter mais vantagens. Depois, a liderança vai muito daquilo que é o momento. Obviamente que aquilo que é a minha liderança tem um conjunto de regras e princípios, em que eu tenho de ser o primeiro a cumprir esses aspetos, mas está minha filosofia/ideia é eu ter a capacidade de influenciar terceiros, quer sejam jogadores, equipa técnica (que pode ser uma equipa técnica que nunca trabalhou comigo e eu tenho de ter a capacidade de os influenciar) e ao mesmo tempo fazer sentir que todos são úteis, porque normalmente um jogador só se sente útil quando joga (e quando não joga sente-se menos útil e o “treinador

não quer saber de mim”). Desta forma, o meu objetivo é influenciá-los de maneira que os objetivos do clube sejam atingidos, mas também a nunca esquecer que os jogadores têm objetivos individuais que os querem cumprir/melhorar contrato, valorizando a equipa toda sem deixar ninguém de parte.”

2. Que tipo de ideias/princípios são fundamentais para si enquanto treinador(a)? (“No seguimento da pergunta anterior, pelo que percebemos os seus princípios são valorizar, primeiramente, os valores coletivos e posteriormente o individual, correto?”

Há aqui princípios que para mim são fundamentais e eu normalmente digo sempre isto em todas as equipas que começo a trabalhar, no primeiro dia ou no segundo dia, que é “nós somos todos funcionários de uma instituição, só que cada um tem as suas funções. Vocês são os jogadores e eu sou o treinador. E antes de eu ser treinador e vocês jogadores somos homens. Homens que muitos são chefes de família (como eu sou), e desta forma o primeiro respeito é pelo homem. Depois existem questões de quem joga hoje, se é o jogador A ou amanhã joga o jogador B, que são opções técnicas, mas o respeito pelo homem para mim é o primeiro princípio básico e é o princípio que eu geralmente lhes digo: Primeiro está o homem e vai haver sempre respeito pelo homem. Daquilo que me toca a mim e às vezes com a emoção do jogo, uma palavra mal dita que pode ser mal interpretada e que temos de ter essa sensibilidade porque a emoção do jogo às vezes levamos a dizer ou a fazer coisas que nós depois nem reconhecemos, mas acima de tudo vai ser “eu nunca vos vou faltar ao respeito, como Homens”, agora como treinador vou ter opções que podem ou não agradar. E a isto junto-lhe sempre duas premissas que são fundamentais, que são: a responsabilidade e a liberdade. Tanto lhes dou liberdade como lhes dou a responsabilidade para poderem fazer as coisas, mas a primeira questão que digo sempre é: “Primeiro estamos aqui 25/30 homens, em que cada um tem as suas ideias/emoções, em que vão ter sempre da minha parte o respeito pelo Homem”. Depois a questão da relação do treinador com o jogador, obviamente que também vai haver esse respeito, mas temos consciência que vai haver decisões, opções (hoje joga um, amanhã joga outro), mas o respeito pelo homem com o jogador essa vai estar sempre presente.

3. Poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza as ideias/princípios que me acabou de referir? Como implementa cada uma das suas ideias/princípios? Por favor, poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza esses comportamentos?

O momento define muita coisa. Só para dizer aqui um pequeno aparte, há uns 4/5 anos eu nunca tinha saído dos miúdos do Braga e nunca tinha treinado seniores e tive uma reunião com um clube da segunda liga e a pessoa responsável, em que estávamos 2 ou 3 pessoas, e perguntou-me “Como é que eu ia liderar um conjunto de jogadores que eram mais velhos que eu, com 34/35 anos e outros da mesma idade”. A minha resposta foi: “Eu não tenho nenhum livro debaixo do braço para responder-lhe, em que se estes jogadores andarem à porrada vão ser todos multados e vai tudo de castigo para casa porque cada momento é um momento. E às vezes perceber o momento e nós termos a capacidade de perceber que quanto mais equilibrados nós formos, melhores vamos ser a tomar decisões. Obviamente que vai haver decisões que vamos tomar e vão estar erradas e que às vezes vão ser contra aquilo que é preciso no momento, mas se nós formos o mais emocionais e o mais racionais possíveis, e que nem sempre é possível porque o futebol vive muito do resultado, mais facilmente vamos tomar decisões. Eu estar aqui a dizer-te que se calhar no momento, e já me aconteceu à uns anos atrás e que é normal (as pessoas às vezes complicam demasiado) que não deve acontecer mas aconteceu-me, que é os jogadores andarem à porrada. É normal, apesar de dizerem que não deve acontecer, mas faz parte do processo, ou porque à uma entrada mais dura, ou à um jogador que responde torto. Há grupos em que estas situações se resolvem mais rápido, em que são os próprios capitães que resolvem ou então à outros momentos que são os treinadores que têm de resolver. O levantar a voz às vezes não é o mais correto. O mostrar essa liderança e às vezes confunde-se em que aquele treinador é líder porque grita, que gesticula. Às vezes não tem nada a ver com isso. Às vezes é nos percebermos qual é o momento de levantar a voz ou de gritar e qual é o momento que é para me sentar e falar ao mesmo nível que eles, sem deixar de ser líder. Às vezes é difícil, mesmo nós próprios, dizermos ao fim de uma derrota, e já me aconteceu, que ao fim de uma derrota depois de uma sequência boa de jogos, ou uma derrota no último minuto em que começou tudo aos gritos no final do jogo e eles estão ali e gente está a pensar “será que devo gritar por cima deles?” Se calhar os diretores vão ficar todos contentes a pensar que este homem é que é um verdadeiro líder ou então penso “Devo cruzar os braços de frente para eles para eles olharem e perceberem que o comportamento que estão a ter não é correto?”. Ou seja, isto tem muito a ver com o momento, isto é, o que quero dizer é que eu não tenho uma manual/livro e a dizer o que devo fazer para cada situação e é importante, acima de tudo, conhecer o grupo de trabalho e ter uma boa relação com os capitães (quando digo os capitães é sobretudo no respeito e que muitas das vezes até são eles que resolvem a situação). Ou seja, eu não te posso

responder em concreto porque isto da liderança não é como na matemática, em que à sempre uma resposta ou se é certo ou errado, mas tem muito a ver com o sentires o momento e perceber como devo reagir a cada situação, se devo reagir, se não devo intervir, se cruzo os braços enquanto andam às cabeçadas e espero que eles se calem, até perceberem que estão errados, mas também à alturas que tive de falar sobre eles para se calarem. Já tive situações que correram bem como outras que correram, mas é como eu digo, quanto mais equilibrados formos melhor vamos tomar as decisões, mais frescos vamos estar. Ao fim de um jogo é difícil, é como falar para a imprensa no final do jogo, se ganhamos está tudo ok, perdes com um erro do árbitro ou um erro de um jogador teu, se um jogador teu no último minuto falhou, mostrar que estamos tranquilos é das partes mais difíceis e nessas situações, quanto mais equilibrados estivermos, mais facilmente vamos resolver os problemas. Isto da liderança acho que não perguntas certas ou erradas, é muito de sentir o momento e perceberes “será que eles precisam disto, será que eles precisam daquilo?”. Eu por acaso no Estoril tinha uma pessoa que fazia um acompanhamento diário no clube. Era um psicólogo em que tínhamos conversas normais, em que estávamos a tomar café, não era necessário formalidades, em que falamos o que podia ser preciso para aquilo ou se acontecesse uma outra situação, mas que no momento é que podíamos analisar e tomar uma decisão. Por acaso no Viseu não tinha, no Braga tinha um psicólogo praticamente a tempo inteiro e é uma ajuda muito grande, que nos consegue fazer ver as coisas de maneira diferente e que nos dizem para nos colocarmos no colocar dos jogadores. E nessas situações começamos a pensar “Talvez não devia ter feito aquilo ou devia ter feito de outra forma ou tomei a atitude correta”. Ou seja, isto da liderança tem muito que se lhe diga e que às vezes se calhar não vos responder em concreto àquilo que vocês me estão a pedir.

4. Como avalia se as suas ideias e estratégias de trabalho tiveram sucesso junto da equipa? Ou seja, como determina se as suas ideias e plano de ação foram aceites pela equipa e produziram os efeitos que esperava? (Ia agora pegar nesse exemplo: Imagina que estás num treino ou jogo e dois jogadores da tua equipa pegam-se à porrada. Tu reages de determinada maneira e como é que tu depois avalias se esse teu plano de ação foi ou não bem aceite pelos restantes elementos da equipa?)

Nós precisamos sempre de aprovação, ou seja, o que é que os outros vão dizer ou o que os outros vão fazer. Há uns anos atrás íamos para um jogo e dois jogadores pegaram-

se à porrada no autocarro. Íamos para um jogo importante, em que todos os jogos são importantes, mas aquele ia ser um jogo em que em caso de vitória íamos fazer uma sequência de 5 ou 6 jogos sem derrotas, era o desfecho da primeira volta e tínhamos esse fora. Eu ia pelo caminho a dar a palestra e do nada os jogadores pegam-se à porrada. Os capitães foram os primeiros a intervir, a conseguir separá-los, conseguiram chegar primeiro que eu ao local. Eu estava com o meu adjunto nessa situação, e daí a importância de termos alguém ao nosso lado nestas situações para podermos conversar e debater o que devemos fazer. Naquela situação o meu adjunto disse logo para ter calma. Um dos jogadores ia jogar de início e o outro não e a minha primeira ideia foi: “Se jogassem os dois tirava os dois e ficavam os dois de fora”, mas depois também à parte dos resultados que também é importante. O meu adjunto disse: “Esquece isso agora, deixa isso ficar”. Eu naquela altura tinha 35/36 anos e a pessoa tinha idade para ser meu pai, outras experiências que a pessoa tem de ouvir “Vamos, mas é ganhar o jogo e depois arrebatas com eles no final do jogo”. E eu ali todo entalado com aquela situação e a dizer que tinha de tirar aqueles gajos e preocupado com os que os jogadores vão dizer. Chegamos ao balneário, já tinha dado a palestra e tinha apenas que colocar os esquemas táticos e dar mais duas palavrinhas antes e eles estavam todos à espera de que eu chegasse lá e que arrebatassem com aquilo tudo, mas disse que a equipa se mantinha e que no fim do jogo falamos. Aos 10 minutos estamos a perder 1-0, mas depois acabamos por ganhar 4-1 e depois do final do jogo castiguei-os, até mesmo em termos monetários foram punidos e também foram afastados do treino. Com isto o que quero dizer é que nos estamos sempre à espera disto e que a primeira coisa que pensamos é o que os outros vão pensar da minha decisão, se vão reagir bem e que precisamos sempre da aprovação e que se tivermos ao lado alguém, que as vezes termos adjuntos é importante para “se fizeres isto acontece-te isto ou isto” e naquela situação foi importante ouvi-lo e ter outra perspetiva. Naquele jogo ganhamos o que foi porreiro e eles depois pediram desculpa, mas se perdemos é o que tu vais dizer, a aprovação do que vamos dizer, mas disso nunca vamos ter a certeza. No regresso a viagem veio tudo calado e uma pessoa pensa logo se eles acham que agimos mal ou se pensam que este gajo não é um líder. Se foi a melhor solução, se calhar foi no momento. Se senti que perdi o grupo, não! O ganhar ajudou e que às vezes esconde muita coisa.

5. Por favor, poderia dar-me exemplos de situações onde avalia se as suas ideias/princípios e plano de ação foram aceites e concretizados pelos atletas?

Nós quando traçamos um plano/estratégia de jogo como marcamos à equipa, aí nos começamos a olhar para eles e começamos a perceber a linguagem deles e por acaso agora estou a ler um livro sobre linguagem corporal interessante e começamos a tentar ler, eu e os meus adjuntos, consoante vou falando, à reações, à uns que baixam a cabeça ou abanam com a cabeça, à outros que nem estão a ouvir, ou seja, nos estamos a tentar perceber de forma agem e perceber a tal “aprovação”. Nesse caso, se queres que te diga, e já foi há uns anos, em que fiquei a pensar o que é que os jogadores vão pensar sobre a minha liderança, será que vão aceitar, será que não vão aceitar, será que eu estou a fazer as coisas correta. Agora já não me lembro ao certo qual foi a reação deles e depois na altura falamos no final do jogo e depois falei com os capitães, mas muitas das vezes tinha a ver com aquilo que nós olhamos e percebemos um bocadinho da reação do corpo deles, porque como treinador não posso dizer “olha concordaste com aquilo que fiz?”. Mas agora posso é contornar, é pedir ao adjunto para ir dar lá um toquezinho a x atleta ou outro e perceber o que eles estão a dizer e na altura até tínhamos um psicólogo que também intervinha. O que me pareceu é que as coisas ficaram resolvidas, mas os resultados vão sempre influenciar isso, porque se perde é “os gajos andaram à porrada e ele não fez nada” e os resultados no futebol, normalmente influenciam sempre e nesse caso também, se é numa questão estratégica de mudar situações específicas que vai exigir mais deles e tu fazes essa comunicação aos jogadores e depois percebes a reação deles no balneário, percebes a reação deles dentro de campo, se estão com muitas perguntas, se estão com poucas. Aí é mais fácil de nos percebermos se eles estão a entender ou não ou se estão a aceitar ou não. Neste caso torna-se mais difícil. Isso é um problema porque precisamos da aprovação de terceiros e quando falamos com muita gente costuma dar asneiras. Nós temos é de ter as nossas convicções e aconteceu-me isso muitas vezes este ano e nos tínhamos feito até uma sequência de jogos e que naquele jogo até íamos mudar e jogar com uma linha de 5 e ficaram assim eu disse que eu jogar daquela forma por causa de algumas situações, mas como eu fui tao focado naquilo que estava a transmitir que eles começaram a aceitar e aconteceu o mesmo com os jogadores. Dois ou três torceram o nariz, um ficou todo contente porque ia ter mais liberdade ofensiva, o outro mais chateado porque em termos defensivos ia estar mais sozinho e tinha de correr mais. E depois falas com este e com aquele, um treino, dois treinos, três treinos... No primeiro treino muitas dúvidas porque era um bocadinho diferente daquilo que fazíamos e depois acabam por aceitar e acreditar no processo. Depois, em situação de jogo, no aquecimento, um jogador até veio sugerir que no aquecimento não mostrássemos aquela situação nova para o adversário não saber,

ou seja, isto vai de encontro àquilo que disse no início, a nossa capacidade de influenciar ou não.

Parte 2: Estilos de liderança

6. Como definiria o seu estilo de liderança? Ou seja, como exerce a sua liderança junto dos atletas? Que tipo de comportamento de liderança utiliza junto dos seus atletas? Poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza esses comportamentos de liderança?

Eu acho que nós não podemos definir a liderança como naqueles estilos de liderança mais convencionais, como aqueles utilizados habitualmente como o autoritário, liberal ou democrático... Eu costumo dizer que o contexto é fundamental porque a minha liderança está relacionada com os meus valores, situações intrínsecas e à coisas que nós temos sempre de analisar e que em momentos é que estamos na época e por exemplo: eu começar a época do início é uma coisa, mas eu começar a época na 7ª ou 8ª jornada também é diferente. Por exemplo neste momento de final de época, independentemente de a equipa estar para subir ou para descer... de certeza que os jogadores não iriam querer um treinador que fosse autoritário, mas sim alguém que os oriente mais, mais técnica ou que se preocupe com objetivos individuais e chamar os jogadores mais influentes no jogo para perceber as fragilidades dos restantes. Se calhar nesse momento é preciso ser mais ponderado e perceber o contexto. Dizer se sou mais democrático, mais autoritário ou mais liberal, eu acho que não faz muito sentido. Talvez a minha forma de liderar se aproxime mais da forma democrática, mas mais situacional, analisar mais o momento e perceber aquilo que o momento nos está a pedir. Há jogadores que em termos individuais precisam mais de serem orientados enquanto há outros, que se formos autoritários rendem mais. Por exemplo, já tive jogadores que quando era mais agressivo ou autoritário eles reagiam bem com isso e respondiam bem, já tive outros jogadores que se levantasse mais a voz, se não fosse mais orientador, se lhes desse mais soluções táticas, eles sentiam-se mais perdidos. É fundamental conhecer o grupo de trabalho e saber com o que lidam melhor e sobretudo, em que momento devemos atuar e abordar os jogadores.

Parte 3: Antecedentes da liderança

7. Acha que a sua maneira de ser, enquanto pessoa, facilita ou debilita a sua eficácia enquanto treinador desta equipa?

Claro que a forma de ser vai influenciar a tua forma de liderar. Se facilita ou não, eu acho que facilita, no sentido de, sou uma pessoa que gosta de conversar, que gosta de ouvir, mas também tenho consciência que em alguns grupos de trabalho não vou poder agir dessa forma. É nós conseguirmos perceber o que é que o grupo precisa, se calhar em alguns grupos não vou poder questionar tanto. A minha forma de ser e os valores que tenho vai muito de encontro aquilo que gosto de ser como treinador de futebol, contudo vai haver momentos em que me vou ter de adaptar.

8. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como a sua maneira de ser, facilita ou debilita a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

Eu estava nos sub23 do Estoril com uma sequência positiva de resultados e de repente fui promovido para a equipa A com 4 derrotas seguidas. Tive de me adaptar, estava num contexto de fase final de formação e passei a lidar com homens, que ou ganhas ou ganhas. O meu estilo de liderança não foi igual, como é obvio. Talvez se pegasse na equipa A logo desde o início da época optaria por um estilo mais autoritário, mas como vinham de 4 derrotas consecutivas, não seria benéfico adotar esse estilo. Adaptei-me ao contexto, fui mais orientador e motivador. Parei muitas vezes o treino, foquei-me muito em mudar os comportamentos dos jogadores. Talvez se fosse autoritário nesse contexto não seria tão positivo.

9. Acha que o tipo de atletas que trabalham consigo, facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

Nós temos de ter a capacidade de rapidamente conhecer os jogadores. O dia a dia é que nos vai dar as respostas que precisamos, responder assim 100% a essa pergunta não é fácil. Vai haver sempre jogadores que se sentem confortáveis com a minha abordagem, mas nem todos reagem da mesma forma à mesma abordagem. Existem sempre jogadores que precisam de dois ou três gritos para acordarem e existem sempre outros que precisam

de uma abordagem mais calma. É tentarmos conhecer o grupo e o jogador o mais rápido possível, e perceber a forma como devemos abordar cada jogador.

10. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como os atletas que trabalham consigo, facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

Como disse anteriormente, existem sempre dois tipos de jogadores. O jogador que precisa mais de uma abordagem mais “agressiva” e outros que precisam de uma conversa mais motivadora e calma. Acho que nunca devemos abordar todos os jogadores de forma igual, devemos perceber as necessidades de cada um.

11. Acha que as condições que o clube lhe disponibiliza facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

Sim, tem. Todos sabemos que os jogadores querem sempre tudo do melhor. Eu acho é que temos de ser muito claros com o grupo, e fazer perceber aos jogadores que é com isso que temos de trabalhar.

12. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como as condições do clube facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

Na época passada, nos sub-23 do Estoril, acontecia muitas vezes jogadores virem da equipa principal ou jogadores irem para os juniores. Eu não explicava nada, o jogador tem de saber as condições. No Viseu aconteceu treinar com 13 ou 14, mas não vale a pena chorar. Temos de perceber as condições em que estamos, se formos jogar a Lisboa e tivermos que ir no dia do jogo, vamos no dia do jogo. Temos de nos adaptar as condições, se o relvado tiver mau é com isso que temos de lidar. Não podemos dizer aos jogadores que não são as melhores condições, ele tem de perceber que é com isso que temos de batalhar. Se andarmos a chorar, os jogadores começam a perceber, e por vezes temos de ser mais autoritários. Claro que as condições influenciam, temos de saber lidar com elas.

Identificação do participante

Nome: José Albano Ferreira da Mota

Idade: 57 anos

Sexo: masculino

Formação Académica

1. Grau académico mais elevado:

Até ao 1º ciclo ____ 2º ciclo X 3º ciclo ____ Ensino Secundário ____ Bacharelato ____

Licenciatura ____ mestrado ____ Doutoramento ____

Curso(s) de formação de treinador UEFA PRO

2. Há quantos **anos** terminou o seu curso de formação de treinador? ____ anos

| Situação Profissional e Percurso Desportivo |

1. Seleção / Clube atual: Leixões SC Desde: 2020

2. Experiência profissional 23 anos (97-98)

3. Percurso profissional (equipas e escalões):

Paços de Ferreira 99/00 – 02/03;

Santa Clara 03/04;

Paços de Ferreira 03/04-07/08;

Leixões 08/09-09/10;

Belenenses 10/11-11/12;

Setúbal 11/12-13/14;

Gil Vicente 14/15;

Feirense 15/16-16/17;

Aves 16/17;

Sfaxien 17/18;

Aves 17/18-18/19;

Chaves 18/19-19/20;

Leixões 20/21;

4. Principais títulos e classificações:

1 taça de Portugal; 2 II ligas Portugal;

Data da entrevista: 25/05/2021

Local: Lordelo-Paredes

Tempo de **duração** da entrevista 40 minutos (Início 16h 00min. / Final 16h 40min.)

Parte 1: Relação filosofia, prática e indicadores de liderança

1. Falemos sobre a sua filosofia de liderança, ou seja, o modo como lidera a sua equipa.

Qual é a sua filosofia de liderança?

Uma liderança muito direcionada para a relação com os jogadores. Conhecer ao máximo cada um quer dentro quer fora do campo, e saber o que cada um necessita para tirar o melhor proveito e rendimento de cada um deles, aplicando um estilo de liderança essencialmente regido pela frontalidade e honestidade.

2. Que tipo de ideias/princípios são fundamentais para si enquanto treinador(a)?

Competência; Qualidade; Frontalidade; Honestidade; São as 4 ideias/princípios que melhor me caracterizam enquanto treinador.

3. Poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza as ideias/princípios que me acabou de referir?

Por exemplo no contacto direto diariamente com os meus jogadores, seja em conversas individuais ou em conversas de grupo.

4. Como implementa cada uma das suas ideias/princípios?

Tento incutir logo nos meus jogadores as minhas ideias desde a minha chegada seja no início de um projeto ou a meio de um projeto como agora aconteceu no Leixões, através da minha personalidade vincada e visão daquilo que pretendo.

5. Por favor, poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza esses comportamentos?

Por exemplo agora na minha chegada ao Leixões, onde as coisas não estavam a correr muito bem quando lá cheguei, e então tive que ser o mais frontal e direto possível com os jogadores, de modo a revertermos a situação em que a equipa se encontrava.

6. Como avalia se as suas ideias e estratégias de trabalho tiveram sucesso junto da equipa? Ou seja, como determina se as suas ideias e plano de ação foram aceites pela equipa e produziram os efeitos que esperava?

É muito simples, essencialmente através dos resultados obtidos.

7. Por favor, poderia dar-me exemplos de situações onde avalia se as suas ideias/princípios e plano de ação foram aceites e concretizados pelos atletas?

Por exemplo este ano no Leixões. Conseguimos uma boa recuperação desde a minha chegada até ao final do campeonato, e conseguimos o principal objetivo estabelecido.

Parte 2: Estilos de liderança

8. Como definiria o seu estilo de liderança? Ou seja, como exerce a sua liderança junto dos atletas?

É uma liderança estabelecida na base da confiança com os meus jogadores como já referi, através de uma relação de verdade e frontalidade.

9. Que tipo de comportamento de liderança utiliza junto dos seus atletas?

Um tipo de liderança de pulso firme. No mundo do futebol profissional, o treinador muitas das vezes só sobrevive se assim for e, quem me conhece, sabe que essa é uma das minhas imagens de marca.

10. Poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza esses comportamentos de liderança?

Já tive muitos, mas focando no presente, volto a referir o Leixões porque é o projeto onde me encontro atualmente. Foi muito difícil inicialmente conseguir o melhor dos jogadores, porque o momento da equipa aquando lá cheguei não era o melhor, para além da juventude do grupo que por vezes é um fator a ter em especial conta em momentos de aflição. Sendo assim, tive que chamá-los à razão e inculcar-lhes um espírito guerreiro e vencedor, sendo que para tal, o meu sentido de liderança penso que foi fundamental.

Parte 3: Antecedentes da liderança

11. Acha que a sua maneira de ser, enquanto pessoa, facilita ou debilita a sua eficácia enquanto treinador desta equipa?

Penso que claramente que facilita. Desde muito novo que tive que subir a pulso na vida, principalmente no mundo do futebol. Com essa experiência ganhei uma bagagem que guardo até hoje e que é uma ferramenta essencial que utilizo essencialmente para liderar as minhas equipas.

12. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como a sua maneira de ser, facilita ou debilita a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

Penso que em certa parte já respondi a esta pergunta, mas, falando novamente no presente, este ano no leixões tive que utilizar em muitos momentos o meu lado mais pessoal para tirar o melhor partido essencialmente dos jogadores menos experientes que tinha no plantel.

13. Acha que o tipo de atletas que trabalham consigo, facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

Ora aí está. Daí logo no início da entrevista ter referido que era essencial conhecer muito bem os jogadores. Este ano correu tudo muito bem, os jogadores aceitarem o plano que lhes propusemos e acataram muito bem as ideias que tínhamos planeadas, portanto, claro que o tipo de atleta com quem trabalhas facilita ou debilita o teu percurso enquanto treinador.

14. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como os atletas que trabalham consigo, facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

Quase todos os jogadores já me conhecem, direta ou indiretamente, portanto já sabem como funciona a minha maneira de trabalhar o que que facilita todo o processo que envolve o grupo. Penso que desta feita, os atletas que trabalham comigo só facilitam a minha eficácia enquanto treinador.

15. Acha que as condições que o clube lhe disponibiliza facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

Claramente que sim. Se tiveres ótimas condições de trabalho supostamente estás mais perto do sucesso, mas nem sempre é assim também. Mas no contexto geral sim, as condições de trabalho que tens ao teus dispor vão facilitar ou debilitar o processo que te envolve.

16. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como as condições do clube facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

Por exemplo este ano, as condições que o Leixões oferece claramente não são as melhores. Tínhamos apenas o estádio como campo relvado para treinar, o que resulta em que tenhamos que andar muitas vezes com a casa às costas como se costuma dizer (...) mas temos de fazer das fraquezas forças e enfrentar os obstáculos que nos aparecem pelo caminho da melhor forma possível, tentando ver as coisas sempre de uma perspetiva positiva, ou seja, todas as viagens que fazíamos para treinar etc., eram mais um momento de comunhão em grupo, onde os jogadores poderiam fortalecer mais laços que os envolvem.

10. Bibliografia

- Barrow, J. C. (1977). The variables of leadership: A review and conceptual framework. *Academy of management Review*, 2(2), 231-251.
- Billick, B., & Peterson, J. A. (2001). *Competitive leadership: Twelve principles for success*. Triumph Books.
- Carvalho, N. P. (2019). Barreto, H. (1998). *Competências do treinador desportivo. Metodologia do treino desportivo*, 629-647. 34546.
- Casal Sanjurjo, C. A., Losada López, J. L., & Suárez, T. A. (2015). Análisis de los factores de rendimiento de las transiciones ofensivas en el fútbol de alto nivel. *Revista de Psicología Del Deporte*, 24(1), 103–110.
- Chelladurai, P. (2012). Leadership and manifestations. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 328-341.
- Costa, I. T. da, Samulski, D. M., & Marques, M. P. (2008). Análise do perfil de liderança dos treinadores de futebol do campeonato mineiro de 2005. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 14(3), 55. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v14i3.701>
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Revista Da Educação Física/UEM*, 21(3). <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i3.8515>
- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55(3), 215–230. <https://doi.org/10.1080/00336297.2003.10491800>

- Duarte, D., Teques, P., & Silva, C. (2017). Liderança e satisfação no futebol: testagem da congruência com recurso a análise de equações estruturais. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(1), 71-82.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. *O Ensino Dos Jogos Desportivos*, May, 95–136.
- Garganta, Júlio. (2006). Futebol: uma arte em busca da ciência e da consciência? *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, XXI(123), 21–25.
- Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 7(1), 9–17.
- Garganta, J, Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar*, August 2015, 199–263.
- Garganta, J. (2015). Atrás Do Palco, Nas Oficinas Do Futebol. *Futebol de Muitas Cores e Sabores. Reflexões Em Torno Do Desporto Mais Popular Do Mundo*, October 2015, 227–234.
- Gomes, A.R. (2005). *Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos*. Tese de Doutoramento. Braga: Universidade do Minho. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/3334>
- Gomes, A.R. (2007). Liderança e gestão de equipas desportivas: Desenvolvimento de um guião de entrevista para treinadores [Academic Degrees]. In J. F. Cruz, J. M. Silvério, A. R. Gomes, & C. Duarte (Eds.), *Actas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp. 100-115). Braga: Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/7923>

- Gomes, A. R. (2014). Leadership and positive human functioning: A triphasic proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting high performance* (Vol. 3, pp. 157-169). New York: Nova Science. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/28118>
- Gomes, A. R. (2018). *Promoção da eficácia da liderança - ProELid: Manual para o monitor*. Braga: Edição de autor.
- Gomes, A. R., Araújo, V., Resende, R., & Ramalho, V. (2018). Leadership of elite coaches: The relationship among philosophy, practice, and effectiveness criteria. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6) 1120–1133. doi:10.1177/1747954118796362. Disponível em [Available at] <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/57081>
- Gomes, A. R., & Resende, R. (2014). *Assessing leadership styles of coaches and testing the augmentation effect in sport*. In C. Mohiyeddini (Ed.), *Contemporary topics and trends in the psychology of sports* (pp. 115-137). New York: Nova Science Publishers. Disponível em [Available at]
- Gomes, A. R., & Resende, R. (2014). *Assessing leadership styles of coaches and testing the augmentation effect in sport*.
- Gomes, A. R., Pereira, A. P., & Pinheiro, A. R. (2008). Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: um estudo com atletas portugueses de futebol e futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), 482-491.
- Hughes, M., & Franks, I. M. (2008). *The essentials of performance analysis*. London: E. & FN Spon.
- Resende, R. (2016). Técnica de investigação qualitativa: ETCI. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 2(1), 50-57.

- Ribeiro, N. (2011). O Analista De Desempenho No Brasil: Panoramas E Perspectivas No Futebol Profissional. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 4(13), 187–198.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *J. Sports Sci. Med*, 3(1), 9–16.
- Valdano, J. (2016). *Fútbol: el juego infinito: El nuevo fútbol como símbolo de la globalización*. Conecta.