

# Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio do Mestrado em Ciências da Educação Física  
e Desporto - Especialização em Treino Desportivo

**José Carlos Oliveira da Silva**

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto -  
Especialização em Treino Desportivo (2.º Ciclo)

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Alexandre Martins  
Coutinho

Orientador Cooperante: Hélder Fernando Natividade Pereira

Setembro de 2022





José Carlos Oliveira da Silva

Número Institucional: 33760



Relatório de estágio curricular para obtenção de grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de setembro.

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Alexandre Martins Coutinho

Orientador Cooperante: Hélder Fernando Natividade Pereira

Setembro de 2022 

### **Ficha de Catalogação**

Silva, J. (2022). O processo formativo dos jovens jogadores e a sua transição para o escalão competitivo sénior no âmbito da Liga 3 – Estágio Curricular realizado na primeira equipa do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube. Porto: Silva, J. Relatório de estágio curricular para obtenção de grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, apresentado à Universidade da Maia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Futebol, Treino, Observação e Análise, Planeamento e Intervenção, Comunicação, Relatórios.

## **Agradecimentos**

Pretendo manifestar algumas notas de agradecimento a diversos intervenientes que contribuíram, decisivamente, para a concretização do meu percurso académico e, por conseguinte, a experiência envolvente e intrínseca à Unidade Curricular Estágio.

À **Universidade da Maia**, por me ter proporcionado um percurso académico de excelência, disponibilizando todos os recursos fundamentais para a concretização do mesmo.

Ao *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, pela oportunidade disponibilizada e por todos os conteúdos de aprendizagem abordados, uma vez que me permitiu e proporcionou um acentuado crescimento pessoal e profissional.

Ao Professor Diogo Alexandre Martins Coutinho, pela sua orientação e acompanhamento sistemático, para além de todas as conversas e reflexões que desencadearam um crescimento ao nível da consciencialização e capacidade crítica.

Ao treinador Filipe Moreira pela abertura revelada e apoio prestado para a realização do presente estágio curricular.

Ao treinador Hélder Pereira e restante equipa técnica pelas oportunidades e espaços de crescimento pessoal e profissional concedidos.

Ao treinador João Duarte, pela disponibilidade e celeridade imposta no processo de ingresso na entidade acolhedora e pela confiança estabelecida na delegação de tarefas e atividades, bem como a transmissão de todo o seu conhecimento e experiência desportiva.

A todos os docentes que lecionaram as diversas unidades curriculares, contempladas no plano de estudos do Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, de forma transversal, cada um contribuiu significativamente para o meu progresso e aproveitamento.

À minha família e namorada que, inequivocamente, são a estrutura basilar de todo o meu percurso pessoal e académico, sem o seu afeto, apoio e presença assídua não teria o mesmo sentido.

A todos os meus amigos, pelo apoio prestado e conselhos condizentes com os valores da amizade.

## **Abreviaturas**

AFA – Associação de Futebol de Aveiro  
CF – Clube de Futebol  
DC – Defesa Central  
DD – Defesa Direito  
DE – Defesa Esquerdo  
Dr - Doutor  
ED – Extremo Direito  
EE – Extremo Esquerdo  
ET – Equipa Técnica  
FC – Futebol Clube  
FIFA – Federation International of Football Association  
FPF – Federação Portuguesa de Futebol  
GPS – Global Positioning System  
GR – Guarda-Redes  
LTAD – Long Term Athlete Development  
MD – Matchday (dia de jogo)  
MC – Médio Centro  
PL – Ponta de Lança  
SC – Sport Clube  
SC – Sporting Clube  
SCU – Sport Clube União  
UD – União Desportiva  
UT – Unidade de Treino

# Índice

1. Introdução .....	1
2. Contexto Legal .....	4
3. Caracterização do contexto institucional de Estágio.....	4
3.1- Caracterização da entidade acolhedora .....	4
3.2- Órgãos Diretivos.....	6
3.3- Organograma Lusitânia de Lourosa Futebol Clube .....	6
3.4- Caracterização da envolvente geográfica e demográfica da entidade .....	8
3.5- Caracterização das Instalações.....	9
4. Área de Influência – Liga 3 & Taça de Portugal.....	13
4.1- Equipa Principal .....	15
4.2- Equipa Técnica.....	20
4.3- Público-Alvo .....	22
5. Caracterização da Observação/Intervenção.....	23
5.1- Contextualização da Prática .....	23
5.2- Processo de Acolhimento na Entidade .....	25
5.3- Definição de objetivos .....	28
5.3.1 Objetivos Desportivos da Entidade.....	28
5.3.1 Objetivos do Estagiário.....	28
5.4- Calendarização .....	32
4.3.1 Calendarização Desportiva da Entidade .....	32
4.3.2 Calendarização por Objetivos do Estagiário.....	33
6. Intervenção Profissional .....	36
6.1- Funções e Responsabilidades do Estagiário .....	36
6.2- Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas .....	38
6.3- Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias .....	82
6.4- Competição vs Processo de Treino .....	94
7. Caso Prático – O processo formativo dos jovens jogadores e a sua transição para o escalão competitivo sénior no âmbito da Liga 3.....	106
7.1- Estado de Arte.....	106
7.2- Caracterização da Amostra e Métodos.....	123
7.3- Resultados .....	125
7.4- Discussão.....	129
7.5- Aplicações Práticas/Sugestões para Futuras Intervenções .....	138

## Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.....	7
Figura 2 - Freguesias do Município de Santa Maria da Feira.....	8
Figura 3 - Estádio do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.....	10
Figura 4 - Complexo Desportivo José Manuel Oliveira   Academia Forte Paixão.....	12
Figura 5 - Estrutura Competitiva - Liga 3.....	15
Figura 6 - Informação Geral - Guarda-Redes.....	15
Figura 7 - Informação Geral - Defesas.....	16
Figura 8 - Informação Geral - Médios.....	16
Figura 9 - Informação Geral - Avançados.....	17
Figura 10 - Composição da Equipa por Posição.....	19
Figura 11 - Nacionalidades – Plantel Lusitânia de Lourosa Futebol Clube 2021/2022.....	19
Figura 12 - Plano de Ação: Áreas de Intervenção do Estágio Curricular.....	27
Figura 13 - Calendário 1ª Fase – Série A – Liga 3.....	32
Figura 14 - Calendário 1ª Eliminatória da Taça de Portugal.....	32
Figura 15 - Calendário 2ª Fase – Série 3 Manutenção e Descida – Liga 3.....	33
Figura 16 – Análise ao Treinador   Relatório Escrito.....	43
Figura 17 – Jogos Observados   Relatório Escrito.....	44
Figura 18 – Últimos Resultados e Classificação Geral   Relatório Escrito.....	45
Figura 19 – Onze Provável e Sistema de Jogo – Parte 1   Relatório Escrito.....	46
Figura 20 - Onze Provável e Sistema de Jogo – Parte 2   Relatório Escrito.....	47
Figura 21 – Organização Ofensiva – 1ª Fase   Relatório Escrito.....	48
Figura 22 - Organização Ofensiva – 2ª e 3ª Fase   Relatório Escrito.....	49
Figura 23 - Organização Ofensiva – Sumário   Relatório Escrito.....	49
Figura 24 – Organização Defensiva   Relatório Escrito.....	51
Figura 25 – Organização Defensiva – Sumário   Relatório Escrito.....	51
Figura 26 – Transição Ofensiva   Relatório Escrito.....	53
Figura 27 - Transição Ofensiva – Sumário   Relatório Escrito.....	53
Figura 28 – Transição Defensiva   Relatório Escrito.....	55
Figura 29 - Transição Defensiva – Sumário   Relatório Escrito.....	55
Figura 30 – Esquemas Táticos Ofensivos – Cantos   Relatório Escrito.....	57
Figura 31 – Esquemas Táticos Ofensivos – Livres   Relatório Escrito.....	58
Figura 32 – Esquemas Táticos Defensivos – Cantos   Relatório Escrito.....	59
Figura 33 – Esquemas Táticos Defensivos – Livres   Relatório Escrito.....	59
Figura 34 – Análise aos Penáltis a Favor   Relatório Escrito.....	60
Figura 35 – Análises aos Penáltis Contra   Relatório Escrito.....	62
Figura 36 – Sumário   Relatório Escrito.....	63
Figura 37 – Análise Individual   Relatório Escrito.....	64
Figura 38 - Organização Ofensiva   Relatório de Vídeo.....	67
Figura 39 - Organização Defensiva   Relatório de Vídeo.....	68
Figura 40 - Transição Ofensiva   Relatório de Vídeo.....	69
Figura 41 - Transição Defensiva   Relatório de Vídeo.....	70
Figura 42 - Esquemas Táticos Ofensivos   Relatório de Vídeo.....	72
Figura 43 - Esquemas Táticos Defensivos   Relatório de Vídeo.....	73
Figura 44 - Unidade de Treino 6.....	85
Figura 45 - Unidade de Treino 7.....	87

Figura 46 - Unidade de Treino 8 .....	88
Figura 47 - Unidade de Treino 9 .....	89
Figura 48 - Unidade de Treino 11 .....	92
Figura 49 - Unidade de Treino 12 .....	93
Figura 50 - Unidade de Treino 13 .....	94
Figura 51 - Estrutura da Equipa em Organização Ofensiva .....	96
Figura 52 - Estrutura da Equipa em Organização Defensiva.....	97
Figura 53 - Estrutura do Momento Ofensivo .....	101
Figura 54 - Estrutura do Momento Defensivo.....	106
Figura 55 - Autoavaliação do processo de certificação da FPF.....	121
Figura 56 - Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo - Série A.....	126
Figura 57 - Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo - Série B.....	126
Figura 58 - Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo excluindo SC Braga B e Vitória SC B - Série A .....	127
Figura 59 - Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo excluindo Sporting CP B - Série B.....	127
Figura 60 - Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo - Liga 3 Geral .....	128
Figura 61 - Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo excluindo SC Braga B, Vitória SC B e Sporting CP B - Liga 3 Geral.....	129
Figura 62 - Pirâmide de Coubertin. ....	133

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Órgãos Diretivos Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.....	6
Tabela 2 – Organograma Lusitânia de Lourosa Futebol Clube .....	7
Tabela 3 – Instalações do Estádio do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.....	10
Tabela 4 – Instalações do Complexo Desportivo José Manuel Oliveira   Academia Forte Paixão. ....	12
Tabela 5 – Bonificação de Pontos   2ª Fase – Manutenção e Descida.....	14
Tabela 6 – Equipa Técnica do Lusitânia de Lourosa FC 2021/2022. ....	20
Tabela 7 – Equipa Técnica do Lusitânia de Lourosa FC 2021/2022. ....	21
Tabela 8 – Emparelhamento e Atribuição de Pontos da 2ª Fase – Série 3 Manutenção e Descida – Liga .....	33
Tabela 9 – Calendarização do estágio curricular por objetivos gerais.....	34
Tabela 10 – Calendarização do estágio curricular por objetivos específicos .....	35
Tabela 11 – Microciclo Exemplo .....	42
Tabela 12 – Elementos Fundamentais   Organização Ofensiva .....	47
Tabela 13 – Elementos Fundamentais   Organização Defensiva .....	50
Tabela 14 – Elementos Fundamentais   Transição Ofensiva .....	52
Tabela 15 – Elementos Fundamentais   Transição Defensiva.....	54
Tabela 16 – Elementos Fundamentais   Esquemas Táticos Ofensivos .....	56
Tabela 17 – Elementos Fundamentais   Esquemas Táticos Defensivos .....	58
Tabela 18 – Elementos Fundamentais – Análise aos Penáltis a Favor   Relatório Escrito .....	61
Tabela 19 – Elementos Fundamentais – Análises aos Penáltis Contra   Relatório Escrito .....	62
Tabela 20 – Elementos Fundamentais   Organização Ofensiva .....	66
Tabela 21 – Elementos Fundamentais   Organização Defensiva .....	67
Tabela 22 – Elementos Fundamentais   Transição Ofensiva .....	68
Tabela 23 – Elementos Fundamentais   Transição Defensiva.....	69
Tabela 24 – Elementos Fundamentais   Esquemas Táticos Ofensivos .....	70
Tabela 25 – Elementos Fundamentais   Esquemas Táticos Defensivos .....	72
Tabela 26 – Observação in Loco e comunicação com Equipa Técnica – Jogos .....	74
Tabela 27 – Estrutura Organizativa de Apresentações de Análises .....	80
Tabela 28 – Microciclo 32 .....	83
Tabela 29 – Microciclo 33 .....	90
Tabela 30 – Estatutos do Processo de Certificação da FPF .....	120

## 1. Introdução

O presente trabalho visa, substancialmente a exposição e descrição minuciosa de uma etapa académica singular no percurso de qualquer estudante, nomeadamente, o estágio curricular, que detém uma enorme relevância no seu processo de assimilação de conteúdos e aprendizagens. A pertinência de um estágio curricular pode ser definida através do seu carácter atemporal, uma vez que, não se constituiu como um ponto conclusivo, mas sim como o ponto de partida de um percurso profissional, na medida em que “o desenvolvimento profissional está associado, a um conjunto de ideias que constituem um referencial para a nossa experiência profissional atual e futura” (Baptista, 2014). O estágio curricular, quando bem estruturado e orientado, configura-se como um suporte à formação académica e profissional, no qual o aluno se prepara para a inserção no mercado de trabalho mediante a participação em situações concretas (Bolhão, 2013). Neste enquadramento, a entidade acolhedora do estágio curricular foi o *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, pelo que, conseqüentemente o contexto competitivo foi a Liga 3. Este período de aprendizagem teórica e prática decorreu ao longo da época desportiva 2021/2022.

A aplicação dos conhecimentos teóricos abordados em contexto real e prático é necessário e fundamental, sendo que a agregação destas duas componentes permite a obtenção de um conhecimento mais profundo, completo e integrado. O setor de atividade do desporto evidencia uma necessidade crescente por profissionais habilitados e competentes: constitui-se como um fenómeno emergente no paradigma mundial e ao longo do tempo tem adquirido cada vez mais relevo, proporcionam soluções para colmatar potenciais debilidades nas diversas entidades desportivas. Este primeiro contacto estimulado pelo estágio curricular é um confronto frutificante entre duas realidades que possuem uma relação de simbiose, nomeadamente, os conteúdos teóricos e a sua aplicação prática em contexto real.

O jogo de futebol consiste essencialmente no estabelecimento de dois tipos de relações, nomeadamente, de oposição entre duas equipas em confronto e, por seu turno, de cooperação entre os elementos da mesma equipa. No

prosseguimento desta caracterização emerge um tema que possui uma relação umbilical ao jogo: o processo de observação e análise, como forma influente e importante de definição da estratégia para o treino e competição.

Os resultados no setor desportivo são efémeros: não existe um modelo estratégico padrão, consensual e universal para alcançar resultados positivos, por sua vez, existem sim múltiplas formas de jogar e, por sua vez, diversas configurações para treinar. Por conseguinte, em virtude desta oscilação permanente, é imperial a criação e existência de processos de observação e análise bem definidos, capazes de criar uma estrutura sustentável, que incorporem margem para a ocorrência de variações e inovações, caso as necessidades assim o indiquem.

Os principais objetivos pessoais na realização do estágio curricular caracterizaram-se, essencialmente, pelas pretensões em conhecer a realidade competitiva correspondente à área de intervenção decorrente do ciclo de estudos, articular a formação teórica e aplicação de métodos específicos práticos através de experiências desportivas reais, consolidar competências técnicas e organizacionais e criar hábitos de reflexão crítica sobre o processo de treino e competição.

No prosseguimento dos objetivos disposto, importa realçar o destaque atribuído à observação e contacto direto com profissionais de topo, a nível estratégico e intermédio, isto porque, para além do desempenho das funções multidisciplinares de treinador adjunto/analista, esta experiência estimulou a existência de momentos para conhecer, analisar, avaliar e questionar a própria prática, sendo, portanto, vital a capacidade de comunicação com todos os profissionais intervenientes.

O presente relatório de estágio curricular tem uma estrutura organizacional dividida em quatro partes que, no entanto, não podem ser dissociadas: revelam uma ligação umbilical. Na parte inicial será feita uma contextualização e caracterização detalhada da entidade acolhedora – o *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*. A segunda parte, aborda os tópicos relacionados com a fase de definição, calendarização e operacionalização do plano de objetivos e atividades desenvolvido na entidade acolhedora. Posto isto, na terceira parte é descrita, na íntegra, a intervenção e desenvolvimento profissional do estagiário, ao nível das funções e responsabilidades, principais tarefas, planeamento e elaboração de

dois microciclos e operacionalização dos microciclos em função dos objetivos competitivos. No final será dado um espaço para o estudo científico e, a partir daí, serão extraídas ilações conclusivas que se constituem como instrumentos imprescindíveis.

## **2. Contexto Legal**

A unidade curricular Estágio, realizada no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo (2.º Ciclo), foi realizada durante a época desportiva 2021/2022 na equipa principal sénior do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, na função de treinador adjunto com acumulação da função de análise do adversário.

## **3. Caracterização do contexto institucional de Estágio**

### **3.1- Caracterização da entidade acolhedora**

O *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* constitui-se, inequivocamente, como uma entidade acolhedora de estágio curricular amplamente aliciante, uma vez que possui uma representatividade e expressividade consideráveis no panorama da formação nacional de jovens atletas. De forma a proceder a uma caracterização do paradigma existente na entidade desportiva mencionada, é fundamental elencar as partes constituintes no âmbito da definição das suas diretrizes, relativamente à história, missão e visão.

#### **✓ História**

O *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* é uma instituição desportiva com origem em Portugal, localizada na cidade de Lourosa, concelho de Santa Maria da Feira, distrito de Aveiro, Portugal. A data de fundação do clube remonta ao ano de 1924, contabilizando desde então seis Campeonatos de Elite, um Campeonato da 1ª Divisão e duas Supertaças da Associação de Futebol de Aveiro. Para além destes títulos, a nível nacional conta com um Campeonato Nacional da III Divisão. O clube sofreu um crescimento exponencial na última década, de forma transversal, a nível administrativo e desportivo.

A sua academia de formação aporta um valor acrescentado à modalidade desportiva de futebol a nível distrital, uma vez que detém uma vasta oferta desportiva com selo de qualidade, englobando desta forma dezassete escalões

de formação, tornando o *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* no quarto clube com mais atletas inscritos na Associação de Futebol de Aveiro. Esta instituição desportiva possui a bandeira da ética desportiva e a Certificação como Entidade Formadora pela Federação Portuguesa de Futebol, com 4 estrelas.

A nível sénior, o clube possui duas equipas, nomeadamente, a equipa principal e a equipa secundário, vulgarmente designada como equipa B, que na época desportiva 2021/2022 disputaram a Liga 3 e o Campeonato da 1ª Divisão da AFA, respetivamente. Em consonância com a evolução mais recente, descrita anteriormente, no âmbito do escalão sénior os maiores feitos alcançados pelos lusitanistas foram atingir a fase de promoção à II Liga do Campeonato Nacional de Séniores em 2018/2019 e a face de acesso à Liga 3 em 2020-2021.

Desde a sua génese o clube tem sofrido acentuadas alterações, com uma melhoria evidente da sua imagem interna e externa, no entanto, o seu principal porta-estandarte é a paixão identificado dos seus adeptos, que perfazem molduras humanas ao nível de patamares profissionais, sendo uma parte integrante do clube com enorme predominância e importância.

#### ✓ **Missão**

O Lusitânia de Lourosa Futebol Clube é uma das principais instituições desportivas da zona de Aveiro assumindo, como matriz principal, a promoção da prática desportiva, baseada em valores desportivos, pessoais e sociais. O reconhecido crescimento da prática desportiva na região é também alicerçado e promovido pelo trabalho de base realizado pelo clube. Esta entidade desportiva tem como missão promover, incentivar, controlar e comandar a prática das suas modalidades desportivas, dentro da sua área de intervenção.

#### ✓ **Visão**

O *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* tem como objetivo a médio e longo prazo, atingir um patamar de excelência na formação nacional, através da especialização dos seus recursos físicos e humanos que o constitui, e dos vários departamentos, refletindo-se na projeção das suas equipas e essencialmente dos seus praticantes na modalidade e ao nível da sua formação pessoal.

### 3.2- Órgãos Diretivos

O *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* apresenta a seguinte constituição do seu órgão diretivo:

Tabela 1 - Órgãos Diretivos *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*

<b>Assembleia Geral</b>	
Presidente	Manuel Oliveira de Almeida
Vice-Presidente	António Jorge Xavier Santiago
Secretário	Márcia Cristina Fontes Pereira de Almeida Lamas  Joana Patrícia Valente Silva
<b>Conselho Fiscal</b>	
Presidente	Rufino Pinto Ferreira
Vice-Presidente	Paulino Silva Costa
<b>Direção</b>	
Presidente	Hugo Miguel da Silva Mendes
Vice-Presidente	Rogélio Nuno Oliveira Lamas Pedro Fernando Alves da Silva Oliveira
Tesoureiro	Maria de Fátima de Oliveira Bento
Secretário	Rosa Maria dos Santos Costa
Vogais/Secções	Manuel da Silva Alves  Ricardo Jorge Coimbra de Carvalho Ramos

### 3.3- Organograma *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*

Para a grande maioria das organizações um dos primeiros e mais decisivos passos no caminho da gestão e organização é exatamente o da implantação de um organograma (Balcão, 1965).

Um organograma é fundamental em qualquer estrutura ou departamento, uma vez que através do mesmo se identificam e compreendem aspetos como, quem responde a quem, ou por exemplo quem é responsável pela tomada de decisão. No *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, o Presidente Hugo Mendes é o representante máximo da instituição, auxiliado pelos Vice-Presidentes Rogélio Nuno Oliveira Lamas e Pedro Fernando Alves da Silva Oliveira. Por sua vez, o

*team manager* incumbe-se de fazer a ligação entre os vários elementos da base da pirâmide, entre jogadores, equipa técnica e médica, staff, etc.

O organigrama evidenciado através da Figura 1 contempla os vários setores de atividade e as respetivas funções:

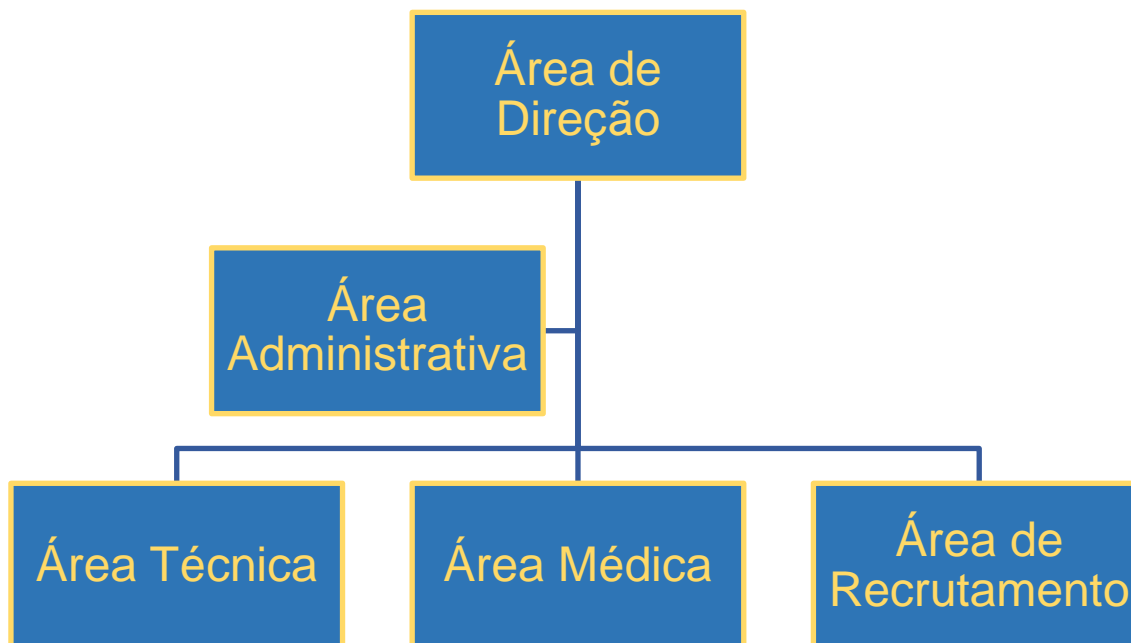


Figura 1 - Organograma do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.

Tabela 2 - Organograma Lusitânia de Lourosa Futebol Clube

Organograma Lusitânia de Lourosa Futebol Clube	
Área de Direção	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presidente</li> <li>• Diretor Desportivo</li> </ul>
Área Administrativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secretário Técnico/Team Manager</li> <li>• Técnico de Equipamentos</li> <li>• Motorista</li> </ul>
Área Técnica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinador Principal</li> <li>• Treinador Adjunto</li> <li>• Treinador de Guarda-Redes</li> <li>• Treinador Estagiário</li> <li>• Preparador Físico</li> </ul>
Área Médica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Médico-Clínica Geral</li> <li>• Enfermeiro</li> <li>• Fisioterapeuta</li> <li>• Nutricionista</li> <li>• Outro Técnico de Saúde</li> </ul>
Área de Recrutamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnico de Recrutamento</li> <li>• Observador</li> </ul>

### 3.4- Caracterização da envolvente geográfica e demográfica da entidade

O procedimento aconselhável, de forma transversal a todos os profissionais, *a priori* do ingresso numa determinada entidade é, escrupulosamente, desenvolver o seu próprio estudo acerca da envolvência geodemográfica que predomina na sua circunscrição, uma vez que, não existem locais homogêneos, ou seja, cada região possui tradições, costumes e valores que se encontram enraizados na sua população. O *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* localiza-se na delimitação territorial referente ao município de Santa Maria da Feira, distrito de Aveiro, a área total da sua superfície cifra-se nos 213km<sup>2</sup>. O município supracitado encontra-se na região norte de Portugal Continental, concretamente na sub-região do Entre Douro e Vouga, correspondente à Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos (NUT) III e contempla 21 freguesias.



Figura 2 - Freguesias do Município de Santa Maria da Feira.

A população residente em Santa Maria da Feira contabiliza um número total de 136 715 unidades e, por conseguinte, a densidade populacional é de 633 indivíduos por km<sup>2</sup>. A cidade de Lourosa é a terceira freguesia mais populosa do concelho de Santa Maria da Feira. No entanto, a partir destes números é possível aplicar filtros de indicadores representativos e pertinentes, de modo a proceder

uma melhor compreensão da envolvente geográfica e demográfica da entidade acolhedora deste estágio curricular.

O primeiro indicador que deve ser exposto é a percentagem afeta ao número de jovens (menos de 15 anos), que é de 12,6%. Este indicador é fundamental, a *Academia do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* cinge as suas atividades para atletas dos escalões de formação, que compreendem as idades entre 6 e 19 anos, tendo como número base uma excelente amostra para captar e reter jovens para as suas atividades desportivas. Por seu turno, a população em idade ativa (15 aos 64 anos) é de 66,5%. Estes dados são um pronuncio extremamente positivo para aquele que será o futuro da cidade e para aquele que poderá ser o aumento do número de sócios e simpatizantes da principal organização desportiva da cidade, o *Lusitânia de Lourosa FC*, nos próximos anos.

As despesas da câmara municipal em desporto e cultura representam 3,2% do total de despesas, o que se constitui como um número pouco chamativo, tendo em consideração os recursos materiais e humanos à disposição. Neste âmbito, transpondo este último indicador para a cidade de Lourosa, importa referir que esta é detentora de 4 instalações desportivas públicas, que coloca à disposição de todos os interessados na prática desportiva, nomeadamente, campo de atletismo, piscina e ginásio, pavilhão gimnodesportivo e complexo desportivo.

No entanto, no prosseguimento deste relatório de estágio importa enfatizar duas das maiores instalações desportivas da cidade, nomeadamente, o Estádio do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* que é o palco dos jogos da equipa principal de futebol e, por seu turno, a *Academia Forte Paixão Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* que possuiu um grande fluxo populacional, isto porque, alberga a prática desportiva de inúmeros jovens jogadores que desenvolvem as suas apetências nos escalões de formação do clube.

### **3.5- Caracterização das Instalações**

O *Lusitânia de Lourosa FC* tem revelado, indiscutivelmente, um grande crescimento nos últimos anos.

Este facto se prende apenas aos resultados da equipa principal e dos diversos escalões de formação, mas também no desenvolvimento ao nível das suas infraestruturas.

A instalação principal do clube é o Estádio do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* com capacidade total de 8 000 lugares, onde se realizam os jogos oficiais da equipa principal, na condição de visitado, como demonstra a imagem seguinte.



*Figura 3 - Estádio do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.*

As instalações do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* caracterizam-se, essencialmente, pela sua excelência e elevada capacidade de resposta às necessidades evidenciadas pelos atletas que, diariamente, colocam em prática e desenvolvem as suas atividades desportivas e profissionais nas mesmas.

A constituição das instalações do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, é materializada da seguinte forma:

*Tabela 3 - Instalações do Estádio do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.*

<b>Instalações - Estádio</b>	<b>Nº Total</b>
Campo de futebol	1 → Relva Natural
Balneário	4
Sala de imprensa	1

Sala de rouparia	1
Armazém para material desportivo	1
Casa de máquinas	1
Gabinetes administrativos	1 → Direção
	1 → Secretaria
Sala para equipa técnica	1
Sala de reuniões	1
Ginásio	1
Refeitório	1
Sala de recuperação	1
Gabinete de departamento médico	1
Zona para observadores/analistas	1

Esta entidade desportiva dispõe de todas as instalações imprescindíveis ao seu bom funcionamento, existem espaços dedicados, exclusivamente, para cada segmento de atividade, o que resulta em condições de trabalho de enorme primor.

A existência destas instalações é acompanhada de uma gestão eficiente, eficaz e conscienciosa, à sua utilização e manutenção correspondem planos de intervenção previamente estabelecidos, de modo a garantir que possuam uma vida útil de acordo com as suas especificidades. Para além do Estádio *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, o clube detém também o Complexo Desportivo José Manuel Oliveira ou habitualmente designada Academia Forte Paixão.



Figura 4 - Complexo Desportivo José Manuel Oliveira | Academia Forte Paixão.

Esta instalação desportiva, para além de se constituir como o palco principal das atividades desportivas dos diversos escalões de formação e equipa secundária do clube, é também um local de realização de algumas unidades de treino da equipa principal, sendo que a grande vantagem da mesma é a proximidade ao Estádio *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, distando apenas 1,5 quilómetros. A composição deste espaço pode ser descrita da seguinte forma:

Tabela 4 - Instalações do Complexo Desportivo José Manuel Oliveira | Academia Forte Paixão.

<b>Instalações - Academia</b>	<b>Nº Total</b>
Campo de futebol	1 → Relva Sintética
Balneário	4
Sala de imprensa	1
Sala de rouparia	1
Armazém para material desportivo	1
Casa de máquinas	1
Gabinetes administrativos	1 → Direção
	1 → Coordenação
	1 → Secretaria
Sala para equipa técnica	1
Sala de reuniões	1

Ginásio	1
Refeitório	1
Sala de recuperação	1
Gabinete de departamento médico	1
Zona para observadores/analistas	1

#### 4. Área de Influência – Liga 3 & Taça de Portugal

A Liga 3 foi uma nova competição no contexto competitivo nacional e surgiu da necessidade de reestruturação do futebol masculino. Um dos principais objetivos da criação desta terceira divisão foi preparar os clubes para uma eventual ascensão às competições profissionais e consequentemente no contributo para a potenciação das condições dos jogadores, treinadores e demais intervenientes na modalidade, ou seja, para o desenvolvimento exponencial do futebol português. O novo terceiro escalão do futebol nacional é disputado entre 24 clubes (neste primeiro ano contou com 22 emblemas oriundos do Campeonato de Portugal, mais dois que desceram da II Liga) e composto por três fases, nomeadamente, a 1.ª Fase, a 2.ª Fase – Subida e 2.ª Fase – Manutenção e Descida e a 3.ª Fase – Apuramento de Campeão.

Na 1ª Fase os 24 clubes são divididos por duas séries de 12 equipas (ver figura 5, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. A Série “A” é a série mais a Norte e a Série “B” a série mais a Sul. Os primeiros quatro classificados de cada série foram apurados para a 2.ª Fase – Subida e os restantes oito clubes classificados de cada série disputaram a 2.ª Fase – Manutenção e Descida. Posteriormente, a 2.ª Fase – Subida é disputada por 8 clubes, divididos em duas séries de 4 clubes:

- **Série 1** - 1.º e 4.º classificados da Série A e 2.º e 3.º classificados da Série B;
- **Série 2** - 1.º e 4.º classificados da Série B e 2.º e 3.º classificados da Série A.

Os primeiros classificados de cada série apuram-se para a 3.<sup>a</sup> Fase – Apuramento de Campeão, e sobem à II Liga da época seguinte, jogando um jogo em campo neutro de forma a apurar o campeão da prova.

Os 2.<sup>os</sup> classificados disputam um play-off a duas mãos entre si, sendo que o vencedor irá disputar um outro play-off com o clube classificado em antepenúltimo da II Liga.

Por sua vez, a 2.<sup>a</sup> Fase – Manutenção e Descida é disputada por 16 clubes, divididos em quatro séries de quatro clubes, respeitando o seguinte emparelhamento:

- **Série 3** - 5.<sup>o</sup>, 7.<sup>o</sup>, 9.<sup>o</sup> e 11.<sup>o</sup> classificados Série A;
- **Série 4** - 6.<sup>o</sup>, 8.<sup>o</sup>, 10.<sup>o</sup> e 12.<sup>o</sup> classificados Série A;
- **Série 5** - 5.<sup>o</sup>, 7.<sup>o</sup>, 9.<sup>o</sup> e 11.<sup>o</sup> classificados Série B;
- **Série 6** - 6.<sup>o</sup>, 8.<sup>o</sup>, 10.<sup>o</sup> e 12.<sup>o</sup> classificados Série B.

No começo desta fase os clubes serão bonificados tendo em consideração a sua classificação da 1.<sup>a</sup> Fase, concretamente:

*Tabela 5 – Bonificação de Pontos | 2ª Fase – Manutenção e Descida*

<b>Classificação 1.<sup>a</sup> Fase</b>	<b>Bonificação Pontos</b>
5. <sup>o</sup> classificado	8 pontos
6. <sup>o</sup> classificado	7 pontos
7. <sup>o</sup> classificado	6 pontos
8. <sup>o</sup> classificado	5 pontos
9. <sup>o</sup> classificado	4 pontos
10. <sup>o</sup> classificado	3 pontos
11. <sup>o</sup> classificado	2 pontos
12. <sup>o</sup> classificado	1 pontos

Os clubes classificados em 4.<sup>o</sup> lugar em cada série são despromovidos ao Campeonato Nacional de Séniores.

A seguinte imagem é um quadro resumo da estrutura competitiva da Liga 3:



Figura 5 - Estrutura Competitiva - Liga 3

#### 4.1- Equipa Principal

O plantel do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* é constituído por 26 jogadores, nomeadamente 3 guarda-redes, 8 defesas, 7 médios e 8 avançados.

Guarda-Redes		
	<p><b>Nome</b> Serginho</p> <p><b>Idade</b> 39 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> CD Trofense</p>	
	<p><b>Nome</b> Júlio Neiva</p> <p><b>Idade</b> 26 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> FC Felgueiras 1932</p>	
	<p><b>Nome</b> Telmo Guedes</p> <p><b>Idade</b> 20 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Lusitânia de Lourosa FC</p>	

Figura 6 - Informação Geral - Guarda-Redes

Defesas					
	<p><b>Nome</b> Marco Grilo</p> <p><b>Idade</b> 28 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> UD Vilafranquense</p>		<p><b>Nome</b> Gonçalo O.</p> <p><b>Idade</b> 21 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Lusitânia de Lourosa FC</p>		<p><b>Nome</b> Jorge Moreira</p> <p><b>Idade</b> 31 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Académico de Viseu FC</p>
	<p><b>Nome</b> Ricardo T.</p> <p><b>Idade</b> 27 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> UD Oliveirense</p>		<p><b>Nome</b> Gil Dias</p> <p><b>Idade</b> 28 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Lusitânia de Lourosa FC</p>		<p><b>Nome</b> Welinton Matos</p> <p><b>Idade</b> 32 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> SCU Toreense</p>
	<p><b>Nome</b> Mika</p> <p><b>Idade</b> 34 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> CD Trofense</p>		<p><b>Nome</b> Henrique</p> <p><b>Idade</b> 35 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Lusitânia de Lourosa FC</p>		<p><b>Nome</b> João Soares</p> <p><b>Idade</b> 19 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Lusitânia de Lourosa FC</p>

Figura 7 - Informação Geral - Defesas

Médios					
	<p><b>Nome</b> Filipe G.</p> <p><b>Idade</b> 37 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> UD Oliveirense</p>		<p><b>Nome</b> Paulo Tavares</p> <p><b>Idade</b> 36 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Lusitânia de Lourosa FC</p>		<p><b>Nome</b> Jacob A.</p> <p><b>Idade</b> 28 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Valadares Gaia FC</p>
	<p><b>Nome</b> Edgar Abreu</p> <p><b>Idade</b> 28 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Lusitânia de</p>		<p><b>Nome</b> Fábio Vieira</p> <p><b>Idade</b> 30 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Valadares Gaia FC</p>		<p><b>Nome</b> Paulo Grilo</p> <p><b>Idade</b> 39 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Lusitânia de Lourosa FC</p>
	<p><b>Nome</b> João Patrão</p> <p><b>Idade</b> 32 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> CD Cova da Piedade</p>				

Figura 8 - Informação Geral - Médios

Avançados					
	<p><b>Nome</b> Jean Batista</p> <p><b>Idade</b> 27 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Lusitânia de Lourosa FC</p>		<p><b>Nome</b> Léo Cá</p> <p><b>Idade</b> 27 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> SC Covilhã</p>		<p><b>Nome</b> Damien F.</p> <p><b>Idade</b> 25 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Rio Ave FC</p>
	<p><b>Nome</b> Jaime Poulson</p> <p><b>Idade</b> 32 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Lusitânia de Lourosa FC</p>		<p><b>Nome</b> Matheus Souza</p> <p><b>Idade</b> 28 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Amora FC</p>		<p><b>Nome</b> Filipe Andrade</p> <p><b>Idade</b> 29 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Amora FC</p>
	<p><b>Nome</b> Balotelli</p> <p><b>Idade</b> 25 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> CR Ferreira de Aves</p>		<p><b>Nome</b> Joel Silva</p> <p><b>Idade</b> 31 anos</p> <p><b>Clube Anterior</b> Lusitânia de Lourosa FC</p>		

Figura 9 - Informação Geral - Avançados



Figura 10 - Composição da Equipa por Posição

O grupo de atletas anteriormente referido tem idades compreendidas entre os 20 anos e 38 anos, sendo que a média de idades se cifra nos 30,24 anos.

Posto isto, através da análise à idade dos elementos do plantel é possível constatar que este é um conjunto de atletas com bastante experiência, havendo 12 jogadores com 30 ou mais anos, que alocam a sua veteranaria e consequentes valências adquiridas ao longo do tempo na ideia de jogo da equipa, um tópico fundamental em processo de treino e competição.

Do lote de jogadores que compõe o plantel para a época 2021/2022 apenas 9 transitaram do plantel referente à época 2020/2021.

Este é um indicador a ter em consideração, isto porque predomina um número elevado de jogadores a ingressarem no clube pela primeira vez, ou seja, são 16 jogadores a realizar um processo de adaptação em simultâneo. Importa referir que o mesmo incorpora altos níveis de complexidade, na medida em que cada jogador é um ser humano que possui especificidades inerentes a si próprio.

O *Lusitânia de Lourosa F.C.* apresenta jogadores de 5 nacionalidades distintas entre os países de origem dos mesmos, com destaque principal para Portugal (20) e Brasil (3), sendo França (1), Nigéria (1), e Guiné Bissau (1) os restantes países representados.



Figura 11 - Nacionalidades – Plantel Lusitânia de Lourosa Futebol Clube 2021/2022.

É notório que a nacionalidade de maior domínio é a portuguesa, principalmente no setor do meio-campo. No entanto, importa realçar que apesar de haver 6 jogadores com origem estrangeira os mesmos atuavam em clubes portugueses na época desportiva transata.

#### 4.2- Equipa Técnica

A equipa técnica possuiu diferentes protagonistas ao longo da época desportiva 2021/2022.

Numa primeira instância, o treinador Filipe Moreira liderou os comandos técnicos da equipa principal do *Lusitânia de Lourosa Futebol clube*, segregado pelos adjuntos Sérgio Marquês, João Duarte e José Silva, o treinador de guarda-redes Válder Onofre, o preparador físico Diogo de Carvalho e o analista Tiago Martins. Este grupo de trabalho era composto, maioritariamente, por elementos que orientaram o SCU Toreense na época desportiva 2020/2021 (com a exceção de João Duarte, Tiago Martins e José Silva) que militava no Campeonato Nacional de Sêniores. Na temporada transata a referida equipa técnica alcançou o 1º lugar na Série F da referida divisão e o 2º lugar na Fase de Acesso Liga Portugal 2 – Zona Sul.

*Tabela 6 - Equipa Técnica do Lusitânia de Lourosa FC 2021/2022.*

Função	Nome
Treinador Principal	Filipe Moreira
Treinador Adjunto	Sérgio Marquês
Treinador Adjunto	João Duarte
Treinador Adjunto	José Silva
Treinador de Guarda-Redes	Válder Onofre
Analista	Tiago Martins
Preparador Físico	Diogo de Carvalho

Posteriormente, após a 15ª jornada da Série A – 1ª Fase, a equipa técnica que figurou até ao término da competição foi liderada pelo treinador principal Hélder Pereira, coadjuvado pelos treinadores adjuntos João Novais, João Duarte e José Silva, o treinador de guarda-redes Jorge Silva, o preparador físico Rui Sousa e o analista Tiago Martins.

*Tabela 7 - Equipa Técnica do Lusitânia de Lourosa FC 2021/2022.*

<b>Função</b>	<b>Nome</b>
Treinador Principal	Hélder Pereira
Treinador Adjunto	João Novais
Treinador Adjunto	João Duarte
Treinador Adjunto	José Silva
Treinador de Guarda-Redes	Jorge Silva
Analista	Tiago Martins
Preparador Físico	Rui Sousa

Ambas as equipas técnicas possuíam elementos com bastante experiência e créditos firmados, suportados pelo prestígio adquirido ao longo dos seus percursos desportivos. Para além dos referidos elementos, existiam elementos ainda no início do seu percurso desportivo no âmbito do treino.

Posto isto, os dois grupos enunciados caracterizavam-se, essencialmente, pela multidisciplinaridade e competência, agregando desta forma conhecimento diverso, tendo como principal propósito a potenciação exponencial das capacidades dos atletas a nível coletivo e individual.

### 4.3- Público-Alvo

O público-alvo associado ao presente estágio curricular são jogadores de futebol masculino do escalão sénior, que integram o Futebol Nacional Não Profissional. De acordo com o *Regulamento da Liga 3* apenas podem participar nesta competição jogadores que se encontrem devidamente inscritos/ licenciados pela *Federação Portuguesa de Futebol*, até um máximo de 25 jogadores seniores, podendo ser amadores ou profissionais.

Segundo os termos do disposto no *Regulamento do Estatuto, da Categoria, da Inscrição e Transferência dos Jogadores* a diferença entre o jogador profissional e o jogador amador é descrita da seguinte forma:

- É **jogador profissional** o que celebre contrato de trabalho desportivo com um Clube, auferindo retribuição pela prestação da sua atividade;
- É **jogador amador**, no segmento competitivo ou de recreação e lazer, aquele cujo vínculo a um clube não resulta de um contrato de trabalho, não auferindo qualquer retribuição, sem prejuízo do direito a receber uma compensação pelas despesas efetivamente incorridas no exercício da atividade. O jogador inscrito como amador que aufera, com carácter de regularidade, uma quantia que exceda o valor das despesas efetivamente incorridas para representar o clube, é considerado como jogador profissional.

Desde a génese da criação do novo terceiro escalão do futebol nacional, nomeadamente a Liga 3, este tem como principal pretensão a criação de bases/estruturas mais sólidas e específicas, de forma a promover uma transição mais sustentada e criteriosa entre o futebol nacional não profissional e o futebol nacional profissional.

Agregada a esta principal pretensão, com a introdução deste novo escalão é também pretendido criar espaço de desenvolvimento para jovens jogadores portugueses e promover o equilíbrio financeiro dos clubes.

A FPF tem como missão coordenar, dinamizar, desenvolver e organizar o Futebol em todas as suas dimensões e categorias, num todo harmonioso,

assegurando a respetiva continuidade e crescimento em todo o território nacional e em todos os meios sociais e faixas etárias, com o objetivo de se posicionar como um dos mais competitivos do panorama internacional.

Posto isto, é possível afirmar que a estrutura da Liga 3 espelha na sua plenitude a missão do organismo que a tutela.

A sociedade tornou, nas últimas décadas, o desporto de competição numa comercialização, que o evoluiu e se tornou essencial nos dias de hoje (Garcia, 1998).

Esta alteração social promoveu o início de fins lucrativos e financeiros, levando, nalguns casos, a que isso se tornasse a principal finalidade dos processos nos variados serviços sociais (Garganta, 2004).

Dentro da aparente simplicidade de um jogo de futebol, oculta-se um fenómeno que se baseia numa lógica complexa, decorrente da elevada imprevisibilidade e aleatoriedade dos factos do jogo (Garganta, 2008). Esta elevação a fenómeno social levou a que tudo que circunda a modalidade adquirisse uma predominância maior na comunidade, inspirando superiores aptidões e ciências aos seus agentes, para que a “massificação desportiva” fosse correspondida (Neto, 2014).

Os clubes desportivos correspondem a atores organizacionais, numa vertente desportiva, social e económica. Os clubes apresentam uma escala organizativa, gerindo um conjunto de ativos financeiros e físicos e desenvolvendo tarefas com tecnologias próprias para concretizarem as suas missões (Santos, 2002).

## **5. Caracterização da Observação/Intervenção**

### **5.1- Contextualização da Prática**

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo (Futebol) da Universidade da Maia, visando a aprovação na unidade curricular de Estágio – opção de futebol. Não obstante a concretização da referida unidade curricular, importa destacar que, a realização da mesma é um ótimo veículo para o crescimento pessoal e profissional dos estagiários que o completam, uma vez

que, a aproximação entre as diversas entidades desportivas (Federação, Associações, Clubes) e as universidades tem estabelecido uma relação de simbiose de enormes vantagens, nomeadamente proporcionar uma maior formação, conhecimento e desenvolvimento de competências diferenciadas. Esta ligação entre os vários vértices da cadeia desportiva contribui, de forma sistemática e ativa, no levantamento de problemas e reflexões dos treinadores em contexto real e prático, o que conseqüentemente gera um desenvolvimento sustentável. A reconhecida tutela e orientação académica da Universidade da Maia e a possibilidade de efetuar o estágio curricular num clube português inserido na Liga 3 constituem-se como estruturas basilares e fundamentais para adquirir um conhecimento acrescentado e agregado acerca do processo de treino e competitivo.

O treino é um processo pedagógico que visa, essencialmente, exponenciar ao máximo as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos atletas, com recurso à prática sistemática e planificada dos exercícios. A capacidade para selecionar as melhores soluções para os problemas do jogo (tomada de decisão), a capacidade para executar de forma eficaz as soluções encontradas e a capacidade para jogar em equipa, são três tópicos fundamentais que devem ser observados/analísados, lecionados e estimulados, uma vez que, promove igualmente o desenvolvimento das competências táticas. O ponto fulcral para uma equipa técnica é que a transferência entre o efeito de treino e as competências para jogar seja a mais ajustada possível. Posto isto, e para que tal se evidencie, é necessário criar esquemas de treino que integrem problemas, situações e variáveis semelhantes às que ocorrem em contexto de jogo. No prosseguimento dos factos enunciados, é possível sumarizar o contexto da prática do presente estágio curricular, uma vez que, como treinador adjunto/analista o foco primordial visa, essencialmente, criar condições para que a sua equipa seja capaz de aperfeiçoar e otimizar o potencial técnico e tático, constituindo-se desta forma como a base para um maior entendimento dos comportamentos táticos. A realização de análises ao jogo possibilita a extração de informação e conhecimento da própria equipa e/ou equipa adversário, através da configuração de modelos de atividade dos jogadores e equipa, identificação de padrões comportamentais (que se podem definir como vantagens ou debilidades) e, conseqüentemente, promove o desenvolvimento de métodos de

treino mais específicos, incorporando um maior grau de *transfer* entre o treino e a competição. A visualização e observação de um volume elevado de jogos de futebol promove a ocorrência de problemas, dúvidas e reflexão.

Os tópicos principais para um treinador-adjunto/analista são captação, interpretação da informação recolhida e consequente divulgação da mesma. Sendo a contextualização prática do presente estágio curricular neste âmbito, o mesmo possibilita e estimula o desenvolvimento da capacidade analítica, crítica e resposta sustentada do estagiário.

## **5.2- Processo de Acolhimento na Entidade**

Desde a génese do processo de estágio curricular, o treinador-adjunto João Duarte assumiu um papel preponderante e vital, na medida em que foi o primeiro contacto estabelecido no sentido de realizar a unidade curricular, anteriormente mencionada, no *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*.

De forma adicional, para além de ter sido um dos principais veículos de comunicação, promoveu e acompanhou, de modo direto e sistemático, todo o desempenho e desenvolvimento das várias atividades elencadas e atribuídas.

No prosseguimento do contacto inicial, e na qualidade de treinador-adjunto da referida entidade desportiva, o processo de acolhimento primário foi efetuado através de uma reunião, onde foram retratados os seguintes tópicos:

- Apresentação pessoal de todos os atores intervenientes;
- Abordagem às principais linhas gerais do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, nomeadamente ao nível do funcionamento, políticas e cultura em vigor;
- Exposição das funções e responsabilidades do treinador-adjunto estagiário
- Levantamento das áreas de intervenção de maior carência da equipa técnica;
- Objetivos do clube para a época desportiva 2021/2022;
- Planeamento geral das semanas de trabalho;
- Procedimento de observação em contexto presencial a realizar;

- Cedência de dados de acesso à plataforma InStat.

A participação no presente estágio envolveu o acompanhamento e operacionalização do processo de treino, auxiliando na preparação, intervenção e controlo das tarefas. Paralelamente com estas atividades, e em virtude da ausência de um analista da oposição, houve a necessidade de desenvolver análise observação e análise de jogo, nomeadamente do adversário. Esta foi uma oportunidade identificada como basilar e preponderante, isto porque, à margem das demais áreas, esta detém um benefício acrescido, uma vez que de acordo com Garganta (2001), este novo paradigma possibilita: promover o desenvolvimento de métodos de treino com maior especificidade e conseqüentemente maior grau de *transfer*, traçar e descrever modelos de atividade de jogadores/equipas, identificar tendências evolutivas da modalidade e definir aspetos cuja presença ou ausência se correlaciona com a eficácia de processos e/ou obtenção de resultados positivos. Para a obtenção de um conhecimento mais profundo e integro desta organização desportiva, foi realizada uma análise situacional através da caracterização sumária do clube desportivo, contexto competitivo e composição do plantel, pois estes instrumentos constituem-se como utensílios essenciais e vitais para a aquisição de uma compreensão da realidade em questão.

Posto isto, e de maneira a promover uma organização esquematizada e metódica das tarefas/atividades e os objetivos adjacentes, foi imperioso construir um plano de ação referente ao estágio curricular, onde foram contempladas as seguintes matrizes de áreas de intervenção:

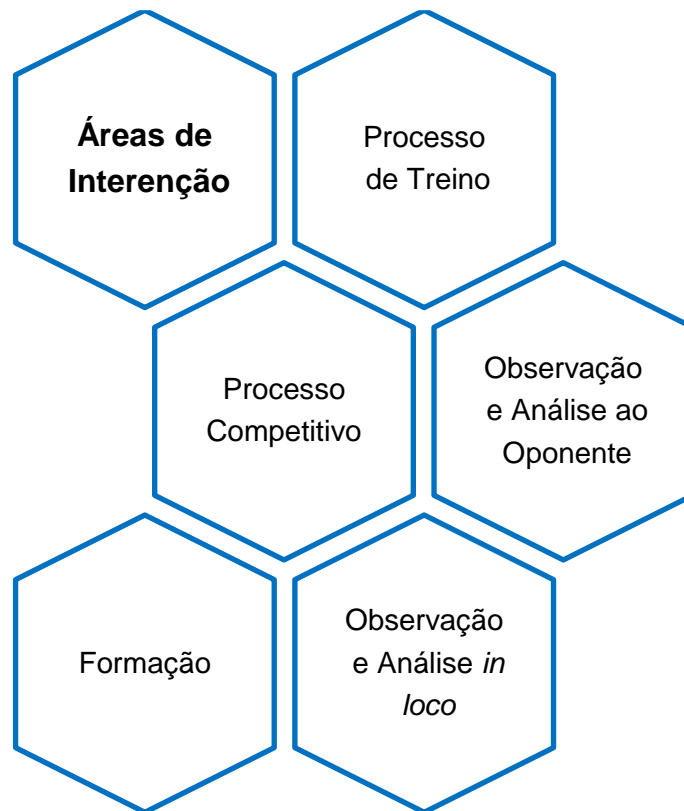


Figura 12 - Plano de Ação: Áreas de Intervenção do Estágio Curricular.

Com o intuito de criar uma planificação estruturada e fundamentada, de modo gradual à atribuição de cada atividade foi explicitado o propósito da mesma, o seu enquadramento na organização desportiva e os objetivos a atingir, bem como a delimitação temporal de cada. Em suma, e numa perspetiva introdutória, desde o princípio do estágio curricular esteve bem patente a alocação e função desempenhada por cada recurso humano, uma vez que a sua apresentação e, conseqüente exposição, evoluiu de forma natural.

Este fator foi imprescindível na frutificação positiva do trabalho desenvolvido, na medida em que, em virtude da vasta experiência e conhecimento de cada elemento do clube, coabitava uma potencial oportunidade de crescimento, pois através do estabelecimento de ligações foi possível transpor vários valores e comportamentos a adotar, que se constituíram como imprescindíveis ao longo de todo o processo de aprendizagem.

Importa referir que o processo mencionado foi regido e avaliado de acordo com parâmetros e indicadores de sucesso, de modo a mensurar os resultados perspetivados e alcançados.

## **5.3- Definição de objetivos**

### **5.3.1 Objetivos Desportivos da Entidade**

O *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* é indubitavelmente um clube em ascensão no panorama desportivo nacional, tendo como base uma estrutura sólida e com conhecimento agregado do futebol português, que procura diariamente criar condições para elevar o clube às competições profissionais.

O clube é uma instituição histórica no distrito de Aveiro e em Portugal pelo que, de forma assumida, os objetivos do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* para a época desportiva 2021/2022 passavam por alcançar um lugar na tabela classificativa entre os quatro primeiros lugares da 1.<sup>a</sup> Fase - Série A (lugares que davam acesso à Fase de Subida) e posteriormente disputar, o melhor possível, um dos lugares de acesso à Liga 2 na 2.<sup>a</sup> Fase – Subida. O objetivo traçado para a primeira fase da competição não foi alcançado, tendo a equipa terminado na sétima posição a apenas dois pontos da pretensão mencionada anteriormente.

Posto isto, na 2.<sup>a</sup> Fase – Manutenção e Descida os objetivos foram reajustados atendendo à realidade e momento da época desportiva e passavam, essencialmente, por conseguir a permanência na Liga 3. No entanto, o mesmo não foi alcançado tendo a equipa terminado no último lugar da Série 3 – 2.<sup>a</sup> Fase – Manutenção e Descida, a um ponto das restantes três equipas que perfaziam o grupo da referida série. A outra competição em que o clube estava envolvido era a Taça de Portugal, pelo que o objetivo passava por conseguir ir o mais longe possível. No entanto, a equipa foi derrotada na 1.<sup>a</sup> Eliminatória diante do *Leça Futebol Clube* e, portanto, eliminada da competição.

### **5.3.1 Objetivos do Estagiário**

O plano de ação elaborado (ver Figura 12) estabelece uma ligação de simbiose com a definição de objetivos, na medida em que, ambas as componentes mencionadas não devem ser interpretadas de modo compartimentado e dissociado. Importa enfatizar que, os múltiplos objetivos propostos encontram-se correlacionados com delimitação emanada pelas diferentes áreas de

intervenção colocadas em prática, e devem ser compreendidos como “um instrumento que deve operar segundo uma racionalidade instrumental, ou seja, submetido a uma lógica de eficiência que permeie o conjunto de ações humanas ali desenvolvidas, tendo em vista atingir determinados fins” (Lima, 1994).

De forma precedente ao início do estágio foram perspectivados e elaborados um conjunto de **objetivos gerais** a alcançar até ao término do mesmo, nomeadamente:

- Estudar, adquirir e desenvolver conhecimento acerca da literatura sobre o processo de treino e a influência adjacente da observação e análise de jogo, de modo a enriquecer a visão e informação acerca das principais áreas de intervenção do estágio;
- Realização do relatório de estágio, com vista à obtenção do grau de mestre em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo (2.º Ciclo);
- Percecionar a função de um Treinador-Adjunto/Analista na organização geral e específica de uma equipa técnica e, desta forma, exponenciar o entendimento e compreensão do jogo, através de um contexto prático e real, com a devida orientação dos elementos da equipa técnica e orientador institucional;
- Ser reconhecido como um elemento de valor acrescido para toda a estrutura (dirigentes, equipa técnica, jogadores, técnico de equipamentos e restante *staff*) que integra a equipa principal do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, contribuindo para o sucesso da mesma através da realização de um trabalho metódico, rigoroso e consistente.
- Desenvolver a capacidade de estruturar, argumentar e justificar propostas e /ou estratégias, de forma sólida e válida, através de competências correlacionadas com observação e análise.

O conjunto da missão, visão, objetivos, estratégia e valores da organização desportiva que, invariavelmente, caracterizam a entidade desportiva, encontra-se contemplado no estabelecimento de objetivos do estágio curricular, pois estes

elementos não devem ser negligenciados. O agregado destes tópicos constituiu a construção do contexto organizacional da entidade desportiva.

Neste âmbito, importa realçar que “os contextos variam de pessoa para pessoa e o conceito «ser bem-sucedido» difere de acordo com o contexto e com o indivíduo” (Dias, Cruz, & Danish, 2001).

Por este motivo, atendendo ao contexto da entidade acolhedora, às funções inerentes a um treinador-adjunto/analista e ao perfil do estudante estagiário, foram definidos os seguintes **objetivos específicos**:

- Comunicar de forma adequada e através de vários meios com os vários agentes envolvidos no processo de treino/competição;
- Planear e organizar unidades de treino considerando as diversas variáveis intrínsecas e extrínsecas;
- Assimilar e desenvolver apetências no âmbito da metodologia do treino;
- Articular conteúdos e conhecimento na operacionalização das sessões de treino;
- Gerar um processo de treino evolutivo e apelativo, de forma, a que as experiências vivenciadas potenciem as capacidades dos jogadores;
- Produzir observação/análise como ferramenta do processo de treino;
- Configurar modelos de atividade dos jogadores e das equipas;
- Identificar os traços da atividade cuja presença/ausência se correlaciona com a eficácia de processos e a obtenção (ou não) de resultados positivos;
- Promover o desenvolvimento de métodos de treino que garantam uma maior especificidade, portanto superior transferibilidade;
- Tipificar ações que se associam à eficácia dos jogadores e das equipas, a partir dos comportamentos expressos no jogo;
- Planificar e organizar os ciclos de observação e análise enquadrados com as seguintes competições: Liga 3 e Taça de Portugal;
- Criação de um Relatório Escrito de observação;
- Criação de um Relatório-Vídeo de observação;
- Planificar e operacionalizar observações de jogos *in loco*;

- Recolher e analisar dados de forma estruturada e objetiva nas observações *in loco*: caracterização sucinta dos quatro momentos basilares do jogo de futebol, estratégia posicional; sistemas táticos, alterações e substituições;
- Criação de um Sumário Escrito nas observações *in loco*;
- Analisar e definir, de forma criteriosa e minuciosa, os momentos-chave ao nível da dinâmica de um jogo de futebol;
- Utilizar de forma adequada Tecnologias e Sistemas de Informação, concretamente os softwares de apoio à análise e observação – *Metrica Sports*;
- Delinear estratégias e meios de recolha e organização de informação relativa a jogos a serem transmitidos via televisão ou através da plataforma digital *YouTube*;
- Dimensão qualitativa dos comportamentos através do suporte dado pelos dados quantitativos, nas consequências do jogo;
- Modelação do jogo através da análise de variáveis técnicas e táticas.

Em suma, a definição e descrição dos objetivos é amplamente importante porque este procedimento, sintético e analítico, possui a capacidade de orientar e reger comportamentos, o que facilita o processo de estágio curricular.

De forma precedente ao desenvolvimento e aplicação de cada atividade, o estagiário é portador de uma consciencialização acerca das metas que deve atingir, tal como o processo e método que deve adotar para a atingir, e deste modo, detém as respostas às perguntas *o quê?* e *como?* alcançar os objetivos de um estágio curricular, em consonância com os fatores intervenientes afetos ao mesmo.

Neste caso, os processos/métodos adotados de forma a atingir os objetivos estabelecidos foram a observação direta e participação direta.

## 5.4- Calendarização

### 4.3.1 Calendarização Desportiva da Entidade

Na 1ª Fase da Liga 3 o *Lusitânia de Lourosa FC* foi alocado à Série “A”, ou seja, a série mais a Norte, sendo que o calendário competitivo foi o seguinte:

	C	CASA	F	FORA
<b>1ª VOLTA</b>	J1	15/8	VITÓRIA SC 'B'	F
	J2	22/8	MONTALEGRE	C
	J3	29/8	SANJOANENSE	F
	J4	19/9	ANADIA	C
	J5	3/10	S. J. VER	F
	J6	24/10	FAFE	C
	J7	31/10	CANELAS	F
	J8	7/11	FELGUEIRAS	C
	J9	28/11	PEVIDÉM	F
	J10	5/12	SC BRAGA 'B'	F
	J11	8/12	OLIVEIRENSE	C
	J12	12/12	VITÓRIA SC 'B'	C
	J13	19/12	MONTALEGRE	F
	J14	9/1	SANJOANENSE	C
	J15	16/1	ANADIA	F
	J16	23/1	S. J. VER	C
	J17	30/1	FAFE	F
	J18	6/2	CANELAS	C
	J19	13/2	FELGUEIRAS	F
	J20	20/2	PEVIDÉM	C
	J21	27/2	SC BRAGA 'B'	C
	J22	6/3	OLIVEIRENSE	F
<b>2ª VOLTA</b>				

Figura 13 - Calendário 1ª Fase – Série A – Liga 3.

A primeira eliminatória da Taça de Portugal foi disputada a 12 de setembro de 2021, diante da equipa do *Leça Futebol Clube*, sendo que o resultado final ditou uma derrota para a equipa de Lourosa.



Figura 14 - Calendário 1ª Eliminatória da Taça de Portugal.

Na 1ª Fase – Série A o *Lusitânia de Lourosa FC* terminou no 7º lugar. Conseqüentemente, esta posição na tabela classificativa ditou que o clube integrasse a Série 3 da 2ª Fase – Manutenção e Descida, com o seguinte emparelhamento e atribuição de pontos:

Tabela 8 - Emparelhamento e Atribuição de Pontos da 2ª Fase – Série 3 Manutenção e Descida – Liga

Classificação	Clube	Pontuação
5º	Clube de Futebol Canelas 2010	8
7º	Lusitânia de Lourosa Futebol Clube	6
9º	Anadia Futebol Clube	4
11º	Associação Desportiva de Fafe	2

O calendário afeto ao Lusitânia de Lourosa FC no âmbito da 2ª Fase - Série 3 Manutenção e Descida foi o seguinte:



Figura 15 - Calendário 2ª Fase – Série 3 Manutenção e Descida – Liga 3.

#### 4.3.2 Calendarização por Objetivos do Estagiário

O processo de avaliação individual é uma componente vital num estágio curricular, na medida em que o mesmo promove um maior rigor e controlo.

As tarefas desenvolvidas no âmbito do estágio curricular correlacionam-se com as atividades inerentes e intrínsecas à definição de objetivos.

O quadro exibido abaixo, descreve os itens desenvolvidos ao longo do estágio curricular, bem como o modo como de os atingir. Este encontra-se alinhado com o plano de ação previamente estabelecido, bem como as áreas de intervenção do estágio curricular.

Tabela 9 - Calendarização do estágio curricular por objetivos gerais

OBJETIVOS INDIVIDUAIS - JOSÉ SILVA													
ÁREA	ITEM	COMO Atingir?	AGO 21	SET 21	OUT 21	NOV 21	DEZ 21	JAN 22	FEV 22	MAR 22	ABR 22	MAI 22	
Gerais	Estudar, adquirir e desenvolver conhecimento acerca da literatura sobre o processo de treino e a influência adjacente da observação e análise de jogo, de modo a enriquecer a visão e informação acerca das principais áreas de intervenção do estágio;	Criar espaços e tempo de pesquisa e investigação, correlacionado as variáveis e informação	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Realização do relatório de estágio, com vista à obtenção do grau de mestre em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo (2.º Ciclo);	Operacionalização contínua e sistemática no decorrer do ano letivo 2021/2022	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Percecionar a função de um Treinador-Adjunto/Analista na organização geral e específica de uma equipa técnica e, desta forma, exponenciar o entendimento e compreensão do jogo, através de um contexto prático e real, com a devida orientação dos elementos da equipa técnica e orientador institucional;	Integração sistemática e ativa no processo de treino e competição.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Ser reconhecido como um elemento de valor acrescido para toda a estrutura (dirigentes, equipa técnica, jogadores, técnico de equipamentos e restante staff) que integra a equipa principal do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, contribuindo para o sucesso da mesma através da realização de um trabalho metódico, rigoroso e consistente.	Possuir contacto direto com os diferentes agentes a fim de processar tarefas com qualidade.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Desenvolver a capacidade de estruturar, argumentar e justificar propostas e /ou estratégias, de forma sólida e válida, através de competências correlacionadas com observação e análise.	Extração de dados quantitativos e qualitativos e consequente aplicação de filtros de modo a construir informação e conhecimento útil.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Tabela 10 - Calendarização do estágio curricular por objetivos específicos

OBJETIVOS INDIVIDUAIS - JOSÉ SILVA												
ÁREA	ITEM	COMO ATINGIR?	AGO 21	SET 21	OUT 21	NOV 21	DEZ 21	JAN 22	FEV 22	MAR 22	ABR 22	MAI 22
Específicos	Comunicar de forma adequada e através de vários meios com os vários agentes envolvidos no processo de treino/competição;	Possuir contacto direto com os diferentes agentes a fim de processar tarefas.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Planear e organizar unidades de treino considerando as diversas variáveis intrínsecas e extrínsecas;	Planeamento e organização de acordo com o processo de treino.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Assimilar e desenvolver aptidões no âmbito da metodologia do treino;	Acompanhamento do processo de treino e assimilação dos conteúdos metodológicos.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Articular conteúdos e conhecimento na operacionalização das sessões de treino;	Integração sistemática e ativa no processo de treino, intervindo de forma assertiva.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Gerar um processo de treino evolutivo e apelativo, de forma, a que as experiências vivenciadas potenciem as capacidades dos jogadores;	Integração sistemática e ativa no processo de treino, intervindo de forma assertiva.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Produzir observação/análise como ferramenta do processo de treino;	Incorporar aspetos na observação e análise que dêem suporte a um melhor planeamento dos métodos de treino utilizados.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Configurar modelos de atividade dos jogadores e das equipas;	Analisar e tipificar ações e comportamentos.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Identificar os traços da atividade cuja presença/ausência se correlaciona com a eficácia de processos e a obtenção (ou não) de resultados positivos;	Possuir contacto direto com os diferentes agentes a fim de processar tarefas.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Promover o desenvolvimento de métodos de treino que garantam uma maior especificidade, portanto superior transferibilidade;	Integração sistemática e ativa no processo de treino.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Tipificar ações que se associam à eficácia dos jogadores e das equipas, a partir dos comportamentos expressos no jogo;	Definir padrões de atuação em concordância com os modelos de jogo.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Planificar e organizar os ciclos de observação e análise enquadrados com as seguintes competições: Liga 3 e Taça de Portugal;	Planeamento e organização de acordo com o calendário competitivo.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Criação de um Relatório Escrito de observação	Desenvolvimento metódico e sistemático dos conteúdos a incorporar nos relatórios requeridos, com a devida articulação e contribuição da restante equipa técnica.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Criação de um Relatório-Vídeo de observação	Desenvolvimento metódico e sistemático dos conteúdos a incorporar nos relatórios requeridos, com a devida articulação e contribuição da restante equipa técnica.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Planificar e operacionalizar observações de jogos <i>in loco</i> ;	Planeamento e organização das tarefas em dia de jogo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Recolher e analisar dados de forma estruturada e objetiva nas observações <i>in loco</i> : caracterização sucinta dos quatro momentos basilares do jogo de futebol, estratégia posicional; sistemas táticos, alterações e substituições;	Desenvolvimento metódico e sistemático dos conteúdos a incorporar nos relatórios requeridos, com a devida articulação e contribuição da restante equipa técnica.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Criação de um Sumário Escrito nas observações <i>in loco</i> ;	Estudar e relatar ações de maior sucesso ou insucesso.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Analisar e definir, de forma criteriosa e minuciosa, os momentos-chave ao nível da dinâmica de um jogo de futebol;	Analisar e identificar as potencialidades/debilidades dos jogadores e equipas.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Utilizar de forma adequada Tecnologias e Sistemas de Informação, concretamente os softwares de apoio à análise e observação – <i>Metrica Sports</i> ;	Utilizar, de forma adequada, softwares de apoio à observação e análise.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Delinear estratégias e meios de recolha e organização de informação relativa a jogos a serem transmitidos via televisão ou através da plataforma digital <i>YouTube</i> ;	Planeamento e organização dos meios de recolha.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Dimensão qualitativa dos comportamentos através do suporte dado pelos dados quantitativos, nas consequências do jogo;	Extração de dados quantitativos e consequente aplicação de filtros de modo a construir informação e conhecimento útil.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
Modelação do jogo através da análise de variáveis técnicas e táticas	Caracterização das equipas a nível técnico e tático com recurso à observação e análise.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	

**Legenda:**

- ✓ Proposto
- ✓ Realizado
- ✓ Não Realizado

Desde a génese do estágio curricular até ao término do mesmo predominou, de forma sistemática, um fator basilar, nomeadamente, a predisposição ao desenvolvimento de modo crescente e sustentado.

A observação do comportamento da equipa foi uma das principais responsabilidades incumbidas desde o início, pelo que subjacentes à mesma se encontraram ramificados diferentes domínios. Os diferentes itens apresentados constituíram-se como um guia de atuação, aportando deste modo uma direção para diversas finalidades a atingir.

De forma transversal, todos os objetivos individuais propostos neste âmbito foram realizados na íntegra.

A título adicional, importa referir que o desempenho das tarefas ao longo da época desportiva sofreu um crescimento marginal, na medida em que na fase introdutória da mesma as atividades eram efetuadas com um grau de complexidade baixo, no entanto, este índice foi sendo elevado até atingir um patamar amplamente satisfatório.

No prosseguimento da afirmação anterior, e através do reconhecimento interno da instituição do trabalho desenvolvido, no mês de fevereiro da época desportiva 2021/2022 foi proposto a realização da observação e análise durante o jogo.

A tarefa supracitada, embora detenha pontos comuns que se cruzam e interligam com a observação e análise pré-jogo, possuiu especificidades bastante próprias. O entendimento e adaptação aos domínios associados a este âmbito ocorreu de forma célere, pois existia uma necessidade latente de resposta por parte da nova equipa técnica em vigor.

Desta forma, a partir deste ponto temporal até ao final do processo competitivo, foram realizados todos os itens propostos que foram, impreterivelmente, uma mais valia no progresso profissional individual, pois a injeção semanal de informação e conhecimento adquirido foram experiências ímpares.

## **6. Intervenção Profissional**

### **6.1- Funções e Responsabilidades do Estagiário**

O estágio curricular teve início no dia 16 de agosto de 2021, um dia após o término da primeira jornada da Liga 3, que resultou numa derrota diante da

equipa *Vitória Sport Clube “B”*. O insucesso pode representar a resposta para vários problemas, pois através do mesmo é possível adquirir uma visão diferenciada das reais necessidades em vigor.

Um jogo de futebol pode ser caracterizado, essencialmente, pelos elevados índices de imprevisibilidade que incorpora, não sendo por isso possível prever/controlar totalmente o resultado final de cada jogo, tal como não foi no jogo da primeira jornada da Liga 3. No entanto é possível minimizar o carácter imprevisível do jogo através da criação de situações/problemas em contexto de treino que se assemelhem aos constrangimentos que surgem no decorrer dos momentos competitivos. Posto isto, a responsabilidade basilar do presente estágio curricular consistiu na otimização das apetências e potencialidades dos jogadores e equipa do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* para os diversos momentos competitivos, através da manipulação das sessões de treino como elemento central de preparação. Atendendo aos factos evidenciados anteriormente, os processos de acolhimento/introdução e adaptação ao clube foram céleres, uma vez que predominava uma necessidade lancinante de produzir trabalho, essencialmente ao nível da observação e análise onde coabitava uma grande carência de resposta.

Desta forma, as principais tarefas funções e responsabilidades foram definidas da seguinte forma:

- Estar alinhado com o modelo de jogo pretendido pelo treinador principal e, desta forma, regular todo o trabalho desenvolvido em consonância com a estrutura técnica e jogadores;
- Observar e contribuir, de forma dinâmica e crítica, no planeamento das sessões de treino da equipa principal;
- Revelar capacidade de observar e analisar a própria equipa, correspondendo ao que é pretendido pela equipa técnica, tanto no treino como no jogo;
- Observar e analisar as equipas adversárias (através de vídeo e/ou *in loco*):
  - Realização de Relatórios de Análise Escritos com texto e imagens, de modo a descrever e caracterizar os princípios, ações e

comportamentos da equipa adversária, nos vários momentos do jogo, tendo como base três a quatro jogos observados e analisados.

Os relatórios eram enviados para toda a equipa técnica, nomeadamente, treinador, treinadores adjuntos, treinador de guarda-redes e preparador físico;

- Realização de Relatórios de Análise de Vídeo com cortes de vídeo trabalhados com animações categorizando o jogo, pelos vários momentos que o incorporam. Esta informação era igualmente enviada para toda a equipa técnica.
- Filmagem dos jogos (sempre que os mesmos não tivessem cobertura televisiva);
- Participar ativamente nos momentos competitivos através da observação e análise *in loco* e envio de informação pertinente e com valor acrescido para o banco de suplentes, através de ligação auricular com os treinadores-adjuntos e preparador físico.
- Ter capacidade e conhecimentos para participar na criação do plano estratégico desportivo, ao nível da resolução de problemas, apresentando soluções.

## **6.2- Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas**

No mundo desportivo atual, à margem dos demais setores de atividades, as exigências e orientações estabelecidas caracterizam-se, essencialmente, pela intensa necessidade de obtenção de resultados imediatos, diretos e/ou instantâneos.

Segundo o dicionário, o sentido morfológico da palavra resultado é definido como “aquilo que resulta de um ato, de um facto; consequência; efeito”. Assim sendo, o principal objetivo enquanto treinador-adjunto/analista, é gerar condições ótimas de treino, uma vez que, que a especialização e o rendimento advêm do crescimento sustentado das capacidades individuais dos atletas, nas várias vertentes do jogo, que conjugadas formam um jogar com uma forma de pensar e atuar comum e partilhada por todos os elementos.

O futebol é uma modalidade desportiva que incorpora elevados índices de complexidade e, no prosseguimento desta característica, o treino assume um papel vital para o desenvolvimento do desempenho individual e coletivo dos jogadores, de modo a conjugar sabedoria e rendimento. Um treinador-adjunto/analista tem como objetivo primário a otimização do rendimento da sua equipa, sendo que para tal a observação constitui-se como um instrumento de medida fundamental, pois auxilia a compreender de forma fundamentada os comportamentos técnicos, táticos e estatísticos dos jogadores e equipas (Neto, 1993).

Num jogo cada vez mais dominado por características estratégicas-táticas, em que pequenos detalhes são cada vez mais preponderantes, torna-se mais consistente a ideia de que o conhecimento dos adversários e da própria equipa é essencial na procura de melhorar a performance. As tarefas operacionais diárias de um treinador-adjunto/analista de jogo estão interligadas e possuem uma ligação umbilical com o processo de treino e detêm uma implicação direta com o planeamento e esquematização do mesmo, pois através da informação e conhecimento produzido pela análise é possível manipular variáveis nos exercícios e cargas de treino de modo a aproximar as unidades de treino ao momento competitivo. Posto isto, as principais tarefas desenvolvidas ao longo do estágio curricular podem ser descritas da seguinte forma:

#### ✓ **Sessões de Treino**

O treino de futebol incorpora elevados índices de especificidade, pelo que de acordo com Castelo (2000) esta agregação pode ser definida como “um processo pedagógico que visa desenvolver as dimensões tática, cognitivas-preceptivas, técnicas, físicas, psicológicas, estratégicas e socioculturais dos praticantes e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico”.

Um treinador-adjunto/analista necessita obrigatoriamente de ter um conhecimento alargado sobre futebol, em todas as suas vertentes como tática, técnica, psicológica, metodológica, preparação física e deve entender como se relacionam e manifestam todas em conjunto, no âmbito do processo de treino e

processo competitivo. Posto isto, ao longo da época desportiva 2021/2022, e com o objetivo de adquirir conhecimentos na correlação entre causa-efeito, sendo o treino e a análise os elementos referentes à causa e os resultados do momento competitivo o elemento central do efeito, foi imputada a tarefa de contribuir na composição das sessões de treino. Esta responsabilidade tinha como principal intuito criar um maior valor acrescentados aos *outputs* de treino, pelo que a exposição de ideias e lógicas de pensamento próprias, a criatividade e o estímulo direcionado para o desafio constante foram as principais apetências pessoais desenvolvidas. A metodologia e operacionalização dos exercícios de treino eram definidos pelos elementos da equipa técnica através das classes apresentadas nos tópicos exibidos abaixo, pelo que as propostas realizadas eram idealizadas dentro deste modo de intervenção:

- Exercícios analíticos;
- Exercícios finalização;
- Exercícios de jogo reduzido com balizas;
- Exercícios de jogo reduzido sem balizas.

Adicionalmente, é relevante referir que a elaboração desta tarefa possuía em conta diversos aspetos padrões do exercício como:

- Os objetivos;
- A descrição e possíveis variações do exercício;
- O tipo de exercício bem como o seu foco e a sua forma,
- O material necessário;
- Intensidade e dinâmica da carga;
- Espaço para desenho do exercício e suas dimensões.

Posto isto, importa introduzir a temática da observação e análise da equipa adversária no âmbito das sessões de treino, uma vez que, de forma genérica é possível afirmar que através deste processo é possível identificar a organização de jogo, o modelo de jogo, o sistema de jogo, os métodos de jogo ofensivos e defensivos, a sua filosofia de jogo relativamente a componentes como a

agressividade, eficácia, solidariedade e entreajuda, ritmo, esquemas táticos ofensivos e defensivos e atitudes e comportamento dos jogadores. Por seu turno, a análise da competição insere-se numa planificação estratégica, consubstancia-se pela conceptualização de cenários de jogo e pela criação de condições favoráveis à resolução das situações de jogo.

Atendendo aos factos evidenciados anteriormente, e de modo a criar uma preparação mais agregada e completa dos atletas para os momentos competitivos através do treino, este deve ser planificado e delineado considerando a informação produzida na observação e análise à equipa adversária a defrontar, por meio da manipulação de diversas variáveis que possam guarnecer os jogadores de mais e melhores ferramentas para enfrentar as múltiplas situações que compõe um jogo de futebol.

Desta forma, a planificação das unidades de treino estava a cargo do treinador adjunto principal, com auxílio e suporte dos restantes treinadores adjuntos, em consonância com as pretensões do treinador principal, sendo que posteriormente todos os tópicos eram debatidos em grupo, de modo a avaliar o impacto da tarefa e possíveis consequências face ao modelo de jogo. Para além deste contributo, foram também imputadas tarefas no âmbito da gestão do treino, preparação do material necessário, controlo dos exercícios de treino, emissão de *feedbacks* nos diferentes momentos das sessões de treino e auxílio na ativação antes do início dos momentos competitivos.

De modo complementar, por meio da seguinte imagem exemplificativa, é possível perceber a organização semanal do trabalho efetuado ao nível das unidades de treino operacionalizadas:

Tabela 11 - Microciclo Exemplo

	Segunda 28/02/2022	Terça 01/03/2022	Quarta 02/03/2022	Quinta 03/03/2022	Sexta 04/03/2022	Sábado 05/03/2022	Domingo 06/03/2022
UT	167 (MD-5)	168 (MD-4)	169 (MD-3)	170 (MD-2)	171 (MD-1)	1ª Fase - J22	
Hora / Local	Estádio	Sandim	Sandim	Cesar	Cesar	Oliveira de Azeméis	
8:30-09:00	Chegada ET	Chegada ET	Chegada ET	Chegada ET	Chegada ET		
09:00-09:30	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET		
09:30-10:00	Preparação UT	Preparação UT	Preparação UT+Vídeo	Preparação UT	Preparação UT+Vídeo		
10:00-10:30						Concentração	
10:30-11:00	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Peq. Almoço	Folga
11:00-11:30							
11:30-12:00	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET	Reunião ET		
12:00-12:30						Palestra + Saída	
12:30-13:00							
13:00-13:30						Aquecimento	
13:30-14:00	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga		
14:00-14:30							
14:30-15:00						Jogo - Oliveirense	
15:00-15:30							

A hora estipulada para a chegada da equipa técnica ao local do treino era 8 horas e 30 minutos, pelo que a reunião entre todos os elementos se realizava trinta minutos após a chegada, nomeadamente às 9 horas.

Durante cerca de meia hora eram expostos e debatidos diversos tópicos de âmbitos diferenciados ao nível do progresso no processo de treino e competitivo, pelo que posteriormente a esta discussão procedia-se à montagem da unidade de treino, de modo a tudo estar preparado e em conformidade no momento de entrada dos atletas no relvado, otimizando assim o tempo de treino.

Desta forma, a unidade de treino iniciava às 10 horas e terminava às 11 horas e 30 minutos. Por fim, após cada sessão de treino, toda a estrutura técnica voltava a reunir de modo a descrever e avaliar o treino anterior e organizar, preparar e esquematizar a sessão de treino seguinte.

#### ✓ **Constituição do Relatório Escrito**

O *template* e estrutura do relatório escrito de observação e análise do adversário foi criado de raiz, tendo em consideração a informação, aspetos e detalhes pretendidos pela equipa técnica. A realização do mesmo estava alinhada com as etapas de análise do jogo, nomeadamente, observação do desempenho através da visualização dos jogos da equipa adversária (sendo o último jogo

utilizado, habitualmente, como indicador decisório na resposta a interrogações), recolha de dados com o auxílio de plataformas como o *InStat* e interpretação, de maneira a dar significado aos dados coletados. O relatório escrito era enviado para toda a equipa técnica e o prazo de entrega preferencial uma semana antes do jogo com a equipa adversária observada.

Desta forma, a constituição do relatório escrito tinha a seguinte sequência organizacional:

## 1. Análise ao Treinador

Na análise ao treinador foi solicitado a realização de um enquadramento ao histórico desportivo do treinador principal da equipa observada, ao nível das funções anteriormente desempenhadas, os clubes representados e os principais resultados obtidos, a identificação do plantel e clube com as suas ideias, a sua postura no banco de suplentes no decorrer dos momentos competitivos e uma breve contextualização do seu modelo de jogo.

**LIGA 3** **Análise ao Treinador**

- O treinador **Tiago Margarido** parte para a 4ª época ao serviço do C.F. Canelas 2010 e adquiriu bastante crédito após uma excelente campanha na época 2020/2021. Na fase de acesso à Liga 3 ficou em 1º lugar num grupo constituído pelo Lusitânia de Lourosa, Marítimo B e Amarante.
- O C.F. Canelas 2010 partiu para esta Liga 3 com o objetivo de conseguir atingir a manutenção, e apostou num treinador que transita da época passada para liderar a equipa em busca da referida pretensão.
- No entanto, importa realçar que o trajeto do C.F. Canelas 2010 excedeu as expectativas, com a equipa a lutar por um lugar nos 4 primeiros classificados até à última jornada, no entanto, sem sucesso, terminando no 5º lugar.
- O plantel é constituído por vários elementos que integravam o plantel do C.F. Canelas na época 2020/2021 o que indica um bom conhecimento e entendimento entre as características dos atletas e a ideia de jogo da equipa técnica. O treinador também se encontra bastante identificado com o clube, o que oferece relativa segurança nas suas escolhas.
- Em função do momento da sua equipa é um treinador ativo, variando por vezes o seu sistema tático. Um dos aspetos a referir é que esta equipa procura funcionar como uma unidade, revelando ao longo dos jogos uma grande solidariedade e intensidade nas tarefas executadas. Ainda neste âmbito, importa referir que no banco de suplentes pauta o seu comportamento pela procura pelo conflito, transpondo o jogo para fora das 4 linhas.

época	equipa	J	V
2021/22	Canelas 2010	18	9
2020/21	Canelas 2010	29	16
2019/20	Canelas 2010	31	10
2018/19	Canelas 2010 Treinador-adjunto	1	0
	UO Leiria Treinador-adjunto	-	-
2017/18	Oliv. Douro Treinador-adjunto	-	-
2016/17	FC Pedras Rúbricas Treinador-adjunto	-	-
	FC Pedras Rúbricas Coordenador de Formação	-	-
2015/16	FC Pedras Rúbricas Treinador-adjunto	-	-
	FC Pedras Rúbricas Coordenador de Formação	-	-

Figura 16 – Análise ao Treinador | Relatório Escrito

## 2. Jogos Observados

Este espaço do relatório de análise era destinado ao número de jogos observados da equipa adversária, onde constava o resultado, o onze inicial utilizado e as substituições realizadas. Em regra geral, eram observados os últimos cinco jogos da equipa adversária.



Figura 17 – Jogos Observados | Relatório Escrito

### 3. Últimos Resultados e Classificação Geral

Este tópico tinha como principal destino a exposição da posição da equipa na tabela classificativa no momento desportivo precedente ao jogo diante o *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* (considerando o fator casa e fora), a variância dos resultados obtidos (principalmente nos últimos cinco jogos), o número de golos marcados e sofridos (considerando o fator casa e fora) e uma análise à percentagem média de posse de bola.

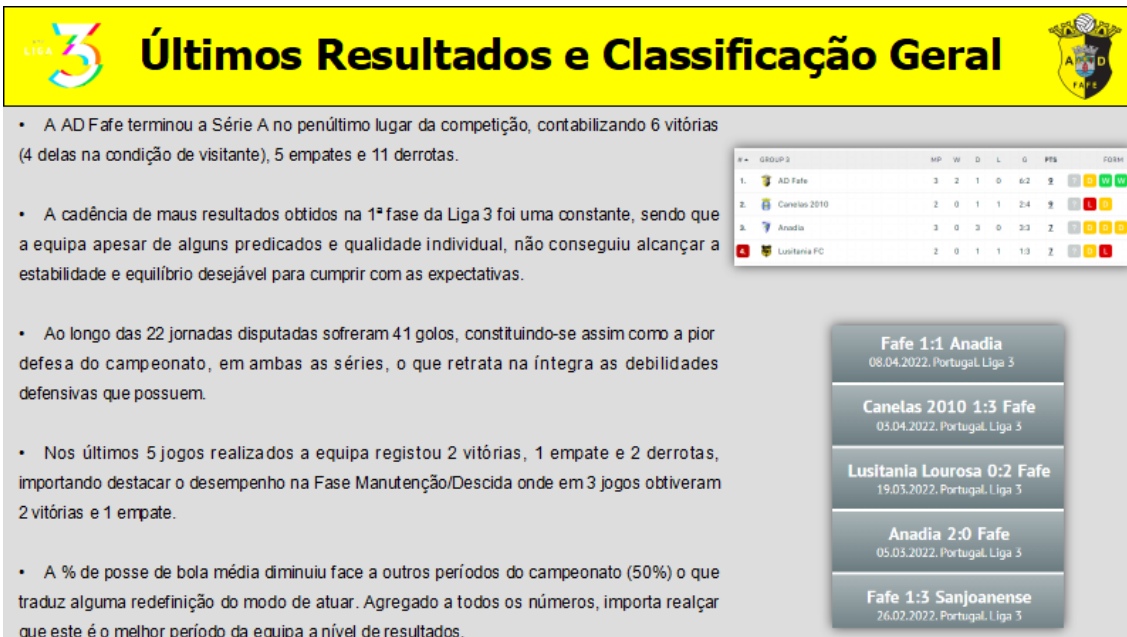


Figura 18 – Últimos Resultados e Classificação Geral | Relatório Escrito

#### 4. Sistema de Jogo e 11 Provável

No processo de análise de uma equipa é crucial conhecer a sua estrutura e a forma base como é que os jogadores ocupam o espaço de jogo.

Posto isto, é importante analisar o sistema de jogo de uma equipa e as suas variantes, pois é uma informação vital.

Desta forma, neste ponto do relatório eram abordados diversos aspetos que incorporavam o sistema de jogo da equipa alvo de análise, divididos entre o momento ofensivo e defensivo.



- No **momento ofensivo** o sistema de jogo adotado é o GR + 4x2x3x1, apresentando as seguintes nuances:
  - O GR recorre ao passe curto na saída de jogo, procurando iniciar a construção a partir de trás, no entanto sentem dificuldades perante o blocos defensivos adversários mais subidos, obrigando os mesmos a recorrer a soluções de recurso na tomada de decisão.
  - A 1ª fase de construção é realizada, frequentemente, a partir dos centrais com o médio Vítor Pisco a baixar no terreno de jogo para oferecer uma maior organização, discernimento e fluidez ao momento de posse.
  - Os laterais projetam-se no corredor lateral e envolvem-se de forma assertiva no momento ofensivo.
  - Os extremos posicionam-se junto ao corredor central de modo a concentrar as marcações da defesa adversária e libertar espaço nos corredores laterais. Possuem uma excelente capacidade de desequilíbrio, são fortes fisicamente e difíceis de travar, aparendo frequentemente em zonas de finalização.
  - O avançado João Paredes possui uma ótima relação com o golo e trabalha bastante em prol da manobra ofensiva da própria equipa.
- No **momento defensivo** o sistema de jogo adotado é o GR + 4x2x3x1, apresentando as seguintes nuances:
  - O avançado procura condicionar o tempo/espaço dos centrais e direcionar a posse de bola para os corredores laterais enquanto Duarte D. procura condicionar as ações do médio defensivo e desta forma bloquear ligações através do corredor central.
  - São pouco intensos nas ações de pressão e apresentam alguma passividade, sendo que as características dos seus atletas também não pautam essencialmente pela capacidade defensiva.
  - Têm dificuldades em controlar o espaço entre central e lateral, tal como o controlo à profundidade, uma vez que, a linha defensiva é frequentemente exposta. Os centrais são frequentemente atraídos à pressão o que acaba por originar espaço.

Figura 19 – Onze Provável e Sistema de Jogo – Parte 1 | Relatório Escrito

Por conseguinte, este ponto contemplava uma proposta do possível onze inicial, o sistema de jogo provável e um levantamento aos sistemas de jogo utilizados previamente, as substituições mais recorrentes e os potenciais impactos provenientes das mesmas no sistema de jogo base, um levantamento dos jogadores lesionados ou sob castigo disciplinar, as variações do ritmo e intensidade da equipa ao longo do tempo de jogo e uma breve caracterização do plantel a nível quantitativo (número de opções válidas para cada posição) e qualitativo (enfatizando os elementos mais diferenciados).

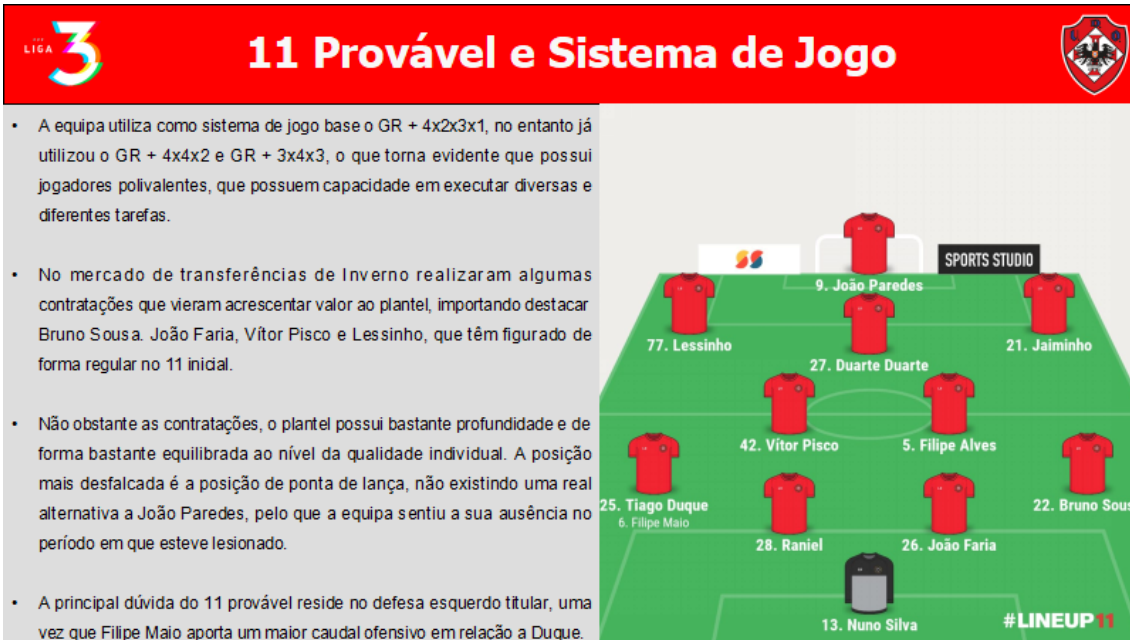


Figura 20 - Onze Provável e Sistema de Jogo – Parte 2 | Relatório Escrito

## 5. Organização Ofensiva

Na parte destinada à descrição da organização ofensiva procurava-se identificar e caracterizar as três fases de construção, os comportamentos coletivos e individuais padronizados. Para além deste procedimento, existia um espaço focalizado no jogo anterior da equipa adversária observada diante do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, onde eram retratados pontos positivos ou negativos evidenciados pela equipa anteriormente mencionada. O objetivo primordial consistia em detalhar de forma sucinta os princípios e subprincípios mais relevantes do modelo de jogo do adversário ilustrando alguns aspetos relevantes como:


Tabela 12 – Elementos Fundamentais | Organização Ofensiva

Fase	Informações mais Relevantes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar o padrão no pontapé de baliza;</li> <li>- Definir o tipo de construção realizado e, conseqüentemente, o posicionamento dos defesas centrais e defesas laterais;</li> <li>- Avaliar a capacidade técnica dos principais intervenientes nesta fase e as suas principais ações;</li> </ul>

<b>1ª Fase de Construção</b>	- Rastrear o comportamento do médio defensivo em todo o processo, de modo a aferir a sua participação e capacidade no momento de efetuar a ligação para as fases seguintes.
<b>2ª Fase de Construção</b>	- Descrever movimentos coletivos padrão no processo ofensivo; - Detalhar as ações dos médios - tipo de ligação preferencial, capacidade de progressão, chegada a zonas de finalização; - Identificar o comportamento dos extremos (posicionamento junto ao corredor lateral ou junto ao corredor central) e as suas valências no momento com bola.
<b>3ª Fase de Construção</b>	- Procurar demonstrar o tipo de movimentos prediletos dos extremos e pontas de lança, nomeadamente, movimentos em profundidade nas costas da linha defensiva adversária ou movimentos de igualdade e/ou superioridade numérica; - Revelar a forma preferencial de finalização, os jogadores envolvidos nesse processo (quais e quantos), a intensidade na procura pelas segundas bolas.

LIGA 3

## Organização Ofensiva | 1ª Fase



- O GR no pontapé de baliza opta maioritariamente pelo passe curto, iniciando o processo ofensivo da equipa a partir dos centrais. No entanto, quando pressionado opta pelo pontapé longo, sendo que Tumble é um elemento preponderante na disputa de bolas, principalmente no jogo aéreo.
- Os defesas centrais fazem uma construção a 3 juntamente com Nivaldo e tem uma capacidade satisfatória no momento de posse de bola, uma vez que, possuem uma boa leitura de jogo, realizando boas tomadas de decisão através do passe ou condução de bola, no entanto denota-se alguma passividade e lentidão, o que torna as suas ações mais previsíveis.
- Nos corredores laterais encontram-se 2 elementos que oferecem largura e profundidade.
- O médio defensivo posiciona-se à frente dos defesas centrais de forma a oferecer uma linha de passe que ligue o jogo da equipa para a fase seguinte. O 2º médio está regularmente posicionado entre linhas e por norma Fausto Lourenço desce no terreno de jogo e funciona como um 3º médio, de modo a poder organizar o jogo a partir de trás com uma visão mais amplas das soluções possíveis.




Figura 21 – Organização Ofensiva – 1ª Fase | Relatório Escrito

LIGA 3 **Organização Ofensiva | 2ª e 3ª Fase** A.F.C.

- Os médio centro oferecem bastante fluidez no momento de posse de bola, variando com facilidade o centro de jogo, constituindo-se sempre como uma solução de passe viável e segura de forma a ligarem os vários setores. São também um elo de equilíbrio posicional, o que acaba por libertar e oferecer segurança para as ações dos elementos do ataque.
- Os defesas laterais são competentes tecnicamente, envolvendo-se bastante nas ações ofensivas. Encontram-se frequentemente à largura máxima e são um fator de desequilíbrio na manobra ofensiva da equipa - algumas ações ofensivas terminam com cruzamentos efetuados pelos mesmos, havendo bastantes dinâmicas de associações junto aos corredores laterais.
- Os extremos posicionam-se bastante em zonas interiores, aparecendo várias vezes em zonas de finalização, o que se constitui como um perigo iminente para o adversário. Os seus movimentos atraem a marcação adversária para o corredor central, libertando espaço no corredor lateral para as incursões dos defesas laterais.
- O atleta em maior evidência, Fausto Lourenço, tem atuado com maior anarquia na frente de ataque, possibilitando ao mesmo uma panóplia mais abrangente de ações, pelo que é um ótimo executante, originando várias situações de finalização a partir do mesmo.



Figura 22 - Organização Ofensiva – 2ª e 3ª Fase | Relatório Escrito

LIGA 3 **Organização Ofensiva** A.F.C.



- O Anadia FC evidenciou algumas dificuldades no jogo diante do Lusitânia de Lourosa FC na sua 1ª fase de construção, principalmente devido ao excelente posicionamento e organização dos elementos adversários.
- Na imagem podemos identificar um momento de pressão em bloco, ligeiramente subido o que resultou na redução de tempo/espaço para a tomada de decisão e anulação das linhas de passe possíveis.

Figura 23 - Organização Ofensiva – Sumário | Relatório Escrito

## 6. Organização Defensiva

No momento de organização defensiva era pretendido identificar o método defensivo da equipa e catalogar os comportamentos coletivos e individuais predominantes. O objetivo era detalhar de forma sucinta os princípios e subprincípios mais influentes no processo defensivo do adversário ilustrando as

maiores valências e debilidades. De forma adicional, era inserido um espaço dedicado a este momento que procurava ilustrar uma situação padrão referente ao último jogo diante do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*. Os principais aspetos a ter em consideração na observação do processo defensivo, podem ser definidos da seguinte forma:

Tabela 13 - Elementos Fundamentais | Organização Defensiva

Fase	Informações mais Relevantes
<b>1ª Fase de Recuperação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar o sistema de jogo padrão utilizado neste momento de jogo;</li> <li>- Descrever o posicionamento da primeira linha de pressão;</li> <li>- Avaliar o comprimento do bloco defensivo adversário: alto reduzindo desta forma o tempo/espaço na tomada de decisão ou baixo criando poucos constrangimentos na primeira fase ofensiva do adversário.</li> </ul>
<b>2ª Fase de Recuperação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retratar a disposição da segunda linha de pressão e os atletas envolvidos na mesma;</li> <li>- Definir os indicadores de pressão ao nível das zonas, momentos e maneira de a realizar;</li> <li>- Identificar os médios com maior propensão na saída de pressão e os elementos de maior equilíbrio posicional;</li> <li>- Relatar o grau de solidariedade dos extremos no momento defensivo.</li> </ul>
<b>3ª Fase de Recuperação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilustrar zonas de maior debilidade onde a equipa sente mais dificuldades em controlar;</li> <li>- Revelar o comportamento em virtude do local do centro de jogo, nomeadamente, quando o mesmo se encontra no corredor central e corredores laterais);</li> <li>- Exibir a capacidade no desarme, marcação, agressividade no último terço do campo e jogo aéreo.</li> </ul>

**LIGA 3** **Organização Defensiva** **AFC**

- A equipa revela uma organização defensiva assente no GR + 4x4x2, uma vez que é solicitada aos extremos que baixem no terreno de jogo.
- A equipa procura condicionar o adversário à saída de bola estimulando este a executar o pontapé longo, no entanto caso o primeiro momento de pressão não seja bem sucedido recuam bastante no terreno de jogo – sentem algumas dificuldades a recuperar o posicionamento e este padrão pode ser identificado e potenciado pelo adversário.
- Procuram funcionar como uma unidade e obstruir o espaço adversário, regendo o seu posicionamento em bloco e em função da zona do centro de jogo (espaço no corredores opostos) – demonstram conforto neste momento de jogo, não revelando nervosismo por passarem largos períodos sem a posse de bola.
- Predomina algum espaço entre o duplo pivô do meio campo e os elementos ofensivos, o que permite ao médio defensivo adversário ter tempo/espaço para decidir numa zona do campo privilegiada e sem grande oposição.
- Denotam também dificuldades a controlar o espaço entre central e defesa lateral.

Figura 24 – Organização Defensiva | Relatório Escrito

**LIGA 3** **Organização Defensiva** **AFC**

- O Anadia FC procura condicionar a saída de bola do adversário com uma pressão em bloco mais subida. Neste momento, diante do Lusitânia de Lourosa FC, esta estratégia não foi alcançada (resultou mesmo num golo sofrido).
- O médio defensivo atrai à marcação 5 elementos adversários e a bola é induzida mais à frente no médio centro no corredor central, que posteriormente tem mais tempo/espaço para decidir com menor oposição.

Figura 25 – Organização Defensiva – Sumário | Relatório Escrito

## 7. Transição Ofensiva

O momento de transição ofensiva era caracterizado, essencialmente, a partir do momento de recuperação da posse de bola. O fundamento prioritário era caracterizar o comportamento sistematizado a nível coletivo e identificar as principais referências individuais, tendo como base momentos deste âmbito de

jogos anteriores, principalmente, considerando equipas que apresentassem um sistema de jogo similar ao do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*. Em virtude desta pretensão, era igualmente retratado um momento do jogo anterior diante da equipa supracitada de forma a criar uma maior preparação. Deste modo, os tópicos mais relevantes neste momento eram os seguintes:

Tabela 14 - Elementos Fundamentais | Transição Ofensiva

Fase	Informações mais Relevantes
<b>Ofensiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar as principais zonas de recuperação da posse de bola (associação ao processo defensivo);</li> <li>- Comportamento coletivo e individual, nomeadamente, ao nível da pretensão de imprimir saídas rápidas ou preferência pela manutenção da posse de bola;</li> <li>- Tipologia de passe mais vezes utilizado, concretamente, opção por ligações mais curtas ou passes em busca de potenciar o espaço em profundidade;</li> <li>- Expor as referências individuais mais solicitadas neste momento do jogo, revelando os principais elementos na tomada de decisão com capacidade de ligação inter setorial e/ou com maior apetência ao nível da decisão;</li> <li>- Contextualização com a composição física dos jogadores (velocidade, aceleração e capacidade de choque).</li> </ul>

**LIGA 3** **Transição Ofensiva** **AFC**

- O momento de transição ofensiva é bastante explorado por esta equipa, na medida em que procuram imprimir uma maior objetividade e verticalidade neste momento, chegando à baliza adversária no menor número de toques. Para este comportamento os médios são fundamentais ao imprimir uma maior velocidade na posse de bola e também capacidade de transporte, conquistando alguns metros ao bloco defensivo adversário.
- As referências neste momento são, invariavelmente, ambos os extremos que são solicitados em profundidade, muitas das vezes despontando situações de 1x1 em que são bem sucedidos, em virtude do seu aprimorado recorte técnico.
- Os laterais têm bastantes propensão ofensiva, sendo que neste momento se projetam ao longo do corredor lateral, criando bastantes constrangimentos à equipa adversária com as suas incursões a partir de trás.
- Esta equipa possui alguns elementos com uma capacidade técnica de excelência, sendo primordial destacar Fausto Lourenço e a sua capacidade na tomada de decisão no último terço do campo, sendo que os seus colegas de equipa procuram oferecer no mínimo 2 linhas de passe viáveis. Por seu turno, Tocatins/Tamble são pontas de lança bastante capazes no potenciação do espaço em profundidade.




Figura 26 – Transição Ofensiva | Relatório Escrito

**LIGA 3** **Transição Ofensiva** **AFC**



- O Anadia FC possui índices de atenção elevados, possuindo elementos capazes de identificar e pensar o jogo, predicados fundamentais neste momento do jogo.
- Na imagem ao lado podemos observar uma situação de igualdade numérica, contudo, os movimentos a partir de trás dos elementos do Anadia FC são difíceis de travar, o que acaba por expor a linha defensiva ao erro.

Figura 27 - Transição Ofensiva – Sumário | Relatório Escrito

## 8. Transição Defensiva

A análise sob o momento de transição defensivo pautava, fundamentalmente, a partir do momento de perda da posse de bola. A pretensão maioritária era demonstrar a atitude revelada após a ocorrência da perda do centro de jogo, a organização delineada e elencar os principais indicadores e intervenientes nas

movimentações de pressão. Para além desta contextualização, no final pretendia-se sumarizar uma oportunidade/debilidade relacionada com o jogo anterior frente ao *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*.

Em suma, os traços em foco eram:

Tabela 15 - Elementos Fundamentais | Transição Defensiva

Fase	Informações mais Relevantes
<b>Defensiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar o comportamento preconizado a nível coletivo e individual, no âmbito da intensidade e agressividade imposta no momento de perda da posse de bola;</li> <li>- Observar a estrutura organizacional da equipa, expondo as zonas onde reside um maior desequilíbrio posicional, tal como as zonas onde existem menos constrangimentos;</li> <li>- Identificar as ações mais frequentes dos jogadores próximos ao centro de jogo e a o modo de atuação nos movimentos de pressão e retratar o desenho esquemático da restante equipa;</li> <li>- Contextualizar com o processo ofensivo da equipa adversária analisada, uma vez que, não é possível dissociar todos os momentos do jogo, pois uma equipa que se expõe pouco no momento ofensivo tem <i>a priori</i> mais facilidade em lidar e controlar com o momento de transição defensiva, e vice-versa;</li> <li>- Avaliar a aptidão de antecipação, desarme, marcação e sentido posicional;</li> <li>- Revelar a capacidade da linha defensiva e do guarda-redes, em função do tipo de bloco defensivo utilizado, no controlo da profundidade.</li> </ul>

**LIGA 3** **Transição Defensiva** **AFC**

- Este é um momento de jogo em que o Anadia FC apresenta algumas debilidades e dificuldades, apresentando alguns índices de passividade e desorganização.
- São pouco intensos nos movimentos de pressão apesar de procurarem condicionar logo à saída, denotando-se alguma passividade – ultrapassando a 1ª fase de pressão existe espaço/tempo para o portador da bola decidir, principalmente no corredor central.
- Os laterais integram quase sempre as dinâmicas ofensivas da equipa, pelo que neste momento têm dificuldades em recuperar posição, originando bastante espaço na zona que deveriam ocupar.
- Não existe uma articulação proficua entre os diversos setores, sendo que para além do espaço referido nos corredores laterais, existe bastante espaço/tempo entre a linha defensiva e o duplo pivô do meio campo que nem sempre mantêm o posicionamento devido, o que expõe demasiado o bloco defensivo da sua equipa.
- Caso o adversário imprima uma maior velocidade e fluidez à posse de bola são notórias as dificuldades do Anadia FC em controlar e obter sucesso neste momento do jogo.

Figura 28 – Transição Defensiva | Relatório Escrito

**LIGA 3** **Transição Defensiva** **AFC**

- No momento de perda da posse de bola o Anadia FC procura reagir e efetuar movimentos de pressão de imediato sobre o portador do centro de jogo. No entanto, concentram demasiadas unidades nesta zona, o que acaba por criar desposicionamentos e, conseqüentemente, espaço no corredor central e no corredor lateral oposto.
- Na imagem podemos identificar que a bola vai ser introduzida no médio (assinalado a amarelo) que vai ter tempo/espaço para tomar a melhor decisão, que neste caso foi induzir o centro de jogo no corredor lateral oposto ao começo desta ação ofensiva.

Figura 29 - Transição Defensiva – Sumário | Relatório Escrito

## 9. Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos

A modalidade desportiva futebol, nas últimas décadas, tem sofrido uma evolução exponencial, em virtude de diversas variáveis (sociais, tecnológicas, financeiras, comerciais, etc.), pelo que no âmbito do jogo, uma das áreas que mais sentiu esse crescimento foram os esquemas táticos. A iminente importância atribuída

aos pormenores na resolução de um jogo tornou-se numa componente central do paradigma instaurado no futebol moderno.

Apesar da ainda proeminente discrepância dos recursos materiais e financeiros entre os clubes dos diferentes patamares competitivos, existem várias ferramentas e soluções ao alcance de todos, ao nível da observação e análise, e este facto tem conseguido estabelecer uma maior equidade entre as diferentes equipas o que, conseqüentemente, acaba por enfatizar a influência do detalhe. As visualizações de esquemas táticos requerem capacidades pessoais direcionadas para os níveis de atenção e rigor, de modo a ser possível captar e extrair padrões e lógicas de movimentações.

É do senso comum, no meio desportivo, que estes momentos específicos do jogo representam ótimas possibilidades de finalização ou de manutenção da posse de bola e face a estes motivos, o relatório de observação e análise ao adversário contemplava uma parte dedicada a exposição dos principais dados. A descrição dos esquemas táticos estava alinhada com a seguinte composição estrutural e informação:

*Tabela 16 – Elementos Fundamentais | Esquemas Táticos Ofensivos*

<b>Esquemas Táticos Ofensivos</b>	<b>Informações mais Relevantes</b>
<b>Cantos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar os principais cobradores, considerando variáveis como o pé dominante, a forma como executam e a zona preferencial;</li> <li>- Contabilizar o número de jogadores que, regra geral, são envolvidos neste momento e a sua disposição posicional;</li> <li>- Descrever as principais movimentações padrão;</li> <li>- Avaliar as apetências reveladas na disputa das segundas bola e capacidade de remate;</li> <li>- Nomear os principais jogadores de referência.</li> </ul>
<b>Livres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar os principais cobradores, considerando variáveis como o pé dominante, a forma como executam e a zona preferencial;</li> </ul>


	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contabilizar o número de jogadores que, regra geral, são envolvidos neste momento e a sua disposição posicional;</li> <li>- Descrever as principais movimentações padrão;</li> <li>- Avaliar as apetências reveladas na disputa das segundas bola e capacidade de remate;</li> <li>- Nomear os principais jogadores de referência.</li> <li>- Em contexto de livres direto, enunciar a tendência na direção do remate e, se possível, quantificar os casos de sucesso neste tipo de ações.</li> </ul>
--	--

LIGA 3


## Esquemas Táticos Ofensivos

A.F.C.

**Cantos:**



**5 JOGADORES NA ÁREA**  
Vermelho - 1º poste  
Preto - Zona Central  
Amarelo - 2º poste  
Referências Ofensivas: Diogo Costa (2), Miguel (3) e Tample (9)



**5 JOGADORES NA ÁREA**  
Vermelho - 1º poste  
Preto - Zona Central  
Amarelo - 2º poste  
Referências Ofensivas: Diogo Costa (2), Miguel (3) e Tample (9)

- Colocam, por regra geral, 5 elementos dentro da grande área, com 2 jogadores a atacar a zona do 1º poste, 1 jogador numa zona mais central e 2 jogadores posicionados com maior amplitude de forma a atacar a zona do 2º poste.
- Evidenciam uma maior tendência para cobrar os cantos de forma direcionada ao 2º poste.
- Mantêm sempre 1 jogador fora da área de modo a garantir equilíbrio e também uma solução na disputa pela 2ª bola, podendo levar perigo à baliza adversária com recurso ao remate.
- Possuem um jogador que mais perto da zona do canto, de modo a manter em aberto a possibilidade de canto curto.
- Referências Individuais:** Diogo Costa, Miguel Campos e Tample.

*Figura 30 – Esquemas Táticos Ofensivo – Cantos | Relatório Escrito*

Livres:



- Colocam 5/6 elementos dentro da grande área, com 1/2 jogadores a atacar a zona do 1º poste, 1/2 jogadores na zona central e 2/3 jogadores posicionado com maior amplitude de forma a atacar a zona do 2º poste. Procuram introduzir, preferencialmente, a bola na zona do 2º poste e caso consigam mantêm em aberto a possibilidade de cabeceamento/remate à baliza ou ainda um passe para o interior da pequena área.
- Mantêm 2 jogadores fora da área de modo a garantir equilíbrio e também uma solução na disputa pela 2ª bola, criando várias situações de perigo através de remate direto à baliza.
- Referências Individuais: Diogo Costa, Miguel Campos e Tamber.

Figura 31 – Esquemas Táticos Ofensivos – Livres | Relatório Escrito


Tabela 17 – Elementos Fundamentais | Esquemas Táticos Defensivos

Esquemas Táticos Defensivos	Informações mais Relevantes
<b>Cantos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar o tipo de marcação efetuada;</li> <li>- Contabilizar o número de jogadores que, regra geral, são envolvidos neste momento e a sua disposição posicional;</li> <li>- Contextualizar os índices de intensidade, reação e agressividades impressos pela linha defensiva;</li> <li>- Expor os pontos fortes que devem ser anulados e as fragilidades que devem ser potenciadas;</li> <li>- Nomear os principais jogadores de referência.</li> </ul>
<b>Livres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar o tipo de marcação efetuada;</li> <li>- Contabilizar o número de jogadores que, regra geral, são envolvidos neste momento e a sua disposição posicional;</li> <li>- Contextualizar os índices de intensidade, reação e agressividades impressos pela linha defensiva;</li> <li>- Expor os pontos fortes que devem ser anulados e as fragilidades que devem ser potenciadas;</li> </ul>

- Nomear os principais jogadores de referência.
- Em contexto de livres direto, enunciar a preponderância assumida pelo guarda-redes na formação da barreira e a avaliar a sua performance ao nível das defesas executadas.

**LIGA 3** **Esquemas Táticos Defensivos** **AFC**

**Cantos:**



**8 JOGADORES NA ÁREA**  
Azul - Marcação Zonal (6)  
Amarelo - Marcação Individual (2)

**9 JOGADORES NA ÁREA**  
Azul - Marcação Zonal (7)  
Amarelo - Marcação Individual (2)

- Efetuam uma marcação à zona, envolvendo 8/9 jogadores neste processo. Realizam também marcação individual às referências ofensivas da equipa neste momento em concreto, regularmente com 2 elementos, no entanto, este número pode variar de acordo com a qualidade no jogo aéreo do adversário.
- Se o adversário optar por realizar canto curto possuem um elemento responsável que efetua um movimento de pressão ao portador do centro de jogo de modo a encurtar o tempo/espço do mesmo.
- Possuem alguma dificuldade a defender a zona do 1º poste, pelo que o adversário deve procurar induzir a bola neste setor de modo a criar alguns constrangimentos – **no 1º jogo da Fase Manutenção/Descida o Lusitânia de Lourosa FC explorou muito bem esta fragilidade do Anadia FC.**

Figura 32 – Esquemas Táticos Defensivos – Cantos | Relatório Escrito

**LIGA 3** **Esquemas Táticos Defensivos** **AFC**

**Livres:**



**7 JOGADORES NA ÁREA**  
Azul - Marcação Zonal (6)  
Amarelo - Marcação Individual (1)

**9 JOGADORES NA ÁREA**  
Azul - Marcação Zonal (8)

- Efetuam uma marcação à zona, envolvendo 7/8 jogadores neste processo, revelando algumas carências ao nível da agressividade no ataque ao centro de jogo. Podem também realizar uma marcação individual, dependendo das características dos atletas adversários.
- Têm dificuldades no controlo do jogo aéreo e são relativamente descoordenados no âmbito do posicionamento, o que acaba por ser explorado pelos adversários, principalmente o ataque à zona do 2º poste.
- Descurram por vezes a zona à saída da grande área, pelo que este espaço pode ser potenciado pelo adversário..

Figura 33 – Esquemas Táticos Defensivos – Livres | Relatório Escrito

## 10. Sumário de Grandes Penalidades

No futebol atual, e em virtude da procura sistemática em gerar índices de preparação os mais elevados possíveis, a análise das grandes penalidades, a favor e contra, revelou-se uma prática fundamental, na medida que permitiu dar suporte aos guarda-redes e treinador de guarda-redes naquele que é um momento singular num jogo de futebol e que se pode constituir como decisivo no resultado final.

As principais informações trabalhadas consistiam em definir os seguintes indicadores:

- ✓ Penáltis a favor:
  - Jogo;
  - Jornada;
  - Responsável pela Marcação;
  - Direção.



Figura 34 – Análise aos Penáltis a Favor | Relatório Escrito

Tabela 188 – Elementos Fundamentais – Análise aos Penáltis a Favor | Relatório Escrito

Jogo	Jornada	Responsável pela Marcação	Direção
AD Sanjoanense vs Anadia FC	4ª   Série A	<b>Fausto Lourenço</b>	<b>Esquerda-Cima</b>
Lusitânia de Lourosa FC vs Anadia FC	9ª   Série A	<b>Fausto Lourenço</b>	Direita-Baixo
Anadia FC vs AD Fafe	22ª   Série A	<b>Fausto Lourenço</b>	<b>Esquerda-Baixo</b>

✓ Penáltis contra:

- Jogo;
- Jornada;
- Guarda-redes;
- Zona para a qual se lançou;
- Direção do remate;
- Resultado do penálti.



Figura 35 – Análises aos Penáltis Contra | Relatório Escrito

Tabela 19 – Elementos Fundamentais – Análises aos Penáltis Contra | Relatório Escrito

Jogo	Jornada	Guarda-Redes	Zona para a qual se Lançou	Direção do Remate	Resultado do Penálti
Anadia FC vs Pevidém SC	3ª   Série A	Manuel Gama	<b>Direita</b>	Esquerda-Baixo	Golo Sofrido
Anadia FC vs Pevidém SC	3ª   Série A	Manuel Gama	<b>Direita</b>	Direita-Meio	Golo Sofrido
Lusitânia de Lourosa FC vs Anadia FC	4ª   Série A	Manuel Gama	<b>Direita</b>	Direita-Cima	Golo Sofrido

## 11. Sumário

Tal como o próprio título desta componente indica, este era um campo destinado ao resumo dos principais indicadores da equipa adversária. O presente capítulo do relatório estava dividido em duas partes, concretamente:

- Anular pontos fortes;
- Explorar debilidades.

A formulação, anteriormente exibida, permitia oferecer uma visão mais clara e sucinta das principais apetências da equipa adversária, contemplando várias sugestões de formas de controlo das mesmas, e das fragilidades basilares evidenciadas, com o intuito de serem potenciadas de modo a criar um maior volume de constrangimentos. Este era um momento do relatório de observação e análise ao adversário com uma grande margem de liberdade para retratar e focalizar vários pontos, uma vez que era levado em consideração todo o processo competitivo.

LIGA 3 Sumário AFCE	
<b>Anular Pontos Fortes</b>	<b>Explorar Debilidades</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Possuem uma 1ª fase de construção assente em ligações curtas, e no prosseguimento deste facto têm dificuldades quando possuem o tempo/espaco reduzido, diminuindo o critério e assertividade.</li> <li>➤ O atleta Fausto Lourenço possui predominantemente ações anárquicas, funcionando várias vezes como 3º médio, sendo complicado delimitar a sua marcação, constituindo-se como a peça fundamental da equipa nos seus movimentos sem bola e, essencialmente, com bola.</li> <li>➤ Possuem uma boa capacidade para ganhar os duelos aéreos ou bolas divididas, imprimindo desta forma excelentes índices de agressividade – importa ressaltar as opções proveniente do banco de suplentes que aportam bastante à equipa os predicados mencionados.</li> <li>➤ A transição ofensiva é o momento em que agregam maior perigo ao adversário, pelo que este deve manter sempre o equilíbrio e organização.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ No momento de perda da posse de bola aglomeram várias unidades em torno do centro de jogo, originando desta forma espaco nos corredores opostos a esta zona.</li> <li>➤ Os extremos são pouco intensos a defender, revelando pouca solidariedade. A dupla de avançados apesar de procurar condicionar a saída de bola adversária também não são muito intensos neste capítulo, criando assim bastante espaco entre o setor avançado e intermédio, sendo que os médios são frequentemente solicitados a realizar movimentos de pressão o que consequentemente também origina espacos no corredor central – este padrão é mais evidente na sua 1ª fase de pressão..</li> <li>➤ A linha defensiva é frequentemente exposta e têm dificuldades em controlar movimentos de rutura em profundidade, não pautando essencialmente pelo agilidade e velocidade, principalmente Nivaldo..</li> </ul>

Figura 36 - Sumário | Relatório Escrito

## 12. Análise Individual

Este ponto do relatório escrito pautava pela diferença em relação a todos os restantes, uma vez que incorporava, exclusivamente, uma observação e análise direcionada para a capacidade individual das principais referências da equipa adversária. Após aferir e avaliar a composição de todo o plantel era definido os jogadores com maior impacto decisório na manobra e dinâmica coletiva, sendo que por regra geral, eram descritos quatro a cinco unidades.

De forma a facilitar a leitura e o reconhecimento das valências dos jogadores mais capacitados, a estrutura deste capítulo foi dividida entre apresentação individual, pontos fortes e pontos fracos, contemplando desta forma os seguintes conteúdos:

- Características pessoais → nome, idade, posição, altura e pé dominante;
- Capacidade técnica → passe, primeiro toque, cruzamento, finta, finalização, remate, cabeceamento, desarme, etc.;
- Capacidade mental → tomada de decisão, visão de jogo, concentração, liderança, trabalho sem bola, trabalho de equipa, antecipação; agressividade, determinação, etc.;
- Composição física → aceleração, velocidade, resistência, agilidade, força, impulsão, etc.

LIGA 3

## Jogadores Chave

**Nome: Landinho**  
 Idade: 29 anos  
 Posição: Médio Ofensivo  
 Altura: 1,80m  
 Pé Preferencial: Direito

ÉPOCA	EQUIPA	J	G	AST
2021/22	Fafe	26	6	-
2020/21	Amora FC	18	1	3
2019/20	FC Vizela	24	2	3
2018/19	Fafe	36	5	-
2017/18	Fafe	16	2	-
	Bragança	13	1	-
2016/17	Fafe	36	1	3
2015/16	Fafe	34	3	-
2014/15	Amarante FC (E)	5	0	-
	Portimonense	1	0	0
2013/14	FC Felgueiras 1932 (E)	13	1	-
	Portimonense	2	0	0
2012/13	Amarante FC	29	1	-
2011/12	Amarante FC (Liga S19)	11	8	-
2010/11	Amarante FC (Liga S19)	-	-	-
2009/10	Amarante FC (Liga B S17)	-	-	-
2008/09	FC Penafiel (Liga B S17 B)	-	-	-
2007/08	Ac. Amarante (Liga C S19)	-	-	-

**Pontos Fortes:**

- Qualidade no passe e visão de jogo;
- Capacidade para progredir com bola;
- Versátil nos seus movimentos, quer em aproximação ou a explorar a profundidade;
- Tomada de decisão nas suas ações com bola.

**Pontos Fracos:**

- Diminuta intensidade na abordagem imposta nos duelos defensivo;
- Falta de regularidade/consistência (passa alguns períodos em que a sua intervenção no jogo decresce de forma abrupta).

Figura 37 – Análise Individual | Relatório Escrito

De forma agregada a esta exposição dos predicados individuais dos principais destaques da equipa adversária, era também efetuada uma breve contextualização e articulação com a ideia de jogo coletiva e o nível de impacto que cada um detinha na mesma.

### ✓ Constituição do Relatório Vídeo

O *template* e estrutura do relatório de vídeo de observação e análise, à semelhança do âmbito do relatório escrito de observação e análise, foi igualmente criado de raiz, em congruência com a estrutura e conteúdos presentes no relatório escrito e, conseqüentemente, alinhado com as pretensões proliferadas pelos restantes membros da equipa técnica.

A exposição de informação através de instrumentos e meios audiovisuais são amplamente eficazes na assimilação de conceitos e detalhes na órbita dos jogadores.

A veiculação do conhecimento através deste canal de comunicação é efetuada de forma mais direta e clara, pois a sua apresentação de forma dinâmica e iterativa constitui-se como uma forma de captar e elevar os índices atencionais. Deste modo, era procurado estabelecer um sincronismo homogéneo entre os elementos que constavam em ambos os relatórios, pelo que no relatório de vídeo era procurado, fundamentalmente, caracterizar os quatro momentos basilares do jogo, concretamente:

- Organização Ofensiva;
- Organização Defensiva;
- Transição Ofensiva;
- Transição Defensiva.

Para além dos tópicos mencionados acima, eram também descritos os esquemas táticos ofensivos e defensivos, nomeadamente, cantos, livres e penáltis.

De maneira adicional, eram também incorporados espaços de observação e análise considerando momentos da equipa adversária diante da equipa do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*.

As ferramentas utilizadas como plataformas de suporte para a criação do relatório de observação e análise de vídeo foram o *InStat* e o *Metrica Sports*.

O relatório de vídeo de observação e análise ao adversário era entregue a toda a equipa técnica em simultâneo com o envio do relatório escrito de observação e análise ao adversário, sendo que o prazo de entrega preferencial era uma semana antes do jogo com a equipa adversária observada.

Atendendo aos factos evidenciados previamente, a constituição do relatório de vídeo continha a seguinte sequência organizacional:

## 1. Organização Ofensiva

Tabela 200 - Elementos Fundamentais | Organização Ofensiva

Fase	Informações mais Relevantes
<b>1ª Fase de Construção</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar o padrão no pontapé de baliza;</li> <li>- Definir o tipo de construção realizado e, conseqüentemente, o posicionamento dos defesas centrais e defesas laterais;</li> <li>- Avaliar a capacidade técnica dos principais intervenientes nesta fase e as suas principais ações;</li> <li>- Rastrear o comportamento do médio defensivo em todo o processo, de modo a aferir a sua participação e capacidade no momento de efetuar a ligação para as fases seguintes.</li> </ul>
<b>2ª Fase de Construção</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descrever movimentos coletivos padrão no processo ofensivo;</li> <li>- Detalhar as ações dos médios - tipo de ligação preferencial, capacidade de progressão, chegada a zonas de finalização;</li> <li>- Identificar o comportamento dos extremos (posicionamento junto ao corredor lateral ou junto ao corredor central) e as suas valências no momento com bola.</li> </ul>
<b>3ª Fase de Construção</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar demonstrar o tipo de movimentos prediletos dos extremos e pontas de lança, nomeadamente, movimentos em profundidade nas costas da linha defensiva adversária ou movimentos de igualdade e/ou superioridade numérica;</li> <li>- Revelar a forma preferencial de finalização, os jogadores envolvidos nesse processo (quais e quantos), a intensidade na procura pelas segundas bolas.</li> </ul>

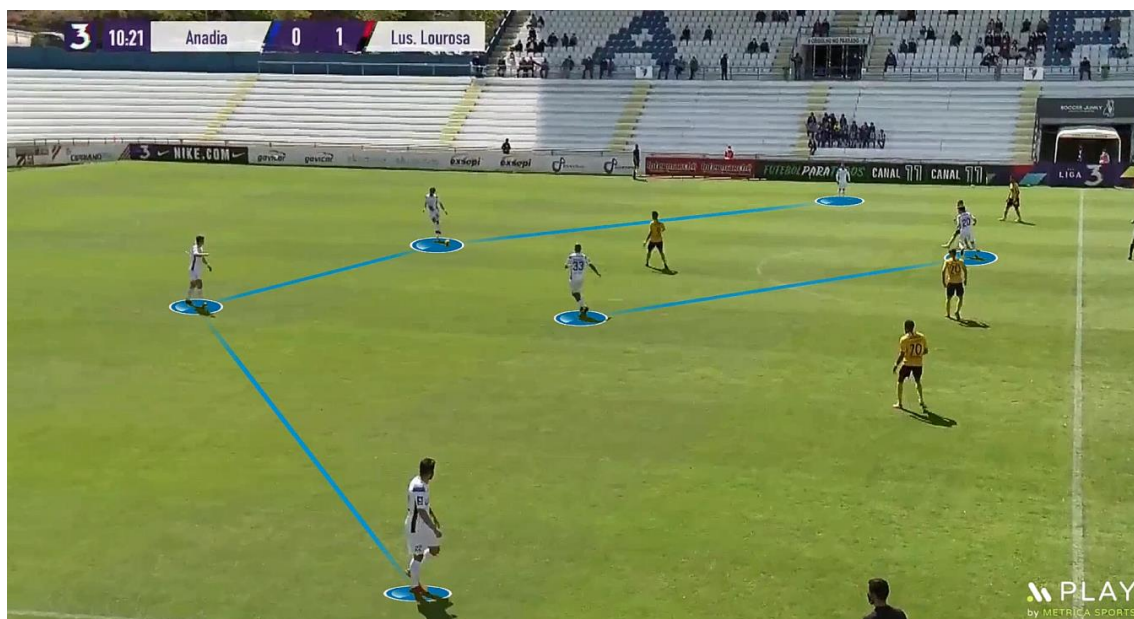


Figura 37 - Organização Ofensiva | Relatório de Vídeo

## 2. Organização Defensiva

Tabela 21 - Elementos Fundamentais | Organização Defensiva

Fase	Informações mais Relevantes
<p><b>1ª Fase de Recuperação</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar o sistema de jogo padrão utilizado neste momento de jogo;</li> <li>- Descrever o posicionamento da primeira linha de pressão;</li> <li>- Avaliar o comprimento do bloco defensivo adversário: alto reduzindo desta forma o tempo/espaco na tomada de decisão ou baixo criando poucos constrangimentos na primeira fase ofensiva do adversário.</li> </ul>
<p><b>2ª Fase de Recuperação</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retratar a disposição da segunda linha de pressão e os atletas envolvidos na mesma;</li> <li>- Definir os indicadores de pressão ao nível das zonas, momentos e maneira de a realizar;</li> <li>- Identificar os médios com maior propensão na saída de pressão e os elementos de maior equilíbrio posicional;</li> <li>- Relatar o grau de solidariedade dos extremos no momento defensivo.</li> </ul>

<b>3ª Fase de Recuperação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilustrar zonas de maior debilidade onde a equipa sente mais dificuldades em controlar;</li> <li>- Revelar o comportamento em virtude do local do centro de jogo, nomeadamente, quando o mesmo se encontra no corredor central e corredores laterais);</li> <li>- Exibir a capacidade no desarme, marcação, agressividade no último terço do campo e jogo aéreo.</li> </ul>
-------------------------------	---



Figura 38 - Organização Defensiva | Relatório de Vídeo

### 3. Transição Ofensiva

Tabela 22 - Elementos Fundamentais | Transição Ofensiva

Fase	Informações mais Relevantes
<b>Ofensiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar as principais zonas de recuperação da posse de bola (associação ao processo defensivo);</li> <li>- Comportamento coletivo e individual, nomeadamente, ao nível da pretensão de imprimir saídas rápidas ou preferência pela manutenção da posse de bola;</li> <li>- Tipologia de passe mais vezes utilizado, concretamente, opção por ligações mais curtas ou passes em busca de potenciar o espaço em profundidade;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expor as referências individuais mais solicitadas neste momento do jogo, revelando os principais elementos na tomada de decisão com capacidade de ligação inter setorial e/ou com maior apetência ao nível da decisão;</li> <li>- Contextualização com a composição física dos jogadores (velocidade, aceleração e capacidade de choque).</li> </ul>
--	---



Figura 39 - Transição Ofensiva | Relatório de Vídeo

#### 4. Transição Defensiva

Tabela 23 - Elementos Fundamentais | Transição Defensiva

Fase	Informações mais Relevantes
<b>Defensiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar o comportamento preconizado a nível coletivo e individual, no âmbito da intensidade e agressividade imposta no momento de perda da posse de bola;</li> <li>- Observar a estrutura organizacional da equipa, expondo as zonas onde reside um maior desequilíbrio posicional, tal como as zonas onde existem menos constrangimentos;</li> <li>- Identificar as ações mais frequentes dos jogadores próximos ao centro de jogo e a o modo de atuação nos movimentos de pressão e retratar o desenho esquemático da restante equipa;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contextualizar com o processo ofensivo da equipa adversária analisada, uma vez que, não é possível dissociar todos os momentos do jogo, pois uma equipa que se expõe pouco no momento ofensivo tem <i>a priori</i> mais facilidade em lidar e controlar com o momento de transição defensiva, e vice-versa;</li> <li>- Avaliar a aptidão de antecipação, desarme, marcação e sentido posicional;</li> <li>- Revelar a capacidade da linha defensiva e do guarda-redes, em função do tipo de bloco defensivo utilizado, no controlo da profundidade.</li> </ul>
--	---



Figura 40 - Transição Defensiva | Relatório de Vídeo

### 5. Esquemas Táticos Ofensivos

Tabela 24 – Elementos Fundamentais | Esquemas Táticos Ofensivos

Esquemas Táticos Ofensivos	Informações mais Relevantes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar os principais cobradores, considerando variáveis como o pé dominante, a forma como executam e a zona preferencial;</li> </ul>

<b>Cantos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contabilizar o número de jogadores que, regra geral, são envolvidos neste momento e a sua disposição posicional;</li> <li>- Descrever as principais movimentações padrão;</li> <li>- Avaliar as apetências reveladas na disputa das segundas bola e capacidade de remate;</li> <li>- Nomear os principais jogadores de referência.</li> </ul>
<b>Livres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar os principais cobradores, considerando variáveis como o pé dominante, a forma como executam e a zona preferencial;</li> <li>- Contabilizar o número de jogadores que, regra geral, são envolvidos neste momento e a sua disposição posicional;</li> <li>- Descrever as principais movimentações padrão;</li> <li>- Avaliar as apetências reveladas na disputa das segundas bola e capacidade de remate;</li> <li>- Nomear os principais jogadores de referência.</li> <li>- Em contexto de livres direto, enunciar a tendência na direção do remate e, se possível, quantificar os casos de sucesso neste tipo de ações.</li> </ul>
<b>Penáltis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo;</li> <li>- Jornada;</li> <li>- Cobrador(es);</li> <li>- Direção;</li> <li>- Copilação em vídeos de todos os penáltis a favor da equipa.</li> </ul>



Figura 41 - Esquemas Táticos Ofensivos | Relatório de Vídeo

## 6. Esquemas Táticos Defensivos

Tabela 25 – Elementos Fundamentais | Esquemas Táticos Defensivos

Esquemas Táticos Defensivos	Informações mais Relevantes
<b>Cantos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar o tipo de marcação efetuada;</li> <li>- Contabilizar o número de jogadores que, regra geral, são envolvidos neste momento e a sua disposição posicional;</li> <li>- Contextualizar os índices de intensidade, reação e agressividades impressos pela linha defensiva;</li> <li>- Expor os pontos fortes que devem ser anulados e as fragilidades que devem ser potenciadas;</li> <li>- Nomear os principais jogadores de referência.</li> </ul>
<b>Livres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar o tipo de marcação efetuada;</li> <li>- Contabilizar o número de jogadores que, regra geral, são envolvidos neste momento e a sua disposição posicional;</li> <li>- Contextualizar os índices de intensidade, reação e agressividades impressos pela linha defensiva;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expor os pontos fortes que devem ser anulados e as fragilidades que devem ser potenciadas;</li> <li>- Nomear os principais jogadores de referência.</li> <li>- Em contexto de livres direto, enunciar a preponderância assumida pelo guarda-redes na formação da barreira e a avaliar a sua performance ao nível das defesas executadas.</li> </ul>
<b>Penáltis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo;</li> <li>- Jornada;</li> <li>- Guarda-redes;</li> <li>- Zona para a qual se lançou;</li> <li>- Direção do remate;</li> <li>- Resultado do penálti.</li> <li>- Copilação em vídeos de todos os penáltis contra a equipa.</li> </ul>

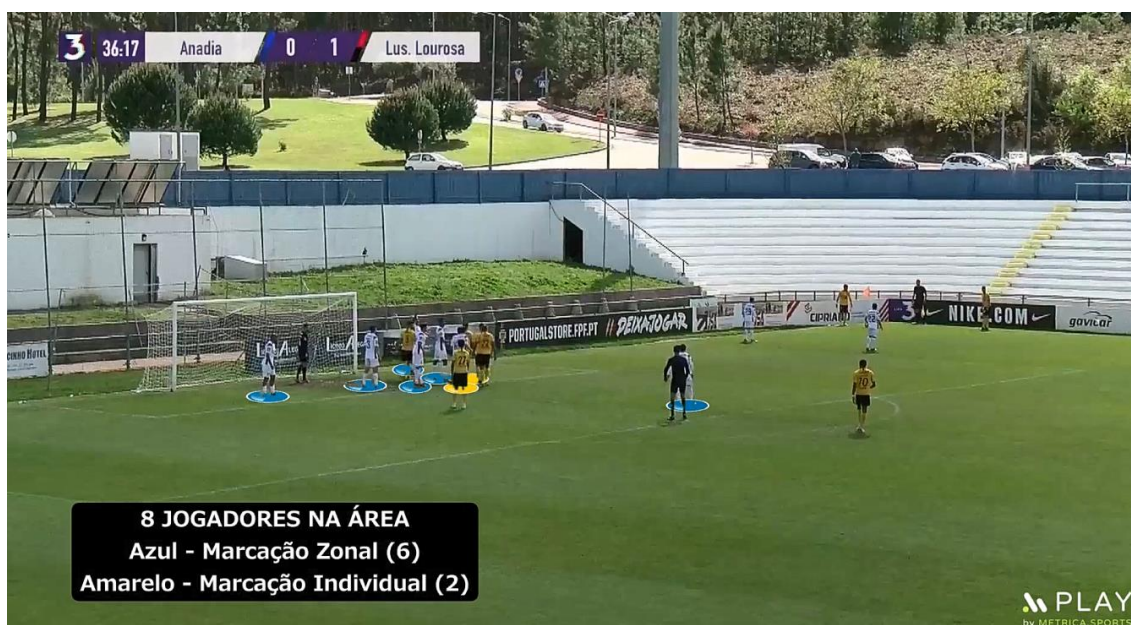


Figura 43 - Esquemas Táticos Defensivos | Relatório de Vídeo

### ✓ **Observação *In Loco* e comunicação com Equipa Técnica**

A observação *in loco* e comunicação com a equipa técnica foi uma tarefa requerida a partir da 16ª jornada referente à Série A – Liga 3, por parte do treinador principal que assumiu a equipa técnica desde esse momento competitivo.

Na tabela abaixo, constam os jogos em que foi desenvolvida esta tarefa:

Tabela 26 – Observação in Loco e comunicação com Equipa Técnica – Jogos

<b>Jornada</b>	<b>Adversário</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
16ª Série A	SC São João de Ver	09/02/2022	Estádio do Lusitânia de Lourosa FC, Lourosa
19ª Série A	FC Felgueiras 1932	12/02/2022	Estádio Dr. Machado de Matos, Felgueiras
20ª Série A	Pevidém SC	20/02/2022	Estádio do Lusitânia de Lourosa FC, Lourosa
21ª Série A	SC Braga B	25/02/2022	Estádio do Lusitânia de Lourosa FC, Lourosa
22ª Série A	UD Oliveirense	05/03/2022	Estádio Carlos Osório, Oliveira de Azeméis
1ª Fase de Manutenção e Descida	AD Fafe	19/03/2022	Estádio do Lusitânia de Lourosa FC, Lourosa
2ª Fase de Manutenção e Descida	Anadia FC	03/04/2022	Estádio Municipal de Anadia, Anadia
3ª Fase de Manutenção e Descida	CF Canelas 2010	09/04/2022	Estádio do Lusitânia de Lourosa FC, Lourosa
4ª Fase de Manutenção e Descida	AD Fafe	16/04/2022	Estádio Municipal de Fafe, Fafe

5ª Fase de Manutenção e Descida	Anadia FC	23/04/2022	Estádio do Lusitânia de Lourosa FC, Lourosa
6ª Fase de Manutenção e Descida	CF Canelas 2010	01/05/2022	Estádio do CF Canelas 2010, Canelas

O objetivo preliminar consistia em identificar processos e aspetos técnico-táticos que se constituíssem como determinantes e influentes para o resultado e/ou desempenho das equipas.

A comunicação com a equipa técnica no âmbito desta tipologia de observação e análise ao longo do decorrer do jogo, era realizada através de duas formas:

- Durante a 1ª Parte & 2ª Parte do Jogo: estabelecimento de ligação telefónica e utilização de auriculares;
- Durante o Intervalo do Jogo: estabelecimento de contacto presencial.

Posto isto, importa mencionar que observação direta detém um elevado raio de abrangência, na medida em que contempla múltiplos acontecimentos que ocorrem em simultâneo e de forma sistemática. Desta forma, o desafio basilar no decorrer desta tarefa prendeu-se, substancialmente, em recolher o maior volume de informação e, conseqüentemente, aplicar um tratamento célere da mesma, de forma a filtrar os dados com maior valor acrescentado, diferenciando deste modo comportamentos/ações aleatórios do que realmente faz parte do modelo de jogo da equipa.

A observação *in loco* e comunicação com a equipa técnica contemplava duas vertentes - que se complementam e não podem ser dissociadas sob pena de não serem consideradas todas as componentes integrantes do processo competitivo - nomeadamente, a análise à própria equipa e a análise ao adversário.

Na análise à própria equipa o objetivo central estava direcionado para a interpretação e avaliação do desempenho da equipa de forma individual e

coletiva, de modo a identificar as ações e comportamentos que estavam a ser desenvolvidos positivamente e negativamente. Estas informações constituem-se como fundamentais na intervenção do treinador, uma vez que possibilita ao mesmo enunciar orientações mais sustentadas e concisas aos seus jogadores, acerca dos aspetos do jogo que requerem ser melhorados e/ou mantidos. Esta tipologia de análise é crucial no âmbito da exponenciação máxima da performance da própria equipa, sendo uma área de intervenção que tem sofrido um grande desenvolvimento na última década, em virtude também do desenvolvimento tecnológico.

Por vezes, o campo de visão a partir do banco de suplentes não oferece a melhor perceção e enquadramento do jogo a vários níveis, pelo que a observação *in loco* e comunicação com a equipa técnica a partir de um ponto mais alto do estádio de futebol agrega várias vantagens com valor diferenciado. Constituindo-se assim como um valioso utensílio de identificação e posterior avaliação, possibilitando compreender os pontos fortes e fracos durante o jogo com maior clarividência.

Por seu turno, a médio prazo foi requerido também uma reflexão com o intuito de entender e aferir o grau de coerência entre o modelo de jogo construído e trabalhado em relação às prestações da equipa nos diversos jogos realizados.

A revisão da evolução do rendimento da própria equipa tornou-se um auxiliar de enorme complementaridade, pois permitia entender como esta se adaptava ao contexto e especificidades do jogo de acordo com a variância de determinados aspetos, identificando assim potencialidades e fragilidades no processo de treino e competitivo, sendo desta forma possível manipular variáveis com o intuito de promover uma maior preparação para todos os momentos.

Por sua vez, no âmbito da análise ao adversário na observação *in loco* e comunicação com a equipa técnica, esta constituía-se como uma intervenção analítica, sendo por isso o prosseguimento em tempo real da informação e dados extraídos e apresentados no relatório escrito e relatório de vídeo.

De modo fundamental, na primeira instância era pretendido verificar se o onze inicial provável formulado no relatório escrito coincidia com os jogadores titulares na ficha do jogo oficial. Esta informação era rececionada e reconhecida sensivelmente uma hora antes do início da partida, e após uma breve análise era delineado e estruturado, num quadro contemplado no balneário afeto à

equipa do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, o onze inicial da equipa adversária, bem como o sistema de jogo base expectável e a identificação dos jogadores referência nos esquemas táticos.

Após esta atividade introdutória e com o início do jogo era efetuada uma primeira análise à disposição dos atletas em campo e também, se assim se justificasse enunciar possíveis condicionantes externas na disputa do jogo, como por exemplo o estado do terreno de jogo ou a meteorologia, fundamentando a influência que podia advir das mesmas.

Posto isto, e no decorrer do jogo coexistiam várias ponderações ao mesmo tempo, sendo importante destacar os pontos fortes (comportamentos que criaram constrangimentos e formas de os solucionar) e fracos (oportunidades que deveriam ser exploradas e potenciadas) revelados, o sistema de jogo da equipa e as suas variâncias e dinâmicas, as referências individuais mais diferenciadas e com maior impacto no jogo, avaliar atitudes psicológicas individuais como coletivas, levantamento das ações disciplinares executadas pelo árbitro (identificação dos jogadores advertidos).

Ainda dentro desta tarefa, um aspeto em que era prestado um contributo bastante ativo trabalhado foram as substituições, da própria equipa e da equipa adversária. Desta forma, ao nível da observação e análise da própria equipa, foi várias vezes solicitado um parecer sobre quais jogadores deveriam integrar o aquecimento e quais atletas deveriam ser considerados para entrar, de modo a reforçar a equipa em determinado contexto e situação momentânea. Por seu turno, aquando da saída dos atletas adversários para aquecimento, este acontecimento era relatado, de modo a antever possíveis alterações na estrutura adversária.

No momento das substituições adversárias, era enunciado o nome do jogador substituído bem como do seu respetivo substituto, sendo esta informação complementada como uma resumida caracterização das capacidades do atleta e previsão daquilo que podia acrescentar e/ou alterar na ideia de jogo adversária. Por fim, importa mencionar que ao longo do jogo era efetuado um balanço sobre aspetos, positivos e negativos, de maior destaque, que eram apontados juntamente com o período temporal da ocorrência. Este sumário, servia como parte integrante e base de preparação para a composição dos exercícios de treino semanais.

## ✓ **Filmagem dos Jogos**

A filmagem dos jogos foi uma necessidade evidenciada por toda a estrutura desportiva envolvente à equipa principal, principalmente nas jornadas em que os jogos do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* não tinham cobertura televisiva.

As imagens em vídeo veiculadas por este tipo de transmissões são focalizadas, predominantemente, no raio de ação do centro de jogo. No prosseguimento deste facto, as análises efetuadas através deste meio perdem algum valor em detrimento das limitações apresentadas, na medida em que são mais salientes as ações individuais, coletivas, setoriais e intersectoriais circunjacentes à bola.

De maneira a colmatar esta lacuna, para esta tarefa foram cedidos, pelo clube, dois recursos materiais imprescindíveis, nomeadamente, uma câmara de filmar e respetivo tripé.

A principal pretensão era a obtenção de imagens e vídeos em plano aberto, uma vez que, desta forma é possível recolher mais e melhores informações fora do centro de jogo, oferecendo clarividência a aspetos como o posicionamento dos jogadores fora do raio de ação da bola, dinâmicas e ações individuais e/ou coletivas no momento sem bola, distâncias intersectoriais e intrassectoriais, comprimento do bloco, entre outros. Posto isto, é imperial enfatizar que esta forma de filmagem é fundamental para a obtenção de análise mais completas e sustentadas, pois permite recolher informações e dados que são inviáveis no âmbito da observação decorrente das gravações televisivas, que detêm um plano amplamente mais fechado.

O elemento chave para uma performance satisfatória nesta tarefa era, impreterivelmente, a colocação da câmara. O posicionamento da mesma devia cumprir com alguns requisitos, concretamente:

- Colocar a câmara o mais centrada possível em relação ao campo de jogo e num plano elevado do estádio, de modo a permitir captar o máximo de informação possível;
- Utilização do *zoom* de acordo com as fases do jogo e posicionamento da bola;

- Utilização do *zoom* de forma gradual com o intuito de não incorrer em erros ao nível da focagem da filmagem, permitindo assim a visualização da mesma, o número de vezes pretendido, com uma qualidade razoável e homogénea;
- Níveis de concentração elevados por parte de quem executa o processo de filmagem, de forma a captar os momentos do jogo sem interferências e constrangimentos, atribuindo valor preferencial às imagens desde a linha defensiva de uma equipa até à linha defensiva da outra equipa captando assim todos os jogadores, aportando desta forma melhor conteúdo relativo à estratégia posicional ao nível do posicionamento dos atletas no terreno de jogo.

Por fim, após o término do jogo filmado, a gravação era extraída para os computadores pertencentes aos elementos integrantes da equipa técnica, de modo a iniciar os procedimentos de observação e análise e considerar aspetos e elementos para incorporar no processo de treino.

### ✓ **Apresentações**

A tarefa de intervenção referente às apresentações constitui-se como amplamente enriquecedora, uma vez que resultou num contato contrastante entre o contexto teórico e ideológico e o contexto real e prático.

A sequência das apresentações regia-se através da seguinte organização estrutural ao longo da semana de trabalho:

Tabela 27 – Estrutura Organizativa de Apresentações de Análises

Tarefas	Sábado	Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado
Jogo								
Folga								
Análise à Própria Equipa - Jogo Anterior								
Análise ao Adversário - Próximo Jogo								
Esquemas Táticos								

De forma posterior ao momento competitivo e respetiva folga, a semana era iniciada com uma análise à própria equipa, tendo como principal indicador de referência o último jogo disputado, no entanto, era também considerado o histórico competitivo da equipa. Neste momento temporal procurava-se, fundamentalmente, dar ênfase a aspetos internos da própria equipa de modo a:

- Melhorar elementos que não foram revelados, de forma quantitativa e qualitativa, no rendimento da equipa em contexto de competição, aportando um *feedback* de correção e motivação;
- Manter comportamentos e ações executadas de forma alinhada ao que foi solicitado, identificando destaques individuais e coletivos, através de *feedback* positivo.

Nos restantes dias, nas diversas sessões de treino, as comunicações emanadas visavam, sobretudo, a análise ao adversário, de modo a gerar uma maior preparação à equipa para a realidade competitiva mais próxima a encarar.

Numa primeira instância, era efetuada uma apresentação geral à equipa adversária, retratando tópicos como:

- Apresentação da equipa;
- Local e horário do jogo;
- Análise ao treinador;
- Expor os últimos resultados obtidos;

- Identificar a classificação referente à equipa adversária;
- Elencar o onze inicial provável e sistemas de jogo mais utilizados;
- Retratar os principais destaques individuais.

De maneira a antever e contrariar as dinâmicas da equipa adversária, nos dois dias seguintes era apresentado o relatório de vídeo, subdividido da seguinte forma:

- Processo ofensivo → organização ofensiva e transição ofensiva;
- Processo defensivo → organização defensiva e transição defensiva.

Por fim, no último dia antecedente ao jogo, era abordada a temática dos esquemas táticos adversários de modo a sinalizar os principais padrões, debilidades e forças. No sentido de elaborar a estratégia para o jogo e planeamento do processo de treino e, conseqüente, preparação das apresentações com informações claras e concisas foram estabelecidos diversos diálogos entre a equipa técnica, sendo que as ideias e opiniões de todos os elementos integrantes da mesma eram válidas, de modo a tratar e filtrar a informação, de modo a direcionar apenas os conteúdos relevantes para os atletas. Para este efeito, era utilizada uma sala que contemplava um projetor e tela para a realização desta atividade, para além de cadeiras atribuídas a todos os jogadores do plantel, de forma a oferecer comodidade num momento exigente ao nível da concentração e atenção. Por fim, importa ainda referir que as apresentações no dia de jogo, relativas à própria equipa, eram efetuadas cerca de duas horas antes do início da partida, no local supracitado, sendo que estas preleções incorporavam, essencialmente, os seguintes elementos (as seguintes informações eram também impressas e afixadas, pelo treinador adjunto/analista no balneário afeto ao *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*):

- Onze inicial;
- Dinâmicas - Organização Ofensiva;
- Dinâmicas - Organização Defensiva;
- Dinâmicas - Transição Ofensiva;

- Dinâmicas - Transição Defensiva;
- Esquemas Táticos – Cantos, Livres e Penáltis;
- Frase ou vídeo com componentes motivacionais.

### **6.3- Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias**

Os jogadores de futebol detêm uma média de distância total percorrida durante um jogo de 11 a 13 km, sendo que os mesmos a realizam, em média, 60 sprints e 1150 metros acima de 20 km/h, o que por consequência, origina fadiga associada e redução aguda na capacidade de trabalho do atleta (Swallow et al., 2020). Nesse sentido, as diversas equipas técnicas devem ajustar a estrutura e o conteúdo das sessões de treino de forma a gerir de forma eficaz a carga de treino tendo em conta a distância entre o jogo previamente realizado e o momento competitivo seguinte. É fundamental haver uma ponderação correta na aplicação de um novo estímulo, de forma a que os atletas não decresçam, progressivamente, nos indicadores de performance (no caso de não recuperarem o suficiente) nem que ocorra destreino (caso recuperem durante demasiado tempo), (Issurin, 2010). Posto isto, na realização do microciclo, “a equipa técnica deve ter como principais preocupações a condição física do atleta e a sua boa recuperação nos dias seguintes aos jogos, bem como as necessidades técnico-táticas, visando a estratégia para o próximo jogo e as dificuldades sentidas no jogo anterior” (Batista, 2015).

#### **✓ Microciclo 32**

Tabela 28 – Microciclo 32

MC32 /12 - 19/02							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022	19/02/2022	20/02/2022
9:00-10:00		UT 159	UT 160	UT 161	UT 162	UT 163	Peq Almoço
10:00-11:00		10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	8H00
11:00-12:00		Estádio	Sandim	Cesar	Cesar	Estádio	Liga 3 - J20
12:00-13:00		Banhos			Banhos		Pevidém
13:00-14:00							Estádio
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							

**Sábado | Jogo:** o momento competitivo antecedente ao Microciclo 32 realizou-se no Estádio Dr. Machado de Matos, no dia 12 de fevereiro de 2022 às 15 horas, diante do *Futebol Clube Felgueiras 1932* (19ª Jornada – Série A), sendo que o resultado final foi um empate (0-0).

**Domingo & Segunda | MD+1 & MD+2:** Uma vez que os momentos competitivos possuíam uma distância de sete dias e considerando a densidade precedente do calendário competitivo, foi decidido em unanimidade pela equipa técnica, dar folga nos dois dias seguintes ao jogo, na medida em que não foi identificada a necessidade de apressar a recuperação fisiológica com um treino de recuperação e desta forma atrasar, possivelmente, a ressíntese de glicogénio. Os dias livres tinham como principal objetivo oferecer a possibilidade aos jogadores de realizarem atividades de cariz pessoal, o que se constitui como uma ferramenta fulcral no processo de recuperação da fadiga mental acumulada ao longo da semana de treinos e posterior momento competitivo.

**Terça-Feira | MD+3:** O treino de segunda feira permitiu aos jogadores que realizaram sessenta ou mais minutos completarem o seu processo de recuperação.

A primeira sessão do microciclo começou, à margem dos demais, num registo de baixa intensidade (50-70%), movendo-se para intensidade moderada (70-

90%) e progredindo durante a semana para uma maior intensidade (90-100%), (Coutinho et al. 2015).

Neste caso em específico, a participação dos atletas com os referidos minutos de jogo, teve uma duração mais curta na unidade de treino, de forma a não realizarem grandes esforços do ponto de vista físico

Os jogos reduzidos com os suplentes no interior do campo delimitado e os jogadores com mais minutos como apoios fora do retângulo de jogo, foi uma das estratégias usadas, uma vez que, do ponto de vista fisiológico existia, invariavelmente, alguma discrepância entre os jogadores titulares e suplentes.

Nesta unidade de treino houve a sensibilidade em procurar evitar a separação entre jogadores titulares e suplentes/reservas na sessão de treino através da manipulação do espaço, do número de jogadores e da presença de *jokers*/apoios, de modo a efetuar uma gestão adequada, com o objetivo de aplicar um novo estímulo aos menos utilizados e gerir a fase final da recuperação dos titulares.

Os jogos desta tipologia constituem-se como formas exequíveis de criar uma maior homogeneidade no plantel, isto porque, segundo Aguiar et. al. (2013), do ponto de vista fisiológico (por exemplo, frequência cardíaca, lactato sanguíneo, e esforço percebido) existem variáveis que podem ser manipuladas, através das modificações nas restrições do jogo com o número de jogadores, tamanho do campo, as regras de jogo e *feedback* da equipa técnica.

Posto isto, no que concerne aos suplentes era pretendida a simulação de uma carga semelhante à que foi aplicada aos titulares durante o jogo.

De forma geral, é possível afirmar que esta unidade de treino possuiu uma avaliação bastante positiva, uma vez que os atletas se apresentaram com uma predisposição mental para o trabalho satisfatória e o resultado obtido no momento competitivo anterior diante de uma das melhores equipas do campeonato constitui-se como um fator motivacional.

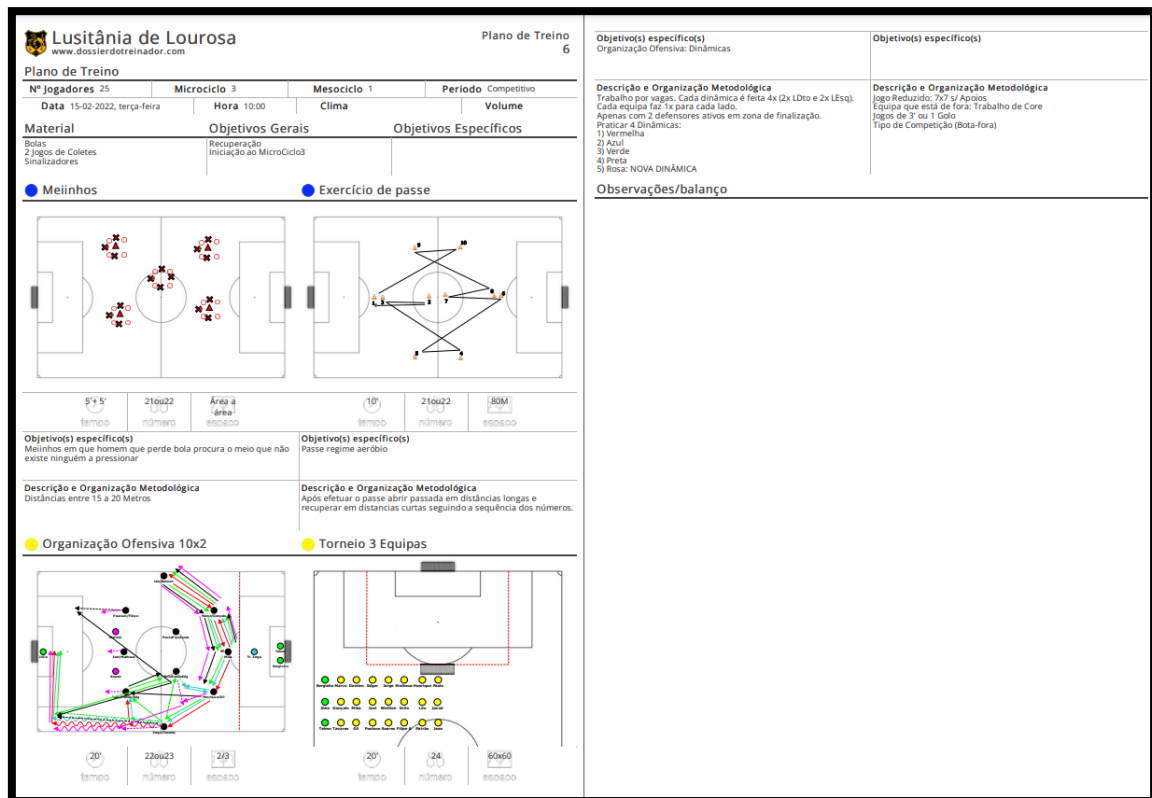


Figura 44 - Unidade de Treino 6

**Quarta | MD+4:** Após concluído o processo de recuperação, esta sessão de treino, segundo Clemente et. al. (2015), deve ter presente a realização de vários jogos reduzidos em espaços de pequena dimensão a fim de promover vários momentos de contração muscular e elevada participação individual. Este tipo de exercícios são ferramentas bastante úteis para desenvolver aspetos técnicos e táticos dos jogadores, bem como a coesão da equipa e a aptidão física (Coutinho et al., 2015). De acordo com Rønneberg (2020), numa semana de microciclo considerada normal, como é o caso, as unidades de treino relativas ao MD+4 são caracterizadas por valores de carga externa superiores comparativamente aos restantes dias do microciclo.

Nesse sentido e considerando a literatura apresentada acima, o planeamento deste tipo de exercícios na presente sessão de treino teve em ponderação além da carga física, aspetos táticos (como por exemplo a transição defesa-ataque e ataque-defesa) com o objetivo de aprimorar a estratégia para o jogo seguinte e a sistematização do próprio modelo de jogo.

O treino MD+4 é o que deve aportar uma carga mais semelhante ao da competição, de acordo com o estudo de Casamichana et. al. (2018), pelo que alinhado com esta ideologia, a proposta da equipa técnica para esta sessão de treino visava, precisamente, a simulação de uma carga aproximada à do próximo jogo.

Para os atletas suplentes, este dia representava o segundo treino da semana pelo que os jogos reduzidos deveriam ser entendidos, para os mesmos, como uma boa fonte de treino, uma vez que, de acordo com Pires (2011) este tipo de treino permite ao jogador esforçar-se a uma intensidade mais elevada mais frequentemente, durante períodos de tempo mais longos. Os exercícios em formato de jogos reduzidos são fundamentais pois, segundo Coutinho et. al. (2019) estimulam a “capacidade de os jogadores identificarem e utilizarem a informação do meio ambiente para sustentarem as suas ações no futebol”, o que resultará, invariavelmente, numa melhoria exponencial de rendimento.

As expectativas por parte da equipa técnica para esta sessão de treino eram elevadas, uma vez que a mesma foi elaborada com o intuito de retratar diversos princípios e subprincípios do modelo de jogo concebido.

Os índices de competitividade interna entre os elementos constituintes do plantel foi um aspeto estimulado e exponenciado com esta unidade de treino, pelo que os atletas procuraram ao máximo ter o melhor enquadramento entre a compreensão e execução dos exercícios de modo a ter o melhor desempenho possível.

**Lusitânia de Lourosa**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 7

Nº jogadores	Microciclo 3	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 16-02-2022, quarta-feira	Hora 10:00	Clima	Volume
<b>Material</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	
Bolas, 2 Jogos de Coletes, Escadas de coordenação, Estacas, Mini-barreiras, Arcos, Cones, Sinalizadores, Mini-Balizas	Trabalho de Força	Trabalho de linha defensiva Trabalho de reação à perda Trabalho de organização ofensiva	

● Corrida + Ativação ● SAQ

8' tempo	21 número	espaço	4 Reps por Estação tempo	21 número	espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Preparar jogadores para UT Circuito de SAQ e Jogos Reduzidos	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Speed, Agility and Quickness				
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Corrida: 3' Ativação: 5'	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> 4 Estações sempre com escadas de coordenação. Realizam tarefa e esperam no arco sempre em skipping por indicação do Treinador da cor que é para "atacar". Restantes jogadores realizam cobertura				

3x30"33-4, 30"4.30'	30x10' espaço	1.30"45" x 3' espaço	11' tempo	30x20' espaço	1'30"45" x 3' espaço	4x4x4' espaço	25x25' espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Posse de bola criação à perda 4 Defesas 3 Médios 3 Avançados	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Trabalho de linha defensiva						
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogam a 1 Toque contra 3 Jogam a 2 Toques contra 6 ou mais. 5 Falhas = 1 Ponto 1 Golo = 1 Ponto	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Equipa que ataca pode circular por todos os corredores e pontua se: - Tabular com o QR e finaliza nas mini balizas = 2 Pontos - passar com a bola controlada pelos corredores = 1 Ponto Equipa que defende: deve manter a linha defensiva alinhada. Ao vascular deve de deixar o corredor do lado contrario vazio			<b>Descrição e Organização Metodológica</b> - Equipa X procura manter a posse de bola, aos 15 passes -1 golo para a equipa que defende. - Equipa O procura recuperar bola e fazer golo nas mini balizas Equipa Quadrado e X têm de reagir rápido à perda de bola e impedir golo nas mini balizas. - Pontuação: 15 Passes da equipa em posse = -1 Ponto Interceção ou Bola fora = 1 Ponto Interceção = Golo = 2 Pontos - Grupos Na trica de grupos, Serginho Fica			

● Exercício Padrão 10x10+GR's

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Organização Ofensiva Inter-setorial	16' tempo
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Bola sai da Equipa O, em que deve dar 3 passes entre os 3 na 1ª Fase de construção juntamente com o QR. Após 3 passes, a 1ª Fase pode ligar com os laterais, MC ou AP's. A partir do momento que X recupera a bola, estes iniciam a sua Org Ofensiva.		22' tempo
<b>Observações/balanco</b>		Meio-Campo espaço

Figura 42 - Unidade de Treino 7

**Quinta-Feira | MD+5:** A presente unidade de treino contemplava exercícios com um maior número de atletas e num espaço de maior dimensão, na medida em que, para Santos et al. (2020), esta abordagem permite à equipa técnica trabalhar os grandes princípios do seu modelo de jogo, como as ligações intersectoriais e intrasectoriais, trabalhar de forma mais efetiva a abordagem tática para o próximo jogo e promover mais ações físicas representativas da competição, como por exemplo *sprints* de maior distância.

Nessa perspetiva, os exercícios a realizar nesta sessão foram planeados envolvendo um maior número de atletas (7x7 & 8x8 & 9x9) num espaço de maior dimensão, e posteriormente terminou num jogo formal de 11x11.

Importa ainda salientar que a presente unidade de treino foi muito útil para a equipa técnica extrair ilações e conclusões mais sustentadas acerca dos comportamentos e potencialidades dos atletas, através da resposta proliferada nos diversos exercícios de treino. A componente competitiva foi uma constante ao longo de todo o trabalho operacionalizado, elevando assim a exigência geral

e individual em cada ação, isto porque todos os jogadores almejavam um lugar no onze inicial. Este fator refletia-se bastante no âmbito do treino.

**Lusitânia de Lourosa**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino  
8

<b>Plano de Treino</b>		<b>Nº jogadores</b> 21	<b>Microciclo</b> 3	<b>Mesociclo</b> 1	<b>Período</b> Competitivo
<b>Data</b> 17-02-2022, quinta-feira	<b>Hora</b> 10:15	<b>Clima</b>	<b>Volume</b> 77		

**Material**

Bolas  
2 Escadas  
2 Jogos de Coletes  
Estacas  
3 Balizas Grandes

**Objetivos Gerais**

Capacidade Física: Resistência

**Objetivos Específicos**

Organização Ofensiva  
Relações Numéricas

● Ativação

● Exercício de Passe

**Objetivo(s) específico(s)**  
Corrida + Ativação

**Descrição e Organização Metodológica**  
Duas voltas + ativação com coordenação

**Objetivo(s) específico(s)**  
Exercício de passe

**Descrição e Organização Metodológica**  
Bola começa no jogador 1 e segue para o respetivo lugar para onde vai a bola.  
Nota: jogador 2 e 5 têm sempre de dar quebra e receber bola orientada

**Objetivo(s) específico(s)**  
Jogo em 30m, procurar invadir a linha em passe

**Descrição e Organização Metodológica**  
50 podem invadir a linha em passe

**Objetivo(s) específico(s)**  
Organização Ofensiva  
Ligação Interior  
Relação à perda  
Transição Ofensiva

**Descrição e Organização Metodológica**  
Bola começa da equipa O-GR 3x3- que procuram ligar no 6 ou 8 ou eliminar adversário direto em condução e assim ligar com ultimo setor: ataca 6+1+GR. Ligando no 6 ou 8, joga-se 2x2 e têm que sair da caixa com a bola controlada - a partir daí ataca 6x6+GR.  
Variantes:  
- 1º. Ligar com os Médios;  
- 2º. Defesa sair com bola.  
Regras:  
- Equipa em ODef: 15" para transição;  
- Pontuação para equipa em ODef:  
- Remate fora de área: 3 pontos;  
- Remate dentro de área: 2 pontos.  
Pontuação para equipa em ODef:  
- Pode ligar por dentro e atacar baliza: 3 pontos;  
- Pode meter bola no espaço referenciado (estacas) e atacar sem oposição: 1 ponto

**Objetivo(s) específico(s)**  
Organização Ofensiva  
Relações numéricas  
Coordenação dos AV's

**Descrição e Organização Metodológica**  
Situação de jogo normal  
Bola sai da Equipa O, que deve tentar ligar com setor intermédio (3x2), neste setor, de forma a que possam passar para setor Avançado devent.  
Avançado devent:  
- 1º Variante: PL baizer (5x4);  
- 2º Variante: AV do lado da bola baizer (5x4);  
- 3º Variante: Decisão dos 3 AV's para apenas um baizer (5x4).  
Após esta ação, podem transitar para setor avançado e criar situação de 6x6 (3 AV's + MC contrário + Alas)

**Observações/balanco**

Figura 46 - Unidade de Treino 8

**Sexta-Feira | MD-2:** Tendo em consideração a aproximação ao dia de jogo e a necessidade de garantir que os jogadores não chegassem ao mesmo fatigados, esta sessão do microciclo (MD-2), foi pautada e vincada por uma redução da carga solicitada aos atletas.

Nesta unidade de treino ocorrem, e devem ocorrer, grandes decréscimos entre as unidades de treino MD-3 para MD-2, ao nível da distância percorrida, distância percorrida em alta intensidade e *sprint*.

Por este motivo, os exercícios realizados foram direcionados no sentido de preparar a estratégia para o jogo, nomeadamente ao nível da organização defensiva – basculações defensivas, organização ofensiva e finalização estimulando a velocidade máxima com poucas repetições e tempo de descanso significativo.

Para a equipa técnica era notória a ambição transversal do plantel em adquirir uma preparação ótima para oferecer a melhor resposta possível em jogo. Desta forma, os exercícios eram delineados considerando esta variante.

Lusitânia de Lourosa www.dossierdotreinador.com				Plano de Treino 9	
Nº Jogadores 21		Microciclo 3	Mesociclo 1	Período Competitivo	
Data 18-02-2022, sexta-feira	Hora 10:00	Clima		Volume	
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
Sinalizadores 2 Jogos de Coletes Estacas, Escadas de coordenação, Arcos, Mini barreiras Mini-balizas, Baliza grande móvel					
● Meínhos		● Mobilização/Ativação			
5V 1x5' TT: 11' tempo	21 número	8x8 espaço	6' tempo	21 número	25M espaço
Objetivos(s) específico(s) Meínhos		Objetivos(s) específico(s) Mobilização + Ativação			
Descrição e Organização Metodológica		Descrição e Organização Metodológica			
● SAQ Velocidade c/ Finalização		● Pontapé de Baliza Of/Def+Defesa (Sarri)			
4 Reps em cada tempo	24 número	50x20 espaço	15' tempo	10x7 4x0 número	Mais campo espaço

Objetivo(s) específico(s)	Objetivo(s) específico(s)
Velocidade alta intensidade Força explosiva Agilidade	Pontapé de Baliza
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Descrição: - Cada jogador deve realizar circuito completo 4x. - Jogadores que realizam SAQ 1/2, saem com velocidade de 40m e realizam remate à baliza (1x0). - Jogadores que realizam SAQ 3/4, saem com bola controlada e fazem 1x1 com jogador que fez SAQ 1/2. Organização: - Jogadores que fazem 1x0, após 1x1 vão para SAQ 3/4. - Jogadores que fazem 1x1, após 1x1 vão para SAQ 1/2. Pontuação: - Cada golo vale 1 ponto.	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Dinâmica: - 1x Analítico + 1x com pressão para cada lado Descrição: - 3 defesas + Gr (x2) 10m de sair a jogar, após 5 passes podem progredir; pelos alas (a basiar) ou pelos médios - Se progredirem pelos alas devem mudar o centro de jogo pelos contrários - MC's ou AV's para finalizar jogada na mini baliza no corredor contrário - Se progredirem pelos MC's devem ir a um corredor lateral, acelerar e terminar com passe na mini-baliza - MC's da equipa X ativam após 5 passes, Alas ativam após bola entrar no corredor - AV's da equipa O devem fazer movimentos de apoio para jogar de frente com os médios, para depois acelerar pelos corredores laterais Ao mesmo tempo: - Trabalho de linha defensiva com Def's que estão fora - Variantes: - Bola Coberta/Descoberta - Bola em Apoio/Profundidade - Bola na lateral cruzamento - Bola na lateral e volta para trás - Bola para disputa aérea
<b>● 11VS11 C/Corredores Fechados+Esquemas Of</b>	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Org. Ofensiva e Org. Defensiva c/condicionantes de Corredor Esquemas Tácticos Ofensivos (Cantos, Lançamentos e Livres Laterais)
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Descrição: - Equipa O sai em Org Of e ataca baliza fixa e defende Baliza - Portas de Passagem - Equipa X em Org Def, defende baliza fixa, e pode fazer golo na baliza grande (3 Pontos) ou passar com bola controlada entre estacas (1 Ponto) - Equipas só podem entrar no corredor fechado através de passe longo (só pode entrar lateral adversário para defender). Períodos: - 1º Período: Corredor Verde Fechado; - 2º Período: Corredor Azul Fechado; - 3º Período e 4º Período: Troca das equipas	4x5' Rest TT: 20' tempo 11+11 número 2/3 do Campo espaço

Figura 47 - Unidade de Treino 9

**Sábado | MD-1:** Na sessão de treino de MD-1, é relatado a menor carga de treino dentro do microciclo devido ao facto da mesma se situar na véspera da competição (Swallow et al. 2020).

Segundo os autores, existe uma redução progressiva da mesma no que diz respeito à distância total percorrida, distancia percorrida em alta velocidade, acelerações e desacelerações.

Nesse sentido, foi notória a intenção da equipa técnica em reduzir a carga externa aplicada, de modo a não criar fadiga nos atletas.

Na presente sessão de treino foi definido uma ligeira ativação geral, exercícios de velocidade de reação e esquemas tácticos defensivos e ofensivos.

**Domingo | Jogo:** o momento competitivo realizou-se no Estádio Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, em Lourosa, no dia 20 de fevereiro de 2022 às 11 horas, diante do *Pevidém Sport Clube* (20ª Jornada – Série A), sendo que o resultado final foi uma vitória do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* (1-0).

✓ **Microciclo 33**

Tabela 29 – Microciclo 33

	MC33_20/12 - 26/12				
	Segunda 21/02/2022	Terça 22/02/2022	Quarta 23/02/2022	Quinta 24/02/2022	Sexta 25/02/2022
9:00-10:00		UT 164	UT 165	UT 166	
10:00-11:00		10h00	10h00	10h00	
11:00-12:00		Estádio	Sandim	Sandim	Almoço
12:00-13:00		Banhos	Banhos		11H00
13:00-14:00					
14:00-15:00					Liga 3 - J21
15:00-16:00					Braga
16:00-17:00					Estádio
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					

**Domingo | Jogo:** o momento competitivo antecedente ao Microciclo 33 realizou-se no Estádio do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, em Lourosa, no dia 20 de fevereiro de 2022 às 11 horas, diante do *Pevidém Sport Clube* (20ª Jornada – Série A), sendo que o resultado final foi uma vitória a favor do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* (1-0).

**Segunda-Feira | MD+1:** A distância temporal entre os momentos competitivos era bastante curta, concretamente cinco dias.

Este era um cenário atípico na presente competição, e por este motivo, após o jogo diante do *Pevidém SC* foram debatidas duas possibilidades entre os

elementos da equipa técnica: administrar uma sessão de treino com o objetivo de acelerar a recuperação fisiológica dos jogadores para o jogo seguinte, efetuando assim uma recuperação ativa ou oferecer um dia de folga de modo aos atletas recuperarem, principalmente, a fadiga mental causada pelo processo de treino e momento competitivo.

Após a medição das vantagens e desvantagens, a equipa técnica decidiu em unanimidade promover um dia integral de descanso aos atletas de modo a elevar a predisposição para o trabalho visando o jogo seguinte.

**Terça-Feira | MD+2:** O foco central óbvio desta sessão de treino consistia, essencialmente, na recuperação e indicações táticas, pelo que os marcadores de intensidade e de distância total solicitados foram semelhantes aos que são frequentemente observados nos treinos que ocorrem no dia anterior ao jogo. Em consequência da densidade competitiva avolumada no presente microciclo, e de forma a que todos os atletas se constituíssem como soluções credíveis para a equipa técnica, nesta sessão de treino foi necessário quebrar, em parte, a ligação do plantel, dividindo o grupo de titulares e suplentes.

No que concerne aos suplentes, foi imprescindível que houvesse uma aproximação da carga e estímulos aplicados em conformidade com a competição. Como padrão de referência foram utilizados os jogos reduzidos, pois enquanto equipa técnica foi identificado nos mesmos muito valor, pois permitem exercícios de elevada intensidade com exigência técnicas e tomada de decisão constantes, o que espelha, de forma similar, aquilo que é o momento competitivo.

No final da sessão de treino e de modo a efetuar um ponto de situação, na reunião da equipa técnica foi retratado o momento de cada jogador de forma individual, de modo a extrair conclusões sobre as suas principais potencialidades e lacunas e assim delinear estratégias para gerar desenvolvimento positivo em cada atleta do plantel.

**Lusitânia de Lourosa**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 11

6x130" 11x15" tempo	10x5x5 4x4 número	30x30 espaço	2x2'x1' Des canço tempo	12 1x1 número	25x25 espaço
---------------------------	-------------------------	-----------------	-------------------------------	---------------------	-----------------

**Plano de Treino**

Nº Jogadores	Microciclo 4	Mesociclo 1	Período Competitivo
Data 22-02-2022, terça-feira	Hora 10:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	

**Objetivos Específicos**

- Corrida + Ativação
- Organização Ofensiva 10x0
- Posse de Bola 10x5
- Finalização com Aberturas

**Objetivos Específicos**

- Posse de Bola e Reação à Perda
- Jogo 5x5+1 Apoio

**Objetivos Específicos**

- Resistência

**Descrição e Organização Metodológica**

Corrida 4'  
Ativação 4'

Trabalho por vagas. Cada dinâmica é feita 4x (2x LDto e 2x LEsq). Cada equipa faz 1x para cada lado. Apenas com 2 defensores ativos em zona de finalização. Praticar 4 Dinâmicas:

- 1) Vermelha
- 2) Azul
- 3) Verde
- 4) Preta
- 5) Rosa: NOVA DINÂMICA

Jogo reduzido 5x5  
2 Pares de 6  
Jogo sem condicionantes

**Observações/balanco**

Figura 48 - Unidade de Treino 11

**Quarta-Feira | MD-2:** Não obstante a importância atribuída em assegurar a recuperação fisiológica dos jogadores, foi identificado como fundamental garantir que os aspetos estratégicos e táticos a implementar no próximo jogo fossem devidamente retratados em contexto de treino. Através da manipulação do espaço, número de jogadores e presença de *jokers*/apoios, foi pretendido aplicar um novo estímulo aos menos utilizados e gerir a fase final da recuperação dos titulares. Os exercícios de jogos reduzidos elencados tinham como principal fundamento a assimilação dos comportamentos/ações a adotar de modo à equipa automatizar os mesmos. A finalização foi também um tópico aplicado, estimulando assim a velocidade máxima, no entanto, com poucas repetições e com tempo de descanso significativo.

**Lusitânia de Lourosa**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 12

**Plano de Treino**

Nº Jogadores 24    Microciclo 3    Mesociclo 1    Período Competitivo

Data 23-02-2022, quarta-feira    Hora 10:00    Clima    Volume 70

**Material**  
Estacas, Sinalizadores, 2 Bolas grandes, Arcos, Escadas de coordenação, Bolas, 2 Jogos de Colares

**Objetivos Gerais**  
Velocidade  
Finalização  
Organização Ofensiva

**Objetivos Específicos**  
Velocidade 30m  
Força explosiva  
Relações numéricas ofensivas

● Meinhos    ● Ativação/SAQ

5x4 15' tempo    22 número    8x8 espaço    3 rego em cada tempo    22 número    7 espaço

**Objetivos específicos**  
Meinhos

**Objetivos específicos**  
Técnica de velocidade; Agilidade; Coordenação

**Descrição e Organização Metodológica**

● Velocidade 30m    ● Jogo do 21- Finalização

4' tempo    22 número    30M espaço    21 bola+ 21 bola tempo    22 número    7 espaço

**Objetivos específicos**  
Organização Ofensiva  
Relações numéricas  
Coordenação dos AV's

**Objetivos específicos**  
Jogo Formal  
Identificação de pressão  
Condicionamento de Zona de Trabalho

**Descrição e Organização Metodológica**  
Situação de jogo normal  
Bola sai da Equipa O, que deve tentar ligar com setor intermédio (3x2), neste setor, de forma a que possam passar para setor Avançado devem:  
- 1º Variante: PL baixar (5x4);  
- 2º Variante: AV do lado da bola baixar (5x4);  
- 3º Variante: Decisão dos 3 AV's para apenas um baixar (5x4).  
Após esta ação, podem transferir para setor avançado e criar situação de 6x4 (3 AV's + MC contrário + Alas)

**Objetivos específicos**  
Objetivo(s) específicos) Combinação de Finalização

**Descrição e Organização Metodológica**  
21 Bolas de um lado, 7 ou mais golos dá castigo aos GK, menos de 7 golos dá castigo aos jogadores; Truca de lado

● Of Intersetorial com Relações Numéricas    ● Jogo Formal: Zona de Trabalho

3x4 15' tempo    22 número    Área a área espaço    8x8 15' tempo    22 número    7 espaço

**Objetivos específicos**  
Objetivo(s) específicos) Jogo Formal  
Identificação de pressão  
Condicionamento de Zona de Trabalho

**Descrição e Organização Metodológica**

**Observações/balanco**

Figura 49 - Unidade de Treino 12

**Quinta-Feira | MD-1:** À margem do sucedido no Microciclo 32, e de acordo com a literatura, esta é a sessão de treino que apresenta os valores mais baixos de carga externa.

Atendendo ao calendário competitivo congestionado, esta foi uma unidade de treino para ultimar e alinhar alguns pormenores da estratégia para o jogo seguinte.

De forma premeditada, foi procurado reduzir elementos como a distância total percorrida, distancia percorrida em alta velocidade, acelerações e desacelerações, de modo a não provocar fadiga nos atletas – fator muito relevante e sensível, atendendo ao contexto competitivo em questão.

Na presente sessão de treino foi definido uma ligeira ativação geral, exercícios de velocidade de reação e esquemas táticos defensivos e ofensivos.

Tal como referido anteriormente, este foi o último momento em contexto de treino, pelo que o jogo seguinte detinha uma grande importância pois era o penúltimo da Série A e o resultado alcançado iria ter um impacto decisivo na



As estratégias não são imutáveis, contudo, os princípios e subprincípios de jogo devem estar sempre presentes em todos os momentos de jogo, uma vez que é através dos mesmos que se define, previamente, a forma de alcançar o sucesso. No entanto, existem nuances que podem ser implementadas, em virtude do contexto de operacionalização do processo de treino ou através da observação e definição de aspetos fortes e/ou débeis do adversário.

O futebol é a gestão do intangível. Existem inúmeros fatores que intervêm, de forma direta ou indireta, no processo de treino. O referido processo é um protocolo de aprendizagem e estimulação, e o treinador é o barómetro do mesmo. As unidades de treino devem incorporar situações que incitem a transferência entre a competição e o treino, fomentando níveis consideráveis de autonomia e criatividade nos jogadores.

De forma a alcançar a transferência entre os contextos referidos anteriormente, é imprescindível haver um planeamento prévio e ponderado na delimitação dos exercícios, nomeadamente: definir o objetivo, conteúdo, estrutura do exercício, nível de desempenho, racionalização e modelação. A nível das componentes estruturais dos exercícios as mesmas são divididas em dois grupos: plano fisiológico (duração, volume, intensidade, frequência e densidade) e plano técnico-tático (espaço, tempo, número e formas).

O futebol é um desporto de carácter intermitente, de elevada exigência física, técnica, tática e mental para os atletas. Importa referir que segundo Garganta (2006) “mais do que centrar a atenção nas ações de jogo, importa então deslocar o olhar para as interações dos atores, na sua relação com o envolvimento, porque é nas articulações do sistema que se tece a sua identidade e é também nelas, e através delas, que se cria condições para a manter ou alterar, em função das circunstâncias”.

### ✓ **Estrutura da Equipa em Organização Ofensiva**

A equipa do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* no momento ofensivo apresentou-se, predominantemente, num sistema de GR + 3-4-3, no entanto, esta estrutura deve ser identificada como o ponto de partida e não como o ponto a alcançar, uma vez que, o sistema é um suporte basilar para os atletas que a partir do mesmo devem imprimir as dinâmicas e ações solicitadas pelo jogo.

A construção era efetuada preferencialmente a três, com ambos os médios em zonas interiores a oferecer linha de passe e capacidade de ligação e os defesas laterais projetados ao longo dos corredores laterais de modo a oferecer largura à equipa. Por seu turno, os extremos posicionavam-se, maioritariamente, mais junto ao corredor central e o avançado alternava entre os movimentos de aproximação e de procura pelo espaço em profundidade, consoante as necessidades e/ou oportunidades concedidas pelo jogo.

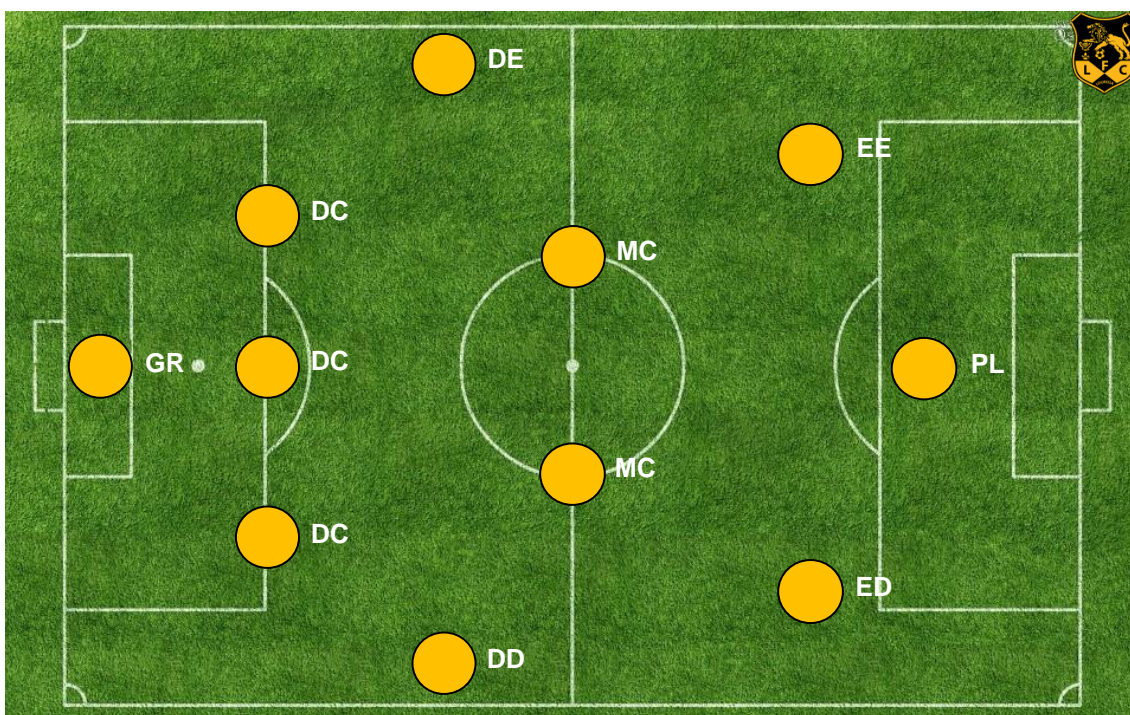


Figura 51 - Estrutura da Equipa em Organização Ofensiva

#### ✓ Estrutura da Equipa em Organização Defensiva

No momento defensivo a organização da equipa do *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* caracterizava-se sobretudo através do sistema GR + 4-4-2.

Os primeiros elementos defensivos eram os dois jogadores mais adiantados no campo que para além de efetuar movimentos de pressão, tinham como principal missão fechar o espaço no corredor central, impossibilitando assim a ligação do adversário nesta zona, e direcionar a posse de bola adversária para os corredores laterais. Posteriormente o bloco defensivo possuía duas linhas de quatro elementos de modo a promover uma ocupação de espaços eficaz, pois

permite salvaguardar o espaço no corredor central e controlar os movimentos em largura do adversário.

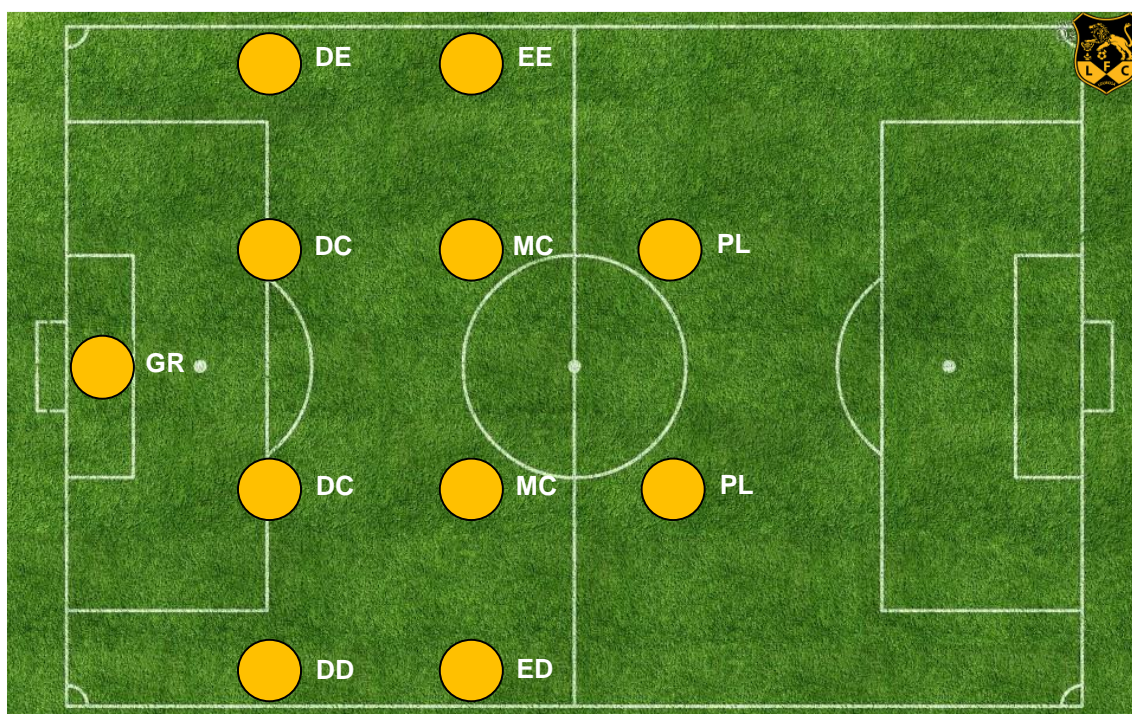


Figura 52 - Estrutura da Equipa em Organização Defensiva

### ✓ Modelo de Jogo

### → Momento Ofensivo

#### Fase I – Construção das Ações Ofensivas

A fase de construção (primeira fase) teve em consideração os seguintes princípios: criação de superioridade numérica na zona da bola, posse de bola segura (priorizar ligações curtas) e de forma progressiva e ligação com a fase seguinte que permita a receção orientada e manutenção da superioridade numérica.

Em qualquer momento do jogo, pretendia-se que o portador da bola tivesse, sempre (que possível), duas linhas de passe viáveis e seguras, para que possa manter a equipa em equilíbrio e na posse da bola, através de movimentos de aproximação ou de procura do espaço em profundidade.

Sendo assim, este momento não é exceção, pelo que o portador da bola devia procurar entregar a bola a um dos companheiros de equipa, de modo a que através do passe e constantes deslocações em desmarcação, fosse possível progredir no campo, com a preocupação de manter uma organização homogénea e em bloco, funcionando como uma unidade.

Considerando os princípios de jogo, quando a bola se encontrasse no guarda redes, a reposição de bola poderia ser efetuada de forma curta ou longa, no corredor lateral ou no corredor central, de acordo com as especificidades momentâneas do jogo e com a análise ao adversário previamente efetuada no âmbito deste momento. De modo, a respeitar a priorização definida, as ações solicitadas desenrolavam-se da seguinte maneira:

Ligação no Corredor Lateral – a estrutura defensiva pede aos defesas centrais que assegurem cobertura aos respetivos laterais para que estes possam tomar a melhor decisão possível, tendo em conta, o momento de jogo. Os laterais devem procurar a associação através do passe curto para com os seus colegas de equipa, e sempre que acharem benéfico progredir com a bola até encontrarem uma melhor solução. Caso seja impossível, dada a pressão do adversário, devem procurar bascular o centro de jogo através dos defesas centrais ou guarda-redes para desmobilizar o bloco adversário e gerar espaços que permitam a progressão.

Ligação no Corredor Central – sempre que a bola esteja no centro de jogo, o central portador da bola deve procurar tomar a melhor decisão. Neste momento, os defesas laterais projetam-se em relação à linha defensiva e o portador da bola deve recorrer ao passe ou progredir com bola. Sempre que a oposição adversária seja demasiado intensa a bola deve circular de forma fluida de modo a convidar o bloco adversário a subir e, desta forma, criar desequilíbrios.

## **Fase II – Criação de Ações de Finalização**

A fase II é denominada por criação de ações de finalização, uma vez que, após completar a primeira fase de construção e progressiva deslocação ascendente no campo de futebol, o centro de jogo, neste momento, encontra-se mais perto

do objetivo final, nomeadamente, a baliza adversária, onde é perentório que culminem as ações ofensivas.

No caso desta fase ser ultrapassada de forma positiva, transita-se para a última fase, nomeadamente a fase III, onde consta o objetivo final, ou seja, a concretização de ações de finalização.

No entanto, importa ressaltar, que o desempenho da fase III encontra-se intimamente correlacionado com o desempenho da fase II, que pode ser interpretada como uma fase transitória e preparatória.

Desta forma, e atendendo à pertinência e importância evocada, é imprescindível a participação de todos os elementos que compõe a equipa, articulando os seus posicionamentos em função do centro de jogo, sem nunca descuidar e esquecer a opção de passe dupla que o portador da bola deveria possuir.

Ligação no Corredor Lateral – sempre que o centro de jogo incida numa posição lateral do campo, existem duas opções viáveis, nomeadamente, retornar o centro de jogo ao corredor central ou procurar associações junto da linha lateral, no entanto, caso tal não se evidencie, deve recorrer-se à ação individual e progredir com bola, utilizando o drible sempre que necessário e/ou possível.

Na linha lateral, era pretendido que a bola circulasse o mais rapidamente possível, pois existe desta forma maior propensão à ocorrência de desequilíbrios inesperados por parte da equipa adversária.

Deste modo, os jogadores eram encorajados para a ocorrência de triangulações entre os laterais, médios e extremos, pois são situações que estimulam a ultrapassagem face aos opositores diretos.

Sempre que o ponta de lança baixe no terreno, junto à linha lateral deve dominar a bola de forma orientada e entregar a bola através de um passe curto e efetuar movimentos de procurar de espaço em profundidade.

Ligação no Corredor Central – sempre que a bola incida o seu centro de jogo numa posição central do campo, este contexto estava identificado como um bom indicativo, isto porque, é uma oportunidade para tomar a melhor decisão numa posição privilegiada.

O médio defensivo deve centrar o seu raio de abrangência na linha de meio campo de modo a servir de apoio caso seja chamado a intervir. O médio centro deve jogar mais adiantados em relação a este, e servir os seus companheiros

da melhor forma, pisando zonas do terreno de jogo conforme solicitado. Devem procurar efetuar o passe de forma correta e direcioná-lo entre o lateral e central adversário de forma a criar situações de penetração. No entanto, quando tal não é possível devem procurar os apoios laterais através dos defesas laterais (que desde a fase I se encontram balanceados no momento de organização ofensiva).

### **Fase III – Finalização**

A fase III é um momento do jogo decisivo, isto porque, é operacionalizado com grande proximidade à baliza adversária que é, invariavelmente, o alvo final do modelo de jogo elencado, uma vez que é onde devem culminar as ações de finalização.

As posições devem ser orientadas em consonância com as necessidades emanadas pelo jogo, e para tal é necessária a existência de uma compreensão unitária, homogénea e harmoniosa entre todos os jogadores da equipa. Os conteúdos abordados pelo treinador devem reger, orientar e ajudar o jogador, contudo, e muito importante, não o devem prender, ou seja, deve ser imposta uma margem considerável para o atleta imprimir o seu cunho pessoal, através de um drible, passe vertical ou desmarcação em rutura, etc. Na identidade de jogo é definido como macro objetivo a vontade incessante de deter a posse de bola. Por sua vez, a descrição desta fase III é iniciada ao afirmar que a mesma é decisiva por ser colocada em prática junto do alvo final, nomeadamente, a baliza.

Desta forma, e atendendo às premissas, anteriormente, expostas esta é a fase de as traduzir em golo, ou seja, a concretização das ações de finalização com sucesso, o qual é mensurado com o número total de golos obtidos.

Ligação no Corredor Lateral – sempre que a bola chegue ao corredor lateral, o jogador deve procurar introduzir a bola dentro da grande área adversária e, para tal, pode recorrer ao cruzamento, passe ou drible, sendo que estas três opções são altamente viáveis e aconselháveis.

Caso identifique que não seja possível, deve atrasar o centro de jogo através de passe curto e, assim retomar à fase II.

Ligação no Corredor Central – nesta zona do campo o foco deve ser a concretização da finalização através do remate ou cabeceamento e, para tal, o domínio da bola deve ser orientado visando sempre a baliza.

Caso não seja possível deve utilizar-se um passe curto para uma rápida associação de modo a colocar um colega de equipa em melhor posição para finalizar.



Figura 53 - Estrutura do Momento Ofensivo

## → Momento Defensivo

### Fase I – Condicionamento

A fase I do momento defensivo é exponencialmente importante, uma vez que as ações defensivas desenvolvidas são operacionalizadas longe da baliza, ou seja, as potenciais situações de perigo suscitadas pelo momento ofensivo adversário encontram-se a relativa distância. Este é um cenário que se pretende manter, em virtude das características do mesmo.

Para uma melhor compreensão da fase em questão, é necessário estabelecer e enunciar a ligação da mesma com a fase III do momento ofensivo.

A fase I do momento defensivo transita da fase III do momento ofensivo, ou seja, existiu uma falha no cumprimento de um objetivo estabelecido, nomeadamente, possuir e manter a posse de bola, pelo que nesta situação as valências do macro

objetivo estabelecido na identidade de jogo (vontade incessante de ter a posse de bola) devem ser instauradas de forma instantânea, dinâmica e ativa.

O posicionamento dos jogadores é também similar entre as duas fases enunciadas, e atendendo a este facto, não é aconselhável movimentações de larga amplitude, sob pena de causar desequilíbrio na equipa e desta forma dismantelar o bloco unitário pretendido.

Deste modo é incitado aos atletas para manter o posicionamento da fase III do momento ofensivo, pela razão de se tratar de uma fase defensiva inicial e primária. Contudo, e uma vez que se tratam de fases distintas, existem alguns ajustes comportamentais que devem ser impostos, com o intuito de recuperar a posse de bola o mais rápido e longe da baliza possível.

Atendendo ao posicionamento dos jogadores, estes devem passar de campo grande para campo pequeno, ou seja, efetuar um movimento de contração posicional, aproximando-se de zonas interiores, de modo a retirar espaço de construção ao adversário – aproximação das linhas intersectoriais ao corredor central. Outro aspeto fundamental é a redução da distância entre os diferentes elementos que compõe o bloco defensivo – aproximação de linhas intrassectoriais.

A conjugação destas duas indicações táticas permite que a equipa paute as suas ações defensivas por uma maior coesão, na medida em que as linhas intersectoriais e intrassectoriais se encontram mais próximas, o que impede a existência de desequilíbrios e espaços para o momento ofensivo adversário.

De modo a retirar tempo à tomada de decisão adversária é necessária a ocorrência de movimentos de pressão intensos, com o intuito que o portador da bola se sinta ameaçado e constringido pela presença do elemento que se encontra a defender. Desta forma o para além do espaço diminuto, o tempo que o adversário terá para pensar e executar a ação definida será menor, o que propicia o erro adversário.

A pressão deve ser elaborada de forma coletiva e em bloco, sendo que a equipa deve orientar o seu posicionamento em função do centro de jogo e sempre que pertinente (com a devida orientação do treinador) fazer movimentos ascendentes em bloco, de modo a limitar ainda mais a posse de bola adversária. Por sua vez, para além do pressing coletivo, o pressing individual também deve ser imprimido, sobretudo pelo jogador mais próximo do portador da bola.

Ligação no Corredor Lateral – Quando a bola é introduzida no corredor lateral, toda a equipa se deve orientar para este espaço, sendo que o ponta de lança, extremo e médio centro devem fazer o movimento de aproximação e, dependendo do contexto, um destes elementos deve procurar desarmar o portador da bola. Toda a restante equipa deve manter os níveis de atenção elevados de modo a antecipar-se em relação às diferentes ações impostas pelos adversários.

Ligação no Corredor Central – Quando a bola é introduzida no corredor central, o ponta de lança deve manter no seu campo de visão a bola e efetuar um pressing moderado de modo a que o adversário necessite de recorrer ao passe longo ou passe curto em direção à linha lateral, onde a taxa de sucesso é menor. A equipa deve manter a sua estrutura tática base, preenchendo desta forma os diferentes espaços onde potencialmente a bola pode ser introduzida.

## **Fase II – Referências de Pressão**

A fase II resulta da falha estratégica delineada e praticada na fase I e, como tal, deve ser compreendida como uma segunda oportunidade para a equipa recuperar a posse de bola e, deste modo, transitar para o momento ofensivo, visando os objetivos estabelecidos.

A transição entre a fase I e II do momento ofensivo caracteriza-se, essencialmente, pelo recuo do bloco unitário no terreno de jogo. Nesta fase em concreto o adversário encontra-se mais perto da nossa baliza, pelo que o comportamento da equipa deve ser regido pela proporcionalidade direta a este perigo potencial. As linhas intersectoriais e intrassectoriais devem permanecer próximas e coesas, de modo a preencher de forma avolumada o corredor central e direcionar o adversário a induzir a bola nos corredores laterais, onde predomina uma maior debilidade de retenção da posse de bola.

Na fase I do momento defensivo já existia uma proximidade relativa, contudo nesta fase é aconselhável uma proximidade maior, de modo a esbarrar por completo o jogo entre linhas do adversário.

Nesta fase são aconselháveis movimentos de amplitude moderada, de maneira a forçar o adversário a retardar a sua construção, obrigando o mesmo a jogar

por e para trás. A definição das linhas dos defesas laterais e médios centro devem ser, na maioria do tempo, simétricas, de maneira a não causar desposicionamentos e desequilíbrios, sendo que o médio defensivo e o avançado devem formar entre si a linha divisória da simetria mencionada, face ao seu posicionamento central.

Esta distribuição espacial dos jogadores fomenta a existência de uma maior organização e coordenação, uma vez que, as zonas de marcação se encontram bem definidas.

O preenchimento do corredor central é notoriamente declarado, no entanto, os corredores laterais não devem ser descurados, pois apesar da maior dificuldade em reter a posse de bola nestes locais, o adversário pode procurar efetuar penetrações nestas zonas, pelo que a equipa deve capaz de se mobilizar no sentido do centro de jogo, incluindo quando este consta nos corredores laterais.

Ligação no Corredor Lateral – Caso a bola seja introduzida no corredor lateral, o médio afeto a esse lado, tal como o defesa lateral devem proceder a movimentos de aproximação, encurtando o espaço e o tempo de decisão. Mediante o contexto, um dos 2 elementos deve intensificar a pressão, com o objetivo de desarmar o adversário e transitar para o momento de organização ofensiva da sua equipa. Por conseguinte, a restante equipa deve estar atenta à trajetória da bola de modo a impossibilitar a variação de jogo e a introdução da bola em espaços centrais.

Ligação no Corredor Central – O corredor central é o espaço no campo onde se pretende ter a bola, e por seu turno, não se deve permitir que o adversário a tenha durante muito tempo nesta zona. Por isso, a pressão deve ser intensa de modo a impedir a transição através do espaço central e, sempre que não for possível efetuar o desarme, convidar a equipa adversária a vascular para os corredores laterais, onde o perigo potencial é menor.

### **Fase III – Situações de Finalização Adversárias**

A fase III caracteriza-se, essencialmente, pelo seu fator decisivo e risco potencial exponencialmente elevado. Por este motivo, é de carácter obrigatório pautar o comportamento da equipa pela eficácia, pois caso contrário serão concedidas

situações de finalização ao adversário, e conseqüente possibilidade de resultar em golo sofrido.

Esta fase resulta da falha estratégica proveniente das demais fases do momento defensivo, anteriormente exibidas, pelo que é a terceira e última hipótese para corrigir os erros cometidos e, desta forma, proceder à recuperação da posse de bola. No prosseguimento da importância identificada, esta é uma fase diferenciada, pelo que o esquema tático imposto coaduna com o risco acrescido da mesma.

É notório o recuo efetuado pela equipa no campo. Este é um movimento natural, uma vez que o adversário transgrediu, com a posse de bola, as duas fases anteriores. Para além deste movimento descendente forçado pelo momento em questão, é fundamental acentuar a proximidade entre os diversos jogadores que compõe a equipa, de maneira a bloquear o espaço entre linhas no corredor central, e promover uma mobilização do centro de jogo para os corredores laterais.

Um aspeto em destaque é a movimentação da equipa sem bola que deve ser realizado de forma agregada e compacta, ou seja, é importante a equipa pensar e executar como uma unidade, formando um bloco defensivo equilibrado e completo. O pragmatismo deve acompanhar todo o momento defensivo, no entanto nesta fase em específico esta característica deve ser intensificada, e o reflexo dessa necessidade é a configuração indicada, onde a equipa se apresenta com uma atitude bastante defensiva.

Ligação no Corredor Lateral – quando a bola é introduzida no corredor central, a equipa deve fazer um movimento de aproximação em bloco.

Ao portador da bola deve ser realizado uma pressão consistente e constante, de modo a que este tome a pior decisão possível. Para tal, é imprescindível a ação de pressão ou do defesa lateral ou defesa central do lado correspondente.

O resto da linha defensiva deve posicionar-se de forma orientada para a linha lateral e a sua baliza, com movimentos de progressão interiores de modo a reduzir o espaço de ação adversário.

Ligação no Corredor Central – quando a bola é introduzida no espaço central, existe uma enorme suscetibilidade para a proporção de situações de finalização através do remate. Por este motivo, o portador da bola deve encontrar uma

oposição ativa e resiliente e a estrutura defensiva deve comunicar de modo a que não existam falhas de posicionamento.

Para isso é necessário que haja um bom entendimento e que todos coordenem as suas ações de acordo com os requisitos inerentes a toda a equipa.



Figura 54 - Estrutura do Momento Defensivo

## 7. Caso Prático – O processo formativo dos jovens jogadores e a sua transição para o escalão competitivo sénior no âmbito da Liga 3

### 7.1- Estado de Arte

A criação da Liga 3, tal como referido anteriormente, possuía *a priori* como principais objetivos a preparação dos clubes para uma eventual ascensão às competições profissionais e consequentemente contribuir para a potenciação das condições dos jogadores, treinadores e demais intervenientes na modalidade, ou seja, para o desenvolvimento exponencial do futebol português. Esta inovação no esquema competitivo nacional possui, também, como propósito adicional criar melhores condições no processo de transferência dos jovens jogadores entre o futebol de formação e o futebol de competição. O presente estudo tem como principal objetivo explorar o impacto da Liga 3 na promoção de espaço competitivo real para os atletas provenientes dos escalões de formação dos clubes que a integram.

É do senso comum, no espaço circundante da modalidade desportiva de futebol, que o processo de formação dos jovens atletas em Portugal detém um vasto reconhecimento e prestígio, em virtude das elevadas apetências pedagógicas, técnicas e táticas dos principais intervenientes, que se regem por padrões de atuação de enorme qualidade. O talento e a formação desportiva contemplam um fenómeno extremamente complexo que integra diferentes fases, nomeadamente: a) fase de iniciação lúdica, no qual o processo de iniciação desportiva é encorajado pelos pais; b) fase intermédia que se caracteriza por elevada dedicação à atividade desportiva em detrimento de outras atividades; e c) fase final que tem como objetivo a transição para o desporto sénior (Morris et al., 2017).

O futebol é, impreterivelmente, o desporto com maior número de seguidores em Portugal, pelo que muitos jovens são aliciados a iniciar a sua prática desde muito cedo. Em virtude das transformações socioculturais, nomeadamente, a diminuição de espaços públicos disponíveis para a prática desportiva, as academias ganharam um relevo exponencial, uma vez que, se constituem como espaços preparados e seguros para proporcionarem a melhor oferta desportiva a centenas de jovens. De forma proporcionalmente direta à importância atribuída, é de ordem imperial que existam diretrizes de cumprimento obrigatório, de modo a garantir condições equitativas a todos os atletas. Por conseguinte, e de acordo com as capacidades reveladas por cada academia, é necessário proceder a uma estratificação qualitativa e quantitativa, de maneira a que se possam diferenciar e catalogar de acordo com o nível demonstrado.

Posto isto, e dada a importância e valor acrescentado agregado aos diversos jovens atletas, é necessário refletir acerca do processo formativo dos jogadores e a sua transição para o escalão competitivo sénior no âmbito da Liga 3, uma vez que, uma das premissas de maior protagonismo desta nova competição é, precisamente, gerar mais e melhores condições circunstanciais aos jogadores. Desde a génese do ingresso de um jovem atleta numa academia de futebol em Portugal, a sua principal ambição é, na maioria dos casos, atingir as competições nacionais profissionais.

Contudo, em virtude de muitos fatores e variáveis das mais variadas ordens, a transição entre o contexto de formação e sénior detém vários pontos de bloqueio que impossibilitam a maioria de atingir o patamar, previamente, almejado.

Deste modo, e considerando as dificuldades presenciadas no processo transitório anteriormente mencionado, a Liga 3 constitui-se como um espaço de desenvolvimento e crescimento para os jovens atletas nacionais melhorarem as suas capacidades e adquirirem experiência, num ambiente competitivo de exigência similar às competições profissionais.

Atendendo à identificação da Liga 3 como uma oportunidade de desenvolvimento, importa analisar o *Regulamento da Liga 3*, concretamente o Capítulo V referente a Jogadores e Outros Agentes, de modo a obter uma compreensão acerca das obrigatoriedades ao nível da inscrição e participação de jogadores. Este documento apenas efetua uma menção aos jogadores formados localmente, que podem ser definidos como atletas que entre os 11 anos, ou no início da época desportiva em que atinge essa idade, e os 19 anos, ou no termo da época desportiva em que atinge essa idade, independentemente da sua nacionalidade e idade, esteve registado por clubes integrados na FPF, de forma continuada ou interpolada, por 3 épocas desportivas completas ou por 24 meses.

No âmbito da Liga 3, respetivamente à margem da época desportiva 2021/2022, os clubes tiveram como obrigatoriamente inscrever e fazer constar nas fichas técnicas dos jogos pelo menos 13 jogadores formados localmente.

Após analisar esta parte do *Regulamento da Liga 3*, não é possível identificar nenhuma indicação que promova ou obrigue a inscrição de atletas formados no próprio clube. O facto evidenciado anteriormente constituiu-se como um ponto relevante de investigação, pelo que de forma introdutória importa aferir a literatura no âmbito das diferentes etapas de formação e sobre o processo de certificação da FPF que tem sido um grande impulsionador da modalidade desportiva de futebol ao promover uma maior organização.

- **Etapas de Formação**

→ **Início Ativo (Sub 7) - 0-6 anos**

Nesta faixa etária, o treino, não só deve conter uma componente técnica adaptada às idades dos atletas, como também, e não menos obstatante, uma componente mais lúdica.

A componente, anteriormente mencionado, tem como principais objetivos que os jogadores disfrutem, ganhem o prazer pela modalidade e ao longo do tempo adquiram competências de coordenação motora, tal como um simples movimento de corrida, salto, entre outras.

Em contexto de treino devem ser englobados exercícios onde as crianças possam ganhar força e evoluir na sua coordenação motora e ao mesmo tempo evoluam na habilidade com bola no pé em movimentos simples, como por exemplo andar ou correr com a bola perto do pé, efetuar um remate ou passe.

Os autores Wisloff et. al. (1998) referem que a velocidade de corrida, a força muscular, as mudanças de direção, a habilidade pliométrica e a resistência, são responsáveis em grande parte pelos movimentos de coordenação motora em crianças dos 0 aos 6 anos de idade.

### **→ Fundamentos (Sub 9) - 7-9 anos**

Nesta etapa de evolução dos jogadores pressupõem-se uma continuação do trabalho realizado na etapa anterior, no entanto, deve haver um maior foco para o desenvolvimento da técnica individual.

Nesta etapa, Wisloff et. al. (1998) reforça que a velocidade de corrida, a força muscular, as mudanças de direção, a habilidade pliométrica e a resistência, são responsáveis em grande parte pelos movimentos de coordenação motora em crianças dos 7 aos 12 anos de idade.

Nestas idades, os jovens atletas deverão realizar exercícios onde trabalhem os aspetos referidos de uma forma mais similar com o jogo, comparativamente com a faixa etária anterior. Dos 7 aos 9 anos, a estrutura competitiva já está enquadrada no futebol de sete, pelo que os jogadores a nível ofensivo necessitam de saber conduzir a bola, realizar um passe, um remate, etc. Por seu turno, a nível defensivo, devem ser introduzidas algumas nuances e capacidades no âmbito do posicionamento, de forma a que os jogadores não se sintam perdidos na realização dos jogos.

### → Aprender a Treinar (Sub11) - 9-12 anos

De acordo com Lima & Paoli (2017), nesta etapa de formação, e embora o desenvolvimento dos jogadores deva incidir sobre quatro domínios principais, nomeadamente, técnico, tático, físico e psicológico, nesta fase, deve-se sobretudo desenvolver as capacidades coordenativas e motoras de forma geral, sem esquecer o aspeto lúdico.

Marcado por ser um período de grande sensibilidade para as capacidades coordenativas, constitui-se como relevante proceder à avaliação da mesma. Para o efeito, pode realizar-se, por exemplo, o *Illinois Agility Run Test*, uma vez que é bastante prático e eficaz, permitindo avaliar a agilidade do atleta para correr em diferentes direções e ângulos o que é bastante representativo das ações que ocorrem num jogo de futebol (Duque et al., 2016).

O holandês Rinus Michels (2001), considerado pela FIFA como o treinador do século XXI, defende que o “futebol de rua” é o método de aprendizagem mais natural que existe. De facto, este, quer pela sua natureza competitiva quer por todas as vivências proporcionadas, traz de forma transversal valências que predominam ao longo os demais percursos desportivos. Desse modo, nesta etapa de formação deve-se ter em consideração no planeamento do treino, a realização de vários jogos reduzidos 2x2 e 3x3.

Estes exercícios, compostos por um número reduzido de jogadores, permitem aos mesmos o contacto mais frequente com a bola, promovendo, conseqüentemente, um maior número de ações técnicas. (Nunes, 2014).

De acordo com o objetivo a definir para cada exercício, pode-se proceder a diversas modificações das regras do jogo. Essas alterações podem basear-se na dimensão do espaço de jogo, na limitação do número de toques por jogador, introdução de um ou mais *jokers*, ou até mesmo “obrigar” a que todos os elementos da equipa toquem na bola para que um golo seja validado.

### → Treinar para Treinar/Formar (Sub 13) - 9-12 anos

O presente escalão, de acordo com as quatro etapas de desenvolvimento de formação referidas no modelo LTAD, pertence já à fase “*Training to Train*”. (Balyi et. al. 2013).

Nesse sentido, Lima & Paoli (2017) alertam para a necessidade de aumentar de forma moderada a intensidade e o volume de treino.

Contudo, e como já referido, o controlo do treino é, também nesta idade, muito importante para apurar as suas evoluções e avaliar capacidades que são determinantes para o desempenho em contexto de treino e jogo.

De modo a testar a força dos membros inferiores dos nossos atletas, pode recorrer-se, a título exemplar, ao *Bosco Ergo Jump Test*, que permite avaliar a altura máxima do salto em contramovimento. Para a realização deste teste o atleta coloca-se dentro das plataformas, que contêm sensores, na posição de pé. Realiza o salto em contramovimento, efetuando uma flexão dos joelhos a 90° e saltando imediatamente para cima com o corpo em extensão. Devem realizar-se três saltos por atleta, registando-se apenas a sua melhor marca (Duque et al., 2016)

Constitui-se como importante referir que, segundo Balyi (1998), por volta destas idades é atingido no sexo masculino o PVC pelo que se deve ter em conta o treino da flexibilidade devido ao crescimento rápido de ossos, tendões, ligamentos e músculos bem como um maior foco no treino aeróbio.

Neste prisma, reafirma-se a importância dos jogos reduzidos nesta etapa, embora com um aumento ligeiro no espaço e no número de jogadores (4x4 e 5x5). É, também, aconselhável a realização de jogos de 9x9 ou 10x10. (Nunes, 2014). Ao abrigo do documento disponibilizado pela Federação Portuguesa de Futebol (2018), no presente escalão, e no que diz respeito à dimensão funcional, deverá iniciar-se a transmissão das primeiras noções de organização estrutural e dos princípios fundamentais do futebol (penetração, cobertura ofensiva e defensiva, mobilidade, contenção, etc.).

### **→ Treinar para Treinar/Formar (Sub 15) - 13-16 anos**

O autor Garganta (2008) acredita que o processo de ensino e treino na modalidade desportiva de futebol assume-se como o pilar principal na formação de atletas, obrigando a que haja uma racionalização de métodos que procurem à eficácia da preparação e orientação.

No âmbito das especificidades inerentes ao processo formativo referentes ao futebol, é nos sub-15, que o atleta começa a revelar se possui as condições necessárias para alcançar os níveis profissionais da modalidade.

Do ponto de vista de Benda et. al. (1998) é nesta categoria que se dá a iniciação do aperfeiçoamento e especialização do atleta, pois é nestas idades onde o atleta assimila melhor as orientações passadas pelo treinador e é nestas idades que o atleta deve começar a adquirir através da vivência e orientação, conhecimentos de tática individual e coletiva, abordando diversos conceitos como a marcação individual, por zona ou mista. No prosseguimento deste ponto de vista, Drubsky (2003) defende também que é nestas idades que se deve ter como principal objetivo a transmissão e aplicação de ações táticas, fomentando desse modo a capacidade cognitiva dos atletas. De modo a enfatizar esta posição, importa referir que Weineck (1989) acredita que é nesta fase que se deve dar início ao trabalho da componente física, tendo especial atenção aos atletas, pois estes encontram-se numa idade caracterizada pela puberdade, que implica mudanças a nível físico e psicológico.

De forma sucinta, é nestas idades que se deve aprofundar os conteúdos tático e técnico de forma a preparar os jovens atletas para as próximas etapas formativas. Atendendo à pretensão, previamente, descrita e considerando o paradigma atual, o uso das novas tecnologias pode ser um utensílio importante de modo a facilitar a compreensão e a passagem de informação entre a equipa técnica e jogadores.

### **→ Treinar para Competir (Sub 17) - 16-23 anos**

O treino é um processo pedagógico que visa, essencialmente, exponenciar ao máximo as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos atletas, com recurso à prática sistemática e planificada dos exercícios.

O escalão de formação sub 17 caracteriza-se pela necessidade latente em aperfeiçoar e otimizar o potencial técnico e tático, com o intuito primordial de ambas as referidas capacidades se constituírem como a base para um melhor entendimento dos comportamentos táticos e, não menos obstatante, contribuir para a estabilização dos fatores psicológicos inerentes ao jovem jogador.

O jogo de futebol, segundo Quina et. al. (2011), é um conjunto de momentos de oposição ativa, onde predominam situações frequentes de imprevisibilidade.

A imprevisibilidade acarreta problemas, que não precisam ser necessariamente problemáticos, isto é, quanto melhor for a tomada de decisão menor será a propensão à ocorrência de erros.

A capacidade para selecionar as melhores soluções para os problemas do jogo (tomada de decisão), a capacidade para executar de forma eficaz as soluções encontradas (eficácia motora) e a capacidade para jogar em equipa (comunicar e cooperar), são três tópicos fundamentais que devem ser lecionados e estimulados, uma vez que, promove igualmente o desenvolvimento das competências táticas.

A fórmula de formação desportiva é ainda, atualmente, uma incógnita, isto porque, até à data nenhum agente desportivo (treinador, investigador, observador, analista, etc.) conseguiu definir uma forma universal e consensual de formar jogadores com qualidade. Importa referir que, como o atesta Bettega et al. (2015), o processo de treino deve consistir em priorizar e considerar as necessidades e interesses dos atletas, de forma articulada ao contexto em vigor. Por estes motivos, torna-se difícil prever o que deve ou não ser feito, pois a diversidade/confronto de filosofias promove o desenvolvimento.

Embora o trajeto não seja homogêneo, o escalão de formação sub 17 encontra-se agrupado na fase de treinar para competir, nomeadamente o ápice do desenvolvimento, pelo que Côté (1999) definiu alguns objetivos padrão, divididos entre defesa e ataque, que na conclusão deste período devem estar assimilados pelos jogadores, nomeadamente:

- Defesa - defesa individual setorizada com definição de referências zonais, constituição de linhas defensivas, funcionando como uma unidade/bloco compacta e coesa, definição de zonas de pressão, apresentação de movimentos que induzam a bola para zonas de pressão, construção de estratégias coletivas para reequilibrar a defesa após ocorrerem desposicionamentos, desenvolvimento de ações de pressing com o intuito de recuperar a posse de bola e participação ativa do guarda-redes na fase defensiva.

- Ataque – promover um modelo de jogo sustentado no futebol apoiado, com recurso frequente ao passe curto, dar ênfase para a necessidade de aproximação/abertura e criação de linhas de passe em diferentes setores do campo, para assim facilitar a manutenção da posse de bola, utilização ativa do guarda-redes como linha de passe viável para a manutenção da posse de bola, criação de movimentos mais frequentes com alternância de posições em diferentes zonas do campo, desenvolver movimentações/dinâmicas para quebrar as linhas defensivas adversárias e conseqüentemente abrir espaço para penetrações, realização de movimentações no setor ofensivo com abertura de espaços nos corredores laterais e centrais para, deste modo, facilitar as ações de finalização.

O autor Garganta et. al. (2013) defende de forma acérrima que não é aconselhável, às equipas técnicas, adotarem unicamente métodos de treino e formas de jogar padronizadas, sob pena de lecionarem conceitos e objetivos de forma excessiva, o que não contribui o desenvolvimento de capacidades como a inteligência de jogo ou tomadas de decisão.

O ponto fulcral para um treinador é que a transferência entre o efeito de ensino e treino e as competências para jogar seja a mais ajustada possível. Posto isto, e para que tal se evidencie, é necessário criar exercícios de treino que integrem problemas, situações e variáveis semelhantes às que ocorrem em contexto de jogo.

No presente escalão de formação é introduzida a componente de competição, que suscita alguma discussão entre vários agentes desportivos intervenientes. Os múltiplos momentos competitivos são, tal como refere Pereira (2007) são um fator de humanização e progresso, no sentido em que os valores e funcionamento da competição são o reflexo da sociedade atual, que se baseia, fundamentalmente, em oposições sistemáticas.

Um jogador de futebol é confrontado, segundo Scaglia (1999), com momentos únicos, sem paralelo, no decorrer de um jogo de futebol, pois não é apenas exigível o passe ou drible, mas sim a agregação combinada de todas as suas habilidades. A partir desta constatação é possível afirmar que o momento competitivo é uma preparação e ferramenta social e cultural para a vida adulta

do jovem atleta, uma vez que, caso este consiga fazer uma rápida análise situacional e diversificar as suas valências, será certamente mais capaz para contrariar alguma adversidade.

No âmbito da tecnologia, o *Global Positioning System*, vulgarmente designado por GPS é um aparelho considerado fundamental.

O GPS é uma tecnologia computadorizada semiautomática, que instaurou um novo paradigma no futebol moderno, como o comprova o facto de que durante a última década, a tecnologia GPS tornou-se numa ferramenta bastante útil, auxiliando a organização e planeamento do processo de treino nos desportos coletivos.

Este dispositivo, de acordo com Hennessy et. al. (2018), possibilita, genericamente, extrair dados relativamente a: distância total percorrida, velocidade máxima, acelerações/desacelerações, gasto energético, performance tática, etc.

Outro aspecto fundamental que a evolução tecnológica aportou para o futebol é a possibilidade de observar e analisar jogos de forma minuciosa, o que acrescenta valor e rigor à modalidade, como o atesta Garganta (2001), afirmando que a informação recolhida a partir da análise do comportamento dos atletas em contexto de treino/ competição é considerada uma das variáveis que mais importantes na aprendizagem e eficácia da acção desportiva.

Alguns exemplos de instrumentos de observação/análise, acessíveis em telemóveis e/ou computadores são: *Video Delay Instant Replay*, *Coach Logic*, *LongoMatch*, *Coach`s Eye*, entre outros.

Importa ainda referir que o futebol é um desporto de carácter intermitente, de elevada exigência física para os atletas; é caracterizado por uma elevada exigência neuromuscular com acelerações, desacelerações, mudanças de direção e saltos, criando perturbações significativas em vários sistemas fisiológicos (Akenhead et al. 2013). De modo a avaliar e monitorizar as capacidades físicas o *Timing Gate*, *Force Plate/Sensor* ou *Jumping Mat* constituem-se como materiais de apoio facilitadores.

Em suma, completados vinte e dois anos do século XXI, predomina uma parafernália de dispositivos tecnológicos que, no entanto, não são garantia de eficácia ou sucesso. Os dados alcançados e a informação extrapolada a partir dos mesmos deve ser filtrada e adaptada ao contexto em vigor, sendo que neste caso em particular, é importante ter sempre presente a idade dos atletas que

militam no escalão de sub 17, uma vez que estes detêm necessidades específicas atendendo à sua faixa etária e fase concreta de formação desportiva.

### → Treinar para Competir/Ganhar (Sub 19) - 16-23 anos

É considerada a última etapa do planeamento de formação, numa altura em que os atletas já se encontram numa fase de investimento (Coté et. al. 2002) e no seu pico de maturação. O seu principal objetivo passa por maximizar todas as capacidades do atleta, do ponto de vista físico, técnico, tático e psicológico, de forma a exponenciar o seu rendimento desportivo (Cunha, 2016).

As sessões de treino visam uma intensidade elevada e com um volume elevado, mas sempre com atenção aos intervalos entre si, de forma a não criar uma sobrecarga nos atletas (Cunha, 2016).

Em relação ao aspeto físico, é um dos fatores mais contabilizados nesta fase da formação, uma vez que a performance dos jogadores é influenciada pela sua aptidão física.

De acordo com Taylor et. al. (2012), os aspetos em maior foco são a potência e força explosiva, apesar de as restantes capacidades aeróbias e anaeróbias também se constituírem como importantes elementos de avaliação.

No início da época desportiva, os atletas devem ser alvos de uma bateria de testes físicos, já que é cada vez mais importante ter acesso a dados quantitativos, quer no momento de treino, quer no momento competitivo (Malone et. al. 2015).

Para os testes relacionados com *sprints*, nomeadamente, teste de dez metros, teste de trinta metros, a utilização do equipamento *Timing Gate* constitui-se como uma ferramenta central.

No âmbito dos testes de força, como por exemplo, os testes *Isometric Mid Thigh Pull* e o *Squeeze Test*, *Squat Jump* e *Countermovement Jump* são opções diversificadas ao dispor das equipas técnicas.

Posteriormente, existem alguns equipamentos que podem ser frequentemente utilizados nas diversas sessões de treino e até no jogo, ao longo da época desportiva, como por exemplo os aparelhos GPS, que se colocam na zona das costas, aportando não apenas variáveis físicas, mas também aspetos táticos que os treinadores podem utilizar através das relações individuais e coletivas do jogo.

Para além dos sistemas GPS que incidem nos aspetos táticos dos atletas, a observação e análise de jogos e treinos da equipa também deve ser fortemente destacada.

Existem vários programas, como por exemplo o *LongoMatch*, que facilita todo o processo de análise da equipa em vídeo.

Anteriormente referimos a observação das sessões de treino como sendo um fator importante, pelo que a colocação de uma câmara num ponto alto que consiga abranger toda a área onde está a ser realizado o treino, pode ser também uma estratégia para exponenciar as apetências individuais e coletivas dos atletas.

Estes aspetos podem parecer *a priori* demasiados pormenorizados, mas uma vez que estamos numa faixa etária pré-sénior, todos estes detalhes podem fazer a diferença entre o sucesso e o insucesso da equipa no seu percurso desportivo. Nesta etapa, todas as componentes do processo de treino são direcionadas no sentido da aquisição da forma desportiva que permita a obtenção de resultados de elevado nível.

O trabalho operacionalizado é efetuado em termos de rendimento, ou seja, o sucesso desportivo já não é garantido pela participação, demonstração do saber-fazer ou opção tática, mas sim pela vitória ou pelo nível da classificação obtida. No decorrer desta etapa o atleta conclui o seu processo de crescimento e desenvolvimento, sendo pretendido a obtenção de rendimentos máximos que se mantenham no decorrer do maior número de anos possíveis.

Os principais princípios metodológicos nesta fase de desenvolvimento e transição podem ser definidos da seguinte forma:

- A preparação técnico-tática deve visar a obtenção de rendimentos máximos com base em treinos específicos, com predominância de exercícios especiais e de competição, não descurando a formação geral através de exercícios gerais;
- Exponenciar os pontos fortes e aperfeiçoamento dos pontos fracos;
- Planificação do treino em função da estratégia da equipa, tendo como referência as características e as exigências da competição;
- Aumento do volume de trabalho intensivo, entre 4 a 6 treinos por semana no período competitivo;

- Avaliação e controle do treino ao nível dos fatores de jogo técnico/tático, físico e psicológico;
- O sistema de competição terá um com caracter competitivo altamente especializado, pelo que o processo competitivo terá uma pegada amplamente vincada no processo de treino.

Em suma, é perentório a complexidade do processo de formação dos jovens jogadores, predominando várias especificidades e fases que devem ser interpretadas sob pena de não atrasar ou prejudicar a evolução desportiva dos mesmos.

Para entender a composição do processo de transferência entre o futebol de formação e o futebol sénior é necessário englobar e compreender o processo formativo na íntegra desde a sua génese, pois tal como refere Haugaasen et. al. (2014) existe uma causa de consequência entre os dois âmbitos desportivos, principalmente ao número de horas dedicadas à prática.

Posto isto, o presente estudo pretende aferir o nível formativo dos clubes que compuseram a Liga 3 na época desportiva 2021/2022 e a sua capacidade de integração dos seus recursos humanos no patamar sénior.

De forma adicional, importa efetuar uma breve contextualização com o Processo de Certificação da Federação Portuguesa de Futebol, uma vez que é o principal instrumento organizativo e avaliativo no contexto desportivo nacional, impulsionando desta forma a qualidade do processo formativo dos jovens atletas.

- **Processo de Certificação**

Desde a génese da modalidade desportiva de futebol até à atualidade, o seu paradigma sofreu múltiplas transformações, em virtude da influência, direta ou indireta, exercida por múltiplos fatores externos, como por exemplo, sociais, geográficos, demográficos, económicos, políticos ou tecnológicos.

No desporto, por conseguinte, concretamente no futebol, predomina um elevado grau de suscetibilidade para a variabilidade a nível organizacional e comportamental, como o atesta a seguinte expressão “nos primórdios da evolução do futebol a conceção de ensino era centrada no futebol de rua, onde

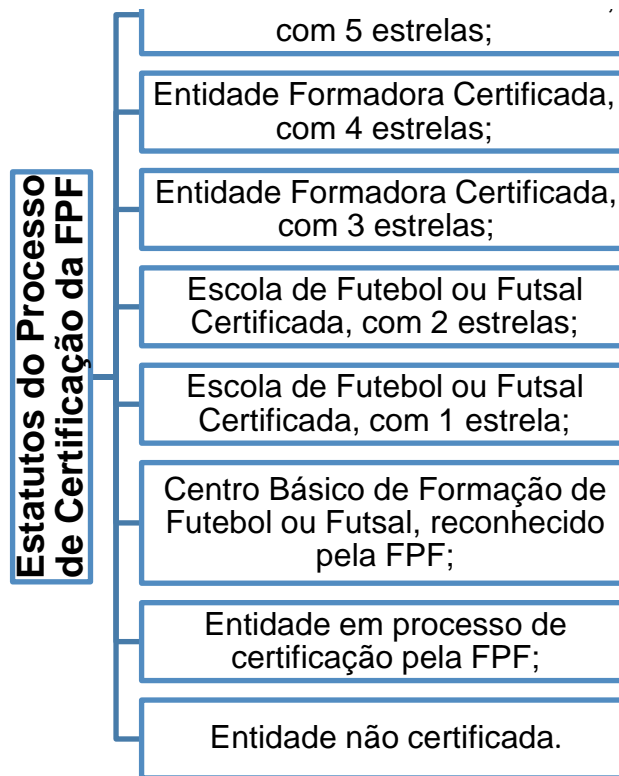
a aprendizagem ocorria de forma não organizada e em que os intervenientes controlavam a sua própria evolução. No entanto, com o decorrer dos anos esta conceção de ensino foi desaparecendo, dando lugar a novas conceções” (Loureiro, 2008).

Posto isto, e no prosseguimento do curso evolutivo imposto pelo futebol, o processo de certificação da FPF tem adquirido uma relevância vital, uma vez que, o “futebol de rua” foi transportado para as diversas academias de formação e, neste sentido, é de ordem primordial existir uma análise e avaliação minuciosa e criteriosa às mesmas, na medida em que, possuem uma responsabilidade acrescida por albergarem a prática desportiva de milhares de jovens.

Os propósitos basilares do mesmo são “avaliar, reconhecer e certificar a atividade de todas as Entidades que disponibilizam formação nas modalidades de futebol a jovens praticantes até aos 19 anos e, dessa forma, contribuir de forma decisiva para elevar os padrões de qualidade do processo de formação dos praticantes em Portugal” (Manual de Certificação da FPF, 2019).

De acordo com o Regulamento de Certificação de Entidades Formadoras do Futebol/Futsal (2019), aos candidatos à certificação podem ser atribuídos os seguintes estatutos, pela Comissão de Certificação:

Tabela 30 - Estatutos do Processo de Certificação da FPF



Este processo caracteriza-se por ser extenso e complexo, e é constituído por sete etapas fundamentais, nomeadamente:

- 1. Registo** – as entidades que nunca efetuaram este processo devem identificar-se e solicitar os seus dados de acesso à plataforma de certificação. Por seu turno, as entidades que prosseguem dos anos anteriores já se encontram registadas, devendo apenas renovar/ recuperar os seus dados de acesso à plataforma;
- 2. Enquadramento inicial** – as entidades devem responder a um conjunto de questões – requisitos mínimos de acesso – que permitirão definir a que nível de certificação estarão em condições de se candidatar (5 ou 4 estrelas/ 3 estrelas/ 2 ou 1 estrela/ Centros Básicos de Formação de Futebol/Futsal);
- 3. Autoavaliação** – a entidade deve proceder à sua autoavaliação, que corresponde à descrição e caracterização da sua situação atual e real,

relativamente a cada um dos nove critérios e derivados subcritérios de certificação, que no total perfazem uma pontuação máxima de 100 pontos;

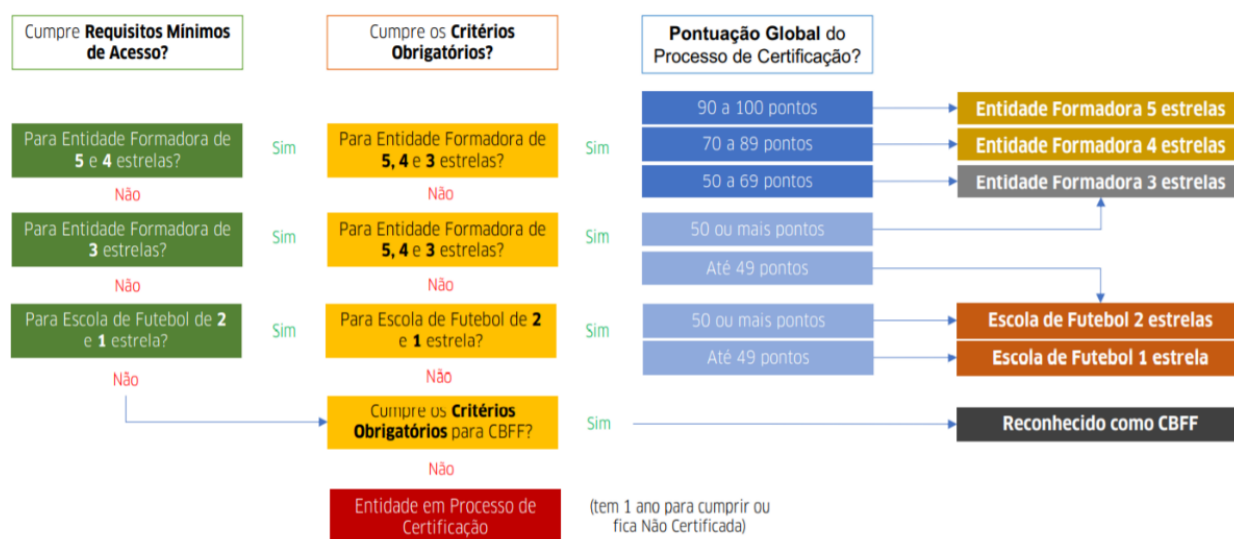


Figura 55 - Autoavaliação do processo de certificação da FPF.

4. **Visita técnica** – serve, sobretudo, para validar e confirmar no terreno, a situação descrita pela entidade na sua autoavaliação. Durante a visita técnica, deverão ser identificadas potenciais oportunidades de melhoria;
5. **Relatório preliminar** – relatório de avaliação realizado com base na análise da autoavaliação submetida pela entidade e a posterior confirmação efetuada durante a visita técnica;
6. **Audiência de interessados** – período de tempo durante o qual a entidade pode contestar, questionar e/ou corrigir as situações identificadas no relatório preliminar;
7. **Relatório final** – este indicará à Comissão de Certificação da FPF qual a proposta de classificação final de cada entidade, após decorrem todas as fases deste processo.

No final da concretização do processo mencionado, a soma de todos os pontos obtidos (pontuação máxima de 100 pontos) através do cumprimento dos diversos critérios/subcritérios definidos pelo manual de certificação, em conjugação com os requisitos mínimos de acesso e os critérios obrigatórios,

definirão a posição final da entidade desportiva candidata no processo de certificação da FPF.

O processo de certificação, tal como a federação desportiva que o tutela, possui como principal pretensão “melhorar de forma gradual a qualidade do processo formativo dos jovens praticantes de futebol e futsal, masculinos e femininos, em todas as vertentes, estimulando, apoiando e avaliando anualmente as Entidades Formadoras que desenvolvem atividade na área da formação desportiva. Além da melhoria estrutural e sustentada da qualidade organizacional e formativa dos Clubes, procura-se assegurar o respeito pelas regras de proteção da saúde, através de nove critérios fundamentais para a formação desportiva” (Costa et. al. 2019).

No prosseguimento da intenção enunciada, importa referir que “o desporto é um fator de equilíbrio no desenvolvimento geral da pessoa” (Maheu, 1973).

Neste sentido, é possível afirmar que este processo visa, substancialmente, o bem-estar integral dos jovens praticantes e, para que tal se revele na prática, é levada a cabo uma avaliação exaustiva, de modo a atestar o estado, quantitativo e qualitativo, das diferentes academias de futebol.

Estas possuem um relevo crucial e decisivo, na medida em que, são espaços que extravasam um problema emergente da sociedade atual, nomeadamente, “o crescimento desenfreado das cidades associada à progressiva redução de espaços verdes e locais para a prática de atividades físicas bem como a ocupação massiva do horário escolar e a existência de novos passatempos” (Loureiro, 2008).

Posto isto e, uma vez identificada a importância da presença das academias de futebol, importa delimitar o processo de formação que, no entanto, não possuiu uma circunscrição singular e estática, pois existe um elevado grau de subjetividade em torno desta temática.

O sentido morfológico descreve a palavra formar como “dar origem a; fazer existir; dar forma a; conferir um feitio ou uma configuração a; ter a forma de; assemelhar-se a; conceber; imaginar; constituir; produzir; organizar; dispor numa dada ordem; fundar; criar; transmitir valores a; educar; transmitir conhecimentos que permitem exercer uma dada atividade; instruir” (formar | Definição ou significado de formar no Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa, 2022).

De facto, podemos constatar que esta ação envolve um conglomerado de outras ações, e o seu conjunto articulado reforça, segundo Soares et. al. (2013) a “valência pedagógica, social e educacional do desporto na formação e educação dos jovens, sendo advogado que a participação desportiva e as aspirações educacionais podem ser positivamente relacionadas”, tal como o atesta a seguinte expressão, “O desporto é também um vetor de educação. No processo de aprendizagem o desporto pode contribuir para um desenvolvimento mais coerente da formação da personalidade. A tomada de riscos, decisões e espírito de equipa são uma constante na prática de uma qualquer modalidade desportiva e podem ou não excluir comportamentos demasiado anti-sociais na criança ou adolescente em desenvolvimento” (Sá et. al. 2009).

Em suma, importa referir que segundo Garganta (2006) “mais do que centrar a atenção nas ações de jogo, importa então deslocar o olhar para as interações dos atores, na sua relação com o envolvimento, porque é nas articulações do sistema que se tece a sua identidade e é também nelas, e através delas, que se cria condições para a manter ou alterar, em função das circunstâncias”, ou seja, o desporto é a gestão do intangível, e a presença desta característica afasta este setor de atividade das demais áreas empresariais. Sendo assim, e de forma a pautar a oferta desportiva de todos os clubes desportivos, que contemplem a modalidade de futebol, por padrões de excelência, a intervenção imposta pela FPF é determinante para a proliferação de uma melhor sociedade pois “crescer não significa mais do que definir a sua identidade, descobrir outras competências e interesses e, se possível, aplicar alguns dos valiosos princípios e competências aprendidas durante a sua participação no desporto, nos seus objetivos enquanto adultos em áreas extradesportivas. São estes comportamentos, competências e atitudes transferíveis do contexto desportivo para outros contextos (ex. família, escola, etc.) que são entendidos e conceptualizados como competências de vida” (Dias et al., 2001).

## **7.2- Caracterização da Amostra e Métodos**

O contexto competitivo referente a este estudo foi a Liga 3, nomeadamente, a época desportiva 2021/2022. O modelo competitivo contemplava vinte e quatro

equipas, repartidas numa primeira fase entre Série A e Série B, sendo que o número total de atletas se cifrava nos setecentos e noventa e quatro. A média do número de jogadores que perfizeram a constituição dos vinte e quatro plantéis em competição situou-se nos trinta e três atletas.

A competição supracitada contabilizou um número total de trezentos e quarenta e seis jogos, repartidos pelos diversos momentos competitivos, nomeadamente, 1.<sup>a</sup> Fase, a 2.<sup>a</sup> Fase – Subida e 2.<sup>a</sup> Fase – Manutenção e Descida e a 3.<sup>a</sup> Fase – Apuramento de Campeão, pelo que todos foram considerados para a pesquisa e obtenção de resultados.

As variáveis sob análise e critérios de exclusão foram os seguintes:

- Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo - Série A;
- Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo - Série B;
- Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo excluindo *SC Braga B* e *Vitória SC B* - Série A;
- Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo excluindo *Sporting CP B* - Série B;
- Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo - Liga 3 Geral;
- Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo excluindo *SC Braga B*, *Vitória SC B* e *Sporting CP B* - Liga 3 Geral.

O tempo de jogo efetivo foi definido como a participação de um determinado jogador em cinco ou mais jogos na época desportiva 2021/2022 no âmbito da competição Liga 3, no decorrer das três fases competitivas anteriormente mencionadas.

Com o intuito de promover uma melhor contextualização do presente caso prático, é importante o processamento de uma caracterização descritiva no âmbito metodológico, nomeadamente:

- **Universo** – composto por todas as equipas da Liga 3 referente à época desportiva 2021/2022;
- **Abordagem quantitativa** – na medida em que os resultados produzidos foram traduzidos através de números totais.
- **Experimental e Aplicado** – uma vez que, foi necessário interferir no aparecimento e modificação dos factos, através da investigação;
- **Método indutivo** – este método, possuiu como ponto de partida dados particulares (concretos e sustentáveis), nomeadamente, número de jogadores formados no clube & número de jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo, e a partir dos mesmos, infere-se uma verdade geral.

### **7.3- Resultados**

Numa primeira instância foram produzidos resultados repartidos entre a Série A e Série B referentes à primeira fase do campeonato da Liga 3, de modo a ser possível quantificar e identificar as semelhanças e/ou divergências que coexistiram entre a zona Norte e a zona Sul, no âmbito do tema do presente estudo.

Na criação destes dados foram consideradas as vinte e quatro equipas em competição, precisamente, doze referentes à zona norte e igualmente doze pertencentes à zona sul.

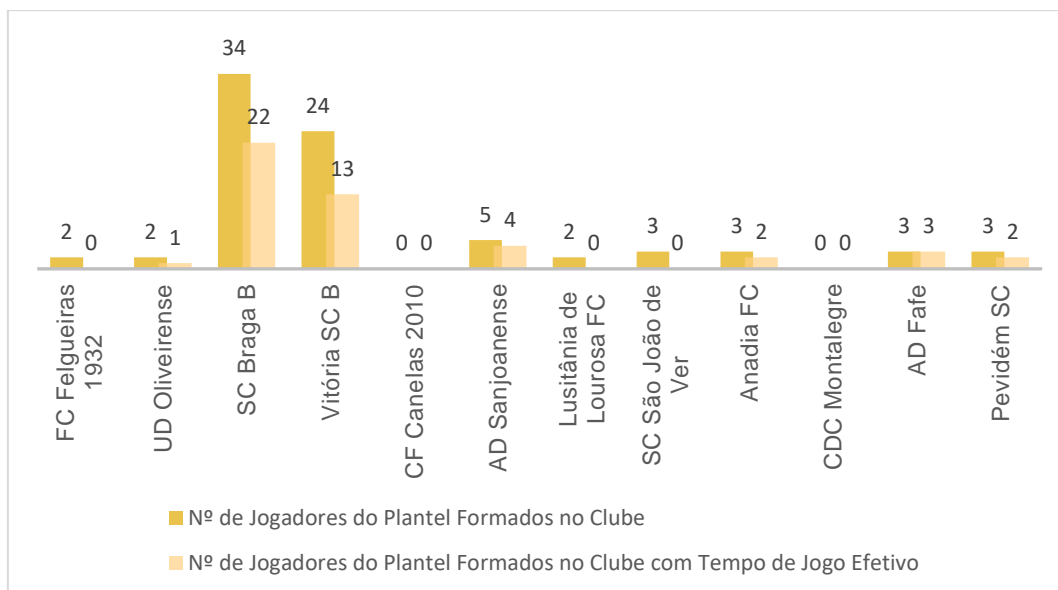


Figura 56 - Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo - Série A

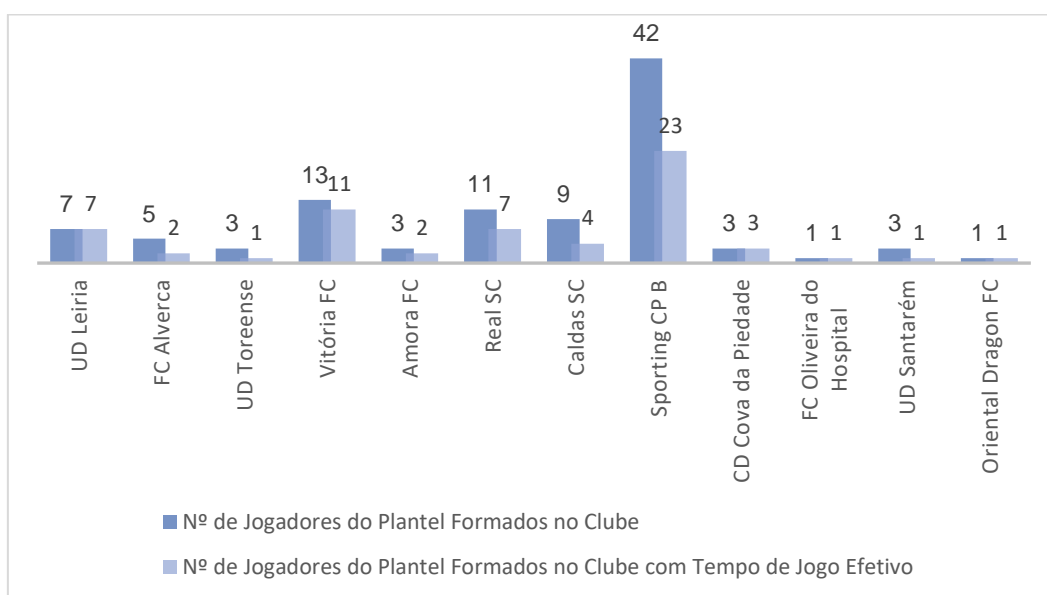


Figura 57 - Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo - Série B

No prosseguimento da análise seccionada entre a Série A e a Série B, posteriormente, e de modo a obter resultados mais realistas, foram excluídas as equipas secundárias, concretamente, o *Sporting Clube de Braga B* e *Vitória Sport Clube B* na zona norte e o *Sporting Clube de Portugal B* na zona sul, na medida em que estas são equipas criadas e estruturadas com o propósito basilar

de criar espaços competitivos para os jovens atletas predominantemente oriundos da sua própria academia de futebol de formação.

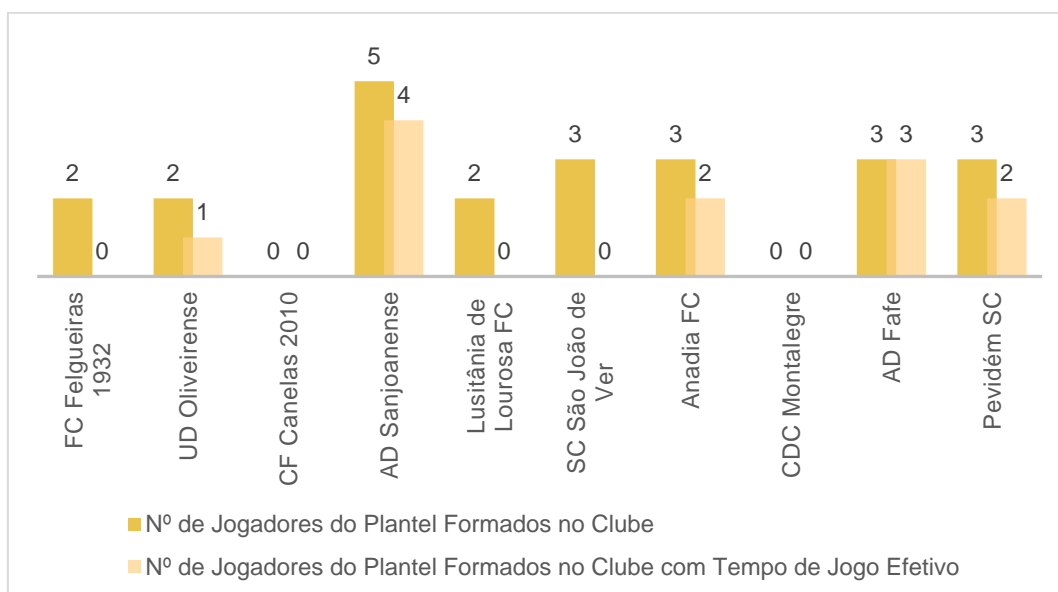


Figura 58 - Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo excluindo SC Braga B e Vitória SC B - Série A

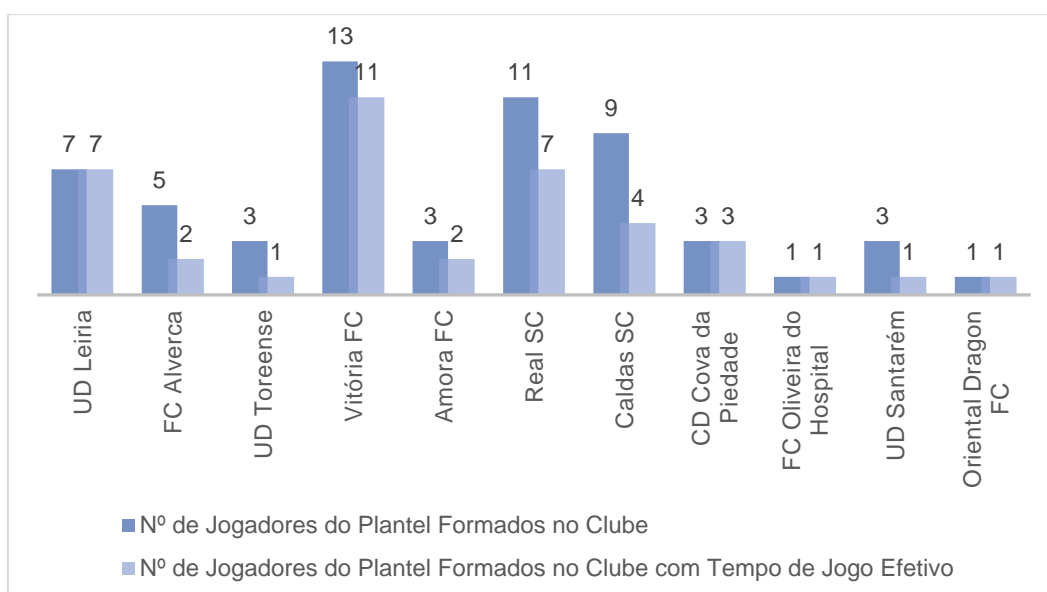


Figura 59 - Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo excluindo Sporting CP B - Série B

Por fim, de maneira a aportar ao caso de estudo uma maior abrangência e transversalidade, foram produzidos resultados no âmbito do número de

jogadores formados no clube e, conseqüentemente o número de jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo.

Numa primeira instância, os resultados produzidos tiveram como base as vinte e quatro equipas que constituíram a primeira edição do campeonato da Liga 3 em Portugal.

Após esta análise, e alinhado com o padrão de atuação formulado neste caso de estudo, foram retiradas as equipas secundárias, nomeadamente, *Sporting Clube de Braga B*, *Vitória Sport Clube B* e *Sporting Clube de Portugal B*.

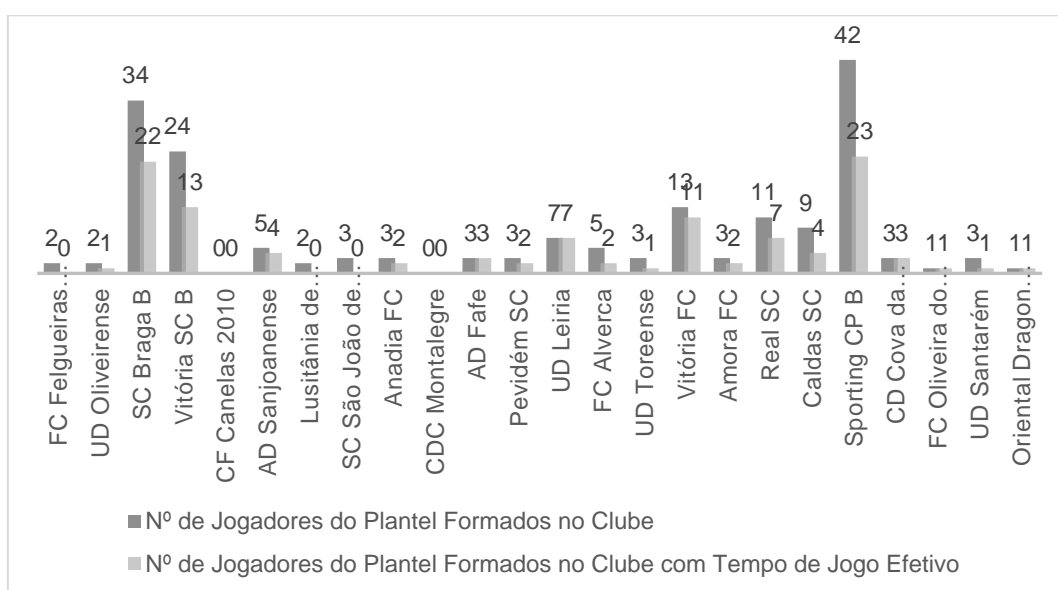


Figura 60 - Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo - Liga 3 Geral

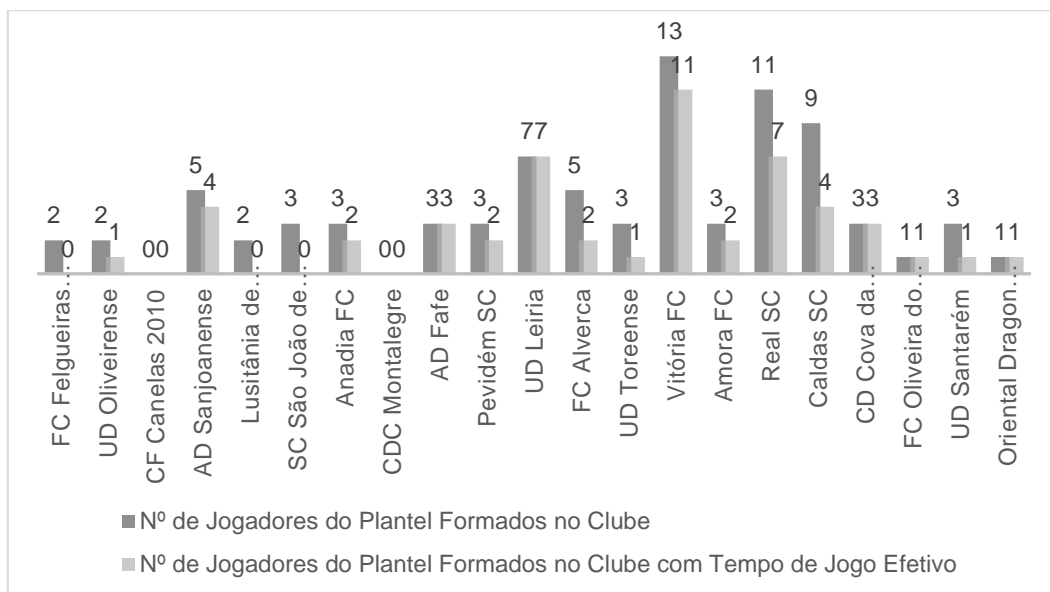


Figura 61 - Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo excluindo SC Braga B, Vitória SC B e Sporting CP B - Liga 3 Geral

## 7.4- Discussão

A Liga 3 representa o terceiro maior escalão do futebol nacional, pelo que a sua criação teve como fundamento base a criação de condições, em diversos níveis, para os clubes e todos os agentes desportivos integrantes efetuarem uma transferência mais profícua e com menor discrepância competitiva entre o futebol não-profissional e o futebol profissional.

### Comparação no Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo - Série A e Série B

O primeiro impacto exibido através da Figura 56 e Figura 57 é amplamente preocupante, uma vez que existem determinados clubes, da supracitada competição, que não detêm qualquer atleta formado no próprio clube a atuar nas suas equipas principais. De acordo com Mitchell et. al (2020) a identificação de talento, formação dos jovens atletas e os sistemas de desenvolvimento dos mesmos são recursos que requerem um investimento financeiro substancial, pelo que muitos clubes optam por centrar as suas atenções em ativos de

rendimento desportivo a curto prazo, ao invés de identificar o rendimento desportivo potencial dos seus jovens atletas.

Com base nos gráficos produzidos é possível observar que os clubes referentes à Série A possuem menos jogadores no plantel formados no próprio clube em relação à Série B, nomeadamente, 81 jogadores face a 101 jogadores. Este padrão é também evidenciado no número de jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo, isto porque a Série A contabiliza somente 47 em detrimento dos 63 pertencentes à Série B.

A divergência na média de jogadores formados no próprio clube é igualmente bastante acentuada entre ambas as estruturas competitivas, isto porque, na Série A, a média cifra-se nos 6.5 jogadores e, por seu turno, na Série B localiza-se aproximadamente nos 8.42 jogadores.

De forma alinhada com o comportamento estatístico mencionado, também ao nível do número de jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo as médias são diferenciadas, pelo que a Série A teve uma média de 3.92 jogadores aproximadamente e a Série B 5.25 jogadores.

O padrão, previamente delineado, é justificado com uma prospeção dos clubes da Série A voltada para atletas com maior experiência e num estágio mais avançado de afirmação das suas capacidades ao invés do modelo instaurado na Série B, onde existe uma maior sensibilidade para a introdução de jovens oriundos das camadas de formação de cada clube.

### **Comparação no Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo - Série A e Série B excluindo as equipas secundárias**

A Figura 58 e a Figura 59 seguem a mesma orientação organizacional, nomeadamente a rutura entre os números evidenciados na Série A e Série B. No entanto, estas excluem as equipas secundárias, concretamente, o *Sporting Clube de Braga B* e *Vitória Sport Clube B* na Série A e o *Sporting Clube de Portugal B* na Série B, isto porque, as equipas mencionadas anteriormente possuem um paradigma competitivo completamente diferente das restantes equipas em competição, na medida em que, o seu principal foco é aportar minutos de jogo a jovens atletas que provêm, predominantemente, das suas

próprias academias de formação, de modo a que a médio prazo os mesmos integrem o plantel principal.

Embora pese o facto de na Série A serem extraídas duas equipas comparativamente à Série B onde apenas uma foi retirada, o número de jogadores do plantel formados no clube, nomeadamente 23, continua a manter o comportamento exibido até então, com um número bastante diminuto face aos 59 integrantes na Série B.

Por seu turno, a diferença na média é diretamente proporcional, com a série norte a ter apenas 2.3 jogadores do plantel formados no clube e a série sul com 5.3 jogadores do plantel formados no clube, o que espelha na íntegra o desnível numérico exponencial relatado neste âmbito.

De modo natural, ao nível dos jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo a Série B prevalece com um número total de quarenta jogadores e média de 3.64 aproximadamente relativamente à Série B que contém doze jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo e média de 1.2 jogadores.

A equipa mais representativa na Série A foi a *Associação Desportiva Sanjoanense* com 5 jogadores no plantel formados no clube e 4 jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo. No entanto, estes números estão bastante longes das equipas com maior destaque na Série B, nomeadamente, o *Vitória Futebol Clube* e o *Real Sport Clube*, que contabilizaram um total de 13 e 11, respetivamente, jogadores no plantel formados no clube, e 11 e 7 jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo.

A maior nota negativa é atribuída a dois clubes integrantes da Série A, precisamente, o *Clube de Futebol Canelas 2010* e *Centro Desportivo e Cultural de Montalegre*, isto porque, ambos não possuem qualquer jogador no plantel formado no clube, possuindo desta forma um impacto menos positivo nas oportunidades concedidas aos jovens atletas provenientes das suas academias de formação.

Na Série B, não existem nulidades como verificado na Série A, no entanto, os clubes *Futebol Clube Oliveira do Hospital* e *Oriental Dragon Force Football Club* apresentam um único elemento nas duas variáveis em foco.

### **Comparação no Número de Jogadores Formados no Clube & Número de Jogadores do Plantel Formados no Clube com Tempo de Jogo Efetivo – Liga 3**

A Figura 60 é a montra generalizada do número de jogadores em cada plantel formados no próprio clube e posteriormente o número de jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo, uma vez que, os gráficos criados não fazem distinção entre ambas as séries alvo de análise anteriormente e incluem as equipas secundárias.

Desta forma, considerando o contexto dos números apresentadas, na edição 2021/2022 da Liga 3, a primeira na história do futebol nacional, os 24 clubes em competição apresentaram um número máximo de 182 jogadores oriundos das suas academias de formação, sendo que a média por plantel teve valores na ordem dos 7.6 jogadores aproximadamente.

A terceira divisão portuguesa contou com 794 atletas em atividade, pelo que desse universo apenas 23% eram jogadores provenientes das academias de cada clube, um número bastante abaixo do expectável, uma vez que estes são elementos que se constituem como fontes rentáveis ao nível do rendimento desportivo e retorno financeiro, uma vez que foi efetuado um investimento nos próprios.

Por seu turno, no que concerne aos jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo a sua totalidade numérica foi de 110 atletas e média de 4.6 aproximadamente.

A representação desta variável no contexto global foi de 14%, aproximadamente. Para além dos destaques positivos enunciados anteriormente, importa enfatizar a aposta assertiva do *União Desportiva de Leiria* que no decorrer da época desportiva utilizou 7 jogadores do plantel formados no clube e igual número nos jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo.

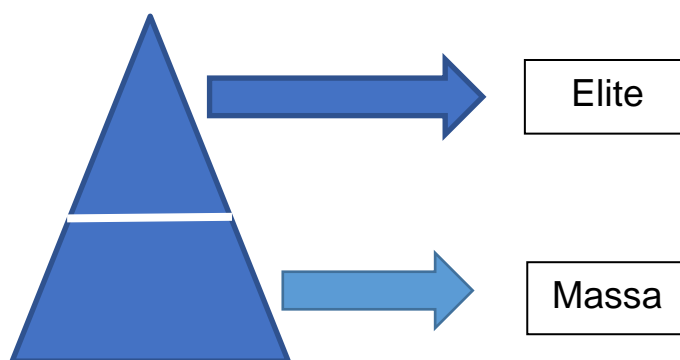
Localizados num estrato intermédio estiveram as equipas do *Clube Desportivo Cova da Piedade* e *Associação Desportiva de Fafe* incorporando 3 jogadores em cada variável.

Por fim, através da Figura 61 é espelhada a influência marginal causada pelas equipas secundárias no presente caso de estudo, isto porque, excluindo as mesmas o total de jogadores do plantel formados no clube é de 82 e média de

3.9 jogadores e o número de jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo decresce para 52 e a média situa-se nos 2.5 atletas aproximadamente.

Os jogadores em competição, retirando os elementos afetos às equipas secundárias, foram 658, pelo que em percentagem, o número de jogadores do plantel formados no clube representa somente 12% e o número de jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo apenas 8%, aproximadamente.

Uma vez dissecados os números, importa interpretar os mesmos efetuando uma reflexão sobre o processo formativo e transitório dos jovens atletas em Portugal. No prosseguimento do direito ao desporto intrínseco a cada cidadão português, é imperial efetuar uma menção à Pirâmide de Coubertin, uma vez que, a mesma segue uma máxima ideológica que traduz, de forma exponencial, as estratégias estruturais e organizativas no desporto em geral, nomeadamente, “Para que cem se entreguem à cultura física é necessário que cinquenta pratiquem desporto. Para que cinquenta pratiquem desporto, é necessário que vinte se especializem. Para que vinte se especializem, é necessário que cinco sejam capazes de proezas espantosas.”, Coubertin (1937).



*Figura 62 - Pirâmide de Coubertin.*

O autor, através da figura geográfica anteriormente exibida, explicita na íntegra o seu pensamento e a realidade atual do desporto – na base está localizada a massa, onde a área é de maior dimensão e, por conseguinte, é o estrato com maior número de atletas face à área designada pela elite, onde a dimensão é menor por se concentrar um menor número de atletas.

A relação massa-elite permite estabelecer uma correspondência com a filosofia de cada organização desportiva, uma vez que, consoante a definição do estrato alvo o conjunto de estratégias, objetivos, valores e missão vai ser desencadeado conforma os parâmetros que se pretendem alcançar. O futebol acompanhou, naturalmente, a evolução dos tempos e à margem dos diversos setores de atividade, a concorrência entre as diferentes instituições é cada vez mais acentuada, pelo que o processo organizacional é uma prática diferenciadora. O planeamento é uma tarefa que tem como principal intenção antever e delinear planos de ação, de forma prévia e ponderada, atendendo às especificidades e flutuação das variáveis (diretas e/ou indiretas) que vigoram em determinado contexto. Com base nos resultados previamente produzidos, é notório a desorganização, no âmbito dos clubes da Liga 3, do processo formativo que não se encontra pensado e formulado para que todas as épocas desportivas novos atletas ingressem no escalão sénior oriundos das próprias camadas de formação.

O processo formativo deve ser ponderado, principalmente porque a partir do mesmo é possível lecionar e assimilar fundamentos básicos e específicos, que transformam jovens jogadores em cidadãos de elevada primazia, e este ponto zero da construção do ser humano é imprescindível, seja qual for o escalão ou nível competitivo. No âmbito do referido processo, existem quatro vértices basilares em que os atletas necessitam desenvolver para realizar uma transição para o escalão sénior bem-sucedida, concretamente, atlética, psicológica, psicossocial e académica, (Carpels et. al. 2021).

O sentido morfológico da palavra desporto remete o seu significado para “exercício físico praticado de forma metódica, individualmente ou em grupo, e com diversos objetivos (competição, recreação, terapia, etc.)” (desporto | Definição ou significado de desporto no Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa, 2022). A definição supracitada contempla uma abordagem geral e superficial ao setor desportivo, uma vez que, este se caracteriza pela predominância de um elevado nível de complexidade.

Por conseguinte, o desporto não possui uma definição única, universal e consensual, isto porque, as conceções, visões e perspetivas em torno deste conceito ramificam-se sistematicamente e, desta forma, vários autores dedicam as suas atividades de investigação para delimitar a perceção da esfera

desportiva. Posto isto, a definição desenvolvida em torno do desporto deve ser regrada pela agregação de múltiplas óticas que, no seu conjunto conferem a esta área um carácter multidisciplinar.

“O Desporto é um fenómeno tão ligado à origem, às estruturas e ao funcionamento da sociedade que nós poderemos afirmar que é possível analisar qualquer sociedade através dos desportos que ela pratica” (Costa, 1992).

A perspetiva, anteriormente, enunciada pode ser compreendida como a atribuição de uma comparação metafórica ao desporto como uma ferramenta viável ao dispor de toda a sociedade, capaz de permitir a educação, a integração na sociedade, a instrução enquanto seres humanos e cidadãos, o cumprimento de regras e o respeito dos direitos e deveres de cada um. Para além das componentes pedagógicas fundamentais, é necessário crescer enquanto sociedade e cultura desportiva em Portugal de modo a não serem evidenciados números tão paupérrimos como aqueles que se encontram contemplados no presente estudo. Posto isto, todos os agentes desportivos intervenientes no processo de transição dos jovens jogadores para o escalão sénior necessitam refletir e redefinir prioridades e objetivos, de modo a que o espaço destinado aos mesmos não seja ocupado com investimentos voltados, única e exclusivamente, para o sucesso momentâneo.

O processo de treino constitui-se como o núcleo central no sistema de desenvolvimento de uma equipa de futebol, de forma transversal a todos os escalões competitivos. As unidades de treino incorporam um avolumado período de ocupação do tempo diário dos jovens atletas, o que retrata, exponencialmente, a sua importância e influência nos mesmos, nomeadamente, a nível cognitivo, físico, psicológico e social.

Como refere Casarin et. al. (2011) as diferentes equipas técnicas assumem o papel de agente mediador entre a forma de jogar construída e os aspetos que devem ser desenvolvidos e/ou melhorados, conhecendo *a priori* que a sua matéria prima são recursos humanos, pelo que existem diversas variáveis, extrínsecas e intrínsecas, que este devem ser consideradas, porque estas são também parte integrante do processo de treino. A pretensão no desenvolvimento das apetências do jogador deve predominar face aos resultados competitivos alcançados, uma vez que, este modelo de atuação terá um impacto positivo num

estágio mais avançado do processo formativo, o que pode suportar a contrair a tendência apresentada com os resultados obtidos neste estudo.

Com base nas especificidades do jogo, relação entre treinar e jogar e diversidade de ideias e princípios de jogo é possível afirmar que o processo de ensino/treino, nesta modalidade desportiva, assume um papel primordial, uma vez que, detém uma influência decisiva e direta sob os jogadores e a respetiva preparação destes para o contexto competitivo.

Os exercícios implementados devem atender ao contexto e grupo etário em vigor, de forma a coadunar, eficientemente, com as pretensões desportivas e as necessidades e especificidades demonstradas pelo grupo de atletas.

O sucesso é uma componente intangível e, como tal, deve ser compreendido de múltiplas perspetivas pois não é, definitivamente, homogéneo entre todos os jogadores e entidades desportivas.

Como tal, deve existir uma ponderação e reflexão prévia das diretrizes orientadoras dos treinos, de modo a promover um *transfer* dos conteúdos lecionados para situações de competição, nunca descurando, momentos lúdicos e de integração social.

Existe uma oscilação, evidente e natural, dos objetivos propostos para cada plantel, pelo que é necessário vocacionar o processo de treino para as características e objetivos dos atletas, pois caso o mesmo não ocorra, pode incorrer-se em erros graves e irreversíveis, que podem atrasar ou estancar o desenvolvimento dos jogadores. No entanto, um dos objetivos primários de bastantes academias de futebol é formar e desenvolver jovens jogadores em jogadores séniores, com elevado valor e alto desempenho. Desta forma, os clubes tentam desenvolver estratégias para avaliar e monitorizar os jogadores à medida que estes progridem na sua idade, desde a infância, adolescência e início da idade adulta, Dugdale et. al. (2021).

A introdução do processo de certificação da FPF instaurou um novo paradigma no panorama desportivo nacional, relativamente ao futebol de formação.

O processo mencionado irá perdurar durante largos anos no futebol de formação nacional, desenvolvendo e ampliando o seu grau de complexidade, visando sobretudo a potenciação das condições propostas e concedidas aos jovens jogadores.

A dissociação do mesmo às academias, neste momento, seria um retorno e um ponto de bloqueio ao progresso, o que não se constitui como benéfico para nenhuma das partes.

Atendendo à margem de crescimento e desenvolvimento evidenciada, é notório que o processo de certificação FPF e o processo formativo do jovem jogador de futebol possuem uma relação de simbiose, uma vez que possuem objetivos similares, fundamentalmente acrescentar valor acrescentado ao panorama desportivo português no âmbito dos jovens jogadores.

Neste sentido, o estudo agora retratado é de ordem imperial, tendo em vista, a obtenção de um conhecimento íntegro e profundo acerca das diversas realidades que vigoram nas academias de futebol que, impreterivelmente, potenciam as carreiras desportivas dos jovens atletas através das suas diretrizes organizacionais, funcionais e comportamentais, que se encontram padronizadas e instauradas em concordância com os objetivos previamente estabelecidos.

O diagnóstico final realizado ao processo formativo de jovens jogadores de futebol em Portugal deixa bem patente que existe uma enorme organização estrutural em conformidade com os objetivos e especificidades de cada atleta, sendo que para tal, é crucial o contributo prestado pelos diversos profissionais desportivos que detêm habilitações, capacidades e métodos de trabalho de enorme rigor e primazia.

No entanto, e tal como revelam os números coletados através do presente caso de estudo, a transição para o patamar sénior, na maioria dos casos, não é efetuada de forma profícua.

A introdução dos jovens atletas num escalão competitivo superior deve ser realizada de forma gradual, de modo a que o mesmo adquira experiências, sensações e aprendizagens. A propensão ao erro é um fator integrante no processo de adaptação dos mesmos, e este indicador deve ser compreendido por todos os agentes desportivos que gravitam em torno dos mesmos.

No entanto, o rendimento desportivo imediato é um fator elegido como prioridade para a maioria dos clubes, pelo que os jovens atletas na maioria dos cenários são preteridos por atletas mais experientes e melhor preparados para aportar uma resposta competitiva mais célere num determinado momento.

A aposta em atletas oriundos das próprias academias de formação é o aproveitamento de todo o investimento efetuado ao longo dos anos nos mesmos,

no entanto, todos os possíveis dividendos são submissos à pretensão momentânea de alcançar resultados desportivos, sendo que o potencial máximo esperado de vários jogadores é imobilizado por interesses superlativos.

### **7.5- Aplicações Práticas/Sugestões para Futuras Intervenções**

O presente caso de estudo detém um elevado raio de ação, pois incorpora a realidade desportiva de milhares de jovens que praticam a modalidade desportiva de futebol.

Posto isto o mesmo não possui um carácter ininterrupto pois a reflexão sobre o processo formativo dos jogadores em Portugal e a sua transição para o escalão competitivo sénior deve ser efetuada de forma sistemática e contínua.

A implementação do desenvolvimento e crescimento sustentado terá sempre lugar no panorama desportivo. Atendendo a este facto e ao presente momento, foram elencados alguns tópicos que contemplam aplicações práticas e sugestões para futuras intervenções, no âmbito da Liga 3 ao nível do número de jogadores do plantel formados no clube e número de jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo:

- Introdução de uma regra no Regulamento da Liga 3 que exija um número mínimo de jogadores inscritos formados no próprio clube;
- Atribuição e valorização dos parâmetros retratados neste caso de estudo – número de jogadores do plantel formados no clube e número de jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo – no Processo de Certificação da Federação Portuguesa de Futebol, nomeadamente no Critério 9;
- Analisar o desenvolvimento e evolução do número de jogadores do plantel formados no próprio clube e o número de jogadores do plantel formados no clube com tempo de jogo efetivo nas edições procedentes à época desportiva 2021/2022, de modo a obter conclusões mais sustentáveis;
- Correlacionar o presente estudo de caso com a classificação competitiva atingida por cada equipa;

- Intercetar os resultados produzidos com os estatutos em vigor no Processo de Certificação da Federação Portuguesa de Futebol.

## **8. Desenvolvimento Profissional & Considerações Finais**

A primeira consideração final a constatar é, impreterivelmente, o carácter atemporal deste estágio curricular, uma vez que, este não se constituiu como um ponto conclusivo, mas sim como o ponto inicial de um percurso profissional.

O presente relatório de estágio curricular, e conseqüentemente todo o processo de aprendizagem descrito no mesmo, não se finaliza na última frase do presente documento, isto porque, ao longo do ciclo de aplicação prática em contexto real os conteúdos teóricos, previamente abordados, foram estimuladas diversas reflexões e dúvidas, que se constituem como o ponto de partida para extrapolar, a nível pessoal, as ideias, filosofias e modelo de jogo para outros níveis de complexidade.

A expectativa maioritária, de modo antecedente à introdução no *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*, era precisamente o ingresso numa entidade desportiva que dispunha de uma vasta cultura organizacional, com um modelo processual e de atuação delimitado de forma criteriosa, nas diversas vertentes, direcionado, essencialmente, para a obtenção dos objetivos estabelecidos *a priori*.

De facto, a expectativa enunciada revelou-se como uma realidade ao longo do período de estágio curricular, uma vez que, todo o trabalho desenvolvido visava propiciar a melhor oferta desportiva e profissional possível aos seus atletas e equipa técnica.

A fusão evidente entre uma estrutura de gestão desportiva sólida e a atenção para o contexto social e conseqüentes necessidades, potencia, de forma gradualmente crescente, esta entidade desportiva, elevando-a cada vez mais no panorama desportivo nacional e internacional.

Após a definição da expectativa pessoal, que se constituiu como um fator motivacional permanente e sistemático ao longo de todas as tarefas realizadas, foram elencados múltiplos objetivos no âmbito do estágio curricular, tendo em consideração a área de intervenção da entidade acolhedora, tal como a sua missão, visão, objetivos, estratégia e valores, na medida em que, a agregação

destas componentes conferem ao *Lusitânia de Lourosa Futebol Clube* um estatuto de autenticidade sem paralelo, aportando à elaboração de objetivos especificidades singulares. O cumprimento dos objetivos ocorreu de forma natural, sendo fundamental o vasto apoio prestado pelos profissionais afetos a este clube desportivo. Os objetivos gerais e específicos, previamente estabelecidos, foram alimentados e alcançados na íntegra através da adição e acumulação de múltiplas experiências e aprendizagens que decorreram ao longo da época desportiva,

A alocação de profissionais aos diferentes cargos/funções promove um desenvolvimento positivo e sustentável, isto porque, para cada segmento corresponderá uma resposta direta, personalizada, célere e profissionalizada, pelo que desta forma, com recurso a colaboradores habilitados e competentes, se constroem estruturas organizacionais de enorme primor.

No âmbito do desenvolvimento de conhecimento e apetências ao nível do processo de treino e competitivo a linha de crescimento descrita foi crescente, atingindo um ponto amplamente satisfatório.

Através da realização do presente estágio curricular, é notório que existe um técnico desportivo na modalidade de futebol mais capaz em diferentes vértices nas funções inerentes à posição, concretamente, na resolução de problemas, criação de conjuntos de soluções diversas, capacidade de comunicação com os demais intervenientes, participação ativa e crítica na criação integral do processo de treino e observar, analisar e compartimentar modelos padrão de atuação.

Não obstante as sensações positivas proliferadas ao longo da concretização do estágio curricular, importa mencionar que a entidade acolhedora detinha objetivos desportivos que não foram alcançados, o que se constitui como uma marca de insucesso e desilusão.

No entanto, é possível ressurgir do fracasso. O futebol acompanhou, naturalmente, a evolução dos tempos e à margem dos diversos setores de atividade, a concorrência entre as diferentes instituições e intervenientes é cada vez mais acentuada, pelo que o processo organizacional é uma prática diferenciadora.

O planeamento é uma tarefa que tem como principal intenção antever e delinear planos de ação, de forma prévia e ponderada, atendendo às especificidades e

flutuação das variáveis (diretas e/ou indiretas) que vigoram em determinado contexto.

A área da investigação desportiva e os múltiplos intervenientes desportivos existentes devem possuir uma relação de simbiose, na medida em que, ambas as partes possuem como intuito primordial o progresso e potenciação das capacidades dos atletas e instituições desportivas.

Em suma, e considerando as afirmações previamente descritas, é evidente a pretensão em construir um percurso desportivo com uma composição múltipla, nomeadamente, manter presente as componentes inovadoras e evolutivas da investigação e complementar com a aplicação prática em contexto real de modo a produzir conclusões mais sustentadas e íntegras.

## Referências Bibliográficas

- Akenhead, R., Hayes, P. R., Thompson, K. G., & French, D. (2013). Diminutions of acceleration and deceleration output during professional football match play. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(6), 556–561. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.12.005>
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term Athlete Development. *Human Kinetics*.
- Balyi, I. (1998). Long-Term Athlete Development: Trainability In Childhood And Adolescence Windows of Opportunity, Optimal Trainability.
- Baptista, J. (2014). Dissertação de Mestrado. Relatório de Estágio. A relação entre o Sucesso/Rendimento Escolar e a prática de Exercício Físico na Escola, no Desporto Escolar e no Desporto Federado em alunos do 3º ciclo da escolaridade básica. Maia: Instituto Universitário da Maia, 13.
- Benda & Greco. (1998). Iniciação esportiva universal I: da aprendizagem motora ao treinamento. *UFMG*.
- Bettega, O. B.; Scaglia, A. J.; Morato, M. P.; Galatti, L. R. Formação de Jogadores De Futebol: Princípios e Pressupostos para Composição de uma Proposta Pedagógica. *Movimento*, [S. l.], v. 21, n. 3, p. 791–801, 2015. DOI: 10.22456/1982-8918.49051.
- Bolhão, A. (2013). Contribuição do estágio curricular para a formação académica e profissional dos estagiários. Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Gestão de Recursos Humanos e Comportamento Organizacional. (Instituto Superior Miguel Torga).
- Carpels T., Scobie N., Macfarlane NG, Kemi O.J. Youth-to-Senior Transition in Elite European Club Soccer. *Int J Exerc Sci*. 2021 Oct 1;14(6):1192-1203. PMID: 35096247; PMCID: PMC8758176.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Greboggy, D. D. L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo De Jogo E Processo De Ensino No Futebol: Princípios Globais E Específicos. *Movimento* (ESEFID/UFRGS), 17(3), 133–152. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.16302>
- Coubertin, P. De. (1937). Olimpismo (EdiPUCRS, Ed.). Comitê International Pierre de Coubertin.
- Costa, A. da S. (1992). Desporto e análise social. *Revista Da Faculdade de Letras - Sociologia I*, 2, 101.
- Costa, O., & Costa, J. (2019). Resumos - Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva. *Revista de Medicina Desportiva Informa*, 10(5), 31.
- Coté, J., & Hay, J. (2002). Children' s involvement in sport : A developmental perspective. *Psychological Foundations of Sport*, (January 2002), 484–502.
- Cunha, P. (2016). Teoria e Metodologia do Treino - Modalidades Coletivas. Plano Nacional de Formação de Treinadores - *Manuais de Formação Grau I*, 1–68.
- Desporto | Definição ou significado de desporto no Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa. (2022).

- Dias, C., Cruz, J. F., & Danish, S. (2001). O desporto como contexto para a aprendizagem e ensino de competencias de vida. *Análise Psicológica*, 1(XIX), 159.
- Drubsky. (2003). O universo tático do futebol: Escola brasileira. *Health*.
- Dugdale J.H., Sanders D., Myers T., Williams A.M., Hunter A.M. Progression from youth to professional soccer: A longitudinal study of successful and unsuccessful academy graduates. *Scand J Med Sci Sports*. 2021 Apr;31 Suppl 1:73-84. doi: 10.1111/sms.13701. PMID: 33871087.
- Federação Portuguesa de Futebol. (2018). *Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol*.
- Federação Portuguesa de Futebol, *Manual de Certificação da FPF*, (2019).
- Formar | Definição ou significado de formar no Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa. (2020).
- Garganta, Júlio. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2001(1), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>
- Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos , para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física Esporte*, 20(5), 201.
- 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.
- Hennessy, L., & Jeffreys, I. (2018). The current use of GPS, its potential, and limitations in soccer. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 83–94. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000386>
- Loureiro, F. (2008). *Escolas de Futebol: Que Preocupações?* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 121.
- Lima, S. M. L. (1994). Definição e implementação de objetivos nas organizações públicas de saúde. *Revista de Administração Pública*, 28(4), 6.
- Lima, M., & Paoli, P. (2017). *Aspectos a serem considerados no processo de Formação de Base de futebol de 11 a 14 anos*. 08(32), 12–23.
- Maheu, R. (1982). Desporto e Educação. *Revista Brasileira de Educação Física*, 1(5), 13.
- Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). Seasonal training-load quantification in elite English Premier League soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 489–497. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0352>
- Mitchell, T., Gledhill, A., Nesti, M., Richardson, D., & Littlewood, M. (2020). Practitioner Perspectives on the Barriers Associated With Youth-to-Senior Transition in Elite

Youth Soccer Academy Players. *International Sport Coaching Journal*, 7(3), 273–282. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0015>

Nunes, L. G. C. (2014). O Jovem Futebolista – Uma Proposta Metodológica para o Futebol de 7. Coimbra.

Pereira, A. (2007). A Competição no Processo de Formação dos Jovens Futebolistas em Portugal. 85.

Quina, J. do N., & Graça, A. (2011). O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência táctica. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 78–78.

Sá, D., & Sá, C. (2009). *Marketing Para Desporto - Um Jogo Empresarial*. Porto: Edições IPAM. 22.

Scaglia, A. J. (1999). O Futebol Que Se Aprende e o Futebol Que Se Ensina.

Soares, J. P., Aranha, A. M., & Antunes, H. L. (2013). Relação entre os setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar. *Motricidade*, 9(3), 27.

Taylor, K., Chapman, D., Cronin, J., Newton, M., & Gill, N. (2012). Fatigue monitoring in high performance sport: a survey of current trends. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 20(1), 12–23.

Weineck. (1989). *Manual de Treinamento Esportivo*.