



Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto

Especialização em Treino Desportivo

Relatório de Estágio: Clube Desportivo das Aves

Relatório realizada no âmbito do 2º
Ano de Mestrado do Curso de Ciências da
Educação Física, Especialização em Treino
Desportivo, ao abrigo dos Decreto-Lei
nº74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei
nº43/2007 de 22 de Fevereiro.

Luís António Costa Ribeiro

(N.º 21711)

Supervisor: Prof. Doutor. José Neto

Orientador: Mister Fernando Valente

Julho 2014

Ribeiro, L. (2014). *Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado*. Maia: ISMAI. Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Mestrado de Treino Desportivo, policopiado apresentado ao Instituto Superior da Maia

Índice

Resumo	6
Abstract	7
1 – Introdução	8
2 – Avaliação do contexto	9
2.1 – Análise da atividade	9
2.1.1 – Conceitos e conteúdos	9
2.1.2 – Metodologias e estratégias	9
2.1.3 – Fundamentação científica	11
2.2 – Análise do envolvimento	14
2.2.1 – Região e envolvimento	14
2.2.2 – Clube Desportivo das Aves	15
2.2.3 – Locais de Atividade	16
2.2.4 – Outras Organizações Envolvidas	19
2.2.5 – Recursos disponíveis	19
2.3 – Análise dos praticantes	19
2.3.1 – Caracterização geral dos praticantes	19
2.3.2 – Cuidados e necessidades específicas da população-alvo	22
2.3.3 – Recrutamento da população-alvo	23
2.3.4 – Formas de Avaliação da população-alvo	23
3 – Definição de objetivos	24
3.1 – Objetivos de intervenção profissional	24
3.2 – Objetivos a atingir com a população-alvo	25
4 – Conteúdos e estratégias de intervenção profissional	26
4.1 – Contatos desenvolvidos	26

4.2 – Desenvolvimento do programa propriamente dito	27
4.3 – Promoção do Programa	30
4.4 – Formação realizada pelo estagiário	32
5 – Processo de avaliação e controlo	33
5.1 – Avaliação do cumprimento de objetivos	33
5.2 – Avaliação do programa	34
5.3 – Formas de avaliação intermédia do estágio	35
6 – Conclusões e Recomendações.....	35
Referências	37
Anexos.....	39

Índice de Figuras

Figura 1 - Imagem aérea de Vila Das Aves.....	15
Figura 2 - Brasão de Vila das Aves.....	15
Figura 3 – Símbolo do Clube Desportivo das Aves	16
Figura 4 - Estádio do Clube Desportivo das Aves	17
Figura 5 - Relvado Anexo	17
Figura 7 - Complexo Desportivo CD Aves.....	18
Figura 6 - Símbolo do Clube no piso do Pavilhão	18

Índice de Tabelas

Tabela I - Constituição do Plantel do C.D. Aves.....	20
Tabela II - Nacionalidade dos atletas	20
Tabela III - Médias de Idade, Peso e Altura dos atletas	21
Tabela IV - Equipa técnica	21
Tabela V - Microciclo Padrão	30
Tabela VI - Semana de treinos quando existiam dois jogos por semana	31
Tabela VII - Exemplificação das tarefas.....	31

Resumo

O Futebol é um desporto coletivo, com um carácter intermitente, dada a alternância entre momentos de esforço e de períodos de recuperação, onde os jogadores se deslocam por todas as posições de jogo e desempenhem múltiplas funções, sendo assim essencial que estes estejam bem preparados fisicamente e psicologicamente. Desta forma, o treino caracteriza-se por ser um processo planeado, sério, progressivo, multivariável e integrado, implicando que o treinador domine um conjunto de competências técnicas específicas, sendo o treino orientado pelos princípios de jogo definidos no Modelo de Jogo Adotado.

O objetivo principal deste documento é expor detalhadamente o processo de estágio curricular realizado no Clube Desportivo das Aves. Procura-se ao longo de todo o documento apresentar o trabalho desenvolvido e os intervenientes de todo o processo.

Finalmente, será explanado como se desenvolveu a avaliação e controlo do treino, aproximando os processos teóricos e científicos, como se desenrolou o trabalho complementar e de observação.

Abstract

Football is a collective sport, with an intermittent character, given alternation between moments of effort and recovery periods, where players move through all positions of the game and play multiple roles. It is therefore essential that the players are well prepared physically and emotionally. Thus, training is characterized by being a planned, serious, progressive, multivariable and integrated process, implying that the coach dominates a set of technical skills, being the training guided by the principles set out in the Adopted Game Model

The main purpose of this document is set out in detail the process of curriculum research at the Clube Desportivo das Aves. Seeks to throughout the document presenting the work and stakeholders throughout the process.

Finally, it will be explained how it developed evaluation and monitoring of training, approaching the theoretical and scientific processes such as unfolded complementary and observation work.

1 – Introdução

Este relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular Estágio/Dissertação, do 2º ciclo do Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, do Instituto Superior da Maia. Esta unidade curricular procura fazer a ponte entre a formação teórica adquirida durante o 1º ciclo deste mestrado, pondo-a em prática no terreno.

O estágio curricular foi realizado no Clube Desportivo das Aves, na equipa de futebol Profissional e teve como orientador local o Mister Fernando Valente, treinador principal. A supervisão do mesmo ficou a cargo do Professor Doutor José Neto, docente no Instituto Superior da Maia.

As atividades de estágio decorreram entre 9 de Agosto de 2013 e 21 de Maio de 2014, o que permitiu ao estagiário a participação ativa em todas as atividades inerentes à planificação e desenvolvimento de uma época desportiva num clube profissional.

Através deste relatório pretende-se caracterizar e enquadrar a entidade onde foi realizado o estágio, bem como a sua população alvo, e também apresentar e descrever as atividades efetuadas ao longo deste percurso.

O relatório encontra-se estruturado em seis partes, a saber: i) introdução; ii) avaliação do contexto; iii) definição de objetivos; iv) conteúdos e estratégias de intervenção profissional; v) processo de avaliação e controlo; vi) conclusões e recomendações.

2 – Avaliação do contexto

2.1 – Análise da atividade

2.1.1 – Conceitos e conteúdos

Num clube profissional o grau de exigência é bastante elevado, bem como a necessidade de uma coerente e forte inter-relação entre a equipa técnica e todos os gabinetes de apoio. Assim é de relevante importância que todos os elementos da equipa técnica possuam conhecimentos multidisciplinares para o desenvolvimento da sua tarefa.

Assim, ficou definido que a minha atividade dentro da equipa técnica seria o de acompanhar o trabalho diário de uma equipa profissional de futebol, contribuindo para a aplicação diária da metodologia de treino, análise e controlo do treino, assim como funções de observador de adversários quando necessário. Foi também solicitado algumas filmagens de treinos e de jogos particulares para uma melhor análise.

Posteriormente o foco da minha atividade centrou-se no desenvolvimento de um ficheiro que nos permitia recolher as estatísticas de cada jogo, e ainda, trabalho de reforço muscular a atletas que necessitassem por necessidades específicas da posição e tarefas que se pretendia, ou que tivessem a regressar de lesão.

2.1.2 – Metodologias e estratégias

O modelo de jogo definido pela equipa técnica logo no arranque da época proponha uma diferente forma de jogar, algo que a maioria dos atletas não estavam preparados, quer técnica quer mentalmente, para interpretar essa nova forma de jogar. Assim a metodologia incidia fundamentalmente na criação de contextos de exercitação que permitisse aos atletas “descobrir” essas novas ideias que foram apresentadas para o jogo coletivo. Houve portanto uma preocupação de garantir um desenvolvimento gradual e sustentado desse processo de treino/jogo. Inicialmente

optou-se por mostrar as ideias gerais em forma de vídeo, para um primeiro contacto dos atletas com o modelo de jogo que se pretendia.

Todo o treino foi então direcionado para a evolução do nosso jogar, tendo a equipa técnica procurado replicar no treino situações o mais possível aproximado do contexto de jogo. Assim foram criados exercícios padrão que recriavam situações de adversidade e complexidade próximos ao que existe em competição. Procurava-se também que existisse um encadeamento lógico dos exercícios, quer por unidade de treino, quer por morfociclos, respeitando-se uma lógica de progressão e adaptando-se os objetivos de cada semana de treinos ao que era avaliado em treino e competição. Assim a metodologia incidia sobre a aplicação de jogos reduzidos onde se procurava trabalhar aspetos do nosso jogar, e sobre um cuidado especial em criar contextos específicos para trabalhar aspetos técnicos (pormenores) que faziam um upgrade ao nosso jogar. Ainda dentro da metodologia de treino adotada, a equipa técnica tinha a preocupação de respeitar os “dias da semana” de acordo com as contrações musculares que deviam ser mais solicitadas. Este fator teve particular importância pela sobrecarga de jogos que a Liga II proporcionou.

No âmbito da análise e controlo do treino/jogo a equipa técnica definiu o recurso ao vídeo como principal fonte de análise. Assim, alguns treinos eram filmados, tal como todos os jogos (particulares e oficiais) de forma a analisarmos e definirmos os objetivos das sessões de treino com base no que era evidenciado em termos de dados qualitativos (comportamentos táticos individuais, setoriais, inter-setoriais e coletivos). Posteriormente, com o recurso às estatísticas de jogo que começamos a realizar em tempo real no dia do jogo, passamos a analisar os dados quantitativos (passes certos/errados, zonas de perdas/ganhos de bola, finalizações, cruzamentos).

Em termos de observação dos adversários a metodologia predominante ao longo de toda a época foi o recurso à observação indireta (vídeo). Procuramos sempre obter pelo menos 2 jogos do próximo adversário recorrendo a contactos com outro clubes. A partir desses jogos, era preocupação da equipa técnica caracterizar coletivamente e individualmente a equipa adversária, assim como o restante contexto, como o campo, os adeptos, o treinador. Depois da identificação dos

padrões do adversário era compilado em vídeo, as informações acerca dos diversos momentos de jogo assim como chamadas de atenção individuais. Vídeos estes que era transmitido aos atletas no dia antes do jogo, mas que era preocupação da equipa técnica no início da semana de forma a preparar convenientemente a estratégia. Por vezes, quando o calendário e localização dos jogos permitiam, eram realizadas observações in loco e respetivo relatório.

Por fim tive ainda participação ao nível do trabalho individual com atletas, onde eram prescritos exercícios de ginásio, ou exercícios funcionais no terreno, de acordo com as necessidades específicas. Era então realizada uma rigorosa avaliação individual do atleta e trabalhadas situações específicas, como correção de desequilíbrios musculares (principalmente nos jogadores que regressavam de lesão), e potenciar determinados aspetos físicos que eram importantes para a função específica da posição que o atleta ocupa em campo.

2.1.3 – Fundamentação científica

“ (...) Futebol é tudo (...) a tática é importante, a verdadeira essência do desporto coletivo.”

(Mourinho, 2005)

A principal missão do treinador de futebol é a preparação dos seus jogadores enquanto membros de um coletivo. Sendo o Treinador o principal organizador desse processo, exige-se um leque diversificado de competências que o possa conduzir á obtenção dos objetivos pretendidos.

Para que isto se concretize é fundamental que o treinador esteja perfeitamente convicto da sua forma de jogar, das suas ideias fundamentais e dos grandes princípios que vão orientar todo o processo de treino e de aprendizagem.

O modelo de jogo é um conjunto de princípios, regras de ação e de gestão que orientam e permitem a regulação do processo de treino, possibilitando ao treinador e aos jogadores conceber o planeamento que se deve seguir, em função dos objetivos formulados (Garganta J. , 2003)

Também Oliveira, (2009) aponta o modelo de jogo como aspeto nuclear de todo o processo de treino, já que será a partir dele que tudo se irá gerir, organizar, desenvolver e criar.

Para operacionalizar esse modelo de jogo é imprescindível a criação de exercícios de treino, assim foi de extrema importância os nossos contextos de exercitação criados especificamente para cada ideia do nosso jogar, pois o processo de treino desportivo concretiza-se na organização do exercício. Este constitui a estrutura base do processo que determina a elevação do rendimento do jogador e da equipa (Queiroz, 1986); Castelo, 2002), pelo que o sucesso do treino depende da qualidade e da eficácia do exercício (Queiroz, 1986).

Para Queiroz (1986) e Bezerra, (2001) a construção dos exercícios perspetiva o que se pretende em competição, abordando a componente tática, técnica, física e psicológica, sendo que os exercícios específicos relativamente ao jogo são privilegiados no processo de treino do futebol.

Portanto a nossa metodologia prevê sempre a questão da operacionalização do modelo de jogo, mas sem esquecer a inter-relação que tem que existir dos outros fatores de rendimento, para que o jogador dentro do coletivo se possa manifestar na sua plenitude. Até mesmo o fator psicológico, assumiu para nós um papel determinante, porque concordamos que é vital para o jogador exponenciar toda a sua qualidade o que nos transporta para uma nova visão global do treino desportivo.

Neto, J. (2008) citando Cruz & Viana (1996), enfatiza este pormenor do fator mental, fazendo referência às competências de maior impacto na preparação mental do atleta – controlo do stress e ansiedade, a atenção e concentração, imaginação e visualização mental, autoconfiança, relação interpessoal, coesão e liderança.

A observação e a análise dos fatores qualitativos e quantitativos

A observação e análise de jogo foi algo importantíssimo na nossa metodologia com vista a progredir cada vez mais no nosso processo de treino/jogo.

De acordo com Sousa, Garganta, & Fonseca, (2002) a análise de jogo a partir do comportamento dos jogadores, tem-se assumido como um aporte significativo de informação para a evolução do treino e da competição.

Segundo Oliveira Silva (2006), dentro da Análise de jogo podemos considerar dados qualitativos ou quantitativos. Os quantitativos dirigem-se para a análise estatística, medindo a performance através dos números (Bolt, 2000; Júnior, Gaspar, & Siniscalchi, 2002).

Garganta, Marques & Maia (2002) referem que esta só se constitui como vantajosa se for rigorosa e se fundamentar a sua ação na lógica interna do jogo. Concordamos, assim como não nos parece descabido considerar que na junção das duas reside a solução ideal, como refere Morrison (2000).

Segundo Neto, J. (1993) a observação é um instrumento de medida que ajuda a compreender de forma fundamentada os comportamentos técnicos, táticos e estatísticos, que estão na base da movimentação pluridimensional de uma equipa, assim a observação permite interpretar a organização das equipas, interpretar as ações que concorrem para a qualidade de jogo, planificar e organizar o treino, estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, regular o treino, tendo sempre como intuito caminhar no sentido de melhor preparar a equipa para os confrontos com os demais adversários (Garganta, 1997).

O trabalho complementar

O trabalho complementar foi algo importante no nosso processo de treino, nomeadamente quando algum atleta regressava de lesão ou necessitava de reforçar alguma componente física ou técnica de acordo com a especificidade da sua posição. De acordo com Teixeira, (2012) podemos dividir o treino em duas áreas

específicas, o treino coletivo (aplicação da periodização tática) e o treino individualizado baseado numa otimização das outras dimensões sem detrimento do bom funcionamento da aplicação tática.

No entanto, mesmo na prescrição e execução destes exercícios tínhamos em conta o princípio da especificidade – que nos diz que tudo o que se realize tem que estar de acordo com o que queremos manifestar. Esta especificidade contextualiza tudo o que se faz. Segundo Tamarit, (2013), para haver especificidade num contexto de exercitação, para além de estar relacionado com o Modelo de Jogo, também deve ter as seguintes características: - os jogadores devem entender os objetivos desses contextos de exercitação (neste caso mais o objetivo da componente física que se cria adaptar, devido á paragem por lesão) em relação ao jogo todo; - o treinador deverá ter uma intervenção apropriada e oportuna perante as solicitações que quer ver manifestadas.

2.2 – Análise do envolvimento

2.2.1 – Região e envolvimento

O povoamento da freguesia de Vila das Aves é antiquíssimo. No século IX, Vila das Aves era designada por “Entre-Ambas-as-Aves. A “Aves”, aqui, refere-se aos dois rios (o Ave e o Vizela). Mais tarde, adquiriu o nome de S. Miguel das Aves e até 1879 pertenceu ao concelho de Vila Nova de Famalicão. Depois integrou o julgado de Vermoim e a pedido da população passou para o concelho de Santo Tirso. A 4 de Abril de 1955, a freguesia de S. Miguel das Aves foi elevada à categoria de vila.

A freguesia de Vila das Aves (S. Miguel das Aves) pertence ao concelho de Santo Tirso e situa-se na zona Norte do território, mais especificamente na região de Entre-Douro-e-Minho, fazendo parte da bacia hidrográfica do Rio Ave. Está situada a nordeste da sede do concelho, no extremo sudoeste de uma mesopotâmia delimitada entre a nascente do Rio Vizela até ao local da sua confluência com o Rio Ave, o qual define o outro limite da mesma.

Vila das Aves é uma das freguesias mais desenvolvidas do concelho de Santo Tirso, a todos os níveis e conta com cerca de 10 mil habitantes.

O comércio e a indústria florescem, enquanto a agricultura ocupa cada vez menos espaços e menos gentes. As principais atividades económicas são a indústria têxtil e o comércio.



Figura 2 - Brasão de Vila das Aves



Figura 1 - Imagem aérea de Vila Das Aves

2.2.2 – Clube Desportivo das Aves

O **Clube Desportivo das Aves** é um clube sediado na freguesia de Vila das Aves, concelho de Santo Tirso, distrito do Porto, fundado em 12 Novembro de 1930 ao qual estão associados cerca de 2000 sócios.

Conta no seu palmarés com 3 subidas ao escalão máximo do Futebol Português, com um Título de Campeão da 2^o Divisão B (84/85), sendo o clube com mais presenças na Segunda Liga, nunca tendo sido despromovido.

Reconhecendo a importância da formação de jogadores, o Desportivo das Aves possui 8 equipas nas camadas jovens (1 escolas, 2 infantis, 2 iniciados, 2 juvenis e 1 juniores).



Figura 3 – Símbolo do Clube Desportivo das Aves

2.2.3 – Locais de Atividade

A “casa” do Clube desportivo é o **Estádio do Clube Desportivo das Aves**, local onde foram realizados a maioria dos treinos, bem como os jogos em casa. Possui as seguintes características:

- Campo relvado de 105x65m rodeado por uma pista de atletismo;
- Bancadas com capacidade para cerca de 8000 lugares sentados, dos quais 3000 cobertos;
- Três balneários para equipa da casa, equipa visitante e equipa de arbitragem, estando o balneário da equipa da casa equipado com banheira de hidromassagem e banho Turco e tendo acesso directo à rouparia e ao posto médico;
- Posto Medico, bem equipado;
- Gabinete para a equipa Técnica;
- Sala de controlo *Anti doping*;
- Gabinete Médico;
- Secretaria;
- Sala para a Imprensa com terminal informático e mini bar;
- Sala da direcção; e

- Sala de Conferencia de imprensa também utilizada no visionamento de vídeos.



Figura 4 - Estádio do Clube Desportivo das Aves

Relvado Anexo 70x40m

Por vezes, por condicionalismos de espaço ou preservar o relvado principal, foi utilizado o relvado de apoio ao futebol profissional que se situa junto ao Pavilhão do Clube.



Figura 5 - Relvado Anexo

Pavilhão

O Pavilhão foi utilizado em condições excepcionais, quando as condições meteorológicas não permitiam a realização do treino ao ar livre.



Figura 6 - Símbolo do Clube no piso do Pavilhão

Complexo Desportivo

Com a inauguração do Complexo Desportivo, no decorrer da época, contamos com mais um espaço à disposição da equipa profissional de forma a proteger o Relvado Principal nos períodos de chuva mais recorrente.



Figura 7 - Complexo Desportivo CD Aves

2.2.4 – Outras Organizações Envolvidas

Modalidades

O Clube Desportivo das Aves conta ainda com a modalidade de futsal onde tem uma equipa de Seniores a disputar o campeonato nacional da 3ª divisão e uma equipa de juniores que serve de base para o projeto.

2.2.5 – Recursos disponíveis

Por se tratar de uma equipa de futebol profissional os recursos materiais são condizentes com esse estatuto. Assim a nível de material de treino existem todos os recursos necessários para o desenvolvimento do processo de treino, quer coletivo, quer individual.

O clube tem ainda acesso ilimitado à piscina e ginásio do Centro de Apoio António Martins Ribeiro, local onde realizei algumas das minhas tarefas ao nível do trabalho individual com atletas.

2.3 – Análise dos praticantes

2.3.1 – Caracterização geral dos praticantes

Face à realidade económica do país e da região o Clube Desportivo das Aves vem reduzindo o seu orçamento. Desta forma a política do clube passa essencialmente por recrutar jovens valores de divisões inferiores e alguns jogadores da formação para a constituição do plantel. Nesta época iniciaram os trabalhos, três jogadores formados no Clube – Rui Faria, Grosso e Jorginho, aos quais se acrescentou em Janeiro mais um elemento do plantel de juniores.


O Grupo foi sendo alterado durante a época com as saídas de Luizinho, Rafael e Binaia, e ainda o empréstimo de Jorginho (jogador formado no clube).

Nota para nenhuma entrada no mercado de Inverno, a não ser a inscrição de um jogador ainda com idade de júnior - Rodrigues.

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

Realce também para o facto de existir alguns jogadores com experiência de Primeira Liga (Luís Manuel; Pedro Pereira; Poulson; Vasco Matos; João Paulo) e até internacionais (Quim e Jorge Ribeiro) que se revelaram importantíssimos na coesão de grupo e integração dos jovens jogadores, alguns primeiro contrato profissional.




Tabela I - Constituição do Plantel do C.D. Aves

GUARDA REDES		DEFESA		MÉDIO		AVANÇADO	
1	 Ricardo Moura	2	 Luizinho	3	 Grosso	7	 Pedro Pereira
13	 Rui Faria	5	 Luís Sousa	6	 Tito	9	 Andrew Monteiro
75	 Quim	14	 Leandro	8	 Rúben Neves	10	 João Paulo
		15	 Romaric	17	 Vasco Rocha	11	 Renato
		16	 Jorge Ribeiro	20	 Nuno Binaia	19	 Zé Valente
		18	 Filipe Sousa	27	 Diogo Pires	21	 Jaime Poulson
		22	 Miguel Vieira	28	 Jorginho	23	 Vasco Matos
		33	 João Paulo	66	 Luís Manuel	47	 Fábio Martins
		44	 Rafael Amorim			77	 Rodrigues

O plantel era na esmagadora maioria constituído por jogadores de nacionalidade portuguesa, ficando essa percentagem ainda mais considerável com as saídas de Luizinho e Rafael ambos de nacionalidade brasileira.

Apenas Andrew, da mesma nacionalidade dos anteriormente citados, e Romaric, costa-marfinense se apresentavam como “estrangeiros”. O problema de comunicação que poderia existir em relação ao atleta Romaric não se verificou uma vez que já se encontra no clube à três épocas e em Portugal à sete, comunicando muito bem em Português.

Tabela II - Nacionalidade dos atletas

PAÍS	VALOR
 Portugal	23 (92,0%)
 Brasil	1 (4,0%)
 Costa do Marfim	1 (4,0%)

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

Em relação à média de idades podemos ver que se trata de um plantel jovem (26,21 anos) mas que consegue aliar a juventude e ambição de elementos com 19, 20 anos, à experiência e cultura de clube e de outros atletas com 33-35 anos.





Tabela III - Médias de Idade, Peso e Altura dos atletas

ITEM	VALOR
Jogadores	25
Média Idade	26,21
Média Altura	180 cm
Média Peso	73 Kg

A equipa técnica que me acolheu era composta por quatro elementos, O Mister Fernando Valente, os adjuntos Márcio Rocha e Vitor Gomes (Vitinha) e o treinador de Guarda-Redes António Ferreira (Toni).

O Treinador Principal conta com várias formações como Couching, PNL, entre outros e o IV nível de Treinador. Márcio Rocha, por sua vez, foi jogador profissional e licenciou-se em Educação Física e Desporto possuindo o II nível de treinador. Por seu turno, Vitinha tem o nível III de treinador e está á vários anos no clube tanto como Jogador como treinador. O Técnico de Guarda-Redes, Toni, tem o II nível de treinador e várias formações específicas em treino de Guarda-Redes.

Tabela IV - Equipa técnica

NOME	FUNÇÃO
 Fernando Valente	Treinador
 Márcio	Adjunto
 Vitinha	Adjunto
 Toni	Treinador Guarda Redes

2.3.2 – Cuidados e necessidades específicas da população-alvo

Por ser o primeiro ano da equipa técnica num campeonato profissional tivemos que ter um cuidado especial em relação ao conhecimento daquilo que é a Liga II e daquilo que os jogadores, principalmente os que têm mais anos de clube e de experiência, pensavam acerca da competição. Este cuidado teve especial importância pelo facto das ideias apresentadas para a nova forma de jogar que a equipa técnica pretendia serem “contrárias” e por vezes apelidadas de “loucas” por alguns atletas.

Foi então importante reunir com os jogadores e mostrar através de vídeos e imagens o modelo de jogo que se pretendia implementar. Por ser um modelo que privilegia a manutenção e circulação da bola, a paixão pelo jogo bonito, foi visto com desconfiança pois está instituído o paradigma que na II Liga tem que se jogar no “crer, na raça, nas transições”. A equipa técnica teve sempre o cuidado de dar a palavra e valorizar a opinião dos jogadores, mas fazendo sempre acreditar que era possível. Portanto a nossa metodologia foi elaborada assente numa lógica de médio/longo prazo, mas sem nunca descurar o rendimento, pois era importantíssimo apresentar resultados para conseguir a estabilidade necessária para o modelo ser bem explanado e colocado em prática. Assim o nosso trabalho teve o cuidado de intervir de uma forma pedagógica para conseguir potenciar aquilo que eram as qualidades dos jogadores dentro da nossa forma de jogar.

Outro cuidado que tivemos de ter foi a integração dos novos jogadores, muitos deles, primeiro ano de profissional, vindos de divisões inferiores. Foi importante adaptá-los quer física, quer psicologicamente às exigências que um clube do nível de profissionalismo que o Desportivo das Aves apresenta.

“Quebradas as barreiras” fomos sempre realçando aquilo que eramos capazes de fazer com recurso a imagens dos nossos jogos, daquilo que íamos conseguindo fazer enquanto equipa. Mostrando que afinal o nosso “jogar” podia-se evidenciar mesmo em campos em más condições, mesmo com adversários agressivos na procura e na disputa da bola.

Ao nível da motivação e de intervenção nessa área com vídeos motivacionais, a estratégia utilizada era sempre o de realçar aquilo que nós mesmo fizemos, com trechos dos nossos golos e das nossas belas movimentações coletivas.

2.3.3 – Recrutamento da população-alvo

Na atual conjuntura económica, as dificuldades levam a que surjam novas soluções. Assim a política do clube assenta cada vez mais no recrutamento de jogadores jovens de escalões inferiores que demonstrem ter qualidade para serem profissionais. Assim torna-se imprescindível uma correta avaliação das capacidades dos jogadores e um conhecimento alargado dos campeonatos inferiores. Neste âmbito o clube trabalha ainda para aumentar o seu departamento de *Scouting*. No entanto as boas relações que se vão criando permitem aos dirigentes do clube terem contactos de treinadores, empresários e outros dirigentes que vão assinalando jogadores. De seguida algum elemento da equipa técnica tenta observar *in loco* os jogadores referenciados.

Outra forma de recrutamento que o clube tem apostado é a formação dos seus próprios atletas. Neste sentido ficou concluído ainda no decorrer da época, o complexo desportivo do clube, que permitirá melhores condições para a formação dos jovens jogadores e com o perfil que está definido pelo clube em conjunto com o Departamento de Futebol Juvenil.

2.3.4 – Formas de Avaliação da população-alvo

Para além da observação *in loco* dos treinos e jogos e consequente avaliação de acordo com o observado no momento, foram ainda utilizadas outras ferramentas de avaliação da performance desportiva.

Em termos técnico-táticos foi elaborada uma análise através dos vários vídeos de treinos e jogos. Numa vertente quantitativa recorreremos a um ficheiro que construí em conjunto com a equipa técnica e de acordo com aquilo que

consideramos que era importante avaliar. Este ficheiro, em formato excell, permitia-nos a avaliação das estatísticas de jogo que definimos quer em termos coletivos quer em termos individuais e assim servir de base para a definição de aspetos que podiam ser corrigidos e treinados durante a semana.

Em relação ao aspeto psicológico dos atletas, tivemos a preocupação de reter, e posteriormente debater entre a equipa técnica, os comportamentos/reações que iam sendo observadas em conversas, em treino, em jogo, e/ou no balneário.

Em termos físicos recorremos à avaliação da força muscular isocinética, diferenças bilaterais e rácios simples e funcionais, testes estes realizados nas instalações do ISMAI.

Registamos também as características antropométricas dos jogadores assim como: Peso, IMC, % gordura total e regional e % de massa muscular total e regional.

3 – Definição de objetivos

3.1 – Objetivos de intervenção profissional

O principal objetivo dum estágio curricular será dar a possibilidade de por em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso de formação académica. Complementando isto, o relacionamento criado com atletas, dirigentes, equipas técnicas e demais pessoas que coexistem à volta de uma mesma equipa, é de tal modo enriquecedor que catapulta o estágio para um nível superior, não só de consolidação, mas muito mais de aprendizagem.

Para mim, o grande objetivo deste estágio passou pela evolução dos meus conhecimentos ao nível das componentes técnico-táticas do futebol, das componentes físicas e psicológicas dos atletas, vivenciando tudo isto num clube que disputa os campeonatos profissionais e inserido numa equipa técnica com um elevado conhecimento e experiência.

Dentro da equipa técnica e depois de vários diálogos entre o Treinador Principal e o Supervisor de Estágio ficou definido que teria objetivos específicos na minha intervenção:

- Contributo na aplicação e ajustes da metodologia a aplicar.
- Participar na análise e controlo do treino/ jogos através de observação direta ou recurso a filmagens.
- Observação de adversários in loco, ou contributo através da edição de vídeo.
- Análise quantitativa e qualitativa da nossa performance em jogo.
- Trabalho complementar ao nível de reforço muscular, trabalho técnico e/ou melhoria das capacidades motoras a nível individual

3.2 – Objetivos a atingir com a população-alvo

No início da presente época, foi definido que o primeiro grande objetivo a nível coletivo, seria atingir os pontos necessários para assegurar a manutenção o mais rápido possível. Uma vez que no início da segunda volta esse número de pontos já tinha sido alcançado definiu-se que tentaríamos chegar o mais longe possível e na reta final avaliarmos se estávamos em condições de lutar pela subida de divisão, o que veio a suceder.

Ao nível da minha intervenção com a população alvo, o supro objetivo era cultivar uma relação e um entrosamento que me permitisse enriquecer ainda mais a minha experiência neste estágio.

De uma forma mais específica, os objetivos da minha intervenção centraram-se no seguinte:

Ao nível da análise e controlo do treino/Jogo

- Análise qualitativa a partir da observação direta, de forma a aferir comportamentos técnico-táticos passíveis de serem corrigidos.

- Análise quantitativa, realizada em tempo real no dia de jogo, onde eram quantificados parâmetros que foram definidas em conjunto com a equipa técnica – perdas/recuperações de bola; Cruzamentos com/sem sucesso; Finalizações; Golos; Faltas; tudo isto dividido por zonas para uma melhor compreensão das relações que estavam a funcionar melhor, ou não.

- Observação de comportamentos que elucidassem o estado de espírito do grupo.

Ao nível das observações de adversários

- Quando o calendário e a distância permitiam era solicitada a observação direta do jogo do adversário e posterior relatório dos comportamentos identificados.

- Contributo para a observação através de vídeo do jogo do adversário e consequente edição desse mesmo vídeo para posterior apresentação aos jogadores.

Ao nível do trabalho complementar

- Identificação de lacunas técnicas/físicas nos jogadores e consequente formulação de programa específico complementar.

- Reforço muscular com atletas que enfrentaram paragens por lesão.

4 – Conteúdos e estratégias de intervenção profissional

4.1 – Contatos desenvolvidos

Sempre considerei que a partilha de conhecimentos e o cultivo de fortes relações são um ponto fundamental do meu crescimento profissional. Nesse sentido

procurei criar empatia com todos os intervenientes no clube, desde o técnico de equipamentos ao presidente.

Ao nível dos contatos desenvolvidos com a equipa técnica, estes proporcionaram-me uma aquisição de conhecimento específico do jogo e do treino que por si só a “universidade” não nos transmite. Várias foram as vezes que referi ao Treinador Principal: - “Mister, este pormenor faz realmente a diferença na nossa forma de ver o jogo, na dinâmica que pretendemos!”.

Em relação aos jogadores, tentei criar uma relação bem próxima, uma vez que, principalmente no trabalho individual é necessário que os jogadores confiem no nosso trabalho. Assim, por muitas vezes me coloquei no papel de jogador para tentar perceber como um balneário reage a diferentes situações, o que para mim enquanto treinador foi uma aquisição importante.

Ainda referente aos jogadores e mais propriamente ao trabalho individual que foi realizado com os mesmos, foi de extrema importância os contactos com diferentes fisioterapeutas e médicos especialistas de forma a um mais completa e rigorosa definição do plano de treinos.

Por último foram desenvolvidos permanentes contactos com elementos de outras equipas, quer nos dias de jogos, quer nas observações ao vivo que realizei. Esta constante interação permitiu perceber que metodologias e ferramentas eram utilizadas noutros clubes.

4.2 – Desenvolvimento do programa propriamente dito

O primeiro passo do meu estágio foi adaptar-me a uma nova realidade. Chegar a um clube profissional que tem as suas próprias dinâmicas e o seu *know-how*, exigiu da minha parte algum tempo para a adaptação e o conhecimento da realidade que iria enfrentar de forma a poder ser uma mais-valia.

Portanto os primeiros momentos de estágio foram pautados por constantes diálogos com a equipa técnica, em particular com o Mister Fernando Valente, de

forma a perceber o modelo de jogo que se pretendia implementar e quais as metodologias a utilizar. Posto isto, as primeiras semanas de trabalho foram de entrosamento e conhecimento do modelo de jogo e de que forma poderia ajudar. Assim no final dos treinos ia dando o meu feedback do que observei e ia “absorvendo” as ideias e metodologias implementadas.

As primeiras tarefas tiveram a ver com a filmagem de jogos particulares na pré-época, de forma a termos mais um elemento para avaliarmos qualitativamente a nossa equipa, e se as ideias estavam a ser assimiladas e com a elucidação de que softwares eu poderia utilizar de forma a ser uma mais valia, uma vez que durante a formação no Mestrado tivemos o contato com novos softwares que auxiliam o treino desportivo. Consequentemente, comecei a fazer a edição de vídeo das bolas paradas dos primeiros adversários e alguns vídeos da nossa própria equipa, dependendo do que se queria analisar.

Já iniciado a competição começamos a perceber que seria importante termos acesso às nossas estatísticas de modo a ser mais uma forma de avaliação da nossa performance e de forma a detetarmos constante erros ou constantes ações de sucesso. Assim desenvolvi um ficheiro em *Excel* que permitia dividir o campo em doze zonas diferentes, onde registava as ações que achamos mais importantes analisar. Durante o jogo registava as perdas/recuperações de bola, as finalizações com/sem sucesso, os cruzamentos com/sem sucesso e as faltas sofridas/cometidas e ainda registava a posse de bola. O ficheiro revelava-se bastante funcional uma vez que, recorrendo às fórmulas que o programa nos fornece conseguíamos ter as percentagens que pretendíamos, divididas pelas zonas do terreno de jogo e, ainda os dados individuais de cada atleta. Esta foi a atividade que me ocupou mais tempo fora do treino, uma vez que, desenvolver um ficheiro assim que permitisse que ficasse tudo automático e em tempo-real, levou o seu tempo, mas que se revelou bastante importante para a nossa análise quantitativa.

Outra das atividades que desenvolvi, foi a observação direta de alguns adversários. Quando o calendário permitia uma deslocação curta para a visualização *in loco* do nosso próximo adversário, era solicitado essa tarefa. Estas observações exigiam de mim conhecimento específico do jogo e conhecimento daquilo que o

treinador pretende, para tentar ver o jogo pelos olhos do treinador principal para que o meu relatório posterior à observação fosse de encontro aquilo que o Mister pretendia analisar.

Em relação ao trabalho de campo, desde o primeiro dia que o Mister Fernando Valente me integrou no processo de treino. Dessa forma procuramos que os treinos fossem sempre ativos, exigindo de todos os elementos da equipa técnica concentração e foco na tarefa. Assim o treinador principal estava particularmente ativo na orientação dos exercícios de treino, cabendo aos adjuntos focarem-se em comportamentos específicos e de detalhe de forma a dar os feedbacks corretos e a manter bem “vivo” o treino.

Por fim, e não menos importante, participei ativamente no trabalho complementar que era necessário realizar, pois foi identificado que era uma lacuna importante a ser colmatada. Esta atividade proporcionou-me uma excelente aproximação com os atletas com que realizei este trabalho, uma vez que passávamos muito tempo em treino mais individualizado, logo mais proximidade. Por outro lado exigiu de mim uma maior dedicação fora do treino, uma enorme pesquisa bibliográfica, muitos contactos com profissionais da saúde e atividade física de modo a estar preparado da melhor maneira para a prescrição e execução dos exercícios, pois estava a lidar com atletas profissionais e acima de tudo ser-humanos.

De entre o trabalho técnico realizado, este envolveu exercícios com vista a melhorar a receção orientada e correta posição dos apoios de forma a fluir mais o nosso jogo e ainda com vista a melhorar o tempo de reação com oposição.

Referente ao trabalho físico, tive que lidar com desequilíbrios musculares e motores de um jogador que recuperou clinicamente de uma rotura do ligamento cruzado anterior, o qual teve 3 semanas de trabalho de coordenação, correção de postura, propriocetivo e de reforço muscular.

Durante a época existiram ainda cinco atletas que apresentaram desequilíbrios depois de pararem por microrroturas, e um atleta que recuperou de uma rotura no reto femoral. Foi ainda realizado trabalho de explosão com diversos atletas.

Nota final para os momentos em que era necessário qualquer intervenção de ordem motivacional ou de liderança com o plantel, onde a minha opinião foi sempre respeitada pela equipa técnica e vários diálogos mantive com o Mister Fernando Valente em relação a essa temática.

4.3 – Promoção do Programa

A nossa semana padrão, quando só tínhamos um jogo por semana, caracterizava-se por cinco treinos e uma folga à terça-feira, porque na nossa opinião a recuperação fisiológica é melhor logo a seguir ao jogo. Outro fator prendia-se com o facto de os jogadores não convocados e não-utilizados precisarem ajustar a carga semelhante aos que jogaram de forma a não perderem o ritmo exigido.

Tabela V - Microciclo Padrão

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	Treino 9.45h	Folga	Treino 9.45h		Treino 9.45h	Treino 9.45h	
Tarde		Folga		Treino 14.15h			Jogo

Quando existiam jogos ao Domingo e na quarta-feira feira seguinte utilizávamos o seguinte microciclo. Durante alguns períodos fomos obrigados ao seguinte regime de treinos:

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

Tabela VI - Semana de treinos quando existiam dois jogos por semana

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	Treino 9.45h	Treino 9.45h		Treino 9.45h	Treino 9.45h	Treino 9.45h	
Tarde			Jogo				Jogo

Em relação às tarefas que me eram incumbidas, a semana era muito variada. Dependia de alguns fatores, por exemplo, se existia algum jogador a regressar de lesão, se era necessário trabalho técnico complementar, se era pretendido que o treino fosse gravado.

Ainda assim apresento uma tabela com uma exemplificação de uma semana de trabalho:

Tabela VII - Exemplificação das tarefas

Tarefas	
	Treino
2ª Feira	Análise qualitativa/quantitativa Jogo anterior Trabalho Complementar
3ª Feira	Tratamento vídeo Observação indireta
	Treino
4ª Feira	Observação adversários direta/indireta Trabalho Complementar
	Treino
5ª Feira	Relatório/Vídeo Adversário Trabalho Complementar

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

6ª Feira	Treino Trabalho Complementar
Sábado	Treino Trabalho Complementar
Domingo	Jogo Estatísticas tempo Real

4.4 – Formação realizada pelo estagiário

Com o intuito de aumentar e consolidar os conhecimentos na área do treino desportivo e pelo gosto de ouvir falar sobre futebol, e não discuti-lo desnecessariamente, participai em vários congressos e colóquios sobre o tema durante o último ano, entre eles:

- Fórum do treinador de futebol, fevereiro de 2013;
- IX Congresso internacional de futebol do ISMAI, abril de 2013;
- Conferências Professor Manuel Sérgio, maio de 2013;
- IV Simpósio De Futebol, Junho de 2013
- 2º Congresso internacional de treino desportivo do ISMAI, julho de 2013;
- 1ª Tertúlia mundial de futebol do ISMAI, março de 2014;
- Ciclo de colóquios “Pensar Futebol” da Associação de Futebol do Porto, março de 2014;
- X Congresso de Futebol do ISMAI, abril de 2014.
- Com a intervenção complementar e individual, foi importante a busca de conhecimento nas Jornadas Médico Desportivas de Guimarães, em Novembro de 2103; as Jornadas de Medicina Desportiva promovidas pelo Rio Ave em Maio de 2014 e V Simpósio de Futebol, em Junho de 2014.

5 – Processo de avaliação e controlo

5.1 – Avaliação do cumprimento de objetivos

A integração na equipa técnica foi conseguida de forma muito natural, uma vez que já conhecia dois dos elementos, pelo facto de ter sido antigo atleta do clube. No entanto foi um investimento da minha parte a criação de uma boa relação quer com o *staff* técnico quer com os elementos do plantel, que senti ser atingida com o evoluir da época.

Consequência dessa boa relação, os objetivos propostos ao nível da análise e controlo do treino/jogo foram alcançados na sua totalidade, uma vez que recorrentemente era discutido entre mim e a equipa técnica aspetos que iam sendo observados ao nível dos aspetos qualitativos do treino/jogo. Assim por algumas vezes, as minhas sugestões suscitavam análises e posteriores correções em treino.

Ainda na análise do jogo, a ideia inicial de conseguir as estatísticas em tempo real foi conseguida com o desenvolvimento de um ficheiro que se revelou bem funcional e importante para a correção de vários aspetos, nomeadamente, os setores onde mais vezes se perdia a bola e o porquê, e ainda a contribuição para uma correta definição dos cruzamentos visto que chegamos à conclusão que não bastava “Atirar para a área”.

Referente ao trabalho de observação, também podemos concluir que os objetivos foram alcançados, uma vez que, quer em observações diretas e posterior relatório e explicação, quer na edição e preparação de vídeo, os comportamentos do coletivos e individuais do adversário foram sempre bem identificados e anulados.

No que concerne às lesões dos atletas, e tendo eu um papel ativo na recuperação dos mesmos, considero que este estágio me permitiu aprofundar os meus conhecimentos acerca do diagnóstico de certas lesões, bem como das melhores formas de tratamento e das condicionantes físicas relacionadas com as mesmas. Assim a taxa de sucesso foi identificada pelas recidivas, o que felizmente não aconteceram. Assim posso dizer que este foi o ponto com o sucesso mais

elevado e o que me obrigou a mais consulta bibliográfica e contactos exteriores com diversos especialistas da área médica e da recuperação desportiva.

Ao nível coletivo o primeiro grande objetivo – garantir a manutenção - foi alcançado ainda antes do término da primeira volta, o que nos fez “sonhar” com algo mais. Assim chegando à reta final dependendo apenas do nosso trabalho para chegar pelo menos ao *Play-off* de acesso à primeira Liga, essa promoção passou a ser o nosso objetivo. Felizmente alcançamos o referido *Play-off*, perdendo apenas no segundo jogo para uma excelente equipa o FC Paços de Ferreira.

No entanto avaliando o trabalho pelos resultados, mas principalmente pelo nosso processo, por aquilo que apresentamos, pela qualidade de jogo que conseguimos exaltar, o trabalho desta época foi claramente positivo.

5.2 – Avaliação do programa

Acerca da avaliação do programa de estágio é importante referir que o meu estágio, além de ser um estágio curricular, eu acabei por ser mais um elemento da equipa técnica com tarefas definidas. A exigência foi elevada o que me obrigou a encarar o estágio a um nível profissional de modo a se traduzir numa elevada afirmação no contexto de profissionalismo do clube.

O estágio representa a parte prática do Mestrado em Treino Desportivo, solicitando a passagem à prática daquilo que aprendi a nível teórico, portanto considero que este foi uma experiência única e muito enriquecedora, que me permitiu consolidar e aumentar conhecimentos nas diversas áreas do treino desportivo.

Finalmente, considero que esta experiência, para além de promotora de competências profissionais e técnicas como tenho vindo a referir, foi também promotora do desenvolvimento de competências pessoais, nomeadamente competências de liderança, de comunicação e relacionamento e de competências de planeamento e gestão do treino propriamente dito.

5.3 – Formas de avaliação intermédia do estágio

Para fins de avaliação do estágio, foram efetuadas várias reuniões com o supervisor. Reuniões essas que tiveram lugar no ISMAI e que foram previamente agendadas pelo mesmo. Num total de quatro reuniões intermédias, com o intuito de controlar o desenvolvimento deste relatório.

Foram realizadas também duas visitas ao clube por parte do supervisor para perceber através do orientador qual o nosso trabalho no clube bem como a nossa postura durante a realização do estágio.

No clube, durante o desenrolar do campeonato, existia uma avaliação quase diária de todo o processo de treino e conseqüentemente do meu trabalho dentro da equipa técnica.

6 – Conclusões e Recomendações

A oportunidade de regressar ao meu clube de sempre, o qual representei durante 10 anos, foi por si só um sonho concretizado. Esta situação tornou-se mais relevante para o meu estágio, por me proporcionar o acesso aos campeonatos profissionais, uma vez que o CD Aves está atualmente a disputar a Liga II. Juntando o fator emocional ao fator profissional, o facto de ingressar numa equipa técnica deste valor e com estas ideias, proporcionou-me um contexto propício para uma excelente aprendizagem e para aplicar todo o conhecimento adquirido ao longo da formação académica.

Portanto, a primeira conclusão a retirar deste estágio, foi o sentir um aumento gradual da confiança da equipa técnica nas minhas capacidades, o que resultou numa maior autonomia das minhas funções, e num incentivo por parte da equipa para me envolver noutras funções. Graças ao acompanhamento proporcionado pelo treinador principal, que sempre me envolveu em todo o processo do treino, senti que evolui o meu conhecimento a variados níveis, nomeadamente ao nível técnico tático, bem como ao nível da motivação e liderança de jogadores de competição deste nível. Com o evoluir do estágio e com o meu crescente envolvimento nos variados

momentos do treino e com as funções que desempenhei ao nível da observação e trabalho complementar, considero ter atingido um dos meus objetivos pessoais para este estágio, o de evoluir os meus conhecimentos.

Outra conclusão importante deste estágio, foi o facto de me ser exigido uma elevada multidisciplinariedade de conhecimentos para atingir todos os objetivos que me foram propostos. Assim, mais do que ter tempo e todas as ferramentas para colocar em prática todo o conhecimento adquirido no Mestrado, fui “obrigado” a recorrer a diversos documentos e profissionais para acumular mais conhecimento. A exigência assim o obrigava e não podia limitar-me ao «Q.B.». Potenciei ainda os meus conhecimentos, não só ao nível do treino, mas também dos processos de liderança de um grupo de homens.

Referir também, que as barreiras iniciais que tivemos de derrubar, e a instabilidade que daí adveio só contribuiu para o meu crescimento e o crescimento coletivo da equipa técnica e dos jogadores. Com o Mister Fernando Valente ser um pilar para que toda a equipa se mantivesse focada naquilo que se pretendia para a nossa forma de jogar, inclusive fazendo acreditar que dessa forma os resultados iam aparecer, foi com extrema satisfação e alegria que chegamos ao jogo decisivo e conseguimos apresentar o nosso jogo, mesmo contra uma equipa da primeira liga que no decorrer da época tinha competido na *Champions League*.

Como reflexão, devo referir que o nível de profissionalismo com que acabei o estágio foi bem diferente do que iniciei. Foi realmente importante esta época para perceber o nível de exigência que tenho que estabelecer para mim próprio para atingir uma carreira profissional de sucesso.

E por fim um obrigado especial a todos os que me acompanharam, personificando este agradecimento nas pessoas do Mister Fernando Valente e do PHD José Neto, porque já dizia Pam Brown:

“ Se só te restar um último suspiro, usa-o para dizer OBRIGADO! “

Referências

- Bezerra, P. (2001). Pertinência do exercício de treino no futebol. *Treino Desportivo*, 15, pp. 23-27.
- Bolt, B. (2000). Using Computers for qualitative analyses of movement. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71, pp. 15-18.
- Castelo, J. (2002). *O exercício no treino desportivo - a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa - secção de edições.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da Organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, pp. 14-17.
- Garganta, Marques, & Maia. (s.d.). Modelação táctica do jogo de futebol. estudo de organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. In J. Garganta, *A investigação em Futebol. Estudos ibéricos* (pp. 51-61). FCDEF-UP.
- Júnior, Gaspar, & Siniscalchi. (2002). Análise estatística do desempenho técnico coletivo no basquetebol. *Lecturas Educación Física Y Deportes*, 49.
- Neto, J. (2008). *Futebol, Tecnociência para o Sucesso*. Paços de Ferreira: Edição dos autores.
- Morrison, C. (2000). Why don't you analyse the way I analyse? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, pp. 22-25.
- Mourinho, J. (2005). O futebol é tudo . *A Bola*.

- Neto, J. (1993). *A Observação em Futebol*. Paços de Ferreira: Edições do autor.
- Oliveira, J. (2009). *Periodização Tática: Um modelo de treino*. Universidade do Porto.
- Oliveira, P. S. (s.d.). *Análise do Jogo em Futebol. Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com*. Dissertação de Mestrado apresentada á FMH.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Sousa, P., Garganta, J., & Fonseca, A. (s.d.). Perfil de prestação do ponta de lança de alto rendimento em futebol. Comparação do comportamento tático-técnico do jogador com a percepção do treinador. In J. Garganta, & S. e. Penas, *A investigação em futebol. Estudos Ibéricos* (pp. 189-200). FECDEF-UP.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Tática vs Periodización Tática*. MBF.
- Teixeira, N. (2012). Planificação e Planificação do Treino Desportivo - Da Periodização Convencional à Periodização Complementar. *IV Simpósio de Futebol de Paços de Ferreira*.

Anexos

Software estatísticas



Imagens trabalho complementar



Exemplo Observação

Departamento de Scouting-2013/14



EQUIPA NAS FASES DE JOGO OFENSIVO

Equipa na 1ª fase – Construção das ações ofensivas



- centrais sobem pelo corredor central e frequentemente o g.r. repõe a bola em jogo através de pontapé longo para o centro do ½ campo.
- o ½ campo nesta situação, estende-se no terreno, colocando por vezes, o n.º15, Jimmy, mais encostado ao seu ponta de lança.
- os médios alas, nesta fase, estão bem abertos à largura.
- por vezes, o g.r. colocou à mão sobre o defesa esquerdo.

Equipa na 2ª fase – Criar situações de finalização



- Com os 3 jogadores do ½ campo, na 2ª fase, estão quase sempre juntos
- Os médios jogam pouco em posse de bola nesta fase, colocam logo a bola nos avançados; n.º6, Toni, só faz coberturas defensivas.
- Bola no corredor lateral, só n.º13, Delmiro é que dá apoio na cobertura ofensiva.
- Nesta fase de jogo, têm muita preocupação em colocar a bola no seu ponta de lança, que descai pelo meio para receber, e mesmo nos seus médios alas, que se encontram bem abertos, mais lado esquerdo.