Instituto Universitário da Maia – ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto 2018/2019

Relatório de Estágio

André Carvalho Batista

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

Orientador Institucional:

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Orientador Cooperante:

André Monteiro

André Carvalho Batista

Nº: 29505

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista e do orientador André Monteiro.

Junho, 2019

‘’Sou uma parte de tudo aquilo que encontrei.’’

Ortega y Gasset

Agradecimentos

Agradecer a todos os que fizeram parte deste processo, cada um com a sua importância, mas todos com a capacidade de me fazer crescer e aprender. São sem duvida parte integrante do meu crescimento, da criação de novas ideias e da minha personalidade.

Em primeiro lugar, agradecer ao Professor Doutor Jorge Baptista por toda a atenção e preocupação demonstrada no auxílio à realização deste relatório. Por todos os conhecimentos obtidos através dos seus ensinamentos e da sua experiência.

Ao meu orientador, André Monteiro, pela disponibilidade, e pela oportunidade de potenciar quer o meu desenvolvimento profissional, quer pessoal. E por toda a partilha de informação, que se demonstrou essencial para o meu crescimento e para minha formação.

Aos meus pais, pelo apoio incondicional, que fez com que tudo isto fosse possível. Pela transmissão de todos os princípios que se demonstraram importantíssimos na realização deste estágio.

Aos meus avós pelos valores e pela paciência.

À Rute Franco, por tudo, sem o apoio dela nada disto era possível de ter sido alcançado. Demonstrou-se um pilar fundamental para a realização do meu percurso académico, bem como para a criação da pessoa que sou hoje. Por todas as horas, principalmente pela paciência e capacidade de caminhar sempre a meu lado e de lutar pelos meus objetivos como se fossem os dela.

Aos meus amigos, pelos momentos de partilha e pelo apoio demonstrado em todos os momentos do meu percurso.

Aos habitantes do doze, que me facilitaram o processo, demonstraram-se essenciais no decorrer desta caminhada.

À equipa técnica que acompanhei durante todo o ano, cada um da sua forma, pelos ensinamentos, desafios e pela capacidade de me fazerem crescer e ser hoje melhor profissional, bem como melhor pessoa.

E por fim a todos os jogadores, que tanto me ensinaram, espero que tenha sido recíproco e que tenha sido uma parte importante da sua formação.

A todos, o meu muito obrigado!

Lista de abreviaturas

FCP – Futebol Clube do Porto

ISMAI – Instituto Universitário da Maia - ISMAI

UEFA – *Union of European Football Associations*

J - Jogo

Índice

INTRODUÇÃO 1

METODOLOGIA E CALENDARIZAÇÃO DE TRABALHO 2

CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO 4

FUTEBOL CLUBE DO PORTO 4

História 4

Palmarés 6

CARACTERIZAÇÃO GERAL DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO 6

CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS MATERIAIS 8

SUB14 - CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES 8

CARACTERIZAÇÃO DO CAMPEONATO 9

INTERVENÇÃO PROFISSIONAL 14

OBJETIVOS E FINALIDADE 14

ÁREAS DE INTERVENÇÃO 14

PAPEL/FUNÇÃO NA EQUIPA TÉCNICA 15

FERRAMENTAS DE TRABALHO 18

ANÁLISE E REFLEXÃO DE DOIS MICROCICLOS 20

MODELO DE JOGO 20

MICROCICLO 1 21

MICROCICLO 2 29

TRANSFER DO TREINO PARA A COMPETIÇÃO 38

CONSIDERAÇÕES FINAIS 39

ESTUDO 40

REVISÃO DE LITERATURA 40

MÉTODO E OBJETIVOS 41

CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA 43

ANÁLISE DOS RESULTADOS 44

LIMITAÇÕES DO ESTUDO 45

DISCUSSÃO 46

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 47

ANEXOS 49

Índice de tabelas

Tabela 1 – Calendarização 2
Tabela 2 - Caraterização da amostra (jogos, resultado final, perdas, recuperações)..... 43
Tabela 3 - Análise dos resultados (perdas)..... 44
Tabela 4 - Análise dos resultados (recuperações) 45

Índice de figuras

Figura 1 - Vista aérea do estádio do Dragão 7
Figura 2 - Vista aérea do Centro de Treino e Formação Desportiva Porto Gaia. 7
Figura 3 - Campo da Constituição..... 7
Figura 4 - Vista aérea do Estádio Dr. Jorge Sampaio. 8
Figura 5 – Espaço exterior Dragão caixa. 8
Figura 6 - 1ªFase do Campeonato Nacional Juniores C (series A,B,C) 9
Figura 7 - 1ªFase do Campeonato Nacional Juniores C (series D,E,F)..... 10
Figura 8 - 2ª Fase (apuramento campeão)..... 11
Figura 9 - 2ªFase (manutenção/descida, series A,B,C) 11
Figura 10 - 2ªFase (manutenção/descida, series D,E,F)..... 12
Figura 11 - Play off (apuramento)..... 12
Figura 12 -Papel/função (Apresentação à equipa). 17
Figura 13 – Papel função (treino)..... 17
Figura 14 - Papel/função (jogo). 18
Figura 15 - Terça Feira (unidade de treino 47) 21
Figura 16 - 2º exercício da unidade de treino 47 – Circuito de recuperação. 22
Figura 17 - 1º exercício da unidade de treino 47 – Futvolei 22
Figura 18 - 4º exercício da unidade de treino 47 – Finalização em Y. 22
Figura 19 - 3º exercício da unidade de treino 47 – GR + 5 x 5 + GR [+2]. 22
Figura 20 - Quarta Feira (unidade de treino 48)..... 23
Figura 21 - 2º exercício da unidade de treino 48 – Meinhos de transição. 23
Figura 22 - 1º exercício da unidade de treino 48 – Pep..... 23
Figura 23 - 4º exercício da unidade de treino 48 – Torneio amplitude..... 24
Figura 24 - 3º exercício da unidade de treino 48 – GR + 7 x 7 + GR [+2]. 24
Figura 25 - 1º exercício extra da unidade de treino 48 – Finalização. 24

Figura 26 - 2º exercício extra da unidade de treino 48 – Finalização. 24
Figura 27 - 1º exercício da unidade de treino 49– Meinho de atrair. 25
Figura 28 - 2º exercício da unidade de treino 49– Jogo de posição 4 + 4 x 4 [+1] 25
Figura 29 - Quinta Feira (unidade de treino 49)..... 25
Figura 30 - 4º exercício da unidade de treino 49 – Organização ofensiva GR + 10 x 10 + GR 26
Figura 31 - 3º exercício da unidade de treino 49 – Intersetorial GR + 6 x 6 + GR [+1]..... 26
Figura 32 - Sexta Feira (unidade de treino 50)..... 27
Figura 33 - 2º exercício da unidade de treino 50 – Meinhos de ligação interior..... 27
Figura 34 - 1º exercício da unidade de treino 50 – Velocidade – estafeta. 27
Figura 35 - 4º exercício da unidade de treino 50 –Torneio amplitude 28
Figura 36 - 3º exercício da unidade de treino 50 – Finalização em velocidade. 28
Figura 37 - Terça Feira (unidade de treino 101) 29
Figura 38 - 2º exercício da unidade de treino 101 – Jogo posicional – jogo interior. 29
Figura 39 - 1º exercício da unidade de treino 101 – Futvolei. 29
Figura 40 - 4º exercício da unidade de treino 101 – Torneio amplitude. 30
Figura 41 - 3º exercício da unidade de treino 101 – Finalização 30
Figura 42 - Quarta Feira (unidade de treino 102)..... 31
Figura 43 - 2º exercício da unidade de treino 102 – Organização ofensiva – Jogo entre linhas e timing de aceleração. 31
Figura 44 - 1º exercício da unidade de treino 102 – Pep. 31
Figura 45 - 4º exercício da unidade de treino 102 – Jogo entradas. 32
Figura 46 - 3º exercício da unidade de treino 102 – Torneio entradas. 32
Figura 47 - 5º exercício da unidade de treino 102 – Jogo. 32
Figura 48 - Quinta Feira (unidade de treino 103)..... 33
Figura 49 - 1º exercício da unidade de treino 103 – Meinhos de transição. 33
Figura 50 - 2º exercício da unidade de treino 103 – Finalização em velocidade. 33
Figura 51 - 3º exercício da unidade de treino 103 – Organização ofensiva + Entradas Gr + 8 x 7 + Gr 34
Figura 52 - 4º exercício da unidade de treino 103 – Organização ofensiva Gr + 8 x 7 + Gr ... 34
Figura 53 - 5º exercício da unidade de treino 103 – Torneio cantos + amplitude ofensiva. 35
Figura 54 – Sexta Feira (unidade de treino 104) 35
Figura 55 - 2º exercício da unidade de treino 104 – Meinhos de ligação interior..... 36
Figura 56 - 1º exercício da unidade de treino 104 – Passe com cabeça – lúdico. 36

Figura 57 - 4º exercício da unidade de treino 104 – Rachão + bolas paradas 36
Figura 58 - 3º exercício da unidade de treino 104 – Finalização 36
Figura 59 - Ficha de análise quantitativa de jogo 49
Figura 60 - Ficha de análise quantitativa de treino (exercício de finalização) 50
Figura 61 - Apresentação de dados quantitativos (perdas, recuperações, passes para profundidade) 51
Figura 62 - Apresentação de dados quantitativos (duelos) 52
Figura 63 - Apresentação de resultados (finalizações) 53
Figura 64 - Apresentação análise quantitativa (bolas na profundidade) 54

Introdução

O presente relatório foi realizado em contexto curricular, fazendo parte de um dos requisitos para a obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo. Para além deste título, e pela opção estágio, o Instituto Universitário da Maia (ISMAI) tem o seu mestrado reconhecido pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) que permite solicitar a equivalência nas componentes de formação geral de Grau III, de específica II e estágio também II do curso de treinadores de futebol. Este relatório de estágio aborda três fases: intervenção profissional, análise e reflexão sobre dois microciclos e um estudo científico.

No que diz respeito à fase de intervenção profissional, é abordado todo o trabalho realizado no seio de uma equipa técnica dos escalões de formação do Futebol Clube do Porto. Trabalho esse que abrange desde a análise e observação coletiva e individual da própria equipa, como também dos adversários, passando por reuniões efetuadas, construção de microciclos e sessões de treinos.

Já o segundo parâmetro, passa por uma reflexão de dois microciclos pormenorizados, cujo objetivo passa por entender e justificar a construção dos mesmos.

A terceira e última fase consiste num caso de estudo que visa a compreensão da relação existente entre perdas e recuperações da posse da bola e o resultado final dos jogos realizados na 2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores C.

Metodologia e calendarização de trabalho

Na tabela 1 pretende-se relacionar temporalmente as tarefas realizadas no âmbito do estágio com as tarefas desenvolvidas paralelamente no mestrado em treino desportivo. Assim, a partir da organização da época desportiva – pré-epoca, 1ª fase do campeonato nacional de juniores C, 2ª fase do campeonato nacional de juniores C e fase torneios internacionais, apresentam-se as várias etapas correlacionadas entre si.

		Estágio curricular – FCPorto Sub14		Mestrado Treino Desportivo - ISMAI
2018	JUL	**Pré-época**	Integração na instituição.	Reunião com orientadores – apresentação do projeto.
			Definição dos objetivos, método e instrumentos de trabalho.	Reunião com orientadores – definição do escalão e respetivos objetivos.
	AGO		Familiarização com os softwares a utilizar.	Registo das tarefas realizadas no âmbito do estágio curricular.
			Desenvolvimento de elementos de apresentação de resultados (análises quantitativas e qualitativas).	
		1ª Fase Campeonato nacional Juniores C	Em cada semana de trabalho – microciclo + jogo (campeonato ou preparação ou torneios) realizaram as seguintes tarefas: 1. Análise do jogo – cortes coletivos e individuais; seleção de elementos para reunião de equipa técnica. 2. Análise qualitativa e quantitativa dos dados – *[sportscode, excel, illustrator, powerpoint]*. 3. Reunião equipa técnica – apresentação dos momentos-chave do jogo anterior + reunião com os jogadores. 4. Intervenção individual e/ou setorial - análise dos comportamentos dos jogadores no jogo e/ou no treino. 5. Análise ao adversário – reunião equipa técnica + apresentação aos jogadores.	Reunião com orientador – PIT.
	SET			Desenvolvimento do PIT – Plano Individual de trabalho: - Calendarização e metodologia de trabalho; - Avaliação do contexto - Caraterização das infraestruturas e dos participantes; - Definição de objetivos nas diferentes fases do estágio - Processo de organização e controlo; - Definição do estudo a desenvolver.
	OUT			
	NOV	**Jogos de preparação**		
	DEZ	**2ª Fase Campeonato nacional Juniores C**		Reunião com orientador – Ponto situação.
2019	JAN			Reunião com orientador – Relatório de estágio.
	FEV			Elaboração de relatório de estágio – revisão de literatura.
	MAR	**Torneios internacionais**		Reunião com orientador – Relatório de estágio.
	ABR			Elaboração de relatório de estágio – análise de microciclo e estudo.
	MAI			Reunião com orientador – Ponto situação.
	JUN			Reuniões finais + Entrega relatório.

Tabela 1 – Calendarização

Numa primeira fase, referente à pré-época, foi realizado o enquadramento profissional do qual resultou não só a integração na instituição, respetivos objetivos, método e instrumentos de trabalho, bem como a familiarização com os softwares a utilizar. Simultaneamente, foram desenvolvidas nesta fase os elementos de apresentação dos resultados (quantitativos e qualitativos). Em paralelo, e no que diz respeito à dimensão académica, realizaram-se reuniões de trabalho com os orientadores, a partir das quais foram definidos os objetivos. Ainda neste contexto, foram feitos registos diários das tarefas efetuados durante as atividades do estágio curricular.

Durante a primeira e a segunda fase do campeonato nacional de juniores C e no decorrer dos vários torneios internacionais nos quais a equipa participou, foram realizadas várias tarefas, enumeradas e explanadas na tabela 1. Estas atividades acompanharam todas as semanas de trabalho, ajustando-se às necessidades particulares de cada jogo e de cada microciclo.

Com o decorrer da época desportiva, foram analisados os vários microciclos, tendo sido escolhidos dois deles apenas no final da competição. Assim, após interpretação dos contextos de cada semana de trabalho foram selecionados dois microciclos distintos. Estes diferenciam-se quer pela fase do campeonato a que dizem respeito, quer pela abordagem técnica e tática levada a cabo.

Por fim, o final de época desportiva coincide com as reuniões finais e consequente entrega do relatório de estágio. Esta relação temporal permite apresentar o trabalho desenvolvido ao longo dos meses com maior sentido crítico, sendo possível obter uma visão global e individual de cada etapa.

Caracterização da Instituição

Futebol Clube do Porto

História

No dia 28 de setembro de 1893, Nicolau d'Almeida fundou o clube. Organizou um jogo contra o Club lisbonense, o qual teve lugar a 2 de março de 1894 com a presença do Rei D. Carlos I e a Rainha D. Amélia. Contudo, nos anos seguintes o clube entrou num período de menor atividade.

Assim, decorria o ano de 1906 quando, através de uma tertúlia, José Monteiro da Costa reativou a prática do futebol no clube. Foi ainda o responsável quer pela escolha das duas cores que definem o FC Porto – azul e branco, quer pela aprovação do primeiro emblema do clube - uma bola de futebol azul, com as iniciais FCP em branco.

A 18 de junho de 1922, o FC Porto derrotou o Sporting (3-1) na finalíssima do Campeonato de Portugal. Esta foi a primeira prova oficial de futebol o que colocou os Dragões na posição de primeiros campeões nacionais. Foi também nesta época que o clube adotou o emblema atual. Desenhado pelo futebolista Simplício, também ele artista gráfico, este emblema conjuga o símbolo utilizado até à data com as armas da cidade.

O FCP sagrou-se vencedor da primeira edição da Primeira Liga (1934/35). Esta competição foi mais tarde renomeada para Campeonato Nacional da Primeira Divisão, em 1938. De seguida, os Dragões venceram as duas primeiras edições do campeonato com a nova denominação (1938/39 e 1939/40). Neste período, a equipa foi liderada por Mihaly Siska e Pinga era uma das estrelas da época, tendo ficado até hoje com o lugar de quarto melhor marcador de sempre dos azuis e brancos, a nível sénior.

Foi em 1948 que o FCP venceu o Arsenal, considerada a melhor equipa do mundo na época, por 3–2, num amigável disputado no Estádio do Lima. Para eternizar o feito, um grupo de sócios lançou uma campanha que resultaria na conceção da Taça Arsenal, a maior do mundo, com cerca de 250 quilos e três metros de altura. Este troféu pode ser visto no Museu do clube.

A 28 de maio de 1952 foi inaugurado o Estádio das Antas, tendo sido este o palco das grandes emoções vividas pelo clube durante mais de 50 anos. O recinto foi sendo melhorado ao longo dos anos, com destaque para as obras realizadas em 1986 a partir das quais o campo foi rebaixado.

A primeira dobradinha de futebol da história do clube foi conquistada a 1956 pelas mãos do treinador Yustrich. Neste mesmo ano, o FCP superiorizou-se ao Benfica no Campeonato Nacional, adquirindo vantagem no confronto direto, e venceu o Torreense na final da Taça, por 2–0. Neste mesmo ano, o clube participou pela primeira vez nas competições europeias, tendo sido eliminado pelo Athletic Bilbau na 1ª eliminatória da Taça dos Clubes Campeões Europeus.

O quinto título de campeão nacional de futebol, foi obtido pela vantagem mínima de um golo no saldo entre golos marcados e sofridos (época 1958/1959).

Dezanove anos depois, sem ganhar nenhum título nacional durante este período, o clube volta às conquistas a 11 de Junho de 1978. E, foi no ano seguinte, que o FCP se sagrou bicampeão. O regresso de José Maria Pedroto, como treinador, e a entrada de Jorge Nuno Pinto da Costa para diretor do departamento de futebol são decisivas para uma mudança de mentalidades. As equipas do clube já não tinham receio de atravessar a ponte e vencer em todo o país.

A 17 de abril de 1982, Jorge Nuno Pinto da Costa é eleito presidente, pela primeira vez, e inicia-se um novo ciclo no clube, marcado pelas conquistas. Pedroto regressa mais uma vez ao banco azul e branco e os primeiros troféus são uma Supertaça (dezembro de 1983) e uma Taça de Portugal (1984).

Em 1984, o FCP chegou pela primeira vez a uma final europeia, tendo perdido 2-1 em frente à Juventus, em Basileia (Suiça) para a Taça dos Vencedores das Taças. O golo portista deste jogo foi apontado por Sousa. E, foi na época seguinte, 1984/85 que chega o primeiro título de campeão nacional da era Pinto da Costa.

A 27 de maio de 1987, o FCP venceu o primeiro título europeu de futebol graças ao calcanhar de Madjer, que fez renascer as esperanças, e ao golo da reviravolta de Juary. Nos meses seguintes, o palmarés do clube cresceu exponencialmente, não só com a conquista da Taça Intercontinental, na qual o clube venceu o Peñarol por 2-1 em Tóquio (Japão), mas também com a obtenção da Supertaça Europeia, conquistada ao Ajax com vitórias por 1-0 em ambas as mãos.

O FCP tornou-se o primeiro pentacampeão nacional de futebol em 1999. Fernando Santos, o treinador de então, fica conhecido como o "engenheiro do penta".

Em 2003, os Dragões conquistaram a primeira Taça UEFA para Portugal, frente ao Celtic de Glasgow, em Sevilha, por 3-2, após prolongamento. A 16 de novembro do mesmo ano, foi inaugurado o Estádio do Dragão.

O FCP sagrou-se campeão europeu pela segunda vez, em 2004. Com golos de Carlos Alberto, Deco e Alenichev, os azuis e brancos venceram o Mónaco por 3-0, em Gelsenkirchen, na Alemanha.

A equipa sagrou-se tetracampeã em 2009 e venceu a Liga Europa frente ao Sporting de Braga, com um golo de Falcão. Treinados por André Villas-Boas, os Dragões venceram em Dublin aquela que foi a primeira final entre clubes portugueses numa prova europeia. Esta época foi absolutamente memorável, uma vez que ao título europeu a equipa juntou a conquista da Liga portuguesa, da Taça de Portugal e da Supertaça. É ainda de destacar que este título português – conseguido sem derrotas, algo inédito no clube. Por fim, salienta-se ainda a obtenção do título de tricampeão nacional, em 2013.

No que diz respeito as características atuais do clube, este tem equipas a competir em nove modalidade diferentes - andebol, hóquei patins, basquetebol, bilhar, boxe, ciclismo, natação, desporto adaptado e futebol.

No âmbito da modalidade futebol, atualmente o FCP dispõe de um projeto chamado "Dragon Force" o qual visa a deteção e aperfeiçoamento de novos valores para a formação de atletas dos quatro aos catorze anos. Hoje, como resultado do trabalho desenvolvido, 33% dos jovens presentes nas camadas jovens da formação do FCP provém do projeto Dragon Force.

Palmarés

O FC Porto, na modalidade Sénior de Futebol, é detentor de 28 campeonatos nacionais, 21 Supertaças, 2 UEFA Europa *League*, 16 Taças de Portugal, 2 Campeonato do Mundo de Clubes, 2 UEFA *Champions League*, 1 Supertaça Europeia, 4 Campeonatos de Portugal.

Caracterização geral das condições de trabalho

As instalações desportivas do FCP dividem-se em 5 polos: o Estádio do Dragão, o Centro de Estágios e Formação Desportiva Porto Gaia, o Campo da Constituição, o Estádio Dr. Jorge Sampaio e o Dragão Caixa.

O Estádio do Dragão – figura 1, instalação na qual compete a equipa A do clube tem capacidade para 50033 espectadores, afirmando-se como ponto de referência desportivo e cultural não só da cidade, mas também da região. A sua inauguração teve lugar a 16 de novembro de 2003 e ficou marcada pelo jogo amigável entre o FCP e o convidado de honra Futebol Clube Barcelona.

Figura 1 - Vista aérea do estádio do Dragão

Por sua vez, o Centro de Treino e Formação Desportiva Porto Gaia - figura 2, torna-se uma das principais valências do clube pelos seus cinco campos de futebol relvados, quatro de relva natural e um de relva sintética. Balneários e áreas técnicas e médicas para cada uma das equipas, um ginásio e um centro de imprensa são aspetos que fazem desta instalação uma mais valia para a organização estrutural do clube. É ainda nesta que se encontra o Estádio Luís Filipe Menezes, que tem uma bancada com capacidade para cerca de 2.000 pessoas. É também o local onde treinam as equipas A, B, e as restantes equipas da formação, dividindo-se os treinos das mesmas entre este e o Campo da Constituição. Nesta infraestrutura encontra-se um campo de futebol de 11, em relva sintética e com luz artificial que integra dois campos de futebol de 7.

Para além destes, existe ainda um campo coberto de futebol de 7 em relva sintética igualmente com luz artificial. Por fim, integra um campo de terra batida de futebol de 5, denominado de espaço Artur Baeta. O Campo da Constituição – figura 3, conta ainda com um edifício de apoio à atividade desportiva composto por: receção, cinco balneários para atletas, balneários para treinadores, balneário para árbitros, sala multiusos, departamento médico, arrumos e um bar/restaurante.

Figura 2 - Vista aérea do Centro de Treino e Formação Desportiva Porto Gaia.

Figura 3 - Campo da Constituição.

Por fim, o Estádio Dr. Jorge Sampaio (figura 4) onde compete a equipa B do clube e o Dragão Caixa (figura 5) que serve de casa para as modalidades.

Figura 4 - Vista aérea do Estádio Dr. Jorge Sampaio.

Figura 5 – Espaço exterior Dragão caixa.

É importante referir que, como base de apoio fundamental ao clube, existe a Casa do Dragão que disponibiliza inúmeras infraestruturas essenciais para a evolução dos atletas. Das quais se destacam os espaços diversificados para o convívio e as áreas de contacto privilegiado com o *staff* técnico dos departamentos de formação do FCP.

Caracterização dos recursos materiais

Sinalizadores, cones, *simpsons*, escadas de coordenação, barreiras de diferentes alturas, *bosus*, *TRX*, bolas medicinais, arcos, coletes, bolas de futebol entre o número 3 a 5, mini balizas e balizas de futebol de onze amovíveis.

É disponibilizado o equipamento afeto ao clube para as diferentes estações do ano, quer para treino quer para dias de jogo.

Sub14 - Caracterização dos participantes

Devido ao protocolo que existe entre o clube e a *Dragon Force*, a equipa sub-14 do Futebol Clube do Porto compete no Campeonato Nacional de Juniores C com a designação de *Dragon Force*.

Assim, o plantel Sub-14 do FCP (2018/2019) é composto por quarenta e quatro jogadores, sendo que, 4 são guarda redes, 16 ocupam a posição de defesas, 12 médios e 12 avançados, divididos entre as equipas A e B. A equipa B compete na 1ª divisão do Campeonato

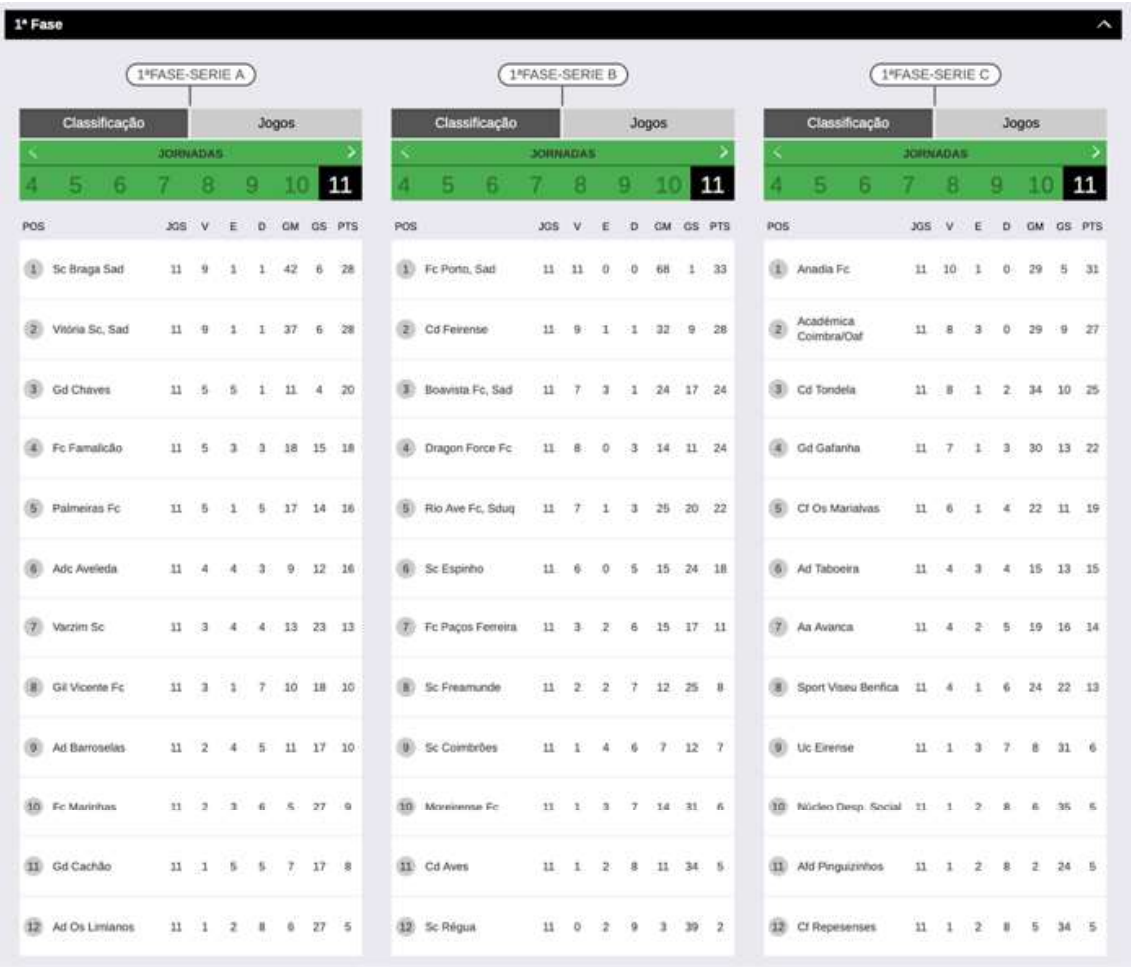
de Juniores C da AF Porto, permitindo maior rotatividade para o plantel e, consequentemente, uma maior evolução dos atletas do ponto de vista da sua formação e possível continuidade no clube.

A equipa técnica é constituída por um Treinador Principal, um Treinador Adjunto, um Preparador Físico, um Treinador de Guarda Redes, dois Analistas, um Fisioterapeuta, uma Psicóloga, um Técnico de Equipamentos e um *Team Manager*.

Caracterização do campeonato

O Campeonato Nacional Juniores C está organizado em três fases distintas: primeira, segunda e terceira fase.

A primeira fase, - composta por seis séries de doze equipas (total de setenta e duas equipas) as quais são divididas tendo em consideração a localização geográfica das mesmas.



1ª Fase

1ªFASE-SERIE A

Classificação | Jogos

JORNADAS 4 5 6 7 8 9 10 11

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Braga Sad	11	9	1	1	42	6	28
2	Vitória Sc, Sad	11	9	1	1	37	6	28
3	Gd Chaves	11	5	5	1	11	4	20
4	Fc Famalicão	11	5	3	3	18	15	18
5	Palmeiras Fc	11	5	1	5	17	14	16
6	Adc Aveleda	11	4	4	3	9	12	16
7	Varzim Sc	11	3	4	4	13	23	13
8	Gil Vicente Fc	11	3	1	7	10	18	10
9	Ad Barroselas	11	2	4	5	11	17	10
10	Fc Marinhas	11	3	3	6	5	27	9
11	Gd Cachão	11	1	5	5	7	17	8
12	Ad Os Limianos	11	1	2	8	6	27	5

1ªFASE-SERIE B

Classificação | Jogos

JORNADAS 4 5 6 7 8 9 10 11

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Fc Porto, Sad	11	11	0	0	68	1	33
2	Cd Feirense	11	9	1	1	32	9	28
3	Boavista Fc, Sad	11	7	3	1	24	17	24
4	Dragon Force Fc	11	8	0	3	14	11	24
5	Rio Ave Fc, Sduq	11	7	1	3	25	20	22
6	Sc Espinho	11	6	0	5	15	24	18
7	Fc Paços Ferreira	11	3	2	6	15	17	11
8	Sc Freamunde	11	2	2	7	12	25	8
9	Sc Coimbrões	11	1	4	6	7	12	7
10	Moreirense Fc	11	1	3	7	14	31	6
11	Cd Aves	11	1	2	8	11	34	5
12	Sc Régua	11	0	2	9	3	39	2

1ªFASE-SERIE C

Classificação | Jogos

JORNADAS 4 5 6 7 8 9 10 11

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Anadia Fc	11	10	1	0	29	5	31
2	Académica Coimbra/Oaf	11	8	3	0	29	9	27
3	Cd Tondela	11	8	1	2	34	10	25
4	Gd Gafanha	11	7	1	3	30	13	22
5	Cf Os Mariahvas	11	6	1	4	22	11	19
6	Ad Taboeira	11	4	3	4	15	13	15
7	Aa Avanca	11	4	2	5	19	16	14
8	Sport Viseu Benfica	11	4	1	6	24	22	13
9	Uc Eirense	11	1	3	7	8	31	6
10	Núcleo Desp. Social	11	1	2	8	6	35	5
11	Ald Pinguizinhos	11	1	2	8	2	24	5
12	Cf Repesenses	11	1	2	8	5	34	5

Figura 6 - 1ªFase do Campeonato Nacional Juniores C (series A,B,C)

1ªFASE-SERIE D

Classificação | Jogos

JORNADAS: 4 5 6 7 8 9 10 11

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Ac Marinhense	11	10	0	1	29	8	30
2	Caldas Sc	11	8	2	1	26	5	26
3	Cd Vilarense	11	8	2	1	22	2	26
4	Cad Entroncamento	11	7	1	3	26	16	22
5	Ud Leiria	11	5	1	5	17	17	16
6	Cd Fátima	11	4	2	5	17	19	14
7	Ca Fundão	11	3	4	4	17	15	13
8	Sc Leiria Marrazes	11	4	1	6	15	16	13
9	Gd Peniche	11	3	3	5	12	14	12
10	Cd Portalegrense 1925	11	1	3	7	9	20	6
11	Gr Vigor Mocidade	11	2	0	9	7	43	6
12	Easaf Marinha Grande	11	0	3	8	7	29	3

1ªFASE-SERIE E

Classificação | Jogos

JORNADAS: 4 5 6 7 8 9 10 11

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sl Benfica, Sad	11	10	0	1	56	8	30
2	Sporting Cp, Sad	11	10	0	1	48	5	30
3	Cf Os Belenenses	11	8	1	2	29	6	25
4	Real Sc	11	6	2	3	17	9	20
5	Ad Oeiras	11	6	1	4	31	17	19
6	Académica Santarém	11	6	1	4	19	19	19
7	Gd Estoril Praia	11	5	2	4	18	19	17
8	Sg Sacavenense	11	4	2	5	16	22	14
9	Scu Torreense	11	3	1	7	8	37	10
10	Fc Alverca	11	1	1	9	13	27	4
11	Sc Estrela	11	1	0	10	3	64	3
12	Estrela Fc	11	0	1	10	6	31	1

1ªFASE-SERIE F

Classificação | Jogos

JORNADAS: 4 5 6 7 8 9 10 11

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Cd Cova Piedade	11	8	2	1	26	5	26
2	Despertar Sc	11	8	1	2	21	11	25
3	Lusitano Gc	11	8	0	3	17	15	24
4	Portimonense Sc	11	6	2	3	23	14	20
5	Amora Fc	11	5	3	3	16	11	18
6	Fc Barreirense	11	5	3	3	20	13	18
7	Vitória Fc	11	4	3	4	19	13	15
8	Sc Olhanense	11	4	2	5	10	9	14
9	Juventude Sc	11	3	3	5	18	18	12
10	Sc Farense	11	3	2	6	12	13	11
11	Guia Fc	11	0	2	9	6	27	2
12	Cdr Quarteirense	11	0	1	10	5	44	1

Figura 7 - 1ªFase do Campeonato Nacional Juniores C (series D,E,F)

A segunda fase funciona como uma fase de apuramento de campeão para os quatro primeiros classificados de cada uma das séries da primeira fase do campeonato. Desta forma, as vinte e quatro equipas são divididas em três séries – norte, centro e sul.

No que diz respeito às restantes quarenta e oito equipas da primeira fase, que não ficaram entre os quatro primeiros lugares, a segunda fase funciona como uma fase de manutenção, mantendo-se o formato organizado para a primeira fase.

2ª Fase - Apuramento Campeão

2ª FASE- AP. CAMPEÃO - SÉRIE CENTRO

Classificação | Jogos

JORNADAS: 7 8 9 10 11 12 13 **14**

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Cd Tondela	14	10	2	2	39	17	32
2	Académica Coimbra/Oaf	14	9	3	2	30	20	30
3	Gd Gafanha	14	8	2	4	23	13	26
4	Ac Marinhense	14	5	4	5	25	25	19
5	Cad Entroncamento	14	5	2	7	19	29	17
6	Anadia Fc	14	4	4	6	15	14	16
7	Caldas Sc	14	2	4	8	16	24	10
8	Cd Vilarense	14	1	3	10	12	37	6

2ª FASE- AP. CAMPEÃO - SÉRIE NORTE

Classificação | Jogos

JORNADAS: 7 8 9 10 11 12 13 **14**

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Fc Porto, Sad	14	13	0	1	42	4	39
2	Vitória Sc, Sad	14	8	3	3	29	17	27
3	Cd Feirense	14	8	1	5	24	22	25
4	Boavista Fc, Sad	14	6	3	5	19	24	21
5	Sc Braga Sad	14	6	2	6	36	20	20
6	Dragon Force Fc	14	4	5	5	14	20	17
7	Gd Chaves	14	2	0	12	13	43	6
8	Fc Famalicão	14	2	0	12	11	38	6

2ª FASE- AP. CAMPEÃO - SÉRIE SUL

Classificação | Jogos

JORNADAS: 7 8 9 10 11 12 13 **14**

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sporting Cp, Sad	14	9	5	0	34	6	32
2	Sl Benfica, Sad	14	10	2	2	33	11	32
3	Cd Cova Piedade	14	7	4	3	24	16	25
4	Cf Os Belenenses	14	6	5	3	23	14	23
5	Despertar Sc	14	4	3	7	17	28	15
6	Real Sc	14	3	3	8	13	25	12
7	Lusitano Gc	14	2	3	9	15	36	9
8	Portimonense Sc	14	2	1	11	12	35	7

Figura 8 - 2ª Fase (apuramento campeão)

2ª Fase - Manutenção/Descida

2ªFASE-MANT/DESC.-SÉRIE A

Classificação | Jogos

JORNADAS: 7 8 9 10 11 12 13 **14**

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Gil Vicente Fc	14	9	3	2	25	10	35
2	Adc Avelleda	14	6	6	2	23	11	32
3	Palmeiras Fc	14	6	5	3	23	18	31
4	Varzim Sc	14	5	4	5	22	19	26
5	Ad Barroselas	14	5	5	4	18	19	25
6	Fc Marinhas	14	6	1	7	20	23	24
7	Gd Cachão	14	2	4	8	14	26	14
8	Ad Os Limianos	14	1	4	9	13	32	10

2ªFASE-MANT/DESC.SÉRIE B

Classificação | Jogos

JORNADAS: 7 8 9 10 11 12 13 **14**

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Rio Ave Fc, Sduq	14	9	3	2	31	16	41
2	Sc Espinho	14	9	1	4	18	15	37
3	Moreirense Fc	14	8	2	4	29	22	29
4	Fc Paços Ferreira	14	6	4	4	31	15	28
5	Sc Freamunde	14	5	4	5	23	20	23
6	Sc Coimbrões	14	4	5	5	17	14	21
7	Cd Aves	14	2	5	7	15	24	14
8	Sc Régua	14	0	2	12	7	45	3

2ªFASE-MANT/DESC.SÉRIE C

Classificação | Jogos

JORNADAS: 7 8 9 10 11 12 13 **14**

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Cf Os Marialvas	14	11	1	2	40	7	44
2	Aa Avanca	14	10	1	3	49	14	38
3	Sport Viseu Benfica	14	7	2	5	26	24	30
4	Ad Taboeira	14	6	4	4	16	13	30
5	Afd Pinguizinhos	14	7	2	5	30	16	26
6	Uc Eirense	14	5	2	7	21	26	20
7	Cf Repesenses	14	2	1	11	6	48	10
8	Núcleo Desp. Social	14	1	1	12	4	44	7

Figura 9 - 2ªFase (manutenção/descida, series A,B,C)

2ªFASE-MANT/DESC.-SÉRIE D

Classificação | Jogos

JORNADAS

7 8 9 10 11 12 13 **14**

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Ud Leiria	14	9	4	1	30	9	39
2	Cd Fátima	14	7	2	5	23	12	30
3	Sc Leiria Marrazes	14	6	4	4	25	15	29
4	Ca Fundão	14	3	8	3	10	8	24
5	Gd Peniche	14	3	7	4	16	19	22
6	Cd Portalegrense 1925	14	5	4	5	13	25	22
7	Gr Vigor Mocidade	14	2	5	7	15	30	14
8	Easaf Marinha Grande	14	2	4	8	14	28	12

2ªFASE-MANT/DESC.-SÉRIE E

Classificação | Jogos

JORNADAS

7 8 9 10 11 12 13 **14**

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Gd Estoril Praia	14	9	4	1	35	7	40
2	Ad Oeiras	14	7	6	1	35	8	37
3	Académica Santarém	14	8	3	3	30	10	37
4	Sg Sacavenense	14	9	2	3	29	10	36
5	Fc Alverca	14	7	2	5	26	20	25
6	Scu Torreense	14	4	3	7	24	31	20
7	Estrela Fc	14	1	1	12	7	33	5
8	Sc Estrela	14	0	1	13	5	72	3

2ªFASE-MANT/DESC.-SÉRIE F

Classificação | Jogos

JORNADAS

7 8 9 10 11 12 13 **14**

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Vitória Fc	14	12	1	1	31	11	45
2	Fc Barreirense	14	8	3	3	34	14	36
3	Amora Fc	14	8	2	4	31	18	35
4	Sc Farense	14	7	0	7	20	19	27
5	Sc Olhanense	14	5	2	7	18	21	24
6	Juventude Sc	14	6	0	8	18	24	24
7	Cdr Quarteirense	14	3	0	11	14	41	10
8	Guia Fc	14	2	2	10	13	31	9

Figura 10 - 2ªFase (manutenção/descida, series D,E,F)

Na transição entre a segunda e a terceira fase, o pior segundo e o melhor terceiro classificado da segunda fase juntam-se às equipas dos arquipélagos num play-off que determina qual a equipa que se junta às restantes na fase final do campeonato.

APURAMENTO

Classificação | Jogos

JORNADAS

1 2 **3**

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Vitória Sc, Sad	3	2	1	0	8	2	7
2	Cs Marítimo Madeira	3	2	1	0	6	2	7
3	Gd Gafanha	3	1	0	2	2	5	3
4	Cd Santa Clara	3	0	0	3	1	8	0

Figura 11 - Play off (apuramento)

Assim, os dois primeiros classificados de cada grupo da segunda fase e a equipa vencedora do play-off passam à última fase. Estas seis equipas realizam jogos entre si, a partir dos quais será apurado o campeão nacional – o primeiro classificado da terceira fase.

3ª FASE

Classificação | Jogos

JORNADAS

3 4 5 6 7 8 9 10

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sporting Cp, Sad	10	8	1	1	36	8	25
2	Fc Porto, Sad	10	7	2	1	23	9	23
3	Sl Benfica, Sad	10	5	2	3	29	15	17
4	Vitória Sc, Sad	10	5	1	4	20	19	16
5	Académica Coimbra/Oaf	10	2	0	8	9	39	6
6	Cd Tondela	10	0	0	10	7	34	0

Figura 12 - 3ªFase (apuramento campeão)

Intervenção profissional

Objetivos e finalidade

O primeiro objetivo ao qual me propus foi a integração e o bom relacionamento no *staff* técnico, porque acredito que só a partir de um bom ambiente se consegue trabalhar e retirar mais frutos desse mesmo trabalho. Bem como o relacionamento com os maiores intervenientes no jogo, os jogadores.

Perceber quais as ideias do clube e do treinador para que fosse possível a passagem da informação mais pertinente e clara quer para o treinador e *staff* quer para a equipa.

Como objetivo principal, identifico a evolução dos jogadores como individualidades, mas também como coletivo, o maior desafio a que me propus todos os dias era fazer, em conjunto com a equipa técnica, com que eles evoluíssem e percebessem o porquê das coisas acontecerem. Não serem meros executantes, mas pensarem como e porquê que estão a realizar determinada tarefa e não outra. Com isto é pretendido que eles saiam com mais ferramentas do que aquelas com que entraram, sendo o *staff* parte integrante da sua formação desportiva e pessoal.

Áreas de intervenção

A área de intervenção profissional passa pela análise e interpretação do jogo, através da qual se pretende potencializar o jogo individual e coletivo. Neste sentido, as tarefas desempenhas semanalmente são definidas tendo sempre em consideração este objetivo. Contudo, a dinâmica interna e o ritmo acelerado exigem a otimização do método de trabalho pelo que, paralelamente ao objetivo principal, existe também a necessidade de melhorar constantemente as técnicas de análise e observação bem como a utilização dos respetivos instrumentos.

Assim, e numa primeira fase, a intervenção passa pela análise e observação de treinos e jogos dos sub14, *in loco*. Posteriormente, segue-se a análise dos mesmos através da utilização de técnicas de observação passiva e da ferramenta vídeo. Os dados obtidos bem como as respetivas conclusões são utilizados como instrumentos de discussão interna os quais permitem um maior envolvimento dos vários agentes da equipa técnica no processo. E, por este motivo, torna-se evidente a pertinência de um analista não enquanto agente isolado, que atua sem se

envolver com o grupo, mas sim enquanto agente ativo capaz de articular as várias dimensões que envolvem todo o processo de trabalho.

Semanalmente, num microciclo padrão identificado, com quatro treinos semanais e um jogo ao fim de semana, é realizada uma reunião dos analistas presentes na equipa técnica. Esta visa a elaboração de uma apresentação em vídeo do respetivo jogo, bem como a recolha de alguns dados estatísticos relevantes. Feita no primeiro treino semanal, esta reunião é direcionada para todos os elementos do *staff* técnico, onde são discutidos assuntos relacionados não só com o último jogo, mas também com o microciclo seguinte. *À posteriori*, é realizada uma apresentação para os atletas, na qual se aplica um filtro de comunicação de modo a que a mensagem chegue ao recetor de forma clara e concisa. O plano de trabalho do microciclo semanal abrange uma abordagem individualizada, sempre que necessária, com alguns atletas, que explora questões quer do foro técnico-táticas, quer do foro psicológico. Esta última é realizada em parceria com a psicóloga pertencente à equipa técnica, explorando a multidisciplinaridade do grupo de trabalho.

Durante cada semana de treinos, pode ser pertinente a análise de momentos de jogo menos assimilados ou passíveis de melhorar. Esta intervenção técnica, feita através de vídeo permite materializar aspetos por vezes difíceis de identificar em treino.

Com a progressão no campeonato e consequente aumento da competitividade, torna-se pertinente analisar as equipas adversárias, antevendo os encontros. Desta feita, torna-se possível aumentar a eficácia e a progressão técnico-tática da equipa e, simultaneamente, integrar os atletas num processo ao qual serão submetidos no futuro. Esta tarefa permite perceber a dinâmica do adversário, identificar padrões e antever possíveis cenários para o encontro.

A intervenção feita ao nível do jogo da equipa B resume-se a uma análise meramente estatística de cada jogo e quando necessário é feita uma apresentação no formato de vídeo.

Papel/Função na equipa técnica

Tendo em conta o papel e a função de analista desempenhada na equipa técnica, surge a necessidade de criar objetivos de intervenção pessoal. Estes podem ser divididos inicialmente segundo dois momentos. Assim, numa primeira fase, destaca-se a integração quer na equipa técnica, na qual o estágio se debruça, quer no departamento de análise do jogo, transversal a todos os escalões do Futebol Clube do Porto. Paralelamente, existe a necessidade de conhecer as infraestruturas do clube, percebendo a sua organização interna.

Após o envolvimento com as dinâmicas anteriormente referidas, segue-se a definição do método de trabalho tendo em consideração os aspetos fundamentais que distinguem a abordagem a realizar. Estes diferenciam-se pelo seu caráter não só geral, sendo intrínseco à filosofia/objetivos do clube, mas também específico, pelas caraterísticas particulares do escalão.

Depois do conhecimento das dinâmicas do clube e da equipa técnica, a função de analista apresenta-se essencial ao desenvolvimento do jogo quer coletivo quer individual, distinguindo-se pela especificidade que é aplicada quer à função quer à capacidade que tem de chegar a todos os intervenientes.

Neste contexto, são realizadas reuniões mensais com o departamento de análise, e reuniões semanais com a equipa técnica. Nestas sessões de trabalham são analisados os resultados do microciclo anterior e presente.

Enquanto processo de avaliação global, distingue-se, *à priori*, quatro momentos que visam a análise do desempenho obtido ao longo das várias etapas. Deste modo, surgem cronologicamente pela seguinte ordem: pré-época, 1ª, 2ª e 3ª Fase do Campeonato Nacional Juniores C. Contudo, no final da época desportiva torna-se igualmente pertinente realizar uma avaliação global na qual todos os momentos da época são resumidos e analisados em conjunto permitindo uma abordagem sequencial. Com isto, torna-se expectável a perceção do desenvolvimento da equipa uma vez que os momentos se encontram interligados o que permite uma visão holística de todo o processo.

No que diz respeito à semana de trabalho, foram realizadas reuniões e apresentações semanais de análise ao nosso jogo, treino e também ao adversário. Numa primeira fase com a equipa técnica e numa segunda fase com a equipa. Simultaneamente, sempre que necessário, realizaram-se análises individualizadas com cada jogador e/ou jogadores – desenvolveram-se assim análises coletivas, individuais e/ou setoriais.

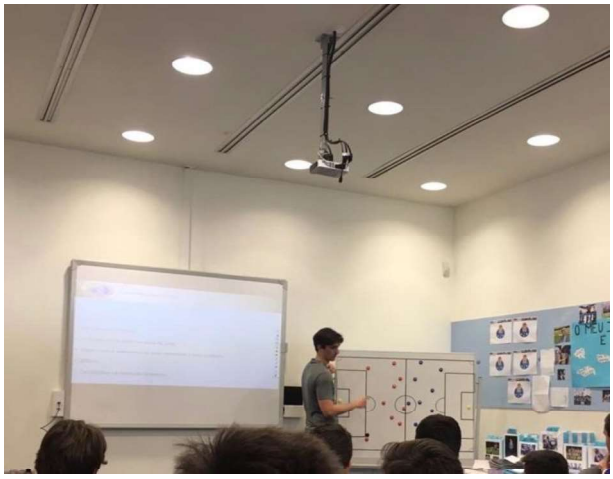


Figura 12 -Papel/função (Apresentação à equipa).

O papel desempenhado em treino passou pelo registo dos mesmos em formato vídeo. Todos os treinos eram passados ao treinador e, se necessário, eram cortados e analisados tendo em consideração a intervenção que se pretendia executar junto da equipa. Esta ação demonstrou-se bastante útil, não só para o desenvolvimento do jogar da equipa, mas também para a intervenção e alteração de alguns comportamentos dos jogadores.

Figura 13 – Papel função (treino).

Já em jogo, a principal função desempenhada ao longo do estágio consistiu na passagem de informação ao treinador durante o período de intervalo. Tendo em conta a minha posição privilegiada, num plano superior, teve extrema importância a capacidade individual de recolher informação do jogo que fosse útil e pertinente para a comunicação do treinador com a equipa no intervalo. Em simultâneo, foi feita uma análise quantitativa referente aos elementos mais pertinentes, a partir dos quais foi possível corroborar a análise qualitativa e, consequentemente, estabelecer uma comparação entre estas duas análises. Contudo, a análise de caráter quantitativa

nunca foi vista como elemento fundamental ou o mais importante, mas sim um conjunto de dados obtidos *à posteriori*, utilizado como base de confirmação e/ou comparação.

Figura 14 - Papel/função (jogo).

A função de um analista numa equipa técnica assume elevada importância uma vez que a informação transmitida ao grupo de trabalho permite uma perceção mais clara de todos os momentos, sempre sob aprovação do treinador. O analista observa e esmiúça detalhadamente cada momento, ação coletiva e individual, assumindo um papel preponderante de suporte ao treinador. Deste modo, o analista deve trabalhar sempre em função daquilo que são as ideias e as crenças do treinador principal, permitindo que a mensagem chegue de forma clara e sintonizada a cada jogador. Deste modo, a visualização das ações é um momento muito importante para que os jogadores consigam perceber o que se pretende explorar e sejam capazes de, *à posteriori*, por em prática aquilo que é pedido, seja em jogo ou em treino.

Ferramentas de trabalho

Tendo em conta algumas das necessidades observadas nas primeiras semanas de treinos e jogos, surgiu a necessidade de criar ferramentas capazes de auxiliar o processo.

Criou-se uma ficha de análise para os dias de jogo, a qual tornou possível quer a confirmação de alguns momentos observados *in loco* quer a utilização dos mesmo como base de comparação analítica. Assim, foi possível garantir uma transmissão de informação mais clara e precisa ao treinador, quer no intervalo quer no final do jogo.

Desenvolveu-se uma ficha de transmissão de dados quantitativos, que se demonstrava útil, mas não fundamental ao desenvolvimento dos parâmetros de análise estabelecidos com a equipa técnica. Por este motivo, esta análise surgiu sempre após a análise qualitativa, funcionando como um elemento de comunicação com os jogadores, o qual permitiu a confirmação de determinados dados sobre as suas ações em jogo. Este tipo de intervenção conduziu também a um género de competitividade entre os elementos do plantel, essencial na manutenção dos níveis de confiança e entrega.

Foi criado um infográfico específico para os exercícios de finalização. Este surgiu durante uma fase específica da época desportiva, para responder à necessidade de criar competitividade entre os jogadores, tentando assim replicar ao máximo a exigência e seriedade das situações de finalização.

O *sports code,* programa utilizado para o corte e edição de vídeo, revelou-se uma ferramenta fundamental no trabalho desenvolvido ao longo da época. Bem como, o *Illustrator*, *Microsoft Excel*, e o *Microsoft Power Point*.

Por fim, é importante referir que todos os elementos desenvolvidos após cada semana de trabalho foram recolhidos e armazenados num disco rígido, que funcionou como uma base de dados, através do qual foi possível aceder a toda a informação relativa à época.

Análise e reflexão de dois microciclos

Modelo de jogo

Castelo (2009) refere que "o jogo de futebol é um jogo desportivo coletivo onde os jogadores se encontram agrupados em duas equipas numa relação de adversidade, numa luta constante pela posse de bola, em respeito pelas leis de jogo, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária o maior número de vezes possível e evitar a entrada da mesma na sua baliza, com vista à obtenção da vitória". Para que seja possível a obtenção deste objetivo, surge a necessidade de criar uma estratégia que esteja subentendida num modelo de jogo.

Assim, pode-se entender por modelo de jogo um conjunto de ideias e princípios que determinam e definem a forma específica de jogar de uma equipa.

O jogar que uma equipa produz não é um fenómeno puramente natural e causal, mas antes o resultado de um fenómeno construído e trabalhado, daí existirem diferentes formas de jogar (Azevedo, 2011).

Segundo Oliveira (2003) pode referir-se que o modelo de jogo se reporta a "uma ideia/conjetura de jogo", que se alicerça num conjunto de princípios, regras de ação e de gestão de jogo.

Tendo em conta que o modelo de jogo é o grande orientador do processo e planeamento do treino, com vista a construção de uma forma de jogar (Azevedo, 2011), depreende-se a importância do treino na operacionalização das ideias e princípios de jogo pretendidos. O processo de treino tem em vista desenvolver uma forma de jogar que advém da organização comportamental nos momentos de jogo, como tal, o exercício de treino representa o local onde o treinador materializa as suas ideias e os jogadores interiorizam os princípios do modelo de jogo (Mesquita, 2000).

A análise de jogo do adversário deve identificar, reconhecer e interpretar o modelo de jogo adotado por cada equipa, da mesma forma que a análise e observação da própria equipa deve ser orientado pelo seu próprio modelo de jogo, no sentido de se avaliar realmente a performance coletiva e individual (Neto & Matos, 2008).

Sabendo que o jogo de futebol é um fenómeno imprevisível, devido aos fatores inerentes ao mesmo, Ferreira (2010) afirma que é possível reduzir em parte essa imprevisibilidade através

da construção de um modelo, onde o treinador procura transmitir um conjunto de princípios aos jogadores para que estes saibam quais as suas funções em campo.

Todavia, o modelo de jogo não deve ser redutor e criar mecanismos que retirem a capacidade dos executantes reagirem à imprevisibilidade que carateriza o jogo de futebol. Segundo Castelo (1996) este deve possuir uma capacidade de adaptação e imprevisibilidade do fenómeno.

Microciclo 1

Este Microciclo é referente às unidades de treino número 47; 48; 49 e 50. O foco da semana foi direcionado para o momento da finalização. Com o decorrer do campeonato fomos percebendo que este era um momento onde estávamos a ter algumas dificuldades. Conseguíamos ter sucesso em todas as fazes, mas não conseguíamos finalizar as jogadas e chegar à baliza adversária com sucesso. Posto isto e identificado o problema resolvemos dedicar este microciclo à finalização, com alguns exercícios vocacionados apenas para os avançados da equipa, bem como com exercícios vocacionados para todos os setores e com diferentes formas de finalização.

Segunda feira - folga

Terça-feira – Primeiro dia de treino (unidade de treino 47)

3ª FEIRA

UT 47
23 / 10 / 2018

ORDEM	EXERCÍCIOS	TEMPO de EXERCITAÇÃO	DESCANSO
1	Mobilização	8'	30''
2	Futvolei	2'30'' x 5	30''
3	Circuito recuperação	3' x 9	30''
4	Jogo – equilíbrio cargas GR + 5 x 5 + GR	5' x 2 | 5' x 2	45''
5	Finalização	5' x 2	

Figura 15 - Terça Feira (unidade de treino 47)

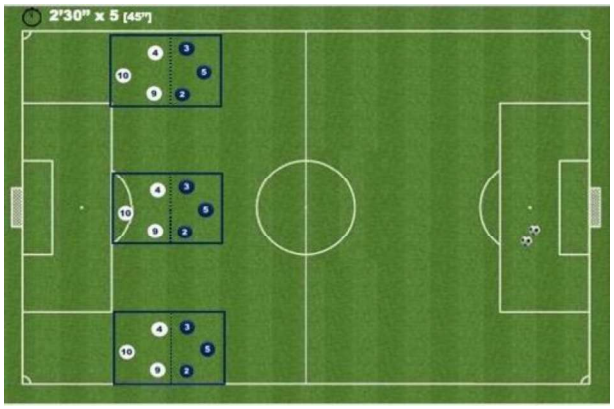


Figura 17 - 1º exercício da unidade de treino 47 – Futvolei

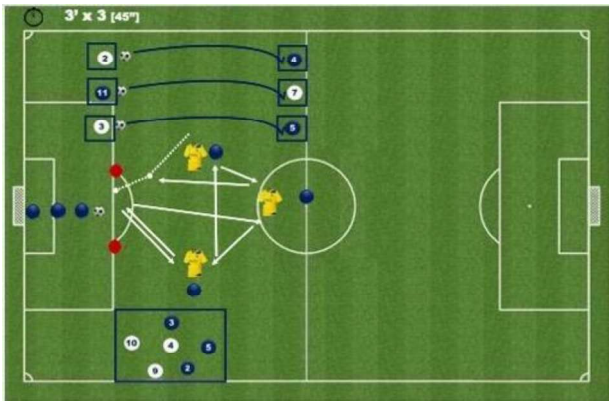


Figura 16 - 2º exercício da unidade de treino 47 – Circuito de recuperação.

Figura 17

<u>Subprincípios:</u> Ofensivos – Relação com bola; Orientação corporal; Controlo trajetórias;

<u>Dinâmicas e regras:</u> Torneio Futvolei.

Figura 16

<u>Subprincípios:</u> Ofensivos – Relação com bola; Orientação corporal; Controlo trajetórias;

<u>Dinâmicas e regras:</u> Passe longo; Passe em Y; Meinho;

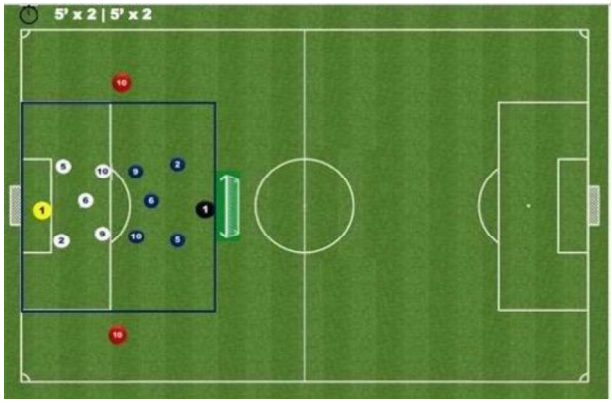


Figura 19 - 3º exercício da unidade de treino 47 – GR + 5 x 5 + GR [+2].

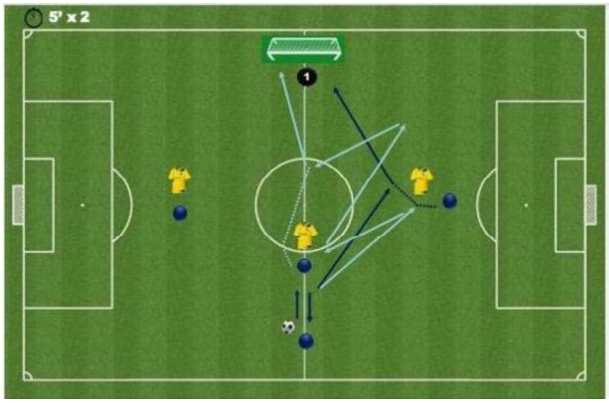


Figura 18 - 4º exercício da unidade de treino 47 – Finalização em Y.

Figura 19

<u>Subprincípios:</u> Ofensivos – Temporização para integração ofensiva; Movimentos de rutura; Entradas no espaço, Dinâmica de apoio frontal;

Defensivos – Proximidades entre setores; Compromisso coletivo; Coberturas

<u>Dinâmicas e regras:</u> Alternância na ocupação do espaço interior e exterior; GR + 5 x 5 + GR [+2]; 1ª parte: apoios exteriores; 2ªparte: apoios interiores;

Figura 18:

Conceitos: Passe; Receção; Primeiro toque para enganar; Dinâmica 3ºhomem; Tomada de decisão

Dinâmicas e regras: Situação do passe em Y com finalização através de combinação ofensiva;

Quarta-feira – Segundo dia de treino (unidade de treino 48)

4ª FEIRA

UT48
24 / 10 / 2018

ORDEM	EXERCÍCIOS	TEMPO de EXERCITAÇÃO	DESCANSO
1	Mobilização	10'	30''
2	Pep	1'30'' x 6	30''
3	Meio transições 5 x 3 [+ 4]	1'30'' x 6	30''
4	Jogo de condicionado GR + 8 x 8 + GR [+ 2]	4' x 4	45''
5	Torneio Amplitude GR + 6 x 6 + GR [+6]	3' x 6	45''
Extra	Finalização c/Pontas		

Figura 20 - Quarta Feira (unidade de treino 48)

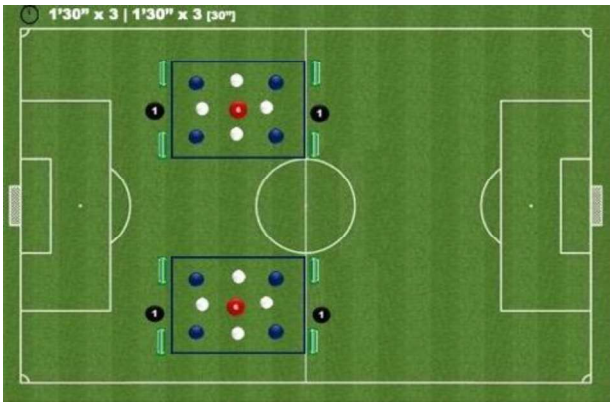


Figura 22 - 1º exercício da unidade de treino 48 – Pep.

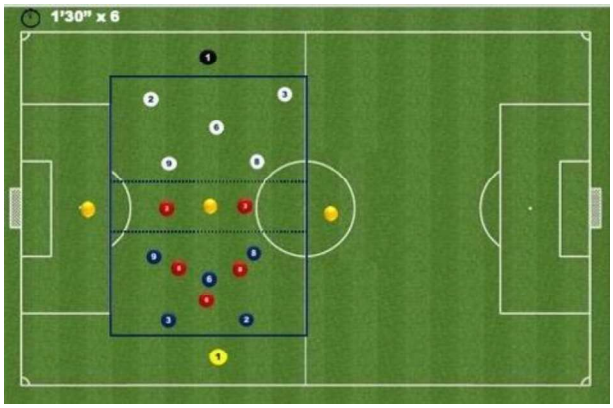


Figura 21 - 2º exercício da unidade de treino 48 – Meinhos de transição.

Figura 22:

Subprincípios: Ofensivos – Utilizar a dinâmica do terceiro homem para ligação; atrair adversário para criar o momento certo para acelerar do lado contrário; Ficar livre;

Defensivos – Saída no portador da bola; Cobertura defensiva;

Dinâmicas e regras: Pontuação – ligação de ponta a ponta = 1 ponto; 2º período – balizas;

Figura 21

Subprincípios: Ofensivos – Circulação agressiva; Variação do centro de jogo; Saída da zona de pressão após recuperação;

Defensivos – Reação à perda

Dinâmicas e regras: Situação de 5 para 3; Equipa em posse tem que ligar o jogo após 10 passes; Após recuperação a equipa deve sair da zona de pressão através dos apoios e ligar no campo oposto;

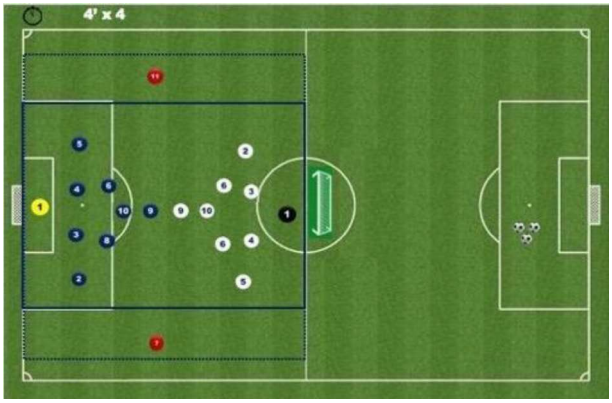


Figura 24 - 3º exercício da unidade de treino 48 – GR + 7 x 7 + GR [+2].

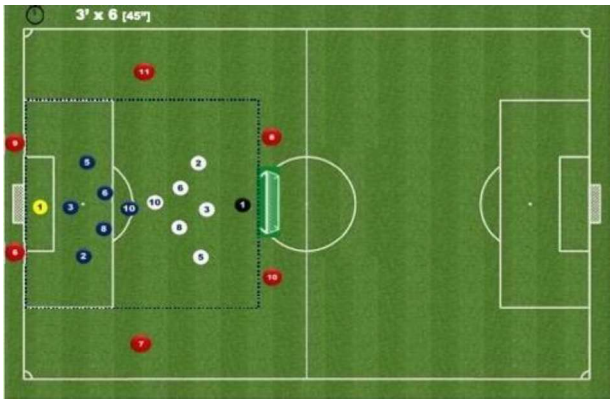


Figura 23 - 4º exercício da unidade de treino 48 – Torneio amplitude

Figura 24

Subprincípios: Ofensivos – Jogo posicional no corredor lateral; Progressão apoiada;

Defensivos – Defender em bloco; Coberturas defensivas;

Dinâmicas e regras: Superioridade no corredor lateral 2x1 (apenas lateral pode defender dentro); Corredor lateral sempre ocupado - ala pode vir dentro;

Figura 23

Subprincípios: Ofensivos - Busca agressiva pela baliza adversária; Utilização de apoio frontal; Finalização em cruzamento;

Defensivos – Agressividade no momento defensivo; Dinâmica defensiva para atacar cruzamento; Controlo de profundidade e recuperação defensiva;

Dinâmica e Regras: GR + 6 x 6 + GR

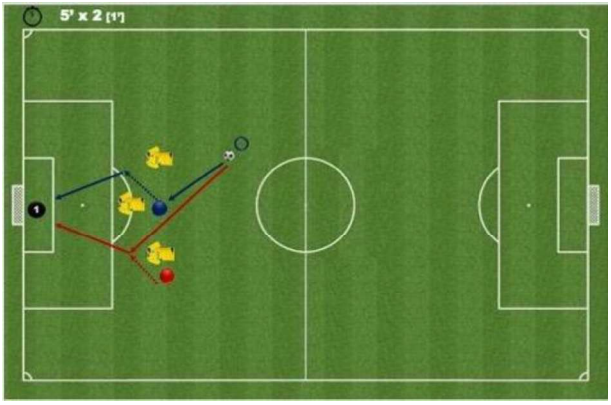


Figura 25 - 1º exercício extra da unidade de treino 48 – Finalização.

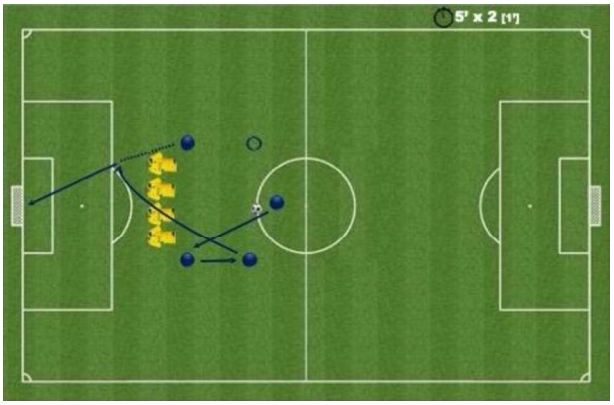


Figura 26 - 2º exercício extra da unidade de treino 48 – Finalização.

Figura 26

Conceitos: Passe, receção, primeiro toque para saída do adversário; Finalização;

Dinâmicas e regras: Situação de finalização dupla;

Figura 25

Conceitos: Passe, receção, primeiro toque para enganar; Dinâmica do terceiro homem; Tomada de decisão; Finalização;

Dinâmicas e regras: Situação de passe em Y com finalização através de combinação ofensiva; Homem que vai finalizar toma a decisão; Sincronia nos movimentos; Temporização nas ações; Comunicação;

Quinta-feira – Terceiro dia de treino (unidade de treino49)

5ª FEIRA

UT49
25 / 10 / 2018

ORDEM	EXERCÍCIOS	TEMPO de EXERCITAÇÃO	DESCANSO
1	Mobilização	10'	30"
2	Meio de atrair	5'	
3	Jogo de posição – 4 + 4 x 4 [+1]	1'30" x 6	
4	InterSectorial GR + 6 x 6 + GR [+1]	5' x 3	
6	Organização Ofensiva GR + 10 x 10 + GR	10' x 3	

Figura 29 - Quinta Feira (unidade de treino 49)

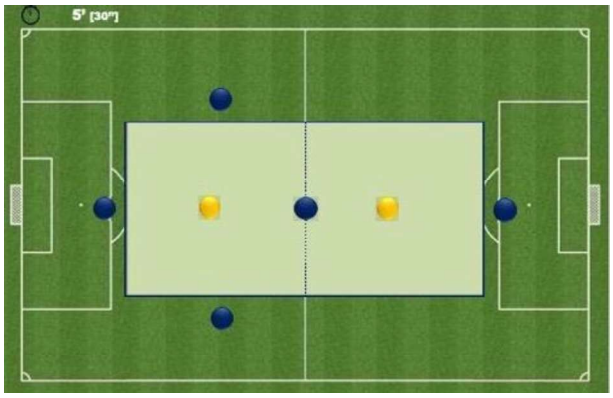


Figura 27 - 1º exercício da unidade de treino 49– Meinho de atrair.

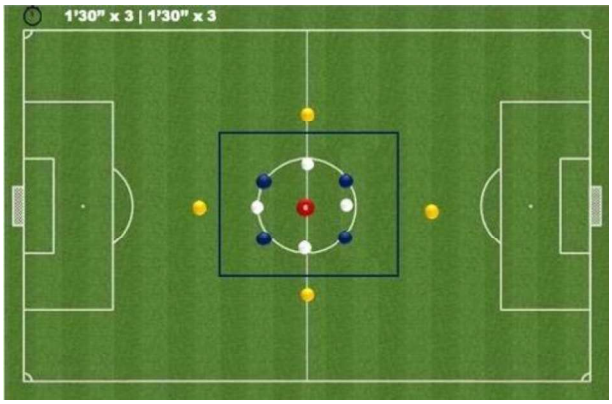


Figura 28 - 2º exercício da unidade de treino 49– Jogo de posição 4 + 4 x 4 [+1]

Figura 28

Subprincípios: Ofensivos – Utilizar dinâmica do terceiro homem para ligação; Atraír adversário para criar momento certo para acelerar do lado contrário; Ficar livre;

Defensivos – Saída no portador da bola; Cobertura defensiva;

Dinâmicas e regras: Meio de "atrair" 5 + 1 x 2; Toques alternados; Defesas pressionam nos dois campos;

Figura 27

Subprincípios: Ofensivos – Ficar livre; Circulação agressiva; Transição ofensiva para posse;

Defensivos – Saída no portador da bola; Cobertura defensiva;

Dinâmicas e regras: Pontuação – ligação de ponta a ponta ou dez passes;

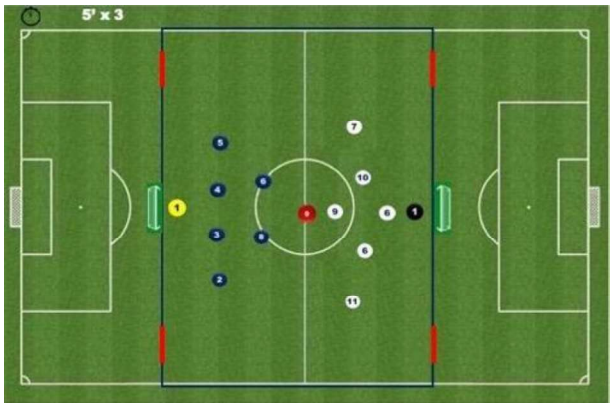


Figura 31 - 3º exercício da unidade de treino 49 – Intersetorial GR + 6 x 6 + GR [+1]

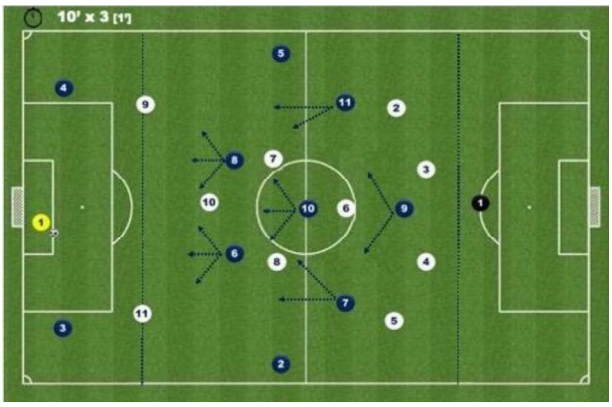


Figura 30 - 4º exercício da unidade de treino 49 – Organização ofensiva GR + 10 x 10 + GR

Figura 31

Subprincípios: Ofensivos – Jogo posicional no corredor lateral; progressão apoiada; Criação de pontos de ligação;

Defensivos – Defender em bloco; Coberturas defensivas;

Dinâmicas e regras: Superioridade no corredor lateral 2 x 1; Apenas lateral pode defender dentro; Corredor lateral sempre ocupada e ala pode vir dentro;

Figura 30

Subprincípios: Ofensivos – Primeira fase de construção a três / dinâmica dos médios para arrastar e libertar espaços nas laterais; Amplitude ofensiva + equilíbrio ofensivo; Variabilidade na progressão;

Defensivos – Distância intra/inter setorial + basculação agressiva para fechar corredor central; Compromisso dos médios/avançados;

Dinâmicas e regras: Jogo: GR + 10 x 10 + GR

Sexta-feira – Quarto dia de treino | Treino pré-jogo (unidade de treino 50)

6ª FEIRA

UT50
26 / 10 / 2018

ORDEM	EXERCÍCIOS	TEMPO de EXERCITAÇÃO	DESCANSO
1	Mobilização	8'	
2	Velocidade – estafetas	5'	
3	Meio atrair	8'	
4	Finalização em velocidade	10'	
5	Jogo amplitude	2'30'' x 6	
6	Bolas Paradas	15'	

Figura 32 - Sexta Feira (unidade de treino 50)

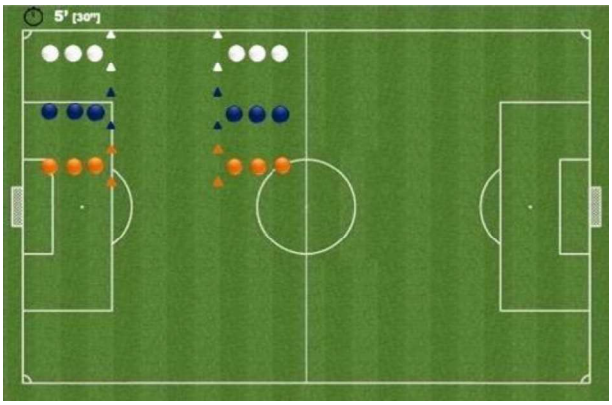


Figura 34 - 1º exercício da unidade de treino 50 – Velocidade – estafeta.

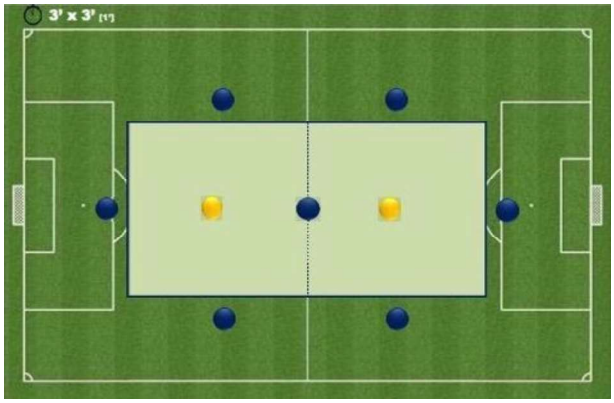


Figura 33 - 2º exercício da unidade de treino 50 – Meinhos de ligação interior.

Figura 34

<u>Dinâmicas e regras:</u> Vencedor à melhor de três corridas; Só podem partir após o colega passar a linha da partida;

Figura 33

<u>Subprincípios:</u> Ofensivos – Circulação agressiva; Mobilidade; Ligação interior;

Defensivos – Cobertura defensiva

<u>Dinâmicas e regras:</u> Vinte passes – dobra; Passe pelo meio – avança três; Cada apoio fica dois minutos no meio;

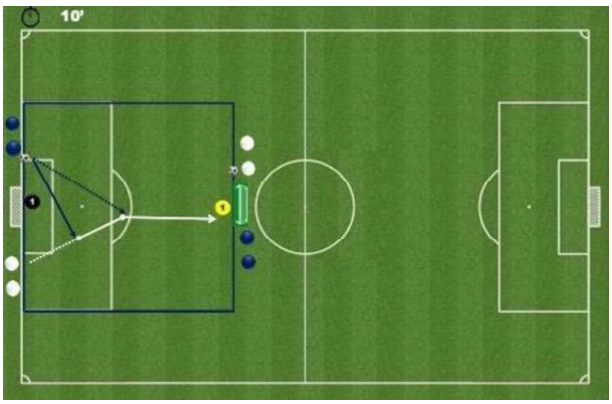


Figura 36 - 3º exercício da unidade de treino 50 – Finalização em velocidade.

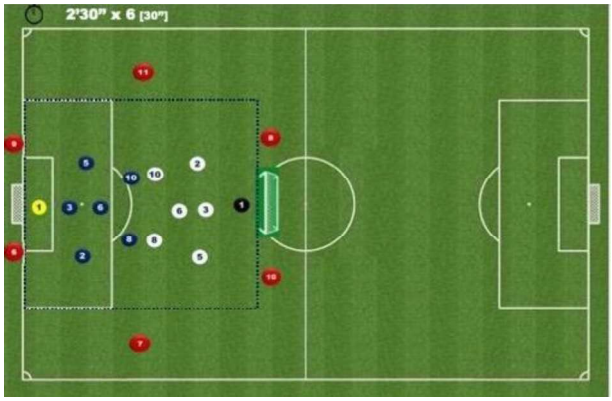


Figura 35 - 4º exercício da unidade de treino 50 –Torneio amplitude

Figura 36

Subprincípios: Ofensivos – Receção orientada; Finalização em velocidade;

Defensivos – Reacção à perda + recuperação defensiva;

Dinâmicas e regras: Finalização em velocidade com recuperação defensiva; 2 *sprints* à atacar + 2 *sprints* a defender:

Figura 35

Subprincípios: Ofensivos - Busca agressiva pela baliza adversária; Utilização de apoio frontal; Finalização em cruzamento;

Defensivos – Agressividade no momento defensivo; Dinâmica defensiva para atacar cruzamento; Controlo de profundidade e recuperação defensiva;

Dinâmica e Regras: GR + 6 x 6 + GR

Como forma de motivação e consequente estimulação da competição entre os jogadores, foi criado um sistema de pontuação, segundo o qual cada tipo de finalização tinha uma pontuação. O golo com o pé dominante valia três pontos, golo com o pé não dominante seis pontos e golo de cabeça três pontos. Para o sistema de pontuação entravam não só os golos, como também os remates enquadrados, tendo como pontuação de um ponto o remate enquadrado com o pé dominante, de dois com o pé não dominante e de um ponto remate de cabeça. Servia como uma forma de estimular a competição entre eles, bem como a concentração no momento de finalização e a exploração de outro tipo de finalizações, como a utilização do pé não dominante se assim aquele momento o exigir.

Neste microciclo, após a observação dos jogos anteriores, priorizou-se o trabalho no sentido de se trabalhar os aspetos da equipa que podiam e deviam ser melhorados E, no contexto

deste microciclo, a forma de jogar do próximo adversário não foi tida em conta para o contexto de treino.

Microciclo 2

Este microciclo é referente às unidades de treino 101; 102; 103 e 104. O foco semanal, após uma análise ao que seria o nosso próximo adversário, foram as entradas no espaço e o ataque à profundidade.

Segunda-feira – Dia de folga

Terça-feira – Primeiro dia de treino (unidade de treino 101)

3ª FEIRA

UT101
05 / 02 / 2019

ORDEM	EXERCÍCIOS	TEMPO de EXERCITAÇÃO	DESCANSO
1	Mobilização	15'	30"
2	Futvolei	2'30" x 4	
3	Jogo Posicional – jogo interior	2' x 4	30"
4	Finalização	8'	
5	Torneio "equilíbrio de cargas"	3" x 6	

Figura 37 - Terça Feira (unidade de treino 101)

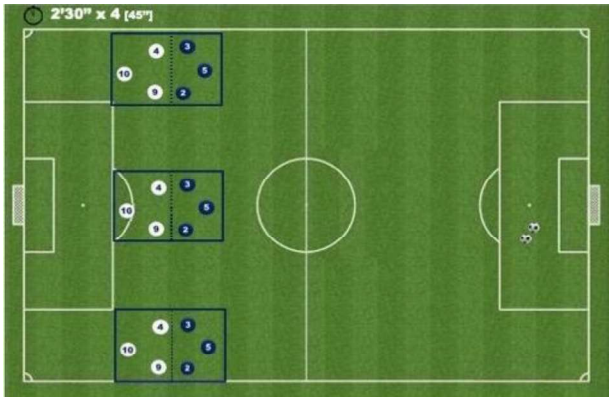


Figura 39 - 1º exercício da unidade de treino 101 – Futvolei.

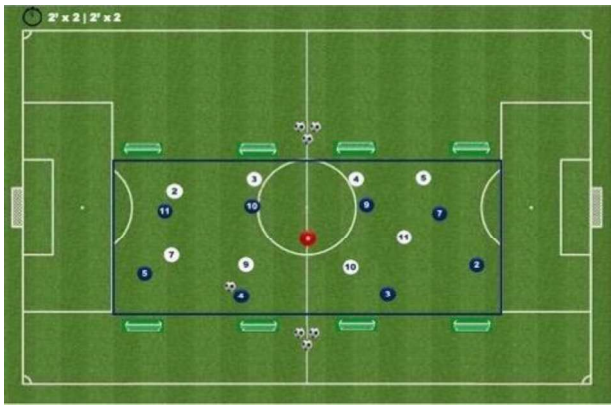


Figura 38 - 2º exercício da unidade de treino 101 – Jogo posicional – jogo interior.

Figura 39

<u>Subprincípios:</u> Ofensivos – Relação com bola; Orientação corporal; Controlo trajetórias;

<u>Dinâmicas e regras:</u> Torneio Futvolei

Figura 38

Subprincípios: Ofensivos – Circulação agressiva; Jogo posicional;

Defensivos – Defender em bloco; Coberturas defensivas;

Dinâmicas e regras: 8x8 [+2]; equipa em posse procura finalizar nas mini balizas; defesas centrais podem defender nos dois campos; golo após passar pelos dois campos vale dois.

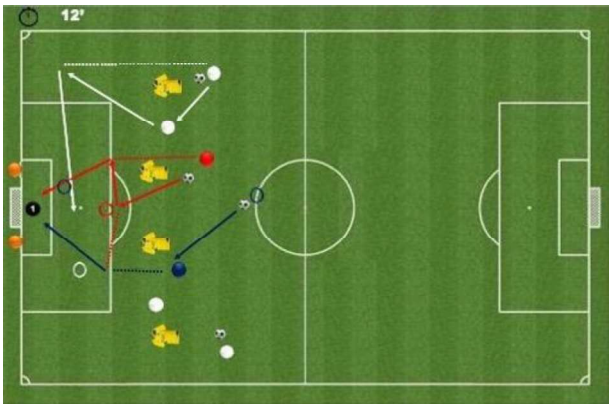


Figura 41 - 3º exercício da unidade de treino 101 – Finalização

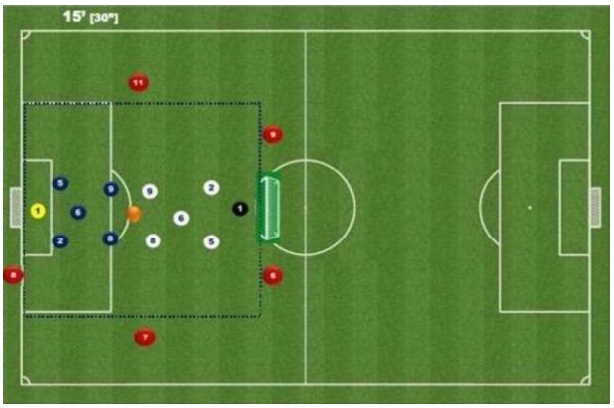


Figura 40 - 4º exercício da unidade de treino 101 – Torneio amplitude.

Figura 41

Conceitos: Orientação corporal; Primeiro toque; Remate em combinação frontal; Remate após cruzamento; Zonas de finalização.

Dinâmicas e regras: Alternar o primeiro remate. Alternar cruzamento.

Figura 40

Subprincípios: Ofensivos - Busca agressiva pela baliza adversária; Utilização de apoio frontal; Finalização em cruzamento;

Defensivos – Agressividade no momento defensivo; Dinâmica defensiva para atacar cruzamento; Controlo de profundidade e recuperação defensiva;

Dinâmica e Regras: GR + 6 x 6 + GR

Quarta-feira – Segundo dia de treino (unidade de treino 102)

4ª FEIRA

UT102
13 / 02 / 2019

ORDEM	EXERCÍCIOS	TEMPO de EXERCITAÇÃO	DESCANSO
1	Mobilização	10'	30''
2	Jogo Posição – Pep	2' x 4	30''
3	Organização Ofensiva Jogo entre linhas | *timing* aceleração	3' x 4	30'' | 1'
4	Torneio "entradas"	2'30'' x 6	30''
5a	Jogo – entradas	6' x 2	1'30''
5b	Jogo	6' x 2	1'

Figura 42 - Quarta Feira (unidade de treino 102)

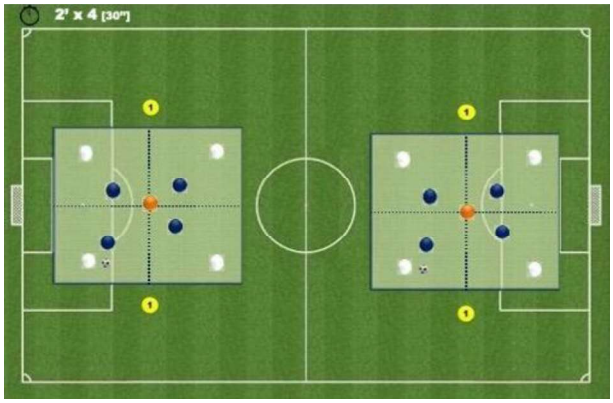


Figura 44 - 1º exercício da unidade de treino 102 – Pep.

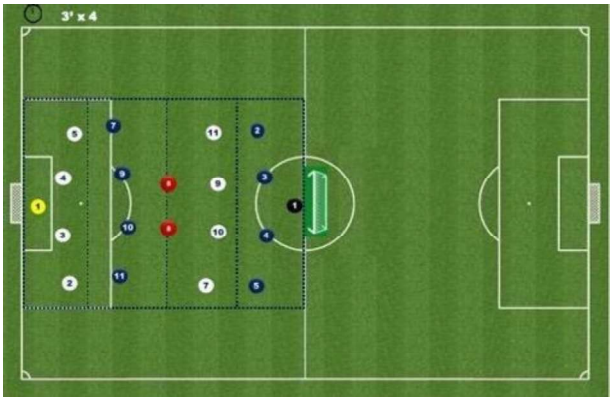


Figura 43 - 2º exercício da unidade de treino 102 – Organização ofensiva – Jogo entre linhas e timing de aceleração.

Figura 44

<u>Subprincípios:</u> Ofensivos – Utilizar a dinâmica do terceiro homem para ligação; Variação interior exterior; Mobilidade para criar linha de passe fluída; Circulação agressiva; Utilização do apoio frontal para progredir.

Defensivos – Defender em bloco; Noção de responsabilidade individual no momento defensivo; Garantir cobertura ao homem que sai no portador.

<u>Dinâmicas e regras:</u> 4 x 4 + 3; Dez passes = um ponto; Transição ofensiva em segurança = um ponto;

Figura 43

<u>Subprincípios:</u> Ofensivos – Circulação agressiva para desposicionar; Amplitude ofensiva; Jogo interior; Ficar livre; *Timing* para acelerar entrelinhas.

Defensivos – Basculação agressiva; Fecho do espaço central – Libertação de corredor lateral contrário; Coberturas.

<u>Dinâmicas e regras:</u> Jogo posicional p/ trabalhar ligação intersectorial e dinâmica defensiva (espaço entre os sectores). Após ligar no setor avançado, desenvolve-se um 7x5.

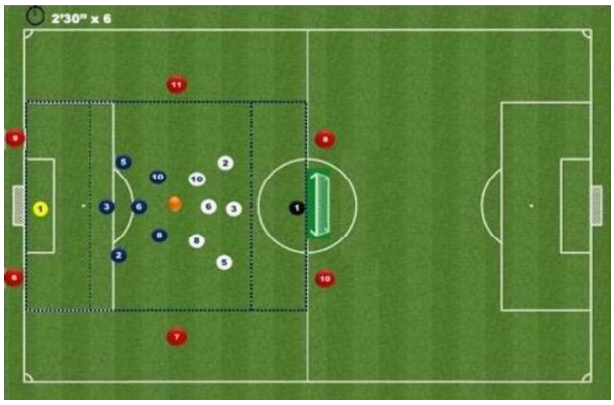


Figura 46 - 3º exercício da unidade de treino 102 – Torneio entradas.

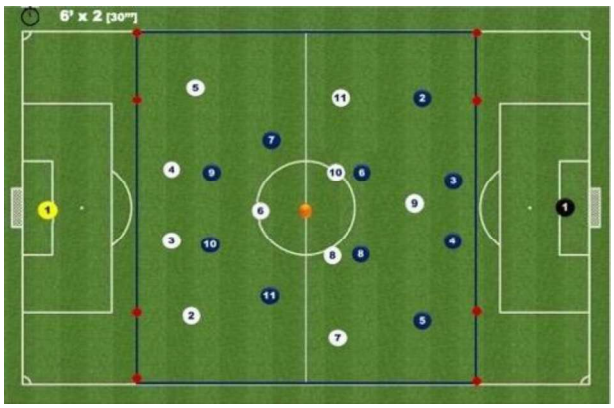


Figura 45 - 4º exercício da unidade de treino 102 – Jogo entradas.

Figura 46

Subprincípios: Ofensivos – Busca agressiva pela baliza adversária; entradas no espaço

Defensivos – agressividade no momento defensivo (organização e transição defensiva); controlo de profundidade e recuperação defensiva; dinâmica defensiva para atacar cruzamento

Dinâmicas e regras: GR + 6 x 6 + GR [+ 6e + 1i] ; apoios a 2 toques; profundidade – remate de primeira sem oposição; lateral – cruzamento obrigatório sem oposição; pode construir em dois ou três.

Figura 45

Subprincípios: Ofensivos – Circulação agressiva; Procura de espaços mortos; Apoio frontal para progressão; Movimentos de rutura – entradas no espaço.

Defensivos – Proximidade entre setores; Controlo de profundidade;

Dinâmicas e regras: GR + 10 x 10 + GR; saída sempre curta; finalização corredor central – sem oposição; corredor lateral – cruzamento sem oposição e depois com oposição.

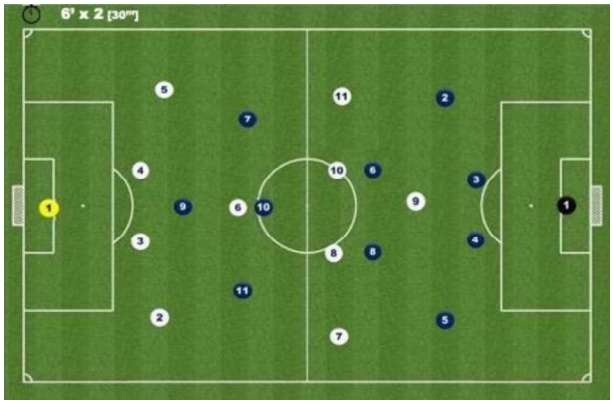


Figura 47 - 5º exercício da unidade de treino 102 – Jogo.

Figura 47

Subprincípios: Ofensivos – Circulação agressiva; procura de espaços mortos; Apoio frontal para progressão; Movimentos de rutura – entradas no espaço.

Defensivos – Proximidade entre setores; Controlo de profundidade;

Dinâmicas e regras: GR + 10 x 10 + GR;

Quinta-feira – Terceiro dia de treino (unidade de treino 103)

5ª FEIRA

UT103
14 / 02 / 2019

ORDEM	EXERCÍCIOS	TEMPO de EXERCITAÇÃO	DESCANSO
1	Mobilização + velocidade	10'	
2	Meio de transição	2' x 3	30''
3	Finalização em velocidade	2 x 5'	1'
4a	Organização Ofensiva + TOF GR + 8 x 7 + GR - entradas	4' x 4	
4b	Organização Ofensiva GR + 8 x 7 + GR	15'	1'
5	Torneio Cantos + amplitude ofensiva	15'	

Figura 48 - Quinta Feira (unidade de treino 103)

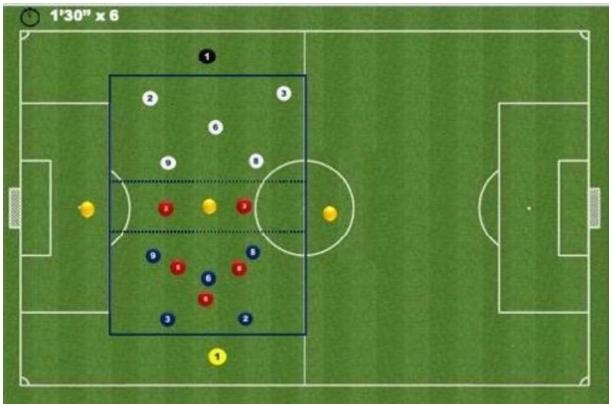


Figura 49 - 1º exercício da unidade de treino 103 – Meinhos de transição.

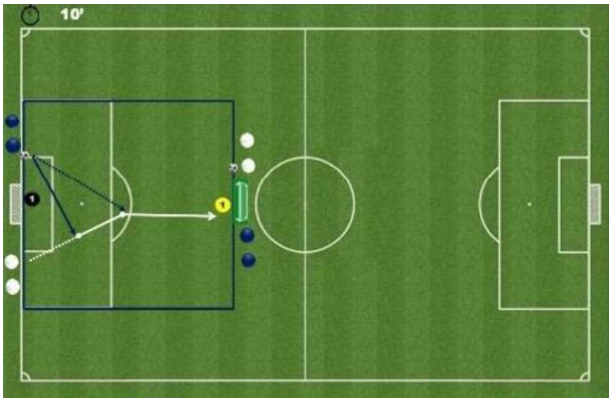


Figura 50 - 2º exercício da unidade de treino 103 – Finalização em velocidade.

Figura 49

Subprincípios: Ofensivos – Circulação agressiva; Variação do centro de jogo; Saída da zona de pressão após recuperação;

Defensivos – Reação à perda

Dinâmicas e regras: Situação de 5 para 3; Equipa em posse tem que ligar o jogo após 10 passes; Após recuperação a equipa deve sair da zona de pressão através dos apoios e ligar no campo oposto.

Figura 50

Subprincípios: Ofensivos – Receção orientada; Finalização em velocidade;

Defensivos – Reacção à perda + recuperação defensiva;

Dinâmicas e regras: Finalização em velocidade com recuperação defensiva; 2 *sprints* à atacar + 2 *sprints* a defender:

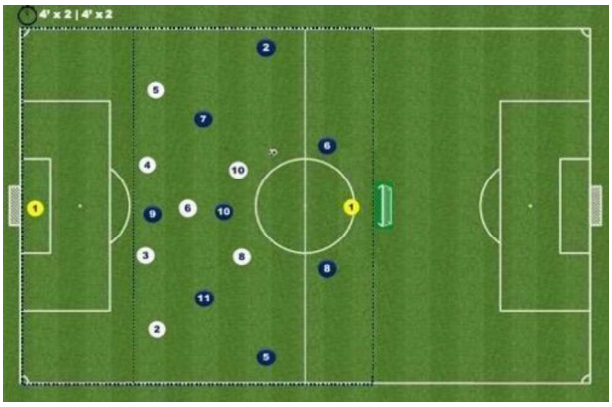


Figura 51 - 3º exercício da unidade de treino 103 – Organização ofensiva + Entradas Gr + 8 x 7 + Gr

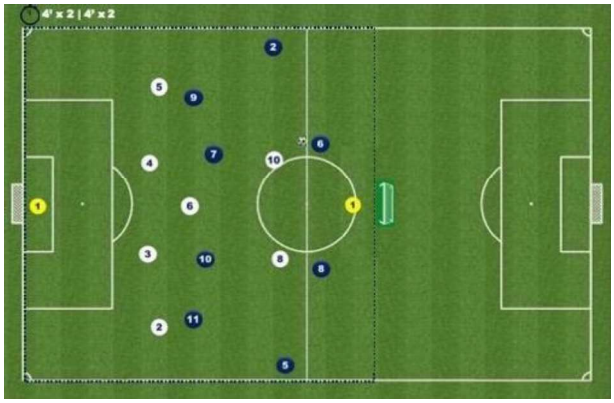


Figura 52 - 4º exercício da unidade de treino 103 – Organização ofensiva Gr + 8 x 7 + Gr

Figura 51

Subprincípios: Ofensivos: Circulação agressiva; Mobilidade; Utilização do apoio frontal para progredir; Ataque à profundidade.

Defensivos – Defender em bloco; Distância sectorial; Garantir cobertura ao homem que sai no portador; Redução ativa dos espaços.

Dinâmica e Regras – Entradas para finalização; Movimentos rutura; Alas envolvidos por dentro; Libertação do corredor – cruzamento de segunda linha

Figura 52

Subprincípios: Ofensivos: Circulação agressiva; Mobilidade; Utilização do apoio frontal para progredir; Ataque à profundidade.

Defensivos – Defender em bloco; Distância sectorial; Garantir cobertura ao homem que sai no portador; Redução ativa dos espaços.

Dinâmica e Regras – Entradas para finalização; Movimentos rutura; Alas envolvidos por dentro; Libertação do corredor – cruzamento de segunda linha

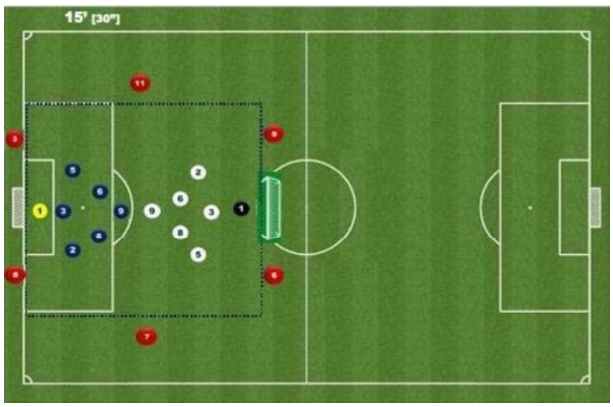


Figura 53 - 5º exercício da unidade de treino 103 – Torneio cantos + amplitude ofensiva.

Figura 53

<u>Subprincípios:</u> Ofensivos: Circulação agressiva; Tof com pressão; Mobilidade ofensiva.

Defensivos – Agressividade no momento defensivo; Controlo de profundidade; Recuperação defensiva.

<u>Dinâmica e Regras</u> – GR + 6 x 6 + GR [+6]; Inicia sempre com canto; Dois minutos ou um golo e sai; Após golo de canto, é marcada uma grande penalidade.

Sexta-feira – Quarto dia de treino | Treino pré-jogo (unidade de treino 104)

6ª FEIRA

UT104
15 / 02 / 2019

ORDEM	EXERCÍCIOS	TEMPO de EXERCITAÇÃO	DESCANSO
1	Passe c/ cabeça – lúdico	8'	1'
2	Mobilização + velocidade	10'	1'
3	Meinhos ligação interior	3' x 3'	1'30''
4	Finalização c/ oposição	6' x 2	1'
5	Rachão + Bolas paradas	8' x 2	1'30''

Figura 54 – Sexta Feira (unidade de treino 104)

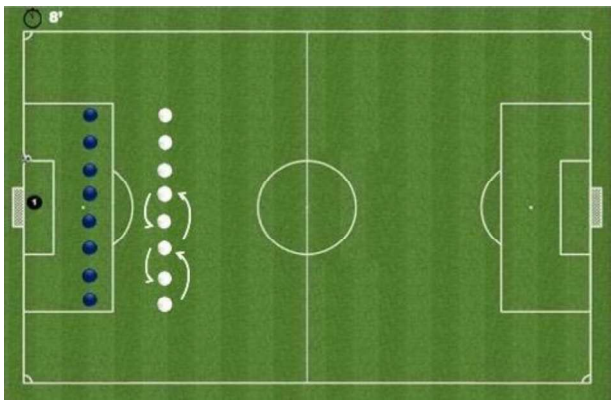


Figura 56 - 1º exercício da unidade de treino 104 – Passe com cabeça – lúdico.

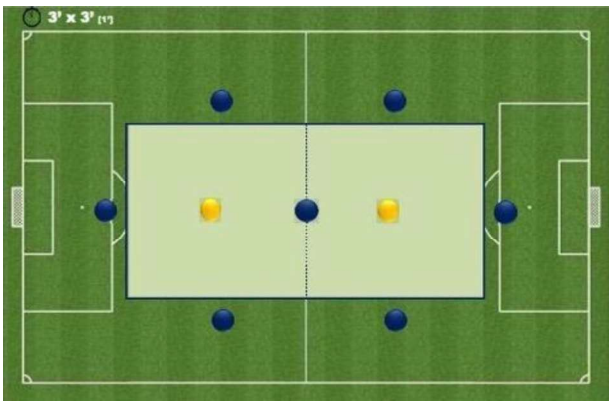


Figura 55 - 2º exercício da unidade de treino 104 – Meinhos de ligação interior.

Figura 56

Conceitos: Leitura de trajetórias aéreas; Precisão no passe de cabeça.

Dinâmica e Regras – Situação de estafeta lúdica através de passe de cabeça; Sequência de passe: 1 – 3 – 2 – 4 – 3 – 5 – 4.

Figura 55

Subprincípios: Ofensivos – Circulação agressiva; Mobilidade; Ligação interior;

Defensivos – Cobertura defensiva

Dinâmicas e regras: Vinte passes – dobra; Passe pelo meio – avança três; Cada apoio fica dois minutos no meio;

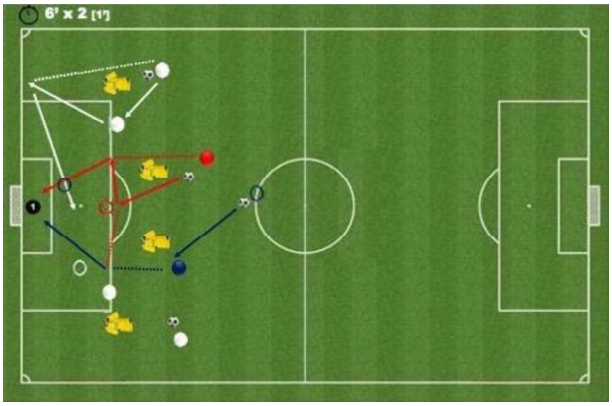


Figura 58 - 3º exercício da unidade de treino 104 – Finalização

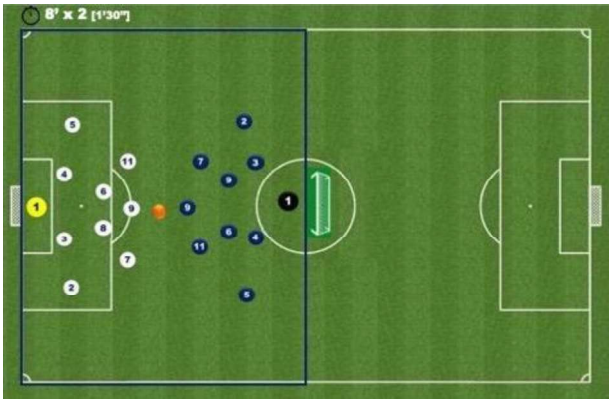


Figura 57 - 4º exercício da unidade de treino 104 – Rachão + bolas paradas

Figura 58

Conceitos: Orientação corporal; Primeiro toque; Remate em combinação frontal; Remate após cruzamento; Zonas de finalização.

Dinâmicas e regras: Alternar o primeiro remate. Alternar cruzamento.

Figura 57

Sub-princípios: Ofensivos - Canto curto; Retirar a marcação da zona; Agressividade na colocação da bola e no ataque à bola;

Defensivos – Agressividade na marcação e no ataque ao espaço; Transição defensiva;

Dinâmicas e regras: GR + 10 x 10 + GR; Sempre que a bola sai, é marcado canto ou livre.

Após a análise dos momentos-chave, todos eles passíveis de acontecer no próximo jogo, identificaram-se como pontos fracos do adversário a defesa da profundidade. Dispunham-se com uma linha defensiva subida, composta por defesas centrais lentos e com dificuldades em defender a profundidade. Juntava-se a esta realidade, o facto dos médios serem pouco agressivos no portador da bola o que nos dava tempo e espaço para decidir para lá da linha defensiva.

Aproveitando o facto de termos jogadores com caraterísticas que nos permitem explorar este momento do jogo, o foco da semana passou por potenciar ao máximo este momento e estes jogadores. Sem nunca descurar as nossas diretrizes, focamos essencialmente as nossas ações neste ponto, interpretado como a componente chave para o próximo jogo.

***Transfer* do treino para a competição**

A observação e análise do jogo possibilita a identificação das variáveis que condicionam a *performance* das equipas e dos jogadores, influenciando de forma decisiva o desenvolvimento do processo de treino (Borrie, et al., 2002; Castelo, 2009; Garganta, 2007; Lago, 2009) e a gestão das equipas durante a competição (Garganta, 2007), visto que, a partir da análise de prestações obtidas em competições anteriores, se antecipam e recriam cenários previsíveis no futuro (McGarry, Anderson, Wallace, Hughes, & Franks, 2002).

Segundo Mombaerts (1991) a responsabilidade do treinador é dotar e acelerar o processo de adaptação ao meio e, por isso, entende-se que a análise e observação do adversário podem significar maior eficácia no processo de preparação da equipa.

A análise não só do adversário como também do próprio jogo, é uma ferramenta que tem tanto de útil como de fundamental no processo de treino nos dias de hoje. Dá-nos a capacidade de sermos melhores e de fazermos com que os nossos jogadores sejam melhores. Faz com que possam fazer parte desse processo, através da observação das ações e depois através da prática das mesmas.

Tanto no primeiro microciclo apresentado, como no segundo foi notório o *transfer* feito para a competição. Num primeiro momento, a competitividade durante a semana, bem como os acertos ao nível das componentes que precisavam de ser trabalhadas. O trabalho de finalização, que é um trabalho mais técnico e mental do que propriamente tático, obrigou-nos a encontrar estratégias não só a nível de treino como a nível de interação com os intervenientes.

Em contexto de treino notou-se uma melhoria na taxa de sucesso. Contudo, no que diz respeito aos momentos de jogo foi necessário desenvolver mais trabalho, uma vez que se torna mais difícil replicar a envolvência competitiva de uma forma cem por cento real.

Já no segundo microciclo, a estratégia treinada foi aplicada com sucesso em jogo. É importante também incluir os jogadores no processo observação de vídeo para que eles estejam inteiramente familiarizados com o que se pode passar no jogo e, desta forma, para que o possam executar com o maior rigor possível.

A análise detalhada do jogo é extremamente importante visto que permite ao treinador, por um lado, detetar quais os problemas que a sua equipa apresenta e, por outro lado, descodificar as limitações dos adversários. Simultaneamente, esta análise revela-se essencial na

dinâmica estabelecida com os jogadores uma vez que, depois de analisarem as suas prestações, estes conseguem aferir mais facilmente onde podem progredir, não só em relação a si como também ao adversário. (Bacconi & Marella, 1995)

Se todos estiverem dentro do processo, souberem quais as suas funções e sentirem-se uteis e familiarizados com o método de trabalho, certamente o sucesso das ações estará mais perto de acontecer.

Considerações finais

Tendo em conta toda a imprevisibilidade do jogo e apesar do jogo de futebol ser aleatório (Reilly, 1996), quando este tipo de análises incide sobre a sequência dos acontecimentos, possibilitam a deteção de padrões que acontecem com regularidade, tendo assim uma probabilidade superior à do acaso. Deste modo, as equipas que recorrem a este tipo de trabalho encontram-se um passo à frente dos restantes, ou apenas uns minutos. Porém, nos dias de hoje, esta diferença de minutos faz toda a diferença uma vez que o jogo está cada vez mais rápido e complexo, colocando os seus intervenientes cada vez mais rápidos e ágeis não só fisicamente, mas também cognitivamente.

Entendo, por isso, ser importante a preparação constante dos intervenientes para os cenários que possam ser possíveis de acontecer, fazendo com que eles sejam mais completos e capazes para realizar as ações com sucesso. E, inclusive, que sejam eles próprios capazes de encontrar soluções através das ferramentas que lhes são passadas ao longo de todo o processo.

Foi também para mim um ano de grandes aprendizagens, o facto de estar inserido num clube e num contexto onde impera o profissionalismo, seriedade e ambição fez com que fosse possível desenvolver-me a todos os níveis, estando hoje certamente mais preparado do que no dia em que cheguei. Esta demonstrou ser mais uma etapa do meu crescimento e da minha formação, quer profissional, como também humana.

Estudo

Relação entre o resultado final e a percentagem de perdas e recuperações nos jogos referentes à 2ª Fase do Campeonato Nacional Juniores C da equipa Dragon Force

Revisão de literatura

Conforme Hughes e Bartllet (2002), uma das primeiras investigações na observação no futebol decorreu entre 1953 e 1968, com Reep & Benjamin, que efetuaram a recolha e a análise de 3213 jogos de futebol.

Mais tarde Reilly & Thomas (1976) tentaram reunir os trabalhos dos jogadores em diferentes posições, distâncias percorridas e a percentagem de posse de bola.

Neto & Matos (2008) dividem a análise em três fases, a que se efetua antes do jogo, a que se efetua durante o jogo e a que se efetua depois do jogo.

De acordo com Contreras & Ortega (2000), podemos classificar a observação em geral e neste caso no futebol em observação em tempo real, que pode ser direta ou indireta, e observação com manipulação do tempo.

Em muitos casos, a observação é a única maneira de estudar um fenómeno, vê-lo exatamente como este ocorre num contexto de jogo. De acordo com Anguera (1993) esta é uma estratégia particular do método científico que propõe a quantificação de comportamentos espontâneos, ocorridos em situações que não existe preparação. Contudo, para alcançar os resultados pretendidos, este método usa o desenvolvimento de um trabalho baseado num conjunto de etapas: definição do problema, caraterização do estudo, recolha de dados, análise de dados e interpretação de resultados.

Na perspetiva de Anguera e Mendo (2013), esta é a única metodologia científica que permite recolher diretamente informação a partir dos participantes ativos na competição. Simultaneamente permite ainda eliminar a presença de apreciações adquiridas com base na perceção, uma vez que é utilizada a gravação como instrumento de trabalho.

Método e objetivos

Todos os catorze jogos da equipa *Dragon Force*, decorridos durante a 2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores C, foram analisados no contexto deste estudo.

No que diz respeito ao tempo de jogo deste escalão, cada confronto está dividido em duas partes de trinta e cinco minutos cada uma. A duração total do jogo é de setenta minutos, acrescenta ainda a este o período de compensação dado pelo árbitro, se este assim o entender.

Todos os jogos foram filmados por uma empresa e os respetivos vídeos foram disponibilizados pela mesma. Assim sendo, a minha função passa não só por fazer chegar estes elementos de visualização de jogo à equipa técnica, mas também proceder, à posterior, à análise dos mesmos. Esta tarefa foi desenvolvida a partir de um programa de visualização e análise de vídeo - *Sports Code.*

A partir do programa de análise supracitado, foi possível observar todos os momentos de jogo e registar separadamente cada ação individual e coletiva. Entre estas ações foram analisados elementos do jogo ofensivo e defensivo, dos quais se destacam as tipologias de organização ofensiva e a transição defensiva. Estas dinâmicas apresentaram-se extremamente relevantes uma vez que, durante os jogos realizados, a equipa *Dragon* Force apresentou, por um lado, a capacidade de recuperar várias vezes a posse de bola e, por outro lado, a incapacidade de a manter.

Deste modo, é da possibilidade de existir uma relação direta entre perda/recuperação da posse da bola e o resultado final do jogo que surge a pertinência da realização deste estudo.

Perceber os vários elementos que compõem a tipologia de análise realizada ao longo dos vários microciclos, implica definir primeiro o que significa uma perda e uma recuperação da posse de bola. Segundo Teodorescu (2003) a fase ofensiva caracteriza-se pelo facto da equipa estar com a posse de bola e, através de ações coletivas e individuais, tentar marcar golo. Por sua vez, na fase defensiva a equipa não detém a posse de bola e, através de ações coletivas e individuais, tenta recuperá-la. Deste modo, através deste comportamento a equipa procura entrar na fase ofensiva, evitando assim o golo na sua baliza. Desta feita, a perda acontece sempre que a equipa está numa fase ofensiva e passa para uma fase defensiva. Já a recuperação ocorre quando a equipa está numa fase defensiva e passa para uma fase ofensiva.

Após a definição de perda e recuperação ter sido compreendida e identificada ao longo do período de jogo, foram realizados cortes e contabilizadas todas as perdas e recuperações da posse da bola da equipa. Assim, foi possível obter não só a análise quantitativa, descriminando a quantidade de perdas e recuperações por jogo e no total dos jogos, mas também qualitativa, visto que todas as recuperações e perdas da posse de bola estavam registadas em vídeo.

A partir dos dados referentes aos catorze jogos, foi calculada a média de perdas e recuperações por jogo. Consequentemente, estas foram transformadas em valores. percentuais permitindo uma melhor perceção dos resultados e do processo de análise. Com a ajuda do Microsoft Excel foram criadas três tabelas: uma tabela geral, onde estão descritos os jogos por ordem de realização e onde se encontram evidenciadas perdas, recuperações, resultado final e percentagens de perdas e recuperações dos catorze jogos; e duas tabelas particulares, sendo uma referente apenas às perdas e outra às recuperações. Em cada uma destas duas tabelas, os jogos estão organizados de modo descente, do jogo com maior percentagem de perdas/recuperações até ao jogo com menor.

O objetivo deste estudo era perceber se uma equipa que recupera mais vezes a posse bola está mais perto de obter um resultado final positivo, como também se perde mais vezes a posse de bola está mais perto de ter um resultado final negativo.

Caraterização da amostra

Todos os jogos da 2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores C, realizados pela equipa Dragon Force, foram selecionados para este estudo. Não só o resultado final de cada encontro, mas também as perdas e recuperações dos mesmos foram tidas em consideração no método de trabalho desenvolvido. Assim, estes três parâmetros foram analisados pela relação direta existente entre eles, tendo sido calculada a percentagem de perdas e recuperações relativas a cada jogo.

Tabela 2 - Caraterização da amostra (jogos, resultado final, perdas, recuperações)

JOGO	RESULTADO FINAL	N PERDAS	% PERDAS	N RECUPERAÇÕES	% RECUPERAÇÕES
1	D	36	6,2%	29	5,3%
2	D	29	5,0%	35	6,4%
3	D	37	6,4%	37	6,8%
4	E	42	7,3%	26	4,8%
5	D	58	10,0%	33	6,1%
6	V	26	4,5%	37	6,8%
7	V	28	4,8%	42	7,7%
8	E	46	8,0%	40	7,3%
9	E	46	8,0%	43	7,9%
10	E	42	7,3%	37	6,8%
11	E	51	8,8%	41	7,5%
12	D	47	8,1%	40	7,3%
13	V	42	7,3%	50	9,2%
14	V	48	8,3%	55	10,1%
TOTAL	**4V 5E 5D**	**578**	**100%**	**545**	**100%**

Análise dos resultados

Verifica-se que o jogo que apresenta maior percentagem de perdas de bola (J5 – 10,0%) terminou com derrota para a equipa analisada. De seguida, verifica-se ainda que a segunda percentagem mais alta de perdas de bola corresponde a um jogo que terminou empatado (J11 – 8,8%). Por sua vez, o jogo 14 teve como resultado final uma vitória e apresenta 8,3% de perdas de bola, o que o coloca na posição de terceiro jogo com maior percentagem de perdas de bola.

Tabela 3 - Análise dos resultados (perdas).

JOGO	RESULTADO FINAL	N PERDAS	% PERDAS
5	D	58	10,0%
11	E	51	8,8%
14	V	48	8,3%
12	D	47	8,1%
8	E	46	8,0%
9	E	46	8,0%
13	V	42	7,3%
10	E	42	7,3%
4	E	42	7,3%
3	D	37	6,4%
1	D	36	6,2%
2	D	29	5,0%
7	V	28	4,8%
6	V	26	4,5%
TOTAL	**4V 5E 5D**	**578**	**100%**

No que diz respeito às percentagens de recuperações de bola, o jogo 14 é aquele que apresenta maior percentagem - 10,1%. No segundo lugar, surge o jogo 13 com 9,2%, tendo este encontro terminado com uma vitória. Já no jogo 9 o resultado final foi empate apresentando uma percentagem de recuperação de bola de 7,9**%.**

Tabela 4 - Análise dos resultados (recuperações)

JOGO	RESULTADO FINAL	N RECUPERAÇÕES	% RECUPERAÇÕES
14	V	55	10,1%
13	V	50	9,2%
9	E	43	7,9%
7	V	42	7,7%
11	E	41	7,5%
12	D	40	7,3%
8	E	40	7,3%
6	V	37	6,8%
10	E	37	6,8%
3	D	37	6,8%
2	D	35	6,4%
5	D	33	6,1%
1	D	29	5,3%
4	E	26	4,8%
TOTAL	**4V 5E 5D**	**545**	**100%**

Limitações do estudo

Existem algumas limitações associadas a este estudo, umas das quais é o tamanho da amostra ser reduzido, apenas foram analisados 14 jogos. Outra é o facto de apenas uma equipa ser analisada, o que pode influenciar os resultados, pelo seu modelo de jogo, estratégia apresentada nos jogos em questão ou pelo tipo de jogadores presentes na equipa. Isto não permite que exista um termo de comparação.

Discussão

Embora o resultado com maior percentagem de perdas de bola diga respeito a um jogo que terminou com derrota, não se pode concluir que a percentagem de perda de bola e o resultado final de derrota estão diretamente ligados. Assim, o primeiro não pode ser visto como um indicador do segundo uma vez que a terceira maior percentagem de perdas de bola ocorre num jogo em que o resultado final é vitória.

Já nos jogos com maiores percentagens de recuperações de bola, existe uma predominância de resultados positivos, visto que só na sexta posição é que surge um jogo que terminou em derrota (J12 – 7,3%). As restantes quatro derrotas dizem respeito a jogos que apresentam as percentagens de recuperações de bola mais baixas, com exceção do jogo com menor percentagem em que o resultado final foi empate.

Pode-se então concluir que, no que diz respeito à percentagem de recuperações de bola, os resultados apresentam maiores percentagens nos jogos com resultado final de vitória. Deste modo, três das quatro vitórias encontram-se entre os quatro resultados com maior percentagem de recuperação da posse de bola. Paralelamente, o resultado final de derrota tende a corresponder a percentagens de recuperação de bola mais baixas, uma vez que quatro das cinco derrotas estão entre os cinco resultados mais baixos.

Referências Bibliográficas

Anguera, M. T. (1993). "Proceso de categorización," in *Metodología Observacional en la Investigación Psicológica*, Vol. I, ed. M. T. Anguera (Barcelona: Promociones Publicaciones Universitarias), 115–167.

Anguera, M. T., and Mendo, A. (2013). *La metodología observacional en el ámbito del deporte*. Rev. Ciencias Deporte 9, 135–161.

Azevedo, J (2011) *Por Dentro da Tática.* Prime Books, Estoril.

Bacconi, A., & Marella, M. (1995). Nuovo sistema di analisi della partita in tempo reale. *Preparazione atletica, analisi e riabilitazione nel calcio. 1º Convegno Nazionale AIPAC Cittá di Castelo: Nuova Prhomos*, 17-28.

Castelo, J. (1996). *Futebol–A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.

Castelo, J. (2009). *Futebol – Concepção e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*.

Contreras, M.; Ortega, J. (2000) *La observación en los deportes de equipo.* Educación Física y Deportes, Buenos Aires, n.18.

Garganta, J. (2007). *Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 7(1), 13.

Hughes M.D. and Bartlett, R.M. (2002). *The use of performance indicators in performance analysis*. Journal of Sports Sciences, 20, 739-754.

Jonsson, G. K., *Bjarkadottir, S. H., Gislason, B., Borrie, A., & Magnusson, M. S. (2003). Detection of real-time patterns in sports: interactions in football.* L'éthologie appliquée aujourd'hui, 3, 37-45.

Lago, C. (2009). *The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football*. Journal of sports sciences, 27(13), 1463-1469.

McGarry, T., Anderson, D. I., Wallace, S. A., Hughes, M. D., & Franks, I. M. (2002). *Sport competition as a dynamical self-organizing system*. Journal of sports sciences, 20(10), 771-781.
Mesquita, I (2000) *A pedagogia do treino. A Formação em JDC*. Livros Horizonte. Lisboa

Mombaerts, E (1996) *Entraînement et performance collective en football.* Vigot

Neto, J., & Matos, F. (2008). *Futebol: Tecnociências para o Sucesso*. Paços de Ferreira: Edições dos Autores.

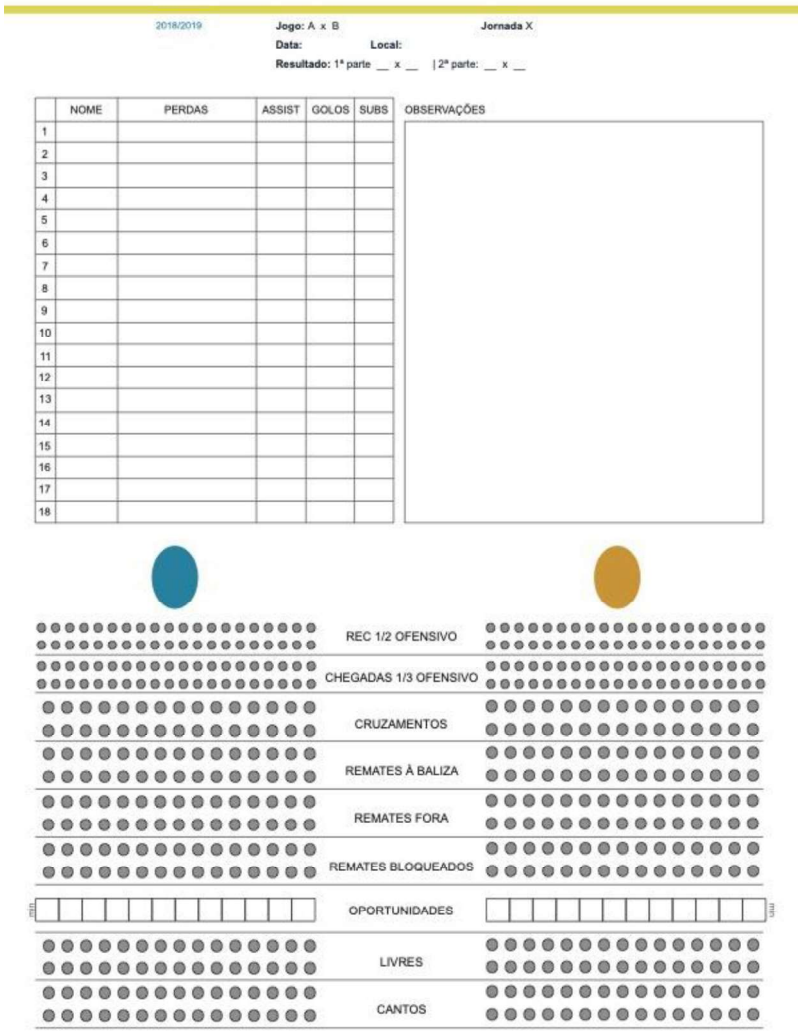
Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.* Jornadas técnicas de futebol+ futsal da utad, 2.

Ortega y Gasset *Futebol Anatomia do Jogo p.1*

Reilly, T. (1976). *A motion analysis of work-rate in different positional roles in professional football match-play*. J Human Movement Studies, 2, 87-97.

Reilly, T., & Doran, D. (1996). *Fitness assessment.* Science and soccer, 25-50.
Teodorescu, L (2003) *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos.* 2. ed. Lisboa: Livros Horizonte.

Anexos



2018/2019 **Jogo:** A x B **Jornada** X

Data: **Local:**

Resultado: 1ª parte __ x __ | 2ª parte: __ x __

	NOME	PERDAS	ASSIST	GOLOS	SUBS
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

OBSERVAÇÕES

REC 1/2 OFENSIVO

CHEGADAS 1/3 OFENSIVO

CRUZAMENTOS

REMATES À BALIZA

REMATES FORA

REMATES BLOQUEADOS

OPORTUNIDADES

LIVRES

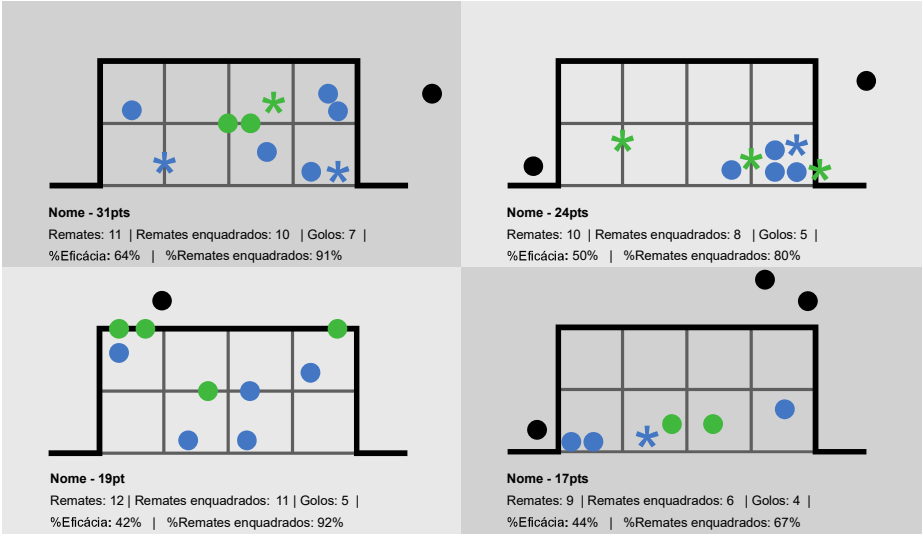
CANTOS

Figura 59 - Ficha de análise quantitativa de jogo

Treino: **Data:**

Golos: 7 | **%Eficácia:** 64%

31pts



Nome	R	G	% E
	10	1	10%
	10	3	30%
	9	4	44%
	9	4	44%
	8	2	25%
	10	3	30%
	8	2	25%
	10	5	50%
	8	3	38%
	12	5	42%
	10	3	30%
	11	7	64%
TOTAL	**115**	**42**	**37%**

Golo pé dominante +3pts
Golo pé não dominante +6pts
Golo cabeça +3pts
Remate enquadrado pé dominante +1pt
Remate enquadrado pé não dominante +2pt
Cabeça enquadrado +1pt
Remate fora pé dominante - 0pts
Remate fora pé não dominante - 0pts
Cabeça fora +0pts

Figura 60 - Ficha de análise quantitativa de treino (exercício de finalização)

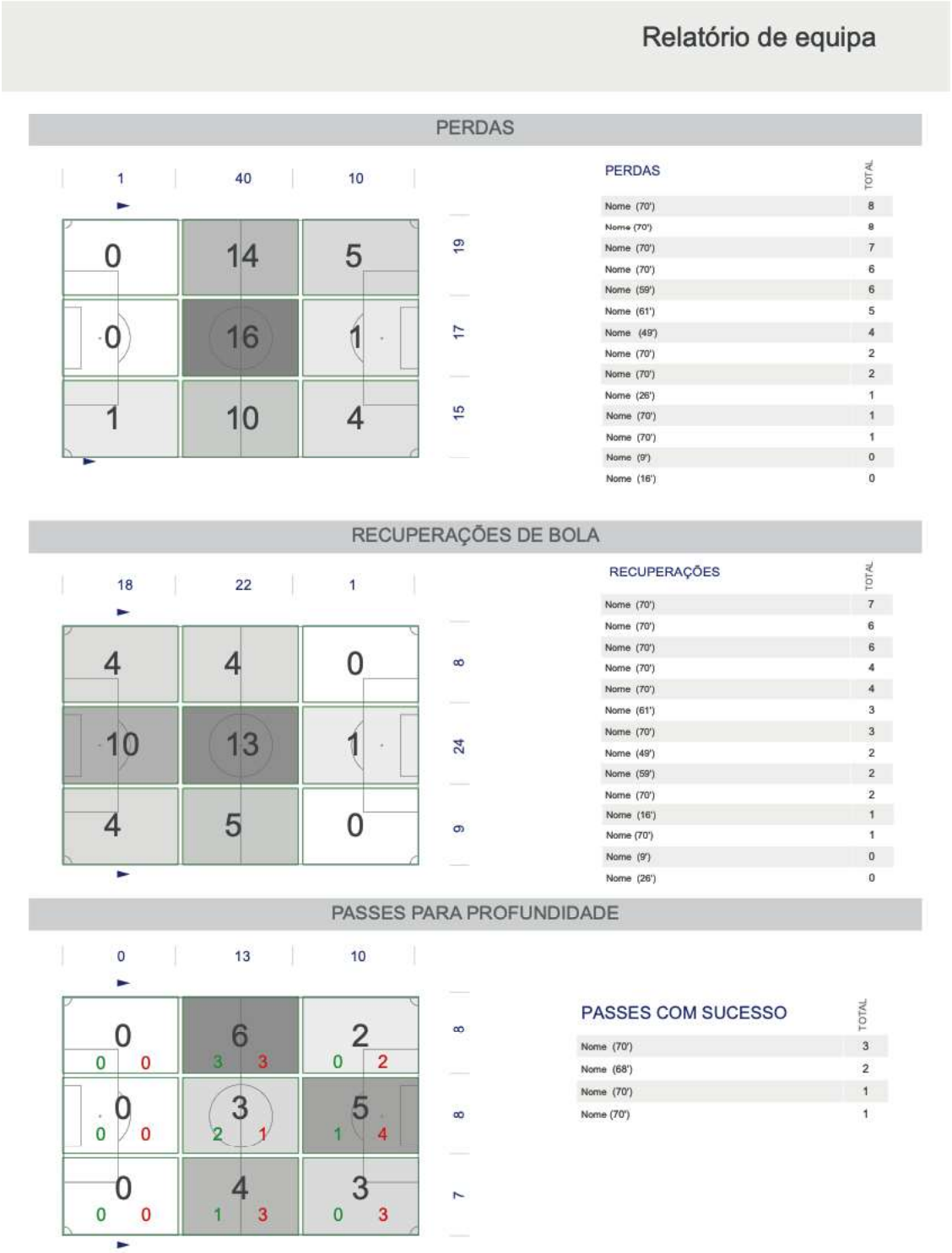


Figura 61 - Apresentação de dados quantitativos (perdas, recuperações, passes para profundidade)

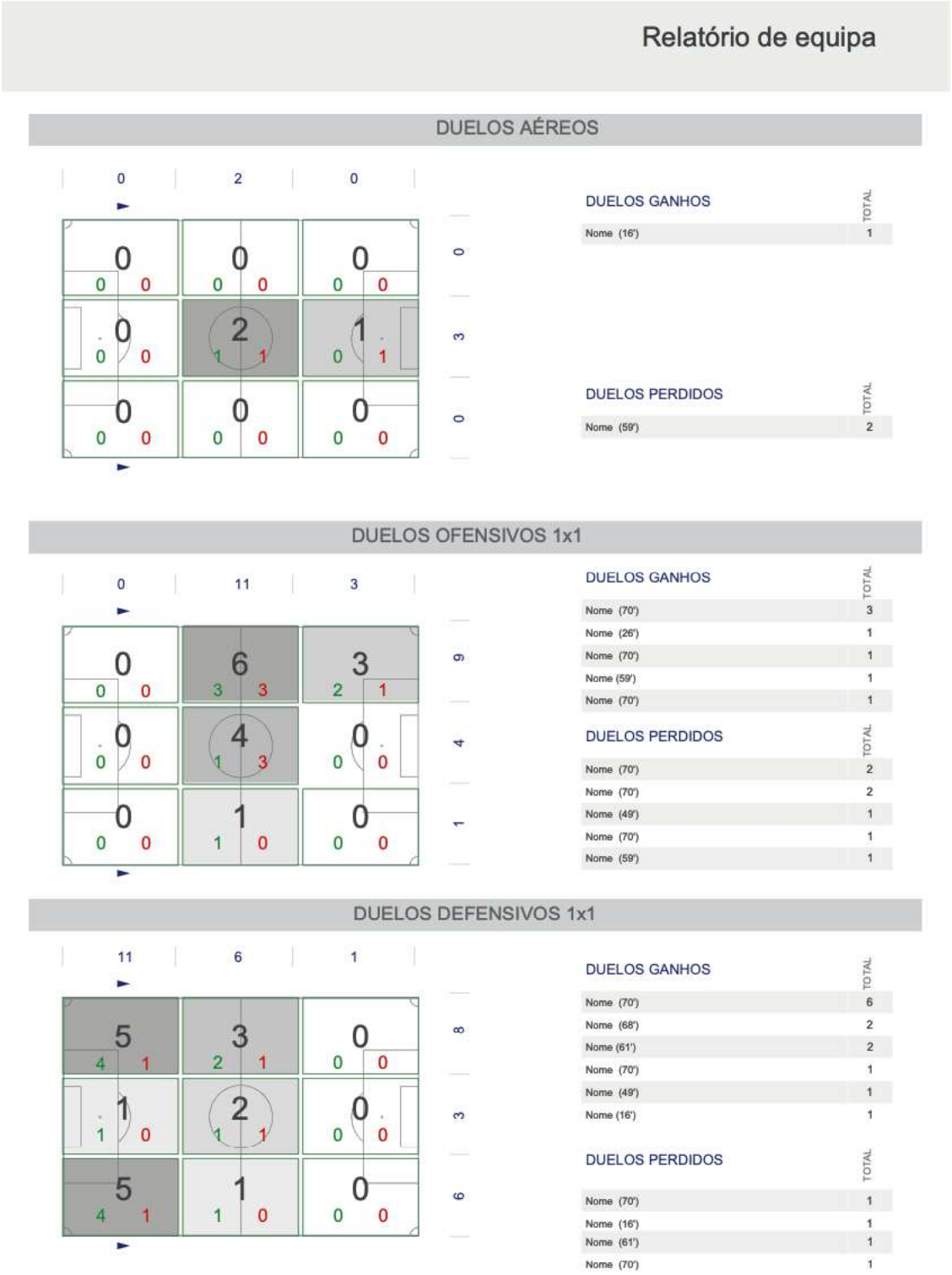


Figura 62 - Apresentação de dados quantitativos (duelos)

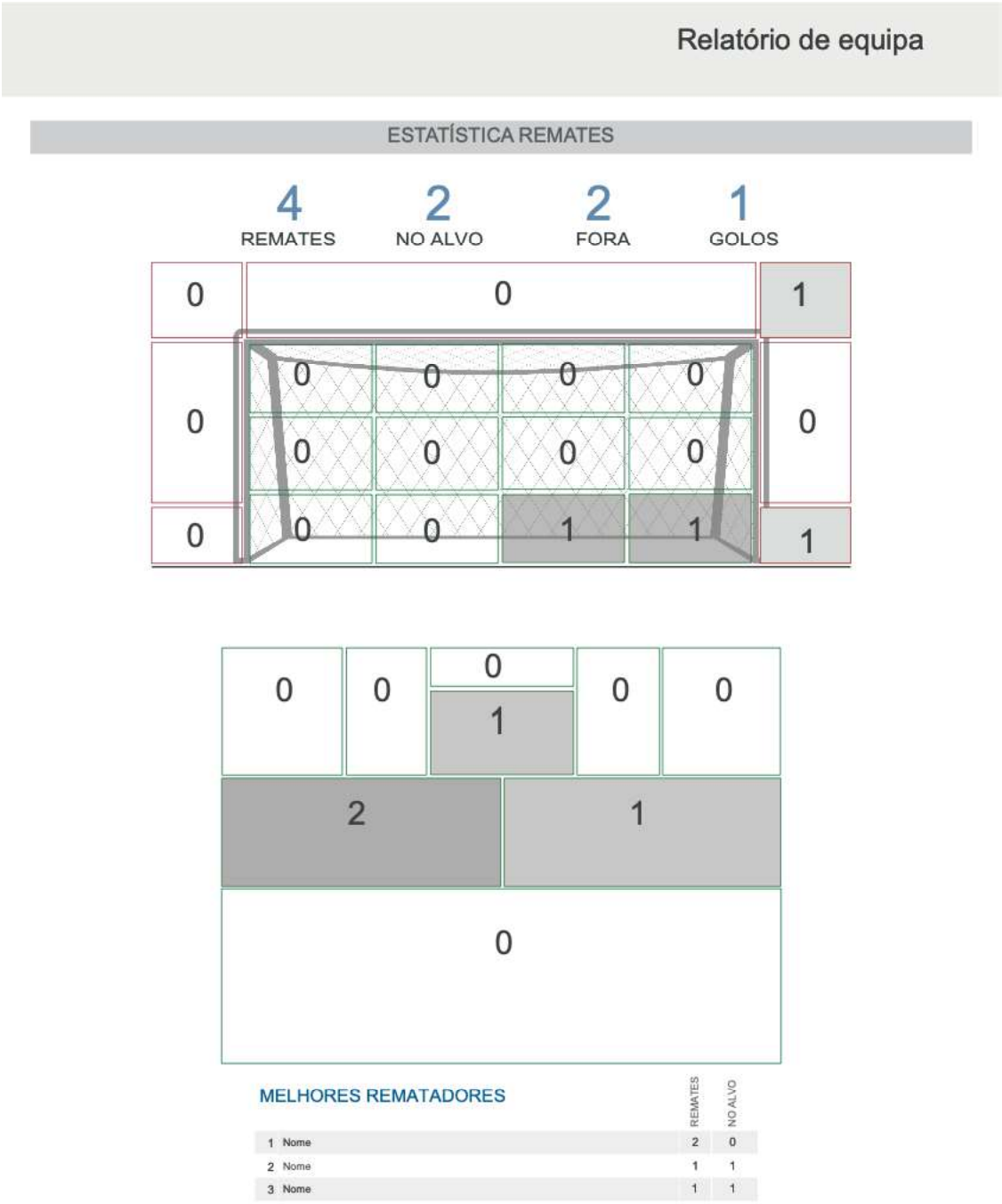


Figura 63 - Apresentação de resultados (finalizações)

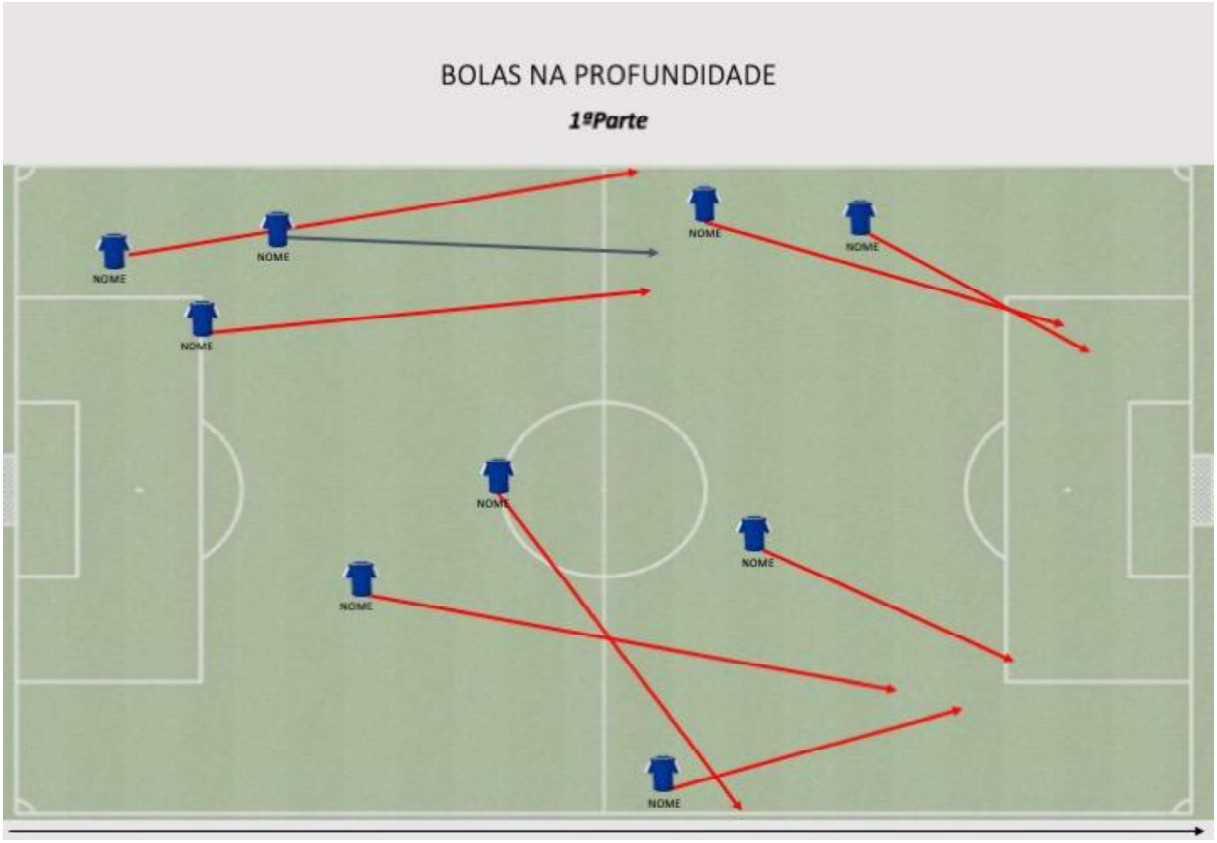


Figura 64 - Apresentação análise quantitativa (bolas na profundidade)