

Relatório de Estágio

Paulo David da Silva Pinto

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

Orientador Institucional: Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Orientador Cooperante: Daniel Carvalho

André Monteiro

Paulo David da Silva Pinto

Nº: 28968

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 dos orientadores Daniel Carvalho e André Monteiro.

Junho, 2019

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que de alguma forma me proporcionaram a possibilidade para que este relatório fosse possível de realizar.

Em primeiro lugar, agradecer ao Professor Doutor Jorge Baptista por todo o tempo despendido no auxílio à realização deste relatório e todos os conhecimentos partilhados que fizeram de mim melhor estudante e um futuro profissional mais preparado.

Aos meus orientadores, Daniel Carvalho e André Monteiro, que me deram a oportunidade de colocar em prática todo o conhecimento adquirido nas aulas e mostrar as minhas qualidades sobre a sua supervisão.

Aos meus pais, que sempre me apoiaram ao longo do meu percurso académico que já se encontra no quinto ano e que só foi possível com todo o seu esforço, amor e crença num futuro melhor da minha pessoa.

À minha irmã, que me incentivou a continuar a progredir ao longo destes anos e da qual estou muito orgulhoso do seu percurso que está agora também a começar.

Aos meus avós que são os pilares de valores pelos quais eu me guio.

À minha madrinha com quem eu partilho a enorme dor de relembrar quem partiu e tão bem nos fez, obrigado por me educarem e influenciarem grande parte da pessoa que sou hoje.

À minha namorada que fez com que tudo isto fosse possível através do seu encorajamento e força que me passou, sem dúvida uma das pessoas mais importantes nesta caminhada.

Aos meus amigos, que se enchem de orgulho por me verem dar passos em frente e estão sempre presentes para me ajudar.

A todos, um obrigado muito sentido do fundo do coração!

Índice

Agradecimentos.....	iv
Índice de Figuras	vi
Índice de Tabelas.....	vii
Índice de Gráficos.....	vii
Introdução.....	1
Avaliação do Contexto	3
Caracterização Geral dos Participantes	4
Definição dos Objetivos	5
Objetivos da Intervenção Profissional.....	5
Fases do Estágio.....	7
Calendarização dos Objetivos	8
Modelo de Jogo	9
Princípios de Jogo	10
SISTEMA TÁTICO PRINCIPAL	10
Análise de Jogo	19
Realização da Prática Profissional	21
Definição, realização e planeamento.....	21
Reflexão acerca do desenvolvimento/implementação do processo/modelo de treino/jogo	23
Processo de Avaliação e Controlo dos Objetivos.....	24
Dificuldades Sentidas.....	26
Microciclos.....	27
Microciclo nº1 (Jogo no Sábado) – Objetivo Geral: Organização Defensiva, posicionamento em bloco alto/médio/baixo	28
Microciclo nº20 (Jogo Sábado a Sábado) – Objetivo Geral: Organização Ofensiva. Promover as ligações curtas.....	33
Comparação entre microciclo nº1 e microciclo nº20	38
Considerações Finais.....	42
Investigação Científica – Comparação da eficácia na finalização em contextos situacionais casa/fora	44
Resumo.....	44
Abstract	44
Introdução	45

Objetivos	46
Metodologia	46
Participantes	46
Instrumentos	46
Procedimentos	47
Análise Estatística	47
Apresentação e Discussão de Resultados.....	48
Limitações do Estudo/Aplicações Práticas/Sugestões para o Futuro	50
Conclusões	51
Bibliografia	52

Índice de Figuras

Figura 1 – Freguesia de Rebordosa	3
Figura 2 – Rebordosa Atlético Clube	3
Figura 3 – Complexo Desportivo Azevido – Rebordosa Atlético Clube.....	3
Figura 8 - Sistema Tático 1x4x3x3	10
Figura 9 - Fase de Construção - Saída Curta.....	12
Figura 10 - Fase de Construção - Saída Longa	13
Figura 11 - Fase de Criação.....	14
Figura 12 - Fase de Finalização através de Jogo Exterior	15
Figura 13 - Fase de Finalização através de Jogo Interior.....	16
Figura 14 - Bloco Alto	16
Figura 15 - Bloco Médio	17
Figura 16 - Bloco Baixo	17
Figura 17 - Transição Ofensiva	18
Figura 18 - Transição Defensiva	19

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Recursos Materiais Rebordosa Atlético Clube	3
Tabela 2 - Plantel Rebordosa sub12	4
Tabela 3 - Análise estatística por jogo.....	20
Tabela 4 - Plano Semanal de Trabalho	22
Tabela 5 - Microciclo 1 - Segunda-Feira	28
Tabela 6 - Microciclo 1 - Quarta-Feira.....	30
Tabela 7 - Microciclo 1 - Quinta-Feira	31
Tabela 8 - Microciclo 20 - Segunda-Feira	33
Tabela 9 - Microciclo 20 - Quarta-Feira.....	35
Tabela 10 - Microciclo 20 - Quinta-Feira	36
Tabela 11 - Dados Recolhidos na Investigação Científica	48

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Percentagem de Eficácia na Finalização nos Jogos em Casa e Fora	49
Gráfico 2 - Comparação entre as finalizações nos jogos em casa e fora	49
Gráfico 3 – Comparação entre Golos Marcados em Casa e Fora.....	50

Introdução

Freire (2001) revela que o estágio pedagógico permite uma aproximação inicial à prática profissional e promove a aquisição de saber teórico, prático e de sentido crítico face às consequências das ações desenvolvidas em contexto profissional.

Este relatório de estágio surge no seguimento da unidade curricular de Estágio em Treino Desportivo (Especialização Futebol) e serve para conclusão e obtenção do grau de mestre ministrado pelo Instituto Universitário da Maia – ISMAI (ISMAI). O treino desportivo constitui um processo muito complexo, onde o treinador deve conseguir obter o domínio do treino, através da sua ministração, sabendo que o próprio depende também da sua intuição.

No decorrer deste relatório, irei abordar, de forma pormenorizada, todas as atividades e aspetos trabalhados durante a época desportiva, assim como, as minhas intervenções, dificuldades e estratégias adotadas.

O jogo de futebol é a modalidade desportiva mais famosa, sendo praticada em todos os países do mundo (Reilly, 1996, citado por Sarmiento, 2012). Segundo Garganta (1994, citado por Sarmiento, 2012) o fenómeno mais marcante do final do século XX e princípio do século XXI é o futebol.

O estágio foi realizado no clube Rebordosa Atlético Clube (RAC), no escalão de Infantis, equipa que milita na segunda divisão regional de futebol de 11 da Associação de Futebol do Porto (AFP). A minha escolha recaiu neste clube, pois as condições de trabalho apresentadas são acima da média, comparativamente com os clubes que militam nas mesmas divisões, para além da articulação entre escalões e treinadores, o que permite um maior relacionamento e aprendizagem com outros colegas, através da discussão e reflexão de diferentes ideias e perspetivas. O clube também é próximo da minha residência, o que faz com que haja uma maior flexibilidade de horários.

Entendo que o estágio curricular visa consolidar os conhecimentos assimilados ao longo do mestrado, sendo que estes são colocados em prática em cada sessão de treino, exercício e planificação elaborada. Este período é de máxima exigência e rigor e fulcral para o desenvolvimento profissional, visto que visa confrontar os alunos com os problemas práticos recorrentes do dia-a-dia, pondo à prova os estagiários e, consequentemente, deparando-os com os problemas que encontrarão ao exercer esta profissão.

Para além do estágio referido acima, realizei, simultaneamente, um estágio no Futebol Clube do Porto no departamento de Análise e Observação do escalão de sub16, o que me permitiu interrelacionar diferentes contextos situacionais e processos de trabalho.

Com o estágio adquiri valências em diversas áreas, como a metodologia do treino, a psicologia adaptada ao contexto, as relações interpessoais (“treinador-jogador”, “treinador-equipa”, “treinador-equipa técnica”, “treinador-diretor”). Na área da observação e análise de jogo de jogo, aprendi a observar, analisar e refletir sobre os aspetos técnico-táticos do jogo e do treino e a construir uma estratégia para o jogo, tendo em conta a informação adquirida sobre o adversário e aquilo que são os nossos princípios e ideias de jogo.

Deste modo, o aluno deve aproveitar o estágio como uma oportunidade única de ganhar conhecimento empírico e experiência na área, absorvendo o máximo conteúdo possível ao longo desta caminhada.

Avaliação do Contexto



Figura 1 – Freguesia de Rebordosa

Rebordosa é uma cidade portuguesa, do concelho de Paredes, sede de freguesia com 11,17 km² de área e 9106 habitantes. A sua densidade populacional é 815,2 hab./km².



Figura 2 – Rebordosa Atlético Clube

O Rebordosa Atlético Clube (RAC) é um clube português localizado na cidade de Rebordosa, concelho de Paredes, distrito do Porto. O clube foi fundado em 20 de maio de 1966 e o seu atual presidente chama-se Joaquim Barbosa. Os jogos em casa são disputados no Complexo Desportivo de Azevido (Figura 3).

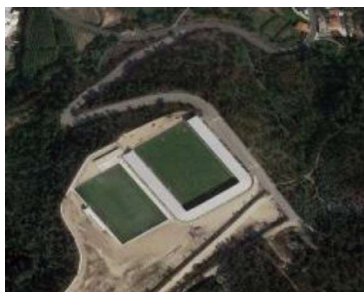


Figura 3 – Complexo Desportivo Azevido – Rebordosa Atlético Clube

O RAC dispõe de variados recursos materiais, que se dividem entre a área da formação e a área do plantel sénior, os mesmos encontram-se descritos na Tabela 1 abaixo apresentada.

Tabela 1 - Recursos Materiais Rebordosa Atlético Clube

Material	Quantidade
Relvado Sintético	1
Bancada Coberta	1
Balneários do campo Sintético	6
Enfermaria	1
Arrecadação Sintético	2

Estádio	1
Lavandaria	1
Balneários Estádio	10
Arrecadação Estádio	2
Enfermaria – Plantel Sénior	1
Bares	2
Sala de Reuniões	1
Escritórios – Administrativo	1

Caracterização Geral dos Participantes

A equipa de sub12 do Rebordosa Atlético Clube (RAC) milita na 2ª divisão distrital, série 6, escalão de Infantis (sub13) da Associação de Futebol do Porto e é constituída por vinte e um atletas do sexo masculino, nascidos no ano de 2007, citados na Tabela 2.

Tabela 2 - Plantel Rebordosa sub12

NOME	POSIÇÃO	IDADE	ALTURA	ULT. CLUBE
Alex	GK	12	1.62	RAC
Cristiano	Defesa Direito	11	1.43	RAC
Leonel	Defesa Direito	12	1.51	-
João	Defesa Central	12	1.53	RAC
Rafael	Defesa Central	12	1.54	Aliança de Gandra
Diogo Leal	Defesa Central	12	1.65	RAC
Rui	Defesa Central	11	1.47	RAC
Hari	Defesa Esquerdo	12	1.51	RAC
Rodrigo Silva	Defesa Esquerdo	11	1.47	Sobrosa
Gonçalo	Medio Defensivo	12	1.55	RAC
Hugo	Medio Interior	12	1.60	Aliança de Gandra
Francisco Neto	Medio Interior	12	1.53	Sobrosa
Pedro	Medio Interior	11	1.53	RAC
António Rodrigo	Ala Direito	11	1.54	-
Alex	Ala Direito	12	1.52	-
Marco	Ala Esquerdo	11	1.37	RAC
Mendes	Ala Esquerdo	12	1.60	-
Afonso	Ala Esquerdo	12	1.51	RAC
Diogo	Avançado	11	1.52	-
Francisco Sousa	Avançado	11	1.50	RAC
André	Avançado	12	1.55	-

A equipa técnica é constituída por 4 elementos:

Treinador Principal: Paulo Pinto

Paulo Pinto, 23 anos, mestrando em Treino Desportivo.

Com passagens por Futebol Clube Vila Boa do Bispo, Futebol Clube Cete, Aliança Futebol Clube de Gandra e atualmente treinador estagiário em Rebordosa Atlético Clube e Futebol Clube do Porto.

Treinador Adjunto: João Silva

Treinador Assistente: Diogo Costa

Treinador de Guarda-Redes: André Oliveira

Definição dos Objetivos

Objetivos da Intervenção Profissional

O jogo de futebol decorre num contexto de grande complexidade, pois consagra uma estrutura funcional centrada nas relações tático-técnicas (individuais e coletivas), ataque/defesa e cooperação/oposição, que visam atingir os objetivos propostos (Garganta, 2002).

Ao nível da condição física:

- Melhorar a Resistência Aeróbia (fonte aeróbia de energia) dos atletas;
- Melhorar a Velocidade de deslocamento, geral e específica da modalidade, a Velocidade de Reação e a Velocidade de Execução (fonte anaeróbia láctica e aspetos neuromusculares) dos atletas;
- Melhorar a amplitude de movimentos (mobilidade articular e alongamento muscular) dos atletas;
- Melhorar os aspetos de Força Dinâmica, em situações de impulsão e contacto físico dos atletas;
- Desenvolver a coordenação motora, geral e específica dos atletas;

Ao nível da condição psíquica:

- Promover uma boa motivação para treinar e jogar, e mantê-la sempre em níveis o mais elevados possível;
- Construir um ambiente promotor da cooperação e da coesão;
- Fomentar a amizade, a união e o espírito de grupo;
- Desenvolver a autoconfiança;
- Provocar a superação em momentos críticos;
- Desenvolver o autocontrolo emocional;
- Desenvolver a vontade de vencer e de ambicionar sempre e sempre mais;

Ao nível da condição tático-técnica:

- Desenvolver uma mudança rápida de atitude defensiva para ofensiva, e vice-versa;
- Adaptação e compreensão do modelo de jogo por parte dos atletas;

Ataque

- Conduzir a um ataque organizado, mais rápido ou mais lento, em função das situações e daquilo que o jogo pede, através de um avanço em bloco, com apoios constantes ao portador da bola (criar superioridade numérica);
- Desenvolver o jogo sem bola (desmarcações de rutura e de apoio) para criar espaços;
- Desenvolver uma intenção ofensiva, levando os jogadores a adotar mudanças bruscas de velocidade e de direção, no sentido de surpreender o adversário;
- Aumentar a amplitude das ações ofensivas, quer em largura quer em profundidade;
- Demonstrar as mais-valias do remate de longe e estimular o uso do mesmo;

Defesa

- Incentivar a procura da posse de bola em todo o campo;
- Valorizar a necessidade de obter o controlo da bola para assim controlar o jogo;
- Fomentar a utilização do “pressing”, sobretudo como atitude;
- Promover a redução dos espaços de ação do adversário, através da diminuição da amplitude das suas ações ofensivas;

- Criar um sistema consistente de coberturas, dobras e outras ações que possibilitem a multiplicação de esforços tendentes a conseguir superioridade numérica;
- Consciencializar os jogadores da importância de construir jogo a partir do momento em que se consegue intercetar a bola ao invés de atirar a bola para a frente sem intenção definida;

Objetivos de Performance

- Procurar competir em cada jogo, seja qual for o adversário, através da implementação das nossas ideias e princípios de jogo.
- Obter a melhor classificação possível;
- Preparar os jogadores e a equipa para integrar uma equipa numa divisão superior na próxima época;

Fases do Estágio

Fase de Integração

A fase de integração no clube foi um processo de adaptação ao contexto e de criação ligações interpessoais com as pessoas envolvidas ao departamento de formação e com os atletas.

Esta fase foi também propícia a várias reuniões, quer com a coordenação para termos conhecimento das regras e deveres a cumprir e identificação dos objetivos do clube para a formação, quer para conhecer os diretores que colaboram connosco no quotidiano.

Fase de Intervenção

Após a fase de integração, seguiu-se a fase de intervenção, que iniciou com uma longa reunião com a equipa técnica onde foram definidos os objetivos para a equipa, as ideias de jogo a implementar, os processos de treino, o papel e as tarefas de cada elemento em todo o processo, o mesociclo referente à pré-época e a definição de regras e condutas a reter da própria equipa.

No primeiro dia de trabalhos, existiu uma breve e sucinta reunião com os jogadores onde foram apresentados os elementos da equipa técnica e do staff, que iriam colaborar com a equipa, o modo de funcionamento dos treinos e jogos, e foram expostas as principais regras e condutas a serem cumpridas durante a época desportiva.

Entre equipa técnica ficou acordado que pós-treinos deveriam existir reuniões para refletir sobre o treino e preparar a ideia para a unidade de treino seguinte. E, antes dos treinos, a equipa técnica reunia para passar a unidade de treino por escrito e planear ao pormenor a unidade de treino.

Geralmente, antes do início de cada treino, já dentro de campo, é passado um briefing aos jogadores, sobre o que irá acontecer durante o mesmo, com a explicação dos objetivos, das ideias e de qual o *transfer* que deverá haver para o jogo.

Durante o treino, o treinador principal foca-se na ideia e objetivos principais da sessão, enquanto os assistentes preocupam-se mais em passar feedbacks e pequenas correções de ordem técnico-tática.

Em dia de jogo, concentrámo-nos uma hora antes do início da partida no balneário, onde é revelado o onze inicial e lembradas algumas situações da estratégia para o jogo, antes da partida para o aquecimento.

Calendarização dos Objetivos

- Ao nível da Condição Física – 20 de outubro (Espero que os índices físicos e os objetivos traçados neste aspeto já estejam cumpridos no início da semana que antecede a competição, embora sejam objetivos que estão em constante melhoria).

- Ao nível da condição Específica – 20 de outubro/ 1 de janeiro (No início da competição quero que os atletas já estejam interiorizados com alguns dos fatores mentais a desenvolver, mas, sabendo que alguns deles necessitam de competição para serem desenvolvidos, aponto uma segunda data, no final da primeira volta, para que a equipa já se encontre em condições ideais a nível psíquico).

- Ao nível Técnico-Tático – 1 de janeiro (Embora o fator Técnico-Tático deva ter uma progressão constante ao longo da época, defini o final da primeira-volta para avaliação do cumprimento dos objetivos e para confirmação do entrosamento dos jogadores com as ideias e conceção de jogo da equipa).

- Ao nível da Performance – 30 de maio (Defini o final da época desportiva como um momento de avaliação e reflexão dos objetivos ao nível da performance, pois é o momento ideal para tentar perceber se o plantel está preparado para jogar numa divisão superior e inculcar de forma mais vencedora a importância dos resultados na próxima época).

Modelo de Jogo

O nosso modelo de jogo é o desenho tático de como queremos que a nossa equipa pratique o que nós idealizamos como a nossa identidade. Segundo Amieiro et al (2006), na metodologia de treino de José Mourinho, é muito importante a definição de uma determinada forma de jogar, isto é, um modelo de jogo para a equipa que é pessoal, único. É essencial treinar em função do modelo, ou seja, adaptar todo o processo de treino ao que se pretende.

O futebol assume-se como um fenómeno complexo (Frade, 2004), logo, verificamos que é fundamental a criação e desenvolvimento de um modelo de jogo como conceção tendo em conta a “natureza inquebrantável do jogo” (Frade, 2004).

O trabalho tático é fundamental, mas é um trabalho realizado durante a semana, o treinador que na palestra refere que temos de jogar desta ou daquela forma já não pode existir. Tem de existir sim, o treinador que prepara taticamente a equipa, que encontra exercícios que potenciam aquilo que se pretende atingir, esse treinador faz a diferença. (Mourinho citado por Amieiro et al., 2006).

Segundo Frade (2003) só depois de entendermos as várias formas de jogar, é que podemos começar a construir o nosso modelo, assente nas nossas ideologias e crenças.

A divisão do jogo de futebol em momentos de jogo não procura quebrar a sua lógica, pois estes momentos estão articulados e acontecem numa dependência relacional mútua, conferindo ao jogo um carácter fluido, contínuo e não faseado ou quebrado (Azevedo, 2011).

Segundo o estudo de Sarmiento citado por Pereira et al., (2014), os treinadores portugueses tendem a analisar o jogo de futebol dividindo-o em quatro momentos de jogo: organização ofensiva; organização defensiva; transição defesa-ataque; transição ataque-defesa. Realçar que os treinadores revelaram que, para além dos momentos de jogo, analisam aspetos como as bolas paradas (esquemas táticos) ofensivas e defensivas e as características individuais dos jogadores. Sendo que, apresento o meu modelo de jogo de acordo com o estudo acima referido.

Princípios de Jogo

- Organização Ofensiva; Variações rápidas do centro de jogo em posse procurando o adversário desequilibrado no corredor contrário contrário.
- Transição Defensiva: Forte Reação à perda da bola recuperando-a ou condicionando o adversário a ligar por trás de forma da ganharmos tempo para organizarmo-nos.
- Organização Defensiva: Compactar bem a equipa em bloco, procurando sempre superioridade ou igualdade numérica no local onde a bola se encontra.
- Transição Ofensiva: Retirar rapidamente a bola da zona de pressão, tentando “ligar” pelo corredor contrário à procura de desequilíbrios na defesa adversária.

SISTEMA TÁTICO PRINCIPAL



Figura 4 - Sistema Tático 1x4x3x3

Características das Posições:

- O guarda-redes deve ter um bom jogo de pés, pois deve participar na dinâmica ofensiva da equipa, tendo capacidade de lançar contra-ataques quando tiver oportunidade. Para além disso, ter um bom posicionamento e saber quando deve sair da baliza.
- Os defesas centrais (representados pelos números 4 e 5 na figura acima) deverão sentir-se confortáveis com a bola nos pés, devem ser duros no desarme, possantes e fortes no jogo aéreo, para além de terem uma boa capacidade de posicionamento.

- Os defesas laterais (representados pelos números 2 e 3) devem ser muito rápidos e com uma boa propensão ofensiva, pois o momento ofensivo da equipa depende muito da largura e profundidade dada por eles. Eles devem ser rápidos a recuperar na transição defensiva.
- O Médio Defensivo (representado pelo número 6) deve ser o pêndulo da equipa, um trinco, deve estar sempre preocupado em dar equilíbrio à equipa com e sem bola. O médio deve ser forte fisicamente e ter uma forte capacidade de desarme e jogo aéreo. Não é necessário que o jogador seja muito dotado tecnicamente, pois não tem uma participação muito ativa no momento ofensivo.
- Os Interiores (representados pelos números 7 e 8) devem ser os jogadores com maior capacidade técnica. Procuram jogar de frente para a baliza adversária e assistir os avançados. Para além da vertente ofensiva, também devem ser muito disponíveis no momento defensivo, sendo necessário que sejam resistentes para terem a capacidade de meterem uma intensidade muito alta no jogo da equipa.
- Os extremos (representados pelos números 10 e 11) são os jogadores mais rápidos da equipa. Devem ter uma grande propensão para ultrapassar os adversários nos duelos individuais e também capacidade de decisão no último terço do terreno. Precisam de ser também eficazes no momento de finalização e terem uma enorme capacidade para dar profundidade nos seus movimentos ofensivos.
- O ponta de lança (número 9 na figura) é o jogador alvo da equipa. Deve ter um porte físico forte, pois necessita de jogar muitas vezes de costas para a baliza e disputar muitas bolas no confronto físico com os defesas.

Organização Ofensiva

Nas figuras que se seguem e que demonstram o modelo de jogo, as linhas verdes representam as movimentações dos jogadores, as linhas amarelas representam as possibilidades de passe e as linhas vermelhas representam o passe.

1ª Fase de Construção – Saída Curta



Figura 5 - Fase de Construção - Saída Curta

Na primeira fase de construção, tal como podemos verificar na figura, a bola deve sair preferencialmente para os centrais.

Na imagem, vemos o exemplo da bola sair pelo central do lado direito, que terá sempre a tomada de decisão.

Podendo fazer um passe curto ao:

- Lateral direito que se encontra projetado e a dar a largura total do terreno.
- Extremo direito que vem pedir a bola em zona interior na tentativa de arrastar o defesa contrário.
- Médio interior direito que vem pedir a bola também a bola na zona central.

Ou optar por jogar na profundidade:

- Para o Ponta de Lança que tentará aproveitar o espaço entre o Defesa Central e Defesa Esquerdo contrários deixado pelo acompanhamento ao Extremo Direito.
- Ao extremo esquerdo que estará entre os defesas centrais adversários à procura de uma bola nas costas da defesa que o lance em profundidade direto para a baliza contrária.
- O médio defensivo e o médio interior do lado oposto não se preocupam em dar linha de passe na primeira fase de construção posicionando-se de forma a manter o equilíbrio da equipa à frente da defesa na zona central em caso de perda de bola.
- Caso a bola saia pelo lado esquerdo, os passos serão os mesmos, apenas com a utilização dos jogadores do corredor contrário.

1ª Fase de Construção – Saída Longa

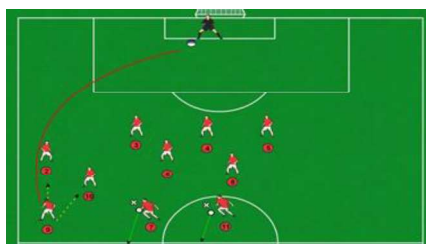


Figura 6 - Fase de Construção - Saída Longa

Sendo a prioridade da equipa jogar curto na fase de construção, em caso de falta de soluções a equipa procura uma distribuição longa tentando ganhar a bola e o consequente ressalto.

Na distribuição longa, o guarda-redes deverá procurar sempre o Ponta de Lança, que deverá ser o jogador mais forte no jogo aéreo e no contacto físico do ataque.

Na figura 10, vemos a equipa posicionada no caso de saída longa para o corredor lateral direito.

- O Ponta de Lança deve trocar momentaneamente com o Extremo Direito, para disputar a bola na lateral por dois motivos. O primeiro é que em geral, os laterais têm menos porte físico e menos aptidão para o contacto que os defesas centrais, o que aumenta a probabilidade de sucesso na disputa da bola na zona lateral do que na zona central. O segundo motivo é que, em caso de perda no duelo na zona lateral, há menos perigo da equipa se encontrar desequilibrada e levar com um contra-ataque.

O ponta de lança, caso ganhe o duelo:

- Tem o apoio frontal do médio interior, neste caso direito.
- Tem o apoio frontal, mais lateral, do defesa direito.
- Pode tentar jogar diretamente nas costas da defesa para a profundidade dos dois extremos.

O médio defensivo e o interior do lado oposto devem estar colocados em frente à defesa equilibrando a equipa em caso de perda de bola, enquanto os defesas centrais e lateral oposto fazem a linha de 3 na defesa.

Em ambos os casos, a equipa procura chegar rápido ao golo, procurando a profundidade, através dos movimentos dos extremos e ponta de lança.

Fase de Criação



Figura 7 - Fase de Criação

Na fase de criação, representada na figura acima, a equipa procura circular a bola rápido entre corredores até encontrar um espaço para procurar a profundidade para as diagonais dos extremos.

- Os laterais avançam tentando criar superioridade numérica nos corredores.
- O ponta de lança procura receber a bola de costas para a baliza para devolver de frente para os interiores e abrir espaços na defensiva adversária para as ruturas em diagonal dos extremos.
- A bola passa preferencialmente pelos interiores que tentam circular para as laterais até encontrarem espaços para passarem para as costas da defesa.
- Os extremos procuram sempre a diagonal de fora para dentro, seja para ficarem em boa posição de frente para a baliza, seja para abrir espaços nas suas costas para a entrada dos laterais.
- O papel do médio defensivo passa essencialmente por ser o pêndulo (equilíbrio) da equipa, por isso, estará sempre mais preocupado com as coberturas, devido à projeção dos laterais do que com as fases de construção. da equipa

Fase de Finalização

Finalização através de jogo exterior

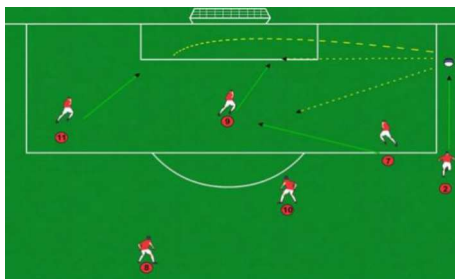


Figura 8 - Fase de Finalização através de Jogo Exterior

Na fase de finalização, através de jogo exterior, os jogadores que jogam nos corredores laterais devem procurar a linha final para efetuar o cruzamento. Preferencialmente, quem deve chegar à linha de fundo deve ser o defesa lateral do lado em que está a bola, tal como se pode verificar na figura.

Conseguindo chegar à linha de fundo:

- O extremo do mesmo lado deve entrar na área fazendo a diagonal para a zona de penalty.
- O ponta de lança deve fazer o movimento para “atacar” o primeiro poste.
- O extremo do lado apostado faz a diagonal para “atacar” o segundo poste.
- O médio interior direito posiciona-se no limite da grande área.
- O médio interior esquerdo recua mais um pouco e faz contenção a meio do meio campo ofensivo.
- O médio defensivo mantém-se perto dos centrais para efetuar as eventuais coberturas aos laterais.
- O defesa esquerdo vem descendo para se colocar na sua posição junto aos centrais para fazer a linha de 3+1 (Médio Defensivo).

Se o lance ocorrer no corredor oposto, as posições invertem-se consoante os corredores, mas o esquema e a lógica mantêm-se.

Finalização Através de Jogo Interior



Figura 9 - Fase de Finalização através de Jogo Interior

Na 3ª fase de construção, existe também a alternativa de jogo interior, preferencialmente através dos médios interiores, que procuram colocar a bola nos espaços deixados pela linha defensiva, nas roturas feitas, quer através das diagonais dos extremos, quer através da desmarcação do ponta de lança entre os centrais. Esta forma de construção permite ao tridente atacante da equipa aparecer muitas vezes isolado na cara do guarda-redes, se houver coordenação entre o passe do interior e a desmarcação de qualquer um deles.

Organização Defensiva

Bloco Alto



Figura 10 - Bloco Alto

Em organização defensiva, a equipa apresenta-se com um bloco alto, procurando condicionar a saída curta do adversário.

- O Interior do lado da bola pressiona o central com bola.
- O avançado posiciona-se entre o defesa central contrário e o médio-defensivo, não deixando a equipa rodar pelo 6.
- O extremo do lado contrário fecha no corredor central.
- O médio defensivo dá cobertura ao interior.
- O interior do lado contrário dá equilíbrio no corredor central.
- O extremo e lateral do lado da bola, pressionam o lateral e o extremo adversário.

- A restante linha defensiva procura fechar espaço entrelinhas e controlar a profundidade, sempre muito atenta à bola coberta ou descoberta.

Bloco Médio



Figura 11 - Bloco Médio

Em organização defensiva, a equipa organiza-se num 1x4x1x4x1, num bloco médio, sendo a zona sombreada o local onde a equipa era mais agressiva e pressionante na recuperação.

Na organização defensiva em bloco médio, ilustrada na figura 15:

- Os extremos descem e fazem linha de 4 com os interiores.
- O ponta de lança pressiona os defesas centrais e tenta posicionar-se de forma a impedir que o adversário vire o centro de jogo.
- A zona central do meio campo é a zona “favorita” para recuperar a posse de bola e lançar os ataques.
- A defesa joga em linha para potenciar os foras-do-jogo do adversário
- A linha defensiva tenta jogar muito próxima da linha média para criar um bloco muito compacto não deixando espaços entre linhas.

Bloco Baixo

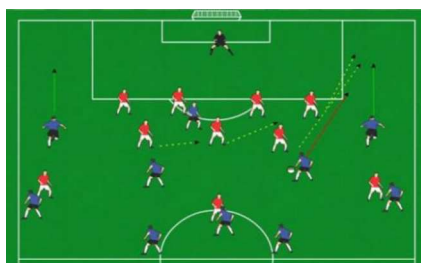


Figura 12 - Bloco Baixo

Quando a equipa está a defender em bloco baixo, organiza-se em 1-4-1-2-3, tal como se pode verificar na Figura 16.

Em caso de bloco baixo, quem tem de fazer as coberturas aos laterais são os interiores.

Em bloco baixo:

- Os defesas centrais nunca devem sair da zona central da grande área, pois são os principais defensores dos cruzamentos e jogo aéreo.
- Quando o adversário tem a bola numa das laterais, o defesa lateral e o interior devem fazer a marcação e cobertura respetivamente.
- O lateral do lado contrário ao cruzamento deve fazer a linha de 3 e estar alinhado no segundo poste.
- O Médio defensivo deve estar à frente dos centrais pronto para sair na pressão no caso de um cruzamento atrasado ou segunda bola.
- O Médio interior do lado contrário deve posicionar-se ao lado do médio defensivo.
- Os Extremos devem estar a meio do meio campo defensivo prontos para lançar o contra-ataque em caso de recuperação de bola.
- O ponta de lança ajusta para marcar o médio-Defensivo caso o adversário procure rodar centro de jogo.

Momentos de Jogo

Transição Ofensiva



Figura 13 - Transição Ofensiva

No momento de transição ofensiva, o médio interior após a recuperação da bola deve procurar logo jogar no apoio de frente do ponta de lança ou então em profundidade nas costas da defesa para as diagonais dos extremos. Quando a equipa recupera a posse de bola, dá sempre preferência ao contra-ataque, tentando encontrar a equipa contrária desequilibrada.

- Os extremos devem sempre procurar fazer a diagonal e procurar receber a bola no espaço em direção à baliza contrária.
- O avançado recebe em apoio e tem a opção de se virar e meter a bola em profundidade ou devolver de frente nos interiores.

Transição Defensiva

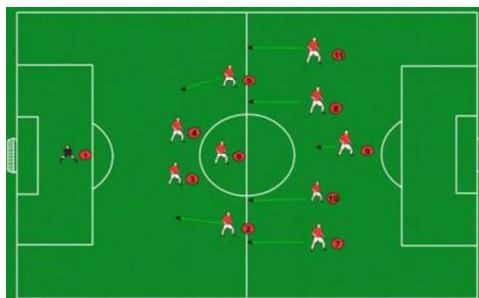


Figura 14 - Transição Defensiva

Se a equipa perder a bola na terceira fase de construção, a prioridade da equipa é pressionar imediatamente o portador da bola e as linhas de passe mais próximas. Caso não se recupere a bola, reorganizamos rapidamente com um bloco médio. Os extremos descem no campo para fazer a linha de 4 com os médios interiores, o Ponta de Lança baixa para ficar de frente para os centrais adversários e os laterais descem para fazer a linha. Só depois da equipa se reorganizar, é que começa a subir as linhas e pressiona sempre em bloco.

Caso a equipa perca a bola numa zona do meio campo, na 2ª fase de construção é importante pressionarmos rápido e sermos agressivos para não sermos apanhados desequilibrados no posicionamento da equipa. É muito importante termos a inteligência de saber quando recorrer a falta estratégica neste momento.

Análise de Jogo

Entendemos que muitas vezes os jogadores não conseguem operacionalizar em campo o que é assumido pela equipa como modelo e aí, cabe ao treinador e restante equipa técnica analisar, encontrar e corrigir a causa.

Segundo (Neto & Matos, 2008), torna-se necessário, que em qualquer clube, qualquer que seja a sua dimensão, tanto nas classes ou grupos de formação (infantis, iniciados,

juvenis e juniores), como nos escalões seniores, que seja criado um departamento de observação, análise e tratamento de dados estatísticos.

A observação e análise de jogo, segundo Garganta (2001), tem vindo, ao longo dos tempos, a constituir uma ferramenta importante nos processos de preparação desportiva.

Garganta (1997) diz que a análise do jogo permite interpretar a organização e as ações que ocorrem durante o jogo; planificar e organizar o treino tornando os seus conteúdos específicos; estabelecer planos táticos adequados face ao adversário a defrontar e regular a aprendizagem do treino.

Para Ventura (2013), a observação da equipa fornece conhecimentos acerca das forças e fraquezas e constata se o realizado nos treinos se verifica na competição e a observação de adversários, prevê o seu rendimento e ajuda a treinar em função deles.

Para nós, a análise é uma das partes fundamentais da época desportiva. Por isso, filmamos e analisamos cada jogo, de forma a discutirmos quais os comportamentos a potenciar e a corrigir em relação ao nosso modelo de jogo. Para além da vertente coletiva, também focamos no individual de maneira a conseguir ajudar os nossos atletas a explorarem ao máximo o seu potencial.

Para além da análise qualitativa, criámos também uma ferramenta estatística onde temos os dados dos minutos jogados por cada jogador, golos e assistências.

Tabela 3 - Análise estatística por jogo

JORNADA 10 - LOMBA AMARANTE (VITÓRIA 2-1)			
NOME	MINUTOS	GOLOS	ASSISTÊNCIAS
Alex (GK)	60		
André Carneiro	0		
Cristiano Neves	55		
Rafael Carvalho	8		
João Moreira	60		
Rui Pereira	15		
Diogo Leal	60		
Rodrigo Silva	0		
Harí Marujo	60		
Marco Pereira	0		
Gonçalo Silva	60		1
Pedro Pacheco	45		
Francisco Neto	15		
Hugo Rocha	60		
Afonso Ribeiro	0		
Rodrigo Santos	0		
Leonel	8		
Alexandre Garcês	45		
Diogo Duarte	60	2	
Gonçalo Mendes	0		
Francisco Sousa	55		1

Através do exemplo mostrado na Tabela 3, é anotado o total de minutos, golos e assistências de cada atleta ao longo da época.

Realização da Prática Profissional

Definição, realização e planeamento

Para além da realização do estágio como treinador principal do escalão de sub12 do RAC, surgiu-me também a oportunidade de estagiar como Analista da Jogo do escalão de sub16 do Futebol Clube do Porto (FCP).

O objeto de observação selecionado, os planos de referência do observador, e o propósito da observação, entre outros fatores, influenciarão necessariamente aquilo que for percebido, registado, analisado e descrito pelo observador (Evertson & Green, 1986), impondo-se, assim, que o observador explicita o seu modelo de entendimento do objeto de observação.

Para estudarmos uma equipa, devemos ter a noção de que esta é um corpo complexo em qualquer dos níveis de organização que a abordemos: do técnico-tático, passando pela atividade motora, até à intersubjetividade em campo (Cunha e Silva, 1995).

Assim, a configuração das categorias e dos indicadores, no âmbito da análise do jogo, constitui o processo fundamental a partir do qual se edifica uma matriz de referência (Garganta, 1997).

No FCP, exerci funções no departamento de observação e análise, onde tinha como tarefas:

- Elaboração de relatórios sobre os nossos jogos (analisar o jogo segundo o nosso modelo e estratégia para o mesmo).
- Elaboração de relatórios sobre os adversários ao pormenor (modelo de jogo, pontos fortes e fracos).
- Apresentação da Estatística relativa ao nosso jogo. (Oportunidades a favor/contra; Remates a favor/contra; Recuperações e Perdas de bola (Coletivas e Individuais)).
- Apresentação de vídeo conjunto semanal (o que potenciar e o que corrigir como equipa).
- Apresentação de vídeos individuais e grupais aos atletas (maioritariamente de correção de erros).

Sendo assim, o meu plano semanal de trabalho dividia-se em dois contextos, um contexto de treino, de campo e outro de observação, análise e compreensão do jogo.

Tabela 4 - Plano Semanal de Trabalho

	Manhã	Tarde	Noite
segunda-feira	FCP – Elaboração do relatório e vídeo do jogo anterior. (4 Horas)	FCP – Elaboração da estatística do jogo anterior (3 horas)	RAC – Criação, aplicação e reflexão da unidade de treino e plano semanal. (2 horas)
terça-feira	FCP – Apresentação do vídeo do jogo anterior à equipa e filmagem de treino (2 Horas)	FCP – Elaboração e entrega do relatório do próximo adversário (8 horas)	FCP – Continuação da elaboração do relatório do próximo adversário.
quarta-feira	FCP – Apresentação à equipa técnica do próximo adversário e filmagem de treino (3 horas).	FCP – Elaboração de vídeos individuais para potenciar ou corrigir situações recorrentes nos jogadores (4 horas).	RAC – Criação, aplicação e reflexão da unidade de Treino e Apresentação de Vídeo sobre jogo anterior (2 horas).
quinta-feira	FCP – Apresentação de vídeos individuais/grupais aos jogadores e filmagem de treino (3 horas)	FCP – Recolha de informação e visualização de jogos do adversário da próxima semana (4 horas)	RAC – Criação, aplicação e reflexão da unidade de Treino e elaboração da convocatória (2 horas).
sexta-feira	FCP – Apresentação de vídeo sobre o próximo adversário e filmagem de treino (2 horas)	FCP – Revisão da estratégia para o próximo jogo. (1 hora)	
Sábado		RAC – JOGO (3 Horas)	RAC – Análise do Jogo e elaboração de vídeo (2 horas)
Domingo	FCP – JOGO (3 Horas)	FCP – Elaboração do relatório e vídeo do jogo. (3 horas)	FCP – Elaboração do relatório e vídeo do jogo (3 horas)

Reflexão acerca do desenvolvimento/implementação do processo/modelo de treino/jogo

Final da pré-temporada

Após quatro semanas de trabalho na pré-época, sinto que os índices competitivos da equipa estão a aumentar. Os jogadores estão preparados para jogar os 60 minutos e já estão entrosados com as ideias de jogo treinadas até ao momento.

A fase de adaptação à metodologia de treino está ultrapassada e os atletas sentem cada vez menos dificuldade na compreensão e realização dos exercícios.

5 Jogos Oficiais

Após 5 semanas de período competitivo, denoto que um dos objetivos que tracei para a época desportiva enquanto treinador principal está a ser cumprido. Os jovens atletas perceberam a mensagem e acabaram com uma má prática de faltar aos treinos sem aviso prévio. As estratégias que utilizamos para combater este mau hábito foram: i) a criação de um grupo no *Whatsapp* com o intuito de fornecer aos atletas uma possível alternativa para o aviso de atrasos ou faltas ao treino; ii) foi na reunião de apresentação aos pais onde mostrámos quais as consequências da falta injustificada e como prejudicavam o restante grupo.

Em relação às relações interpessoais, também excederam as expectativas, pois conseguimos fazer uma boa ligação atleta-equipa técnica-diretor-pais e todas as partes têm bem definido qual o seu papel e até onde deve ir a sua intervenção.

Em relação à conceção de jogo da equipa, os grandes princípios foram assimilados e automatizados conseguimos pô-los em prática nos jogos. Fomos acrescentando aos poucos os subprincípios e os comportamentos individuais por posição que queremos para a equipa, vincando assim cada vez mais a nossa ideia de jogo.

O ambiente de adversidade (jogar contra equipas um ano mais velhas no primeiro ano de futebol de onze) ajudou os jovens atletas a desenvolverem resiliência e estratégias para potenciarem a sua performance. É num contexto de dificuldade acrescida e de grande exigência, que pudemos solicitar as nossas capacidades e tentar transpor os limites.

12 jogos – Fim da Primeira Volta do Campeonato

Após o fim da primeira volta do campeonato, o *feedback* foi extremamente positivo. Os jogadores já estavam completamente adaptados ao modelo de jogo e ao modelo de treino. Os jogadores ficaram agradados com os métodos de treino e melhoraram a questão das faltas e do comportamento durante a unidade de treino, havendo uma maior fluidez de compreensão dos objetivos de treino. Nesta fase da época, havia um maior ênfase nos comportamentos individuais e na correção de situações mais específicas. O recurso ao vídeo ajudou os jogadores a visualizarem o erro e a compreender o porquê de terem de fazer certas ações de forma diferente.

Após reunião entre equipa técnica, decidimos que devíamos estabelecer um objetivo a nível de resultados para o resto do campeonato de forma a motivá-los. Após pesquisa rápida pelo histórico do clube neste escalão. Decidimos que o objetivo seria passar os 26 pontos, que foi o máximo conseguido pelas equipas de Infantis no ano anterior, sendo que nesta fase já tínhamos 16.

24 jogos – Fim do Campeonato

No fim do campeonato, a equipa encontrava-se na melhor fase da época. O modelo de jogo foi interpretado de forma consistente e os jogadores estavam perfeitamente identificados com os processos e dinâmicas implementadas. Conseguir ser competitivos durante os jogos ajudou a que os atletas estivessem comprometidos nos processos de treino.

Os jogadores apresentaram maiores dificuldades durante os jogos quando tinham de fazer grandes deslocções com bola. O facto da equipa treinar sempre em meio campo fez com que não existisse uma adaptação total por parte dos atletas às medidas oficiais do jogo.

Processo de Avaliação e Controlo dos Objetivos

Dia 21 de outubro

Após a realização de cinco jogos oficiais:

Os objetivos propostos têm sido cumpridos gradualmente e a equipa já consegue aplicar no jogo as ideias treinadas no treino, o *transfer* treino-jogo e jogo-treino tem excedido as expectativas. Uma ressalva maior para a 1ª fase de construção curta da equipa, que tem

tido uma enorme taxa de sucesso, através das combinações ensaiadas no treino com aplicação no jogo. Os esquemas táticos ofensivos também já resultaram em 6 golos a favor.

Por outro lado, a equipa demonstra dificuldades na finalização e tem uma média de 5 oportunidades claras de golo falhadas por jogo, uma lacuna a melhorar, em que as estratégias já foram definidas.

Como estratégia para aumentar a eficácia da equipa, decidi apresentar aos avançados individualmente os vídeos de cada oportunidade falhada e descobrir com eles o porquê do sucedido, tentando fazê-los refletir e pensar como é que podem melhorar.

Após a fase de explicação e reflexão com os jogadores em questão, introduzi à quarta-feira exercícios de finalização específica para os avançados através de cruzamentos para a área, passes em rotura ou remates de média/longa distância para os avançados e médios mais ofensivos.

Os defesas também mostram alguma dificuldade em subir as linhas (aproximar a defesa do meio campo) rapidamente no processo defensivo e, principalmente, nas segundas-partes, em momentos que já se encontram mais fatigados, deixam muito espaço entre a linha defensiva e linha média.

Como estratégia, reunimos a linha defensiva (titulares e suplentes) e mostrámos três *clips* da situação e momentos de quando conseguíamos aproximar rápido as linhas. Definimos com eles indicadores de quando subir as linhas para terem todos as mesmas referências e realizamos um exercício com o objetivo de corrigir este comportamento.

Após a realização de 12 jogos oficiais:

Após 12 jogos oficiais, a avaliação que fizemos foi extremamente positiva. Conseguimos adaptar os jogadores aos nossos métodos de treino e fazer com que se sentissem confortáveis e percebessem os objetivos dos exercícios. O nosso modelo de jogo também se encontrava cada vez mais vincado e desenvolvido e os jogadores já percebiam o que deviam fazer em cada momento do jogo.

Por vezes, encontrámos dificuldades nos duelos, pois identificámos enormes diferenças a nível físico entre a nossa equipa e os adversários, fruto da diferença de idades, mas nunca abdicámos dos nossos princípios de jogar o mais longe possível da nossa baliza durante o jogo.

Após a realização de 24 jogos oficiais (final do campeonato):

Após o final do campeonato, a avaliação foi bastante satisfatória.

A nível físico os atletas conseguiram aumentar a sua força, resistência e velocidade.

A nível psicológico, conseguimos criar nos atletas dinâmicas de entreaajuda, espírito de sacrifício pelo grupo, gosto pelo treino, comportamento adequado ao momento, motivação e um grupo bastante coeso.

A nível técnico-tático a evolução também foi imensa. Os atletas conseguiram adaptar-se facilmente ao futebol de onze e interpretaram o modelo de jogo de forma natural ao longo do processo. Os conteúdos treinados provocaram melhorias substanciais neste capítulo aos atletas.

A nível de *performance* terminámos a época com 28 pontos, um recorde absoluto por parte das equipas sub12 do clube e conseguimos fazer mais pontos que a equipa de sub13 do ano anterior. O clube foi das equipas sub12 com mais pontos no campeonato disputado e subiu quatro jogadores para o escalão acima que se encontram a jogar regularmente a titulares. Isto faz-me acreditar que o nível competitivo está mais do que adequado para garantirem a manutenção na próxima época na divisão superior.

Dificuldades Sentidas

Espaço de Treino

Uma das maiores dificuldades sentidas foi a ausência de treinos com o campo inteiro. Com um plantel composto por jogadores que jogam pela primeira vez futebol de onze, penso que seja fundamental que, pelo menos, uma vez por semana a equipa tenha o campo inteiro para treinar, dado que é fulcral na adaptação dos atletas a um jogo em que o espaço é maior, tal como o número de participantes (comparando relativamente ao ultimo ano onde os atletas jogaram futebol de sete). Os jogadores com menos minutos de jogo mostram mais dificuldades no seu posicionamento quer em posse, quer sem bola.

Competição

O campeonato distrital de Sub13, da AF Porto, 2ª Divisão, Série 6, encontra equipas maioritariamente de sub13, sendo que apenas duas equipas são compostas por atletas de sub12. A dificuldade de jogar contra equipas mais velhas em idades tão novas faz com que os atletas sintam muitas dificuldades nos duelos e na intensidade de jogo, sendo que

a adaptação ao futebol de onze já está muito mais avançada em atletas que já estão no seu segundo ano de competição.

Experiência em Futebol de Onze

A dificuldade extra na adaptação dos jogadores ao futebol de onze fez com que a equipa técnica tivesse de adaptar a sua metodologia e os seus processos ao contexto em que está inserida. A preocupação em adaptar o mais rapidamente possível os atletas ao futebol de onze esteve sempre presente na planificação dos planos de treino.

O conceito de representatividade refere que a informação presente numa determinada tarefa experimental, que suporta as ações e decisões dos atores (no nosso caso, jogadores), deve representar o ambiente natural, no qual atuam normalmente e se toma a decisão (no jogo), (Araújo et al., 2006). Nós, enquanto equipa técnica, procuramos reproduzir o princípio da representatividade sempre que possível nos nossos exercícios, para que os jogadores se fossem adaptando às novas posições e comportamentos que se alteram do futebol de sete para o futebol de onze.

Microciclos

De acordo com Mourinho (2005), o treinador é um operacionalizador de ideias e, deste modo, deve encontrar forma de a equipa, em treino, ter condições para desenvolver as suas conceções.

Segundo Mourinho (2005), o treino deve responder às necessidades individuais e coletivas de cada jogador em relação ao jogo. Neste capítulo, irei comparar dois microciclos semanais diferentes, um no início da pré-temporada e outro na primeira semana do período competitivo.

MICROCICLO 1ª semana da pré-temporada




Carvalho afirmou ao jornal "Record" (17/07/05) durante o primeiro estágio do período pré-competitivo «Tínhamos definidos três objetivos para este estágio: o primeiro visava criar um espírito de grupo muito forte e penso que foi conseguido. O segundo era o de que os atletas apreendessem os princípios de jogo que preconizamos. Por último, gostaria de realçar o grande empenho dos jogadores no trabalho e, por consequência, na ideia de jogo; foram fantásticos!». Seguindo o seu raciocínio, a primeira semana da pré-época

procurou-se, desde logo, trabalhar segundo o modelo de jogo, tentando simultaneamente criar um espírito de grupo e entajuda forte desde início.

Nota: Quando um exercício necessita dois guarda-redes, o treinador de guarda-redes ocupa uma das balizas.

Microciclo nº1 (Jogo no Sábado) – Objetivo Geral: Organização Defensiva, posicionamento em bloco alto/médio/baixo

Tabela 5 - Microciclo 1 - Segunda-Feira

Segunda-Feira (Campo Inteiro Disponível)	
1º Exercício: Meínhos (Ms) (5' x 3)	
	
2º Exercício: 10x0 (10' x 3)	
	
3º Exercício: Gr + 10vs10 + Gr (8' x 2)	
	

Jogadores para o Treino: 20 + 1 GR

Exercício nº1: Ms + Ativação Geral

Três grupos de 7 atletas em Ms de 5x2, onde procuramos trabalhar as coberturas defensivas. Máximo permitido aos jogadores em posse 2 toques para obrigá-los a receber

a bola orientada para a próxima ação. Se existir algum passe pelo meio dos 2 jogadores que estão sem bola, ficarão obrigatoriamente mais uma vez no meio. Cada série intercala 3 minutos de Ms mais 2 minutos de ativação geral.

Exercício nº2: 10x0

Campo Inteiro

Neste exercício, procuramos situar os atletas por posição no nosso sistema tático e fazê-los movimentarem-se em função da nossa organização defensiva e em função de onde estiver a bola (corredores e setores). No primeiro período, ensaiamos as nossas movimentações em bloco alto, no segundo período, posicionamo-nos em bloco médio e movimentamo-nos em função dos corredores e no terceiro movimentamo-nos em bloco baixo.




No exercício é explicado aos jogadores por posição quais os comportamentos e movimentações a adotar em cada uma das situações.

Exercício nº3: Gr + 10x10 + Gr

Campo Inteiro

Jogo Formal Gr + 10x10 + Gr, com a regra de que a equipa que conseguir recuperar a bola com todos os jogadores no meio campo adversário vale um ponto. O objetivo é incitar os jogadores a compactar as linhas em bloco alto. O *feedback* deve ser orientado para a organização defensiva das duas equipas para dar seguimento aos objetivos gerais propostos no microciclo.

Tabela 6 - Microciclo 1 - Quarta-Feira

Quarta-Feira (Meio-Campo Disponível)	
1º Exercício: Ms (5'x 3)	
	
2º Exercício: Estações (4'x 4)	
	
3º Exercício: Torneio 3 Equipas (5' x 3)	
	

Jogadores para o Treino: 20 + 1 GR

Exercício nº1: Ms + Ativação Geral

Três grupos de 7 atletas em Ms de 5x2, onde procuramos trabalhar as coberturas defensivas mais transição ofensiva. Máximo permitido aos jogadores em posse 2 toques para obrigá-los a receber orientado. Se existir algum passe pelo meio dos 2 jogadores que estão sem bola, ficarão obrigatoriamente mais uma vez no meio. Quem está sem a posse, tem que roubar a bola e passar ao colega para sair do meio (transição ofensiva). Cada série intercala 3 minutos de Ms mais 2 minutos de ativação geral.

Exercício nº2: Estações

Num exercício da estação, um 4x4+1, em que os 4 que atacam devem fazer a bola chegar ao joker em profundidade, enquanto os que defendem devem sair na pressão quando a bola se encontra na sua zona, enquanto os outros fazem as coberturas defensivas. Cada vez que a defesa controla a bola conta um ponto, cada vez que o ataque faz a bola chegar ao joker conta um ponto. O objetivo principal é trabalhar o princípio defensivo das coberturas defensivas.

Noutra estação, um circuito de passe/receção, onde trabalhamos os aspetos técnicos individuais do passe frontal, tabela, receção orientada e condução.

Na última estação, um jogo reduzido de 2x1, onde o objetivo é treinar o princípio defensivo da contenção.

Exercício nº3: Torneio 3 equipas

(Espaço: 40x30)

Torneio de 3 equipas de 6+2 *Jokers* Interiores de uma volta com jogos de 5 minutos. O objetivo do exercício é trabalhar o princípio da contenção (devido à inferioridade numérica da equipa sem bola).

Tabela 7 - Microciclo 1 - Quinta-Feira

Quinta-Feira (Meio-Campo Disponível)	
1º Exercício: Ativação Geral (10')	
	
2º Exercício: Velocidade (15')	
	

3º Exercício: GR + 10x10 + GR (8' x 2)



Jogadores para o treino: 20 + 1 GR

Exercício nº1: Ativação Geral

Mobilização articular mais alongamentos dinâmicos.

Exercício nº2: Velocidade

Exercício de Velocidade onde existem duas filas (uma com bola e outra sem bola). A equipa com bola deve fazer o passe para a zona neutra e perseguir o adversário. A equipa sem bola deve sprintar para a zona neutra para dominar orientado para uma das balizas e finalizar antes que o seu adversário chegue. O objetivo deste exercício é garantir a velocidade máxima nos 20 metros, para além de treinarmos os conteúdos técnico-táticos individuais do passe/receção orientada. E os conteúdos físicos da velocidade máxima, velocidade de reação e velocidade de execução. Para Wong et al., (2012), a capacidade dos atletas para executar sprints repetidos e mudanças de direção é considerado pelos treinadores e investigadores, como um indicador de desempenho superior em muitos desportos intermitentes e de equipa. Com este exercício, procuramos trabalhar o a capacidade motora dos atletas ao nível da velocidade. Para Rebelo e Oliveira (2006), a velocidade e a agilidade são, habitualmente, avaliadas sobre distâncias curtas (5m a 20m), daí a distância de 20 metros entre a zona neutra e o início das duas filas.

Estudos do tipo tempo e movimento mostraram que os esforços de intensidade máxima realizados pelos futebolistas em jogo se caracterizam por serem de curta duração (2-6 segundos) e que os deslocamentos em sprint se associam, muitas vezes, a mudanças de direção. (Rebelo & Oliveira, 2006). Por isso, adotamos no exercício a receção orientada para uma das balizas no momento da finalização (que provocará a mudança de direção presente no jogo).




Exercício nº3: GR + 10 vs 10 + GR

(Meio Campo)

Jogo 10x10 em meio campo, com a regra de que se a equipa marcar golo e todos os jogadores estiverem à frente da linha da grande área o golo vale por dois. A regra tem como objetivo fazer os jogadores subirem a linha defensiva para que quando a equipa perder a bola e passar à organização defensiva, já estamos com o bloco compacto, perto do portador da bola e com as linhas muito próximas.

Microciclo nº20 (Jogo Sábado a Sábado) – Objetivo Geral: Organização Ofensiva. Promover as ligações curtas

Tabela 8 - Microciclo 20 - Segunda-Feira

Segunda-Feira (Meio-Campo Disponível)	
1º Exercício: Ms (5' x 3)	
	
2º Exercício: Futevolei (15')	
	
3º Exercício: Torneio 3 equipas (5' x 3)	
	

Jogadores para o treino: 20 + 1 Gr

Exercício nº1: Ms

Ms de 4x1 a dois toques no primeiro período e um toque no segundo e terceiro. A regra é que se conseguirem dar 8 passes consecutivos, dobra a vez de quem está no meio. O objetivo principal é desenvolver a procura rápida de soluções e ligações curtas num espaço reduzido e em superioridade.

Exercício nº2: Futevolei

Futevolei 2x2 com 5 divisões onde a equipa que ganha “sobe” de divisão e a outra “desce”. Jogos de dois minutos. A equipa pode dar 3 toques a partir do momento em que a bola toca uma vez no chão. O objetivo do exercício é desenvolver a técnica do jogo aéreo e a receção de bolas com maior grau de dificuldade, tendo em conta as dificuldades sentidas nos últimos jogos. O jogo no sábado anterior condiciona a preparação dos exercícios pois temos de ter em conta que os atletas ainda se encontram em fase de recuperação. O Futevolei é um exercício muito utilizado num regime de recuperação ativa pois permite aos atletas recuperarem-se física e psicologicamente, criando sempre um ambiente positivo de união entre o grupo. A escolha dos parceiros pode também servir para desenvolver laços e aproximar os jogadores mais utilizados dos menos, fazendo sentir que todo o grupo é importante e valorizado.




Exercício nº3: Torneio 3 Equipas

Torneio de três equipas com mais dois apoios à largura a uma volta com jogos de cinco minutos. Conta ponto cada passe que a equipa fizer até chegar ao golo, ou seja, se a equipa após recuperar a bola fizer 3 passes antes de marcar golo, o golo vale 3 pontos.

O objetivo do exercício é potenciar as ligações curtas, a procura de apoios próximos e de situações favoráveis para finalização. Os apoios à largura são utilizados para a equipa em posse ter mais 2 linhas de passe fora da zona de pressão do adversário, tendo vantagem em manter a posse de bola.

A equipa que está de fora fica a fazer exercícios de propriocepção com o objetivo de prevenção de lesões.

Tabela 9 - Microciclo 20 - Quarta-Feira

Quarta-Feira (Meio-Campo Disponível)	
1º Exercício: Ms (5' x 3)	
	
2º Exercício: 6x6 + 6 c/ Zona Neutra (5' x 3)	
	
3º Exercício: GR + 8x8 + GR + 4 Apoios à profundidade (8' x 3)	
	

Jogadores para o Treino: 20 + 1 Gr

Exercício nº1: Ms

Ms de 4x1 a dois toques no primeiro período e um toque no segundo e terceiro. A regra é que se conseguirem dar 8 passes consecutivos dobra a vez de quem está no meio. O objetivo é desenvolver a procura rápida de soluções e ligações curtas num espaço reduzido e em superioridade.

Optámos por reintroduzir o exercício de segunda-feira para avaliarmos as melhorias na execução do exercício. No treino anterior, os atletas sentiram dificuldades em executar ao primeiro toque no início, mas no último período já conseguiram melhorar a sua prestação.

Exercício nº2: 6x6+6 com Zona Neutra

Exercício de três equipas (mais um joker em cada espaço reduzido) com 2 espaços reduzidos mais uma zona neutra a meio. O exercício tem como objetivo um 6x3 com bola num espaço reduzido, onde a equipa que está em posse tem de fazer 6 passes para poder variar o centro de jogo para o outro espaço reduzido onde se encontra a outra equipa. A

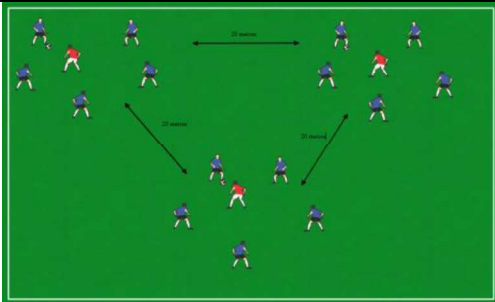
equipa que está a defender tem 3 elementos a tentar recuperar a bola e 3 na zona neutra a dar coberturas. Os elementos que saem na pressão têm de recuperar a bola e jogar com os da zona neutra para ligarem no outro espaço reduzido ou cortar a bola três vezes para fora. Cada vez que uma equipa consegue fazer os 6 passes e variar o centro de jogo, ganha um ponto. A equipa que perde a posse vai pressionar no espaço contrário.

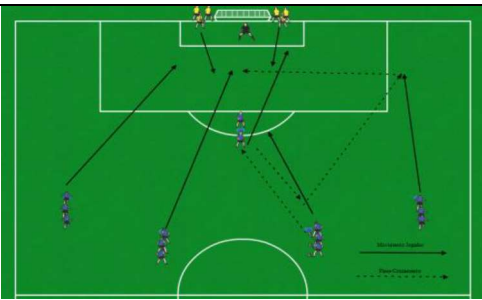

Exercício muito intenso, que procura promover as ligações curtas e a procura de espaço no corredor contrário (após a execução dos 6 passes consecutivos). Para além de trabalharmos o nosso objetivo geral da semana que é a organização ofensiva (através das ligações curtas), trabalhamos também a transição defensiva (reação à perda da equipa com bola), a transição ofensiva (equipa sem posse procura retirar a bola da zona de pressão) e a organização defensiva (jogadores na zona neutra procuram dar coberturas e fechar as linhas de passe para o corredor contrário).

Exercício nº3: Gr + 8x8 + Gr (4 apoios à profundidade)

Exercício de Gr + 8x8 + Gr com 2 apoios à profundidade em cada uma das balizas. A regra é de que cada passe feito, após a recuperação da posse de bola, se a equipa marcar golo conta como golo, ou seja, se a equipa recuperar a bola e fizer 3 passes antes de marcar golo, o mesmo vale 3 pontos. O objetivo é potenciar um grande número de ligações curtas e a procura de apoios próximos, dando seguimento ao último exercício do treino anterior, aumentando o número de intervenientes, espaço e tempo e mudando os apoios, tirando à largura e dando à profundidade para que os jogadores ganhem automatismos de procurar soluções em apoio mais à frente no terreno.

Tabela 10 - Microciclo 20 - Quinta-Feira

Quinta-Feira (Meio-Campo Disponível)	
1º Exercício: Ms + Velocidade (5'x 3)	
	

2º Exercício: Finalização (5' x 3)	
	
3º Exercício: Gr + 10x10 + Gr (5' x 3)	
	

Jogadores para o treino: 20 + 1 Gr

Exercício nº1: Ms + Velocidade

3 grupos de 5x2, com 2 toques permitidos. Os Ms estão divididos por distâncias iguais de 20 metros. Ao final de cada período, ao sinal do treinador, os jogadores trocam de Ms em velocidade máxima. O exercício tem como objetivo garantir que os atletas atinjam a sua velocidade máxima, para além de continuar a trabalhar os conteúdos técnico-táticos do passe/recepção.

Exercício nº2: Finalização

Em cada série são cruzadas 9 bolas por corredor. O exercício começa no passe de um dos médios para o avançado que vem em apoio e devolve em tabela e o médio coloca na lateral para cruzamento. O avançado deve atacar o primeiro poste, o médio do lado contrário a zona de penalty, o extremo do lado contrário ataca o segundo poste e o medio que faz o passe fica na entrada da área, enquanto o defesa central do 1º poste marca o ponta e o outro marca a zona. O objetivo do exercício é treinar as movimentações na fase de finalização, através de jogo exterior da equipa.

Exercício nº3: Gr + 10x10 + Gr

Exercício de Gr + 10x10 + Gr em meio campo e com períodos curtos devido à aproximação do dia de jogo. Não impusemos regras nem passamos *feedbacks*. Queremos verificar se os atletas já ganharam alguns automatismos sobre o que tem vindo a ser trabalhado durante a semana e se já conseguem colocar em prática o que temos vindo a trabalhar.

Comparação entre microciclo nº1 e microciclo nº20

Segundo Castelo (1998), desde o primeiro dia de trabalho, a organização de uma equipa deve ser o objetivo pretendido em cada treino. Desde o primeiro dia de treinos que o objetivo era implementar e adicionar conteúdos sobre a forma como queríamos jogar.

As tarefas de treino representativas necessitam de considerar a natureza dinâmica do jogo (Araújo, 2010; Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011), logo, é necessário que os exercícios: i) mantenham a complexidade das tarefas de decisão presentes no contexto do jogo; ii) sejam concebidos para que a perceção de uma fonte de informação permita a realização de juízos fiáveis sobre esta; iii) incluam situações dinâmicas que evoluam e apresentem decisões inter-relacionadas; iv) permitam que os praticantes possam agir no contexto de forma a detetar a informação que guia as suas ações em função dos seus próprios objetivos. Desta forma, adaptámos desde início na nossa metodologia de treino exercícios que potenciasses relações grupais onde houvesse uma grande interação entre os atletas e as posições que ocupam em campo (como por exemplo dinâmicas central-lateral). Tentámos criar exercícios em que os atletas tivessem que tomar decisões e realizassem as ações da forma mais autónoma possível enquadradas com o nosso modelo de jogo e em função da equipa. Estas características permitem que os exercícios mantenham as relações entre perceção e ação específicas dos contextos de desempenho (Pinder et al., 2011).

Segundo Castelo (2014), todos os métodos de treino configuram um maior ou menor leque de possibilidade de resolução por parte dos jogadores e da equipa, inibindo ou amplificando partes de um todo que se pretende desenvolver e aperfeiçoar, sendo que somente algumas decisões/ações que emergem dos diferentes contextos situacionais propostos são possíveis e viáveis de emergir. Pretendemos comparar um microciclo onde o objetivo geral é a organização defensiva e outro onde o objetivo geral é a organização ofensiva, mostrando que, através do treino das diferentes “partes” (organização defensiva

e ofensiva em diferentes fases da época), ambos os momentos proporcionam a evolução do todo (modelo de jogo). O método de treino deverá operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014).

Se compararmos os dois microciclos, chegamos à conclusão de que, apesar dos objetivos gerais serem diferentes, existem algumas semelhanças, como por exemplo, na maioria das unidades de treino, a parte inicial é elaborada através de Ms, pois permite que os atletas comecem desde logo o contacto com a bola. O meínho é um exercício que pode servir para treinar variados conteúdos, dependendo do número de jogadores, espaço e constrangimentos/regras aplicadas. Por exemplo, no primeiro dia do microciclo nº1, o meínho é de 5x2 e tem a regra de que se a bola passar entre os dois do meio são obrigados a ficar mais uma vez. Esta regra obriga quem está a defender a tapar o espaço interior e, conseqüentemente, as coberturas defensivas, o que vai ao encontro do objetivo geral do microciclo, organização defensiva. Já no microciclo nº20, o meínho é de 4x1 e valoriza os oito passes consecutivos entre quem está com bola, o que vai ao encontro de objetivo geral do microciclo que é a organização ofensiva, ligações curtas. A vantagem de realizar o mesmo exercício e manipulá-lo em função dos objetivos a que nos propomos e da nossa forma de jogar através das variantes é que os atletas já se encontram adaptados e compreendem melhor a sua operacionalização.

Os microciclos foram preparados tendo em conta o dia do jogo anterior e o dia do jogo seguinte. Enquanto no 1º microciclo (microciclo nº1) não tivemos jogo antes. Na 2ª feira, foi possível fazer um Gr + 10x10 + Gr em campo inteiro. No 2º microciclo (microciclo nº20), o jogo tinha ocorrido 48 horas antes da unidade de treino, o que faz com que os atletas ainda estejam em fase de recuperação. Houve um cuidado com o estado físico dos atletas e operacionalizámos exercícios em que o desgaste fosse menor (Futevolei) e o tempo de recuperação maior (torneio de 3 equipas onde uma fazia propriocepção).

No treino de 4ª feira do microciclo nº1, procurámos trabalhar os princípios defensivos da cobertura (através do meínho e do exercício número 1 das estações) e da contenção (através do exercício número 3 das estações e do Gr + 5 x 5 +Gr + 2 Jokers), onde trabalhamos em inferioridade numérica sem bola. O volume do treino foi de 46 minutos, devido a estarmos no primeiro microciclo da época, o tempo foi aumentando consoante o decorrer da pré-temporada.

No treino de 4ª feira do microciclo nº 2, procurámos potenciar os princípios e subprincípios da nossa organização ofensiva. Começámos com os Ms, onde trabalhámos a manutenção da posse de bola em espaços reduzidos. Passámos para um exercício de 6 x 6 + 6 com 2 *Jokers*, onde continuamos a promover a manutenção da posse em espaço reduzido, mas já com um maior número de atletas e começámos também a promover a variação de corredor de jogo e, por fim, terminámos com um exercício de Gr + 8 x 8 + Gr com 4 apoios à profundidade. Neste exercício, para além de continuarmos a promover as ligações curtas, colocámos apoios à profundidade para criar o estímulo dos nossos atletas procurarem também a verticalidade quando há vantagem. Este treino foi muito enriquecedor, porque trabalhámos a manutenção da posse de bola através de jogo em largura (exercício onde o objetivo é dar o número de passes para variar o centro de jogo) e através de apoios frontais dos avançados (exercício com os apoios à profundidade). O volume de treino foi de 54 minutos.

Comparando as duas “quartas-feiras”, afirmamos que o volume de treino é maior na segunda. A época já se encontra numa fase mais adiantada, enquanto na primeira os jogadores ainda estão a ganhar forma física e o objetivo era que as unidades de treino fossem o mais intensas possível, explicando assim a redução do volume de treino. Desde início, que começámos a trabalhar os nossos princípios e o nosso modelo de jogo. Procurámos não criar exercícios muito analíticos nem colocar regras muito complexas para que os treinos fossem fluidos, intensos e competitivos, indo sempre ao encontro da nossa forma de jogar. A competição sempre presente em cada exercício faz aumentar a intensidade e foca os atletas em querer cumprir o objetivo do mesmo.

Em ambas as “quintas-feiras”, o treino era 36 horas antes do jogo, o que fez com que trabalhássemos num regime de velocidade e aumentássemos os tempos de recuperação e diminuíssemos ao volume de treino.

Na 5ª feira do microciclo nº1, começámos com uma ativação geral, depois passámos para um exercício de velocidade com finalização, onde cada atleta fazia duas series de quatro repetições onde garantíamos a velocidade e, por fim, acabámos o treino com um Gr+10x10+Gr em meio campo, o elevado número de jogadores num espaço tão reduzido fez com que os atletas não fossem expostos a um grande desgaste. O volume do treino foi de 41 minutos.

Na 5ª feira do microciclo nº2, começámos com uns Ms intercalados com sprints onde garantimos logo a velocidade. Passámos para um exercício de finalização onde treinámos a nossa fase de finalização, através de jogo exterior, segundo o nosso modelo de jogo. Para terminar a unidade de treino, fizemos um Gr+10x10+Gr em meio campo, onde os jogadores não eram expostos a um grande desgaste, devido ao número de jogadores e dimensões do terreno. O volume do treino foi de 45 minutos

Comparando as duas “quintas-feiras”, verificámos que o volume de treino foi maior no microciclo nº2, devido à fase da época em que nos encontrávamos. Procurámos não introduzir novos conteúdos técnico-táticos nos treinos que antecedem os jogos devido à expectativa criada pelos atletas que os deixavam menos aptos para absorverem novas ideias. Tentámos dar mais liberdade neste dia, pois já estamos perto do fim da semana e queremos que os atletas apliquem de forma autónoma os conteúdos treinados durante o microciclo. O treino pré-jogo é quase como uma avaliação daquilo que foi o adquirir do conhecimento passado aos atletas, para percebermos se devemos continuar a treinar os mesmos conteúdos ou passar para novas situações do nosso modelo de jogo que achemos que devemos potenciar e/ou corrigir. Há, também, um cuidado grande com a recuperação dos atletas para o próximo jogo, por isso, este é o treino mais curto da semana e são trabalhados aspetos mais técnicos que não necessitem de grande dispêndio de energia. Como por exemplo finalizações em filas (o que faz com que o tempo entre execuções seja grande).

Em ambos os microciclos procurámos treinar o objetivo geral delineado para cada semana, através da criação de jogos com variadas regras e constrangimentos que levassem a que os atletas cumprissem com os objetivos propostos. Tentámos também que os exercícios não tivessem um grau de complexidade grande e que a intensidade do que fazíamos fosse sempre o mais alta possível para que quando chegássemos ao jogo não estranhássemos. Introduzimos exercícios complementares de aspetos técnicos (vários exercícios de passe/receção, condução e finalização), pois esta é uma idade ótima para o melhoramento destes aspetos. As diferenças entre os microciclos foram muito à base do volume de treino e da segunda-feira (no microciclo nº1 não tivemos jogo no sábado anterior e no microciclo nº2 tivemos,) dado que nós acreditámos que os atletas ganham forma física através da nossa metodologia de treino sem ser preciso mudar o tipo de exercícios realizados na pré-temporada.

Considerações Finais

Concluída esta época de estágio entre os sub12 do Rebordosa Atlético Clube e os sub16 do Futebol Clube do Porto, termino o percurso com a sensação de que esta foi a temporada em que tive um maior desenvolvimento a nível académico e profissional. Não tenho dúvidas que o vivenciar dos diferentes contextos me colocaram em níveis de exigência e dificuldade enormes que fizeram com que me transcendesse e hoje me sinta um profissional muito capaz e rico em conteúdo nesta área.

O desempenho de funções como treinador principal no RAC permitiu-me desenvolver e acrescentar competências à minha pessoa a nível do treino, na preparação de exercícios e microciclos de uma forma ponderada e lógica. A nível de comunicação também sinto que evoluí bastante, adaptando o meu discurso à faixa etária em questão de forma coerente, clara e sem ruído. A nível organizacional a experiência foi fantástica, não gerando nenhum conflito com pais, nem com diretores, nem com treinadores de outro escalão, tendo o clube promovido sempre um ambiente saudável de união e cooperação entre escalões. As dificuldades que senti no contexto a nível de recursos físicos e de adaptação dos atletas não são consideradas por mim como pontos negativos do estágio pois fazem parte do processo e trouxeram-me experiência para lidar com situações idênticas no futuro.

A nível de sugestão de crescimento para o clube, seria importante angariar mais atletas na próxima temporada para que as equipas sejam cada vez mais competitivas e consigam almejar um patamar superior. O alargamento das infraestruturas físicas e materiais também é um ponto fundamental para que os treinadores tenham as condições necessárias para poderem competir com equipas do nível que o clube almeja alcançar. Para finalizar esta experiência gostaria de expressar a minha satisfação e orgulho em mencionar que quatro dos jogadores que começaram a época na minha equipa acabaram a época na fase de subida de divisão no escalão de sub13 como titulares marcando inclusive mais de cinquenta por cento dos golos da equipa nesse período.

Sobre a experiência no Futebol Clube do Porto no escalão de sub16 na função de analista encontrei uma realidade completamente nova para mim, tanto a nível de dimensão de um clube como a nível de funções. O estágio permitiu-me ganhar muitas valências a nível de observação e análise de jogo. O nível competitivo era enorme pois estávamos a jogar

contra equipas maioritariamente mais velhas, mas conseguimos cumprir o grande objetivo da época que era passar à segunda fase do Campeonato Nacional de Juniores B a três jornadas do fim. O trabalho de um analista é muito volumoso e passa desde a análise e elaboração de vídeos sobre a nossa equipa, como vídeos dos nossos princípios de jogo, as nossas ideias, aspetos a melhorar, aspetos a potenciar e momentos individuais; filmagem, análise e tratamento dos treinos da equipa retirando os aspetos que achamos relevantes para apresentar à equipa técnica; elaboração de relatórios e vídeos sobre a equipa adversária, de onde se definem as estratégias a utilizar para o próximo jogo (o que podemos explorar e o que devemos ter em atenção); análise estatística dos nossos jogos e ainda as reuniões técnicas com a equipa técnica antes e depois dos treinos, onde decorre a planificação do próximo treino e a reflexão do treino anterior; todo o restante trabalho referente a vídeo também é da nossa responsabilidade (lesões para apresentar ao médico/fisioterapeuta, vídeos motivacionais...). A adaptação a este nível não foi fácil pois exige muitas horas de trabalho para conseguir fazer todo o trabalho dentro dos prazos delimitados e com perfeição. Faço um balanço muito positivo e sinto que deixei uma boa imagem da minha pessoa e da instituição que representei enquanto estagiário (ISMAI).

Enquanto aluno do ISMAI, adquiri conhecimentos que me foram muito uteis nesta caminhada e que continuarão a sê-lo no futuro. Os conteúdos que aprendi nas aulas de Observação por exemplo, foram fundamentais para a minha experiência no Futebol Clube do Porto, pois aprendi a trabalhar com ferramentas que me deixaram preparado para este desafio.

A nível futuro ambiciono entrar num projeto que me permita ser profissional na área do Futebol, seja na área do Treino ou na Observação e Análise, estando ciente que este estágio curricular me abriu portas para que estivesse mais perto de atingir este meu objetivo.

Hoje sinto que estou mais capaz do que ontem, mas espero estar menos do que amanhã!

Investigação Científica – Comparação da eficácia na finalização em contextos situacionais casa/fora

Resumo

A eficácia na finalização é um indicador que pode decidir um jogo entre a vitória e a derrota. O objetivo principal do estudo é perceber se eficácia na finalização é maior nos jogos em casa ou nos jogos fora. Procurámos perceber se a equipa marca mais golos em casa ou fora, se a equipa finaliza mais vezes em casa ou fora e se a eficácia na finalização da equipa é maior em casa ou fora. A amostra foi retirada de um total de dez jogos (cinco em casa e cinco fora) da 1ª Fase do Campeonato de Juniores B da época 2018/2019 sob a regulamentação da Federação Portuguesa de Futebol. Foram recolhidas todas as finalizações e golos dos jogos em questão e foram analisados com recurso à estatística descritiva. Deste estudo podemos concluir que a equipa marca mais golos em casa do que fora (média 2,6 golos marcados em casa por jogo vs 1,8 golos marcados fora por jogo), a equipa finaliza mais vezes em casa do que fora (média de 13,2 finalizações por jogo vs 11,2 finalizações por jogo), a equipa tem uma maior eficácia na finalização em casa do que fora (média de 19,7% de eficácia nos jogos em casa vs 16,07% de eficácia nos jogos fora).

Abstract

The effectiveness in finalization is an indicator that can decide a game between victory and defeat. The main goal of the study is to verify if efficacy in finalization is better in home games or away games. We searched if the team scores more goals at home or away, if the team finishes more often at home or away and if the effectiveness in team finishing is higher at home or away. The sample was from a total of ten matches (five at home and five away) of the 1st Stage of u17 Championship of the season 2018/2019 under the regulation of the Portuguese Football Federation. All the finalizations and goals of the games were collected and analyzed using descriptive statistics. From this study we can conclude that the team scores more goals at home than outside (average 2.6 goals scored in home per game vs. 1.8 goals scored away per game), the team finishes more times at home than away (13.2 home finalizations vs. 11.2 away finalizations per game), the team

has a higher effectiveness in finalization at home than away (an average of 19.7% effectiveness at home vs 16.07% effectiveness away per game).

Introdução

A influência do fator casa/fora é um tema que resulta em opiniões variadas entre os adeptos de futebol, mas, segundo diferentes autores, o fator é preponderante para a determinação do resultado em diferentes modalidades desportivas (Pollard, 1986; Courneya & Carron, 1992; Nevill & Holder, 1999; De Rose Jr, 2002).

As diferenças nas medidas do terreno e no piso trazem muitas consequências para a tática e para o estilo técnico do jogo em disputa, podendo alterar a importância relativa da técnica, da velocidade, da força e da resistência aeróbica/anaeróbica dos jogadores (Pollard, 1986; Barnett & Hilditch, 1993; Reilly & Gilbourne, 2003; Drubscky, 2003). O aspeto da familiaridade com o terreno, com o estádio e com o ambiente, segundo Courneya e Carron (1992), Nevill e Holder (1999) e Pollard (2002), faz com que haja uma maior consciência espacial do atleta da casa, o que lhe permite uma orientação/reorientação mais eficaz nas ações decorrentes e exigidas durante a partida.

Juntando a esta atmosfera competitiva, o desgaste da viagem da equipa visitante e o apoio do público afeto à equipa visitada, é gerado um estado psicológico diferenciado na equipa visitante, tendo como consequência um aumento de ansiedade e stress de diferentes níveis e sentidos nos atletas, que pode representar uma alteração dos índices de eficácia na equipa (Bara Filho e Miranda (1998); Elliot e Mester (2000); Samulski e Chagas (1996)).

O Futebol é um jogo desportivo coletivo no qual a sua dinâmica resulta da competição entre duas equipas pela conquista da posse da bola, com o objetivo de introduzir a bola o maior número de vezes possível na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza (Castelo, 2009).

A finalização é uma ação táctico-técnica que revela enorme relevância, isto porque, permite a concretização do objetivo fundamental do jogo, o golo (Basto & Garganta, 1996; Lanham, 2005; Luhtanen, 1993) e, deste modo, o sucesso das equipas (Gouvêa & Lopes, 2008).

O Futebol revela ser uma modalidade desportiva com baixa eficácia ofensiva, pois apenas aproximadamente 10% dos ataques terminam em remate e apenas 1% em golo (Castelo,

1996; Hughes, 1990). Tendo o jogo uma enorme dificuldade no momento do golo, é essencial que as equipas para ter sucesso necessitem de possuir um processo ofensivo eficaz e eficiente (Yamanaka et al., 1988; Szwarc, 2007).

Um ataque que resulte em golo é reflexo de um “bom” futebol, assim como, condição imprescindível para tornar os jogos mais atrativos (Garganta et al., 1997).

O seguinte estudo procura comparar a eficácia na finalização nos jogos em casa e nos jogos fora e perceber se a equipa observada finaliza mais vezes em casa ou fora, se marca mais vezes em casa ou fora e se é mais eficaz em casa ou fora.

Objetivos

Os objetivos traçados que levaram à realização do estudo são:

- Comparar a eficácia na finalização nos jogos em casa e fora.
- Comparar o número de finalizações nos jogos em casa e fora.
- Comparar o número de golos marcados nos jogos em casa e fora.

Metodologia

Foi analisado um total de dez jogos de uma equipa militante na 1ª fase do Campeonato Nacional de Juniores B referente à época 2018/2019. Competição que está sob alçada da Federação Portuguesa de Futebol. No total destes jogos, a equipa observada foi sempre um dos intervenientes num total de cinco jogos em casa e cinco jogos fora.

Participantes

Os participantes têm idades compreendidas entre os 15 e 16 anos e são maioritariamente de nacionalidade portuguesa, com exceção de três atletas que são de nacionalidade estrangeira.

Instrumentos

Para a realização do estudo foi utilizado:

- Um computador portátil HP onde se desenvolveu todo o tratamento de dados e logística do estudo.
- Uma câmara de filmar digital de marca *CANON* que serviu para a filmagem dos jogos observados na amostra.
- O *software LongoMatch 1.0* para o recorte dos jogos, recolha de dados e quantificação dos dados recolhidos.

- O programa *Microsoft Office Excel* 2016 para ordenamento dos dados, tratamento e procedimentos estatísticos.

- O *Microsoft Office Word* 2016 para a elaboração da parte escrita do estudo.

Procedimentos

Antes de começar a analisar a amostra, foi necessário definir alguns parâmetros, de forma a que os dados obtidos fossem o mais fidedignos possível para não afetarem a validade do estudo:

- Jogo em casa: equipa observada joga na condição de visitada

- Jogo fora: equipa observada joga na condição de visitante

- Finalização: Para Leal (2001), finalização é qualquer ato voluntário realizado com os pés, cabeça ou corpo, exceto com as mãos e braços, com o objetivo de atingir a baliza adversária.

- Eficácia: relação existente no Futebol entre o número de ações de finalização e os golos obtidos, sendo esta relação muito reduzida (Castelo, 1994; 1996; Garganta & Pinto, 1994; Yiannakos & Armatas, 2006; Szwarc, 2007).

- Golo: Conforme as recomendações da Federação Internacional de Futebol (FIFA), é considerado golo quando a bola ultrapassa totalmente a linha entre a trave (direita e esquerda) e por baixo do travessão, sempre que a equipa a favor da qual se marcou o golo não tenha cometido previamente alguma irregularidade as regras do jogo (FIFA, 2005).

Após definir os parâmetros da investigação, observei, analisei e registei todos os dados necessários para a realização do estudo numa folha de Excel. Tendo visualizado os dez jogos de 40 minutos cada parte mais descontos duas vezes para que não houvesse falhas no momento da recolha da amostra.

Análise Estatística

A análise estatística foi realizada com recurso ao *Microsoft Excel* 2016. A estatística utilizada para a realização do estudo foi a descritiva, onde recorri à utilização médias, máximo e mínimo na apresentação dos resultados dos três objetivos. Para calcular a eficácia na finalização da equipa por jogo, dividi o número de golos marcados pelo número de oportunidades criadas e multipliquei por 100, o que me deu a percentagem de eficácia na finalização por jogo. No mesmo programa, desenhei uma tabela com todos os

dados usados. De seguida, com recurso ao programa *Microsoft PowerPoint 2016*, desenhei os gráficos necessários para a apresentação e discussão dos resultados obtidos.

Apresentação e Discussão de Resultados

Neste capítulo, após o tratamento dos dados, são apresentados os resultados obtidos que nos permitem retirar as conclusões desejadas para o estudo.

Como podemos verificar na tabela 11, a equipa em casa apresenta um maior número de golos marcados, um maior número de finalizações e uma maior média de percentagem de eficácia na finalização nos jogos observados. De realçar que, apesar de o máximo de golos marcados num jogo ser pertencente ao grupo dos “JOGOS EM CASA” (JOGO 1 com 5 golos) e o máximo de finalizações efetuadas também pertencer ao grupo dos “JOGOS EM CASA” (JOGO 1 com 22 finalizações), o máximo de eficácia na finalização pertence ao grupo dos “JOGOS FORA” (JOGO 3 com aproximadamente 30,77% de eficácia).

Tabela 11 - Dados Recolhidos na Investigação Científica

	JOGOS EM CASA			JOGOS FORA		
	Finalizações	Golos	Eficácia	Finalizações	Golos	Eficácia
JOGO 1	22	5	22,73%	12	2	16,67%
JOGO 2	9	1	11,11%	6	1	16,67%
JOGO 3	14	2	14,29%	13	4	30,77%
JOGO 4	14	3	21,43%	16	1	6,25%
JOGO 5	7	2	28,57%	9	1	11,11%
MÉDIA	13,2	2,6	19,70%	11,2	1,8	16,07%
TOTAL	66	13	-	56	9	-

No gráfico 1 em baixo representado, é comparada a diferença entre a eficácia nos jogos em casa e os jogos fora. Nos jogos em casa, a média de eficácia na finalização por jogo (19,7%) é maior do que nos jogos fora (16,07%) existindo uma diferença de 3,07% entre elas. O máximo de percentagem de eficácia de finalização num jogo, pertence a um “JOGO FORA” (JOGO 3) com 30,77%, enquanto o mínimo de percentagem de eficácia de finalização num jogo pertence também a um “JOGO FORA” (JOGO 4) com 6,25%.



Gráfico 1 - Percentagem de Eficácia na Finalização nos Jogos em Casa e Fora

No gráfico 2 abaixo representado, encontra-se em comparação o número de finalizações entre os jogos em casa e os jogos fora.

Nos jogos em casa, o número médio finalizações ocorridas por jogo foi de 13,2 enquanto nos jogos fora o número foi de 11,2 (uma diferença média por jogo de 2 finalizações).

Nos jogos em casa, o número máximo de finalizações foi de 22 (JOGO 1) e o mínimo 7 (JOGO 5), nos jogos fora o número máximo de finalizações foi de 16 (JOGO 4) e o mínimo de 6 (JOGO 2).

O número total de finalizações nos jogos em casa foi de 66 enquanto nos jogos fora foi de 56.



Gráfico 2 - Comparação entre as finalizações nos jogos em casa e fora

No gráfico 3 abaixo representado, encontra-se em comparação o número de golos marcados entre os jogos em casa e os jogos fora.

Nos jogos em casa, o clube marcou um total de 13 golos, com uma média de 2,6 golos por jogo, enquanto nos jogos fora o clube marcou um total de 9 golos com uma média de 1,8 golos por jogo.

Nos jogos em casa, o número máximo de golos marcados num jogo foi 5 (JOGO 1) enquanto o mínimo foi de 1 golo (JOGO 2). Nos jogos fora, o número máximo de golos

marcados num jogo foi 4 (JOGO 3), enquanto o mínimo foi de 1 golo (JOGO 2, JOGO 4 e JOGO 5).



Gráfico 3 – Comparação entre Golos Marcados em Casa e Fora

Em relação à discussão, o estudo comprova que jogar em casa aumenta os níveis de eficácia na finalização da equipa, algo que vem sendo suportado por vários autores ao longo dos anos onde defendem que o local do jogo é considerado, em vários jogos desportivos coletivos, como um dos que maior influência exerce no seu desfecho (Schwartz & Barsky, 1977; Silva & Andrew, 1987; Courneya & Carron, 1992; Madrigal & James, 1999; Sampaio & Janeira, 2002).

Limitações do Estudo/Aplicações Práticas/Sugestões para o Futuro

Como limitações entendemos que o estudo apresenta um número reduzido de participantes e foi realizado sempre com a mesma equipa.

Em termos de aplicação prática, o estudo apresenta números que podem fazer as equipas técnicas refletir. Sugerimos que sejam encontradas estratégias que contrariem a discrepância entre jogar na condição de visitado e jogar na condição de visitante. Se as equipas conseguirem igualar os níveis de eficácia nos jogos fora com os jogos em casa marcarão mais golos e por consequência estarão mais perto da vitória.

Como sugestões para o futuro, sugiro um estudo com uma amostra de uma temporada inteira para que a fiabilidade seja maior. Sugiro também que seja feita a comparação entre equipas em diferentes contextos classificativos (por exemplo, uma equipa que lute pela manutenção e uma equipa que lute pelo título), uma comparação entre diferentes escalões e uma comparação da mesma equipa em diferentes competições (uma equipa que dispute competições europeias e o campeonato por exemplo). Como se pode verificar, o estudo tem vários caminhos por onde se pode desenvolver e é um tema pertinente, pois aponta uma variável de rendimento e, atualmente, os treinadores procuram melhorar o rendimento das suas equipas em todos os pormenores que conseguirem.

Conclusões

Deste estudo podem retirar-se várias conclusões.

Relativamente ao primeiro objetivo do estudo, que pretende comparar a eficácia na finalização nos jogos em casa e nos jogos fora, podemos concluir que:

- Nos jogos em casa a média de eficácia da equipa é maior do que nos jogos fora (19,7% vs 16,07%) com uma diferença de 3,23%.
- O máximo de eficácia da equipa nos jogos observados foi num jogo fora (30,77% no JOGO 3).
- O mínimo de eficácia da equipa num dos jogos observados foi também num jogo fora (6,25% no JOGO 4).

Relativamente ao segundo objetivo do estudo, que pretende comparar o número de finalizações entre os jogos em casa e os jogos fora, podemos concluir que:

- O número médio de finalizações por jogo é maior nos jogos em casa do que nos jogos fora (13,2 vs 11,2), com uma diferença média de 2 finalizações por jogo.
- O número total de finalizações é maior nos jogos em casa do que nos jogos fora (66 vs 56), com uma diferença de 10 finalizações.
- O máximo de finalizações foi num jogo em casa (22 finalizações no JOGO 1).
- O mínimo de finalizações foi num jogo fora (6 finalizações no JOGO 2).

Relativamente ao terceiro objetivo do estudo, que pretende comparar o número de golos entre os jogos em casa e os jogos fora, podemos concluir que:

- O número médio de golos marcados por jogo é maior nos jogos em casa do que nos jogos fora (2,6 vs 1,8), com uma diferença de 0,8 golos por jogo.
- O número total de golos marcados é maior nos jogos em casa do que nos jogos fora (13 vs 9), com uma diferença de 4 golos.
- O máximo de golos marcados num jogo foi marcado num jogo em casa (5 golos marcados no JOGO 1).
- O mínimo de golos marcados ocorreu em vários jogos (1 golo marcado no JOGO 2 em casa e no JOGO 2, JOGO 4 e JOGO 5 fora).

Bibliografia

Amieiro, N., Barreto, R., Oliveira, B., Resende N. (2006). Mourinho – Porquê tantas vitórias? Porto: Gradiva Publicações.

Araujo, D., Davies, K., & Passos, P. (2007). Ecological Validity, representative design, and correspondance between experimental task constraints and behavioural setting: Comment on Rogers, Kadar and Costall (2005). *Ecological Psychology*, 19(1), 69-78

Araújo, D. (2010). A Dinâmica Ecológica das Decisões Colectivas. In P. Passos (Ed.), *Rugby*, 37-44. Edições FMH, Lisboa.

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

Bara Filho, M. G.; Miranda, R. (1998). Aspectos psicológicos do esporte competitivo. *Revista Treinamento Desportivo*, Curitiba, v.3, n. 3. p. 67-72.

Barnett, V; Hilditch, S. (1993). The effect of an artificial pitch surface on home team performance in football (soccer). *Journal of the Royal Statistical Society A*, 156:39 -50.

Basto, F. & Garganta, J. (1996): Análise do processo ofensivo em equipas de Futebol de elevado nível: Estudo das jogadas que culminam em golo. In: C. Moutinho & D. Pinto (eds.), *Estudos*. CEJD, FCDEF-UP. (1), (pp. 60).

Castelo, J. (1994): “*Modelo Técnico-Tático do jogo*”. Lisboa: Edições FMH.

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

Castelo, J. (1998). *A estrutura do processo de treino in Metodologia do treino desportivo*. Ed. F.M.H Universidade Técnica de Lisboa

Castelo, J. (2009). Futebol - Organização dinâmica do jogo (3ª ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (2014) *Futebol. Métodos específicos de treino*. No prelo

Courneya, K. S.; Carron, A. V. (1992). The home advantage in sport competitions: a literature review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14:13-27.

CUNHA e SILVA, P. (1995). O lugar do corpo - elementos para uma cartografia fractal. Dissertação de doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto.

De Rose Jr, D. (2002). Análise estatística de jogos de basquetebol: "o fator mando de campo". *Lecturas Educación Física y Deportes*, Revista Digital, Año 8, nº 54. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd54/basq.htm>. Acesso em: 15 fev. 2003.

Drubscky, R. (2003). *O universo tático do futebol: escola brasileira*. Belo Horizonte: Health.

Elliot. B.; Mester. J. (2000). *Treinamento no esporte: aplicando ciência no esporte*. Guarulhos: Phorte.

EVERTSON, C.M. & GREEN, J.L. (1986). Observation as inquiry and method. In 3rd Handbook of Research on Teaching: 162-213. M.C. Wittrock (Ed.). New York. Macmillan Publishing Company.

Fifa. Regras do jogo. Disponível em: <http://www.cbfnews.com/legislação.htm>

Frade, V. (2003). A Periodização Tática segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol.

Frade, V. (2004). Notas de curso de Metodologia do Futebol, Porto: FD-UP.

Freire, A. M. (2001). Concepções orientadoras do processo de aprendizagem do ensino nos estágios pedagógicos. In Modelos e práticas de formação inicial de professores. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Consult. 6 setembro 2013, disponível em <http://www.educ.fc.ul.pt/recentes/mpfip/pdfs/afreire.pdf>

Garganta, J. & Pinto, J. (1994): Contributo da Modelação da competição e do treino para a Evolução do nível do jogo no Futebol. In: J. Oliveira & F. Tavares (eds.), *Estratégia e Tática nos jogos Desportivos colectivos*. (pp. 83-94). Porto: CEJD, FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol*. (Doutoramento), FCDEF-UP, Porto.

Garganta, J. & Gréhaigne, J. (1999): Abordagem sistémica do jogo de Futebol: moda ou necessidade? *Movimento*, 5 (10), 40-50.

- Garganta, J. (2001). A Análise da Performance nos Jogos Desportivos. Revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J., Costa, J., Botelho, M., & Fonseca, A. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7-20.
- Gouvêa, F. & Lopes, M (2008): Incidência do Ataque no Voleibol Infante-Juvenil Feminino. *Movimento & Percepção*, 9 (12). 168-183.
- Lanham, N. (2005): The goal complete: the winning difference. In: T. Reilly, J. Cabri & D. Araújo (eds.), *Science and Football V* (pp. 194-200). London: Routledge.
- Leal, J.C. Futebol – Arte e Ofício. Rio de Janeiro. Sprint. 2001.
- Luhtanen, P. (1993): A statistical evaluation of offensive actions in soccer at world cup level in Italy 1990. In: T. Reilly; J. Clarks & A. Stibbe (eds.), *Science and football II. Proceedings of the second world congress of science and football* (pp. 215-219). Eindhoven, Netherlands: E & F.N. Spon.
- Madrigal, R.; James, J. (1999). Team quality and the home advantage. *Journal of Sport Behavior*, 22 (3): 381-398.
- Nevill A. M.; Holder R. L. (1999). Home advantage in sport: an overview of studies on the advantage of playing at home. *Sports Medicine*, 28:221-236.
- Neto, J., & Matos, F. (2008). *Futebol: Tecnociências para o Sucesso*. Paços de Ferreira: Edições dos Autores.
- Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146-155.
- Pollard, R. (1986) Home advantage in soccer: a retrospective analysis. *Journal of Sports Sciences*, 4, 237-248.
- Pollard, R. (2002). Evidence of a reduced home advantage when a team moves to a new stadium. *Journal of Sports Sciences*, 20, 969-973.

- Rebello, A. N., & Oliveira, J. (2006). Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(3), 342-348.
- Reilly, T.; Gilbourne, D. (2003). Science and football: a review of applied research in the football codes. *Journal of Sports Sciences*, 21(9):693-705.
- Sampaio, J; Janeira, M. (2002). A vantagem casa nos jogos da liga de clubes de basquetebol: diferenças entre os jogos da fase regular e os jogos do playoff. *Estudos 3*. FCDEF-UP/CEJD.
- Samulski, D., Chagas, M. H. (1996). Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior. *Revista da APEF*. Londrina, v.11, n. 19, p. 03-11.
- Sarmiento, H. (2012). Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento. Vila Real, Portugal: Universidade de Trás os Montes.
- Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams – A Mixed Method Approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 411-427.
- Schwartz, B.; Barsky, S. (1977). The home advantage. *Social Forces*, 55 (3): 641-661.
- Szwarc, A. (2007): Efficacy of Successful and Unsuccessful Soccer Teams Taking Part in Finals of Champions League. *Research Yearbook*. Medsportpress, 13, (2), 221-225.
- Ventura, N. (2013). *Observar Para Ganhar: O Scouting como Ferramenta do Treinador*: Prime Books.
- Wong, D., Chan, G., & Smith, A. (2012). Repeated-Sprint and Change-of-Direction Abilities in Physically Active Individuals and Soccer Players: Training and Testing Implications. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(9), 2324-2330.
- Yiannakos, A. & Armatas, V. (2006): Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport (electronic)*, 6 (1), 178-188.

Periódicos

- Carvalho, C. (2005); "Record"; 17 de julho de 2005.
- Mourinho, J. (2005); "DN"; 30 de janeiro de 2005.