



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Escola Superior de Desporto e Lazer

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA EQUIPA SÉNIOR DO ÂNCORA PRAIA FUTEBOL CLUBE

Duarte Miguel Queirós Nande Lourenço

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho efetuado sob orientação do

Professor Doutor António Barbosa

Melgaço, novembro de 2021

Lourenço, Duarte Miguel Queirós Nande

Relatório de Estágio desenvolvido no Âncora Praia Futebol Clube – Futebol / Duarte Miguel Queirós Nande Lourenço; Orientador Professor Doutor António Barbosa. – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. – 89p.

Palavras-chave: Futebol, Treino Desportivo, Observação, Metodologia Desportiva

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor António Barbosa, por ter aceitado assumir a responsabilidade de orientar este trabalho e pelos conhecimentos e disponibilidade para me ajudar.

A todos os professores pelo contributo para o meu desenvolvimento académico e enquanto treinador de futebol, durante este período de mestrado.

Ao Gil Vicente Futebol Clube e Âncora Praia Futebol Clube pela oportunidade de realizar o estágio nos seus clubes, num contexto de pandemia mundial, revelando compromisso com a formação de competências dos treinadores.

À equipa técnica e staff dos Júniores do Gil Vicente Futebol Clube, pela abertura revelada para me integrarem na sua equipa de trabalho.

À equipa técnica e staff dos Seniores do Âncora Praia Futebol Clube, por me abrirem as portas e pelos conhecimentos, apoio e confiança demonstrados no meu trabalho.

Aos atletas, por todo o empenho, colaboração e respeito evidenciado ao longo do estágio.

Aos meus pais e irmãos, pelo apoio e incentivo ao longo deste ciclo, permitindo lutar pelos meus sonhos.

À minha namorada, pela ajuda e compreensão demonstrada a todo o tempo.

Aos meus amigos e colegas de mestrado, pela solidariedade e partilha ao longo desta caminhada conjunta.

RESUMO

O presente relatório está enquadrado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer, correspondente ao estágio anual a realizar no 2º ano.

O estágio realizou-se na equipa sénior masculina do Âncora Praia Futebol Clube ao longo da época desportiva 2020-2021, que disputava a 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Futebol da Associação de Futebol de Viana do Castelo.

O objetivo do estágio visou a aprendizagem e aplicação de conhecimentos adquiridos na área do treino desportivo, mais especificamente na metodologia de treino e observação e análise de adversários. Conhecimentos como a importância da definição dos critérios de êxito dos exercícios integrantes da unidade de treino e o planeamento de palavras-chave que serão o epicentro da comunicação do treinador durante a tarefa foram introduzidos no desenvolvimento das minhas atividades de estágio. A análise e observação de jogo foi efetuada com recurso ao software Kinovea.

A realização deste estágio permitiu-me desenvolver e adquirir novas competências, nomeadamente na estruturação da observação de adversários, contribuindo para me sentir mais capaz no desempenho das funções de treinador de futebol.

Palavras-chave: Futebol, Treino Desportivo, Observação, Metodologia Desportiva

ABSTRACT

This report falls within the scope of the Master's Degree in Sports Training of the Escola Superior de Desporto e Lazer, corresponding to the annual internship carried out in the 2nd year.

The internship took place during the 2020-2021 sporting season with Âncora Praia Futebol Clube. The work was done with the male senior team, which played in the 1st Division of the District Football Championship of the Viana do Castelo Football Association.

The objective of the internship was to apply the knowledge acquired in the field of sports training, particularly in the training methodology, and the observation and analysis of the team's opponents. Knowledge such as the importance of defining the success criteria of the exercises that are part of the training unit and the planning of keywords that will be the epicenter of the coach's communication during the task were introduced in the development of my internship activities. Game analysis and observation was performed using the Kinovea software.

By completing this internship I have developed and acquired new skills, namely in structuring the observation of opponents, which will play a vital role on my proficiency as a football coach.

LISTA DE ABREVIATURAS

Âncora Praia FC – Âncora Praia Futebol Clube

AFVC – Associação de Futebol de Viana do Castelo

FITT – Frequência, Intensidade, Tempo e Tipo

OD – Organização Defensiva

UT – Unidade de Treino

VO_{2max} – Volume de Oxigénio Máximo

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

GR – Guarda-Redes

DL – Defesa Lateral

DC – Defesa Central

M – Médio

EXT – Extremo

AV – Avançado

OO – Organização Ofensiva

TO – Transição Ofensiva

TD – Transição Defensiva

ET – Esquemas Táticos

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	V
RESUMO.....	VII
ABSTRACT	IX
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XI
ÍNDICE	XII
ÍNDICE DE FIGURAS	XIV
ÍNDICE DE TABELAS	XV
ÍNDICE DE ANEXOS	XVI
1. INTRODUÇÃO	1
2. ESTADO DA ARTE	2
2.1 METODOLOGIA DO TREINO DE FUTEBOL.....	3
2.1.1 FUNDAMENTOS E PRINCÍPIOS DO EXERCÍCIO DE TREINO EM FUTEBOL.....	3
2.1.2 ORGANIZAÇÃO ESTRUTURAL DO EXERCÍCIO DE TREINO EM FUTEBOL.....	21
2.1.3 MÉTODOS DE ENSINO-TREINO DO JOGO DE FUTEBOL.....	23
2.1.3.1 TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING	24
2.1.3.2 PEDAGOGIA NÃO LINEAR	25
2.1.4 SESSÃO DE TREINO	27
2.1.5 MICROCICLO DE TREINO EM FUTEBOL	30
2.2 OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	31
2.3 O TREINADOR DE FUTEBOL	32
2.4 CARACTERIZAÇÃO DO TIPO DE ESFORÇO E CAPACIDADES MOTORAS.....	33

2.5 MONITORIZAÇÃO DA CARGA NOS JOGOS REDUZIDOS EM FUTEBOL	36
2.6 TALENTO DESPORTIVO	39
3. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO	43
3.1 MOTIVAÇÕES E EXPECTATIVAS PARA A REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO NA MODALIDADE DE FUTEBOL	43
3.2 CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DO CLUBE	43
3.2.1 INFRA-ESTRUTURAS	44
3.2.2 RECURSOS HUMANOS	44
3.3 PLANTEL	45
3.4 FORMA DE JOGAR	47
3.5 PLANO DE ATIVIDADES DO ESTÁGIO	51
3.5.1 PLANO DO ESTAGIÁRIO	51
3.5.2 CARACTERIZAÇÃO DO TIPO DE TAREFAS A IMPLEMENTAR ...	51
3.5.2.1 PLANEAMENTO DO MICROCICLO	51
3.5.2.2 ACOMPANHAMENTO DA UT	53
3.5.2.3 OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO ADVERSÁRIO	53
3.5.2.4 METODOLOGIA DE TREINO	55
4. CONCLUSÕES	57
4.1 ANÁLISE CRÍTICA DAS TAREFAS PLANEADAS E REALIZADAS	57
4.2 PONTOS FORTES	59
4.3 PONTOS FRACOS	59
4.4 OPORTUNIDADE CRIADAS	60
5. REFERÊNCIAS	61
6. ANEXOS	70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Adaptado de (Queiroz, 1983)	5
Figura 2. Princípios Ofensivos, adaptado de (Quina, 2001)	6
Figura 3. Ações de cobertura e apoio ao portador da bola, adaptado de (Quina, 2001)	9
Figura 4. A distância da cobertura ofensiva em função do espaço de jogo onde decorre a situação de jogo, adaptado de (Quina, 2001)	10
Figura 5. A movimentação do atacante em cobertura em função da movimentação do 2º defesa, adaptado de (Quina, 2001)	11
Figura 6. O ângulo e o lado da cobertura ofensiva, adaptado de (Quina, 2001)	12
Figura 7. Posição do defesa em contenção: entre o portador da bola e a sua, adaptado de (Quina, 2001)	16
Figura 8. A distância da cobertura defensiva em função da zona do campo onde, adaptado de (Quina, 2001)	18
Figura 9. Borg RPE, adaptado de FOSTER et al., 2001	38
Figura 10. Differentiated Model of Giftedness and Talent, adaptado de Gagné	41
Figura 11. Sistema Tático	47
Figura 12. Pontapé de saída em OO	48

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Caracterização do plantel.....	46
Tabela 2. Microciclo padrão do futebol com as capacidades motoras e técnico-táticos (Carvalho et al., 2014; Resende et al., 2018).....	52

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Campo Paulino Velho Gomes	70
Anexo 2 - Exercício de Ativação.....	71
Anexo 3 - Exercício Parte Fundamental.....	71
Anexo 4 - Clipe de movimento interior do extremo.....	72
Anexo 5 - Clipe de construção a 3	73
Anexo 6 - Relatório de Análise ao Adversário - Organização ofensiva e sistema tático.....	74
Anexo 7 - Relatório de Análise ao Adversário - Transição Ofensiva, Transição Defensiva e Organização Defensiva	75
Anexo 8 - Relatório de Análise ao Adversário - Esquemas Táticos	76
Anexo 9 - Relatório de Análise ao Adversário - Notas	77
Anexo 10 - Estatísticas.....	78

1. INTRODUÇÃO

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, foi elaborado um relatório de estágio para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo, na sequência do ano de Estágio que decorreu em 2020-2021. Este relatório vem consolidar todos os conhecimentos e competências desenvolvidas e adquiridas durante o mestrado, na área de especialização em Treino Desportivo na modalidade de Futebol.

O estágio realizou-se na equipa sénior do Âncora Praia Futebol Clube (Âncora Praia FC), clube da Associação de Futebol de Viana do Castelo (AFVC), que disputou o Campeonato Distrital da 1ª Divisão de Viana do Castelo.

O relatório reflete detalhadamente as atividades desenvolvidas e as dificuldades vivenciadas durante o estágio, estando dividido em quatro capítulos: introdução, estado da arte, enquadramento do estágio e conclusões.

O capítulo 1 contém uma breve introdução ao relatório de estágio.

O capítulo 2 está dividido em 6 seções, contendo a descrição do Estado da Arte, onde se aborda a metodologia do treino de futebol, observação e análise, a figura do treinador de futebol, caracterização do tipo de esforço e capacidades motoras, monitorização da carga nos jogos reduzidos e talento desportivo.

O capítulo 3 está dividido em 5 seções, contendo a exposição do Enquadramento do Estágio, onde se trata as motivações e expectativas para a realização do estágio na modalidade de futebol, a caracterização da organização do clube, o plantel, a forma de jogar e o plano de atividades do estágio.

O capítulo 4 está dividido em 4 seções onde estão plasmadas as conclusões, nomeadamente a análise crítica das tarefas planeadas e realizadas, pontos fortes, pontos fracos e oportunidades criadas com o estágio.

2. ESTADO DA ARTE

O futebol, enquanto fenómeno de expressão Mundial, é considerado como o desporto rei, não só no que respeita ao seu carácter socioeconómico, mas também devido ao papel nas diversas comunidades. Este seu mediatismo e a sua pluridimensionalidade fazem com que frases como a de Bill Shankly tenham ficado para a história: *“O futebol não é uma questão de vida ou de morte. É muito mais importante que isso”*. (Elliott, 2003)(Campelli, 2021)

Nos últimos anos, o jogo de futebol foi (e equipas de futebol) caracterizado como um sistema complexo. Essa suposição de que o jogo de futebol é um sistema complexo parece hoje amplamente aceite pela comunidade de futebol. No entanto, para entender completamente o que isso significa exatamente, é importante aprofundar a análise do conceito de complexidade. (Grehaigine et al., 2016)

Primeiro, é importante notar que não existe na ciência, até a presente data, uma definição formal e consensual de complexidade. O que é consensual é que, na natureza, um sistema é considerado complexo, quando é composto por muitas componentes que interagem de diversas formas. (Nicolis & Prigogine, 1989)(Duarte, 2012)

Uma equipa de futebol é um coletivo, no qual, desde logo pela sua especificidade, as relações serão necessariamente complexas. Complexas pelo número de pessoas envolvidas, pela forma como estas se relacionam, complexa porque cada elemento tem a sua forma de ser e atuar, complexas por o jogo ser influenciado por tudo o que o rodeia. A variabilidade, aleatoriedade e imprevisibilidade do jogo de futebol apaixonam o adepto de desporto, mas fascinam também o investigador científico. O número de publicações científicas sobre o futebol incrementou de forma substancial nas últimas duas décadas. (Paul M. Salmon & Scott McLean, 2019) (Kröckel, 2019)

Com o objetivo de reduzir esta dimensão aleatória e imprevisível do futebol, e tendo em conta a complexidade mencionada, nos últimos anos assistiu-se a uma aproximação à realidade de outras modalidades, em que as estatísticas se apresentam como uma grande fonte de suporte às decisões dos treinadores, como sucede por exemplo no basebol e futebol americano. (Kröckel, 2019)

Antes dos avanços tecnológicos dos últimos anos, os treinadores e as suas equipas técnicas faziam análises de performance, mas recorriam principalmente ao método de observação direta, que é muito subjetiva, ou ao uso de sistemas de anotação manuais. (O'Donoghue, 2009)

As anotações manuais ocuparam um espaço preponderante na análise desportiva ao longo da história, no entanto, na última década, sofreu algumas críticas principalmente devido ao foco ser “o que acontece” e não como e por que acontece, ou seja, o foco tem sido nas frequências das ações e considerando-as isoladamente. Métodos analíticos mais avançados, como redes neurais artificiais, podem permitir superar as limitações da análise baseada em anotações. (Travassos et al., 2013)

A eficácia da análise da performance desportiva depende da compreensão de qual é a informação relevante e o porquê de o ser. Neste sentido, tem sido unânime que é necessário ter em consideração aspetos técnicos biomecânicos, técnicos, físicos e táticos. Um indicador de desempenho não é apenas uma variável, mas é um termo para variáveis que foram estabelecidas como medidas válidas de aspetos importantes de desempenho e que podem ser interpretadas. (O'Donoghue, 2009) (Nevill & Hughes, 2008)

Os indicadores de performance mencionados acima são usados para análise em três momentos: (1) pré-jogo - para neutralizar a força do oponente e explorar as suas fraquezas, decidir sobre a estratégia da equipa; (2) no jogo - para melhorar as decisões táticas; e (3) pós-jogo - análise detalhada do desempenho do jogo anterior por métodos qualitativos e quantitativos para reforçar o bom desempenho e identificar áreas de melhoria. (E. C. Carling et al., 2006) (Travassos et al., 2013)

2.1 METODOLOGIA DO TREINO DE FUTEBOL

2.1.1 FUNDAMENTOS E PRINCÍPIOS DO EXERCÍCIO DE TREINO EM FUTEBOL

O exercício é definido como a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio metodológico potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do jogador na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a atividade deste em

direção a um determinado objetivo orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos. (Castelo, 2002)

No mencionado livro “O Exercício de treino desportivo”, Jorge Castelo, diz-nos que o treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

No treino desportivo existem vários fundamentos e princípios que podem ser definidos como princípios biológicos, princípio da Frequência, Intensidade, Tempo e Tipo (FITT) e princípios metodológicos, pedagógicos e táticos:

- Princípios biológicos (McArdle et al., 2006):

- Sobrecarga (intensidade e duração suficientes);
- Especificidade (grau de identidade do jogo/modelo);
- Reversibilidade (transitórias, diminuição das capacidades);
- Heterocronismo (aplicação do exercício surge perda de capacidades).

- FITT (ACSM, 2014):

- Frequência (muitas ou poucas repetições);
- Intensidade (alta ou baixa e recuperação completa ou incompleta);
- Tempo (curta duração ou longa duração);
- Tipo (global ou analítico).

- Princípios Metodológicos:

- Progressividade (segue-se uma adaptação);
- Continuidade (forma regular);
- Ciclicidade (alternância de exercícios);
- Variabilidade (diferentes graus de identidade);
- Modelação (correlacionar exercício com a competição);
- Multilateralidade (desenvolvimento geral do organismo);
- Individualização.

- Princípios Pedagógicos:

- Atividade consciente (organizada e consciente dos jogadores);
- Atividade sistemática (progressão pedagógica);
- Atividade apreensível (menos para o mais complexo);
- Atividade dirigida ao jogador;
- Atividade dirigida ao desenvolvimento (aquisição, estabilização e desenvolvimento);
- Atividade dirigida à responsabilização do jogador.

- Princípios Táticos:

Os princípios táticos (figura 1) são um conjunto de normas que orientam o jogador na procura de soluções mais eficazes, nas diferentes situações de jogo. Podem ser divididos em princípios gerais e princípios específicos.

Os princípios gerais refletem uma preocupação que se pode resumir do seguinte modo: nas zonas de disputa da bola, relativamente ao efetivo de jogadores, deve procurar criar-se situações de superioridade numérica, evitar as situações de igualdade numérica e sobretudo rejeitar as de inferioridade numérica.

Os princípios específicos representam um conjunto de normas que devem coordenar as ações dos jogadores, individual e coletivamente, durante o desenvolvimento das fases defensiva e atacante. (Garganta, J. & Pinto, 1994)

No entendimento de Quina, os princípios específicos de ataque são constituídos pelo princípio da penetração, da cobertura ofensiva, mobilidade e espaço, enquanto os princípios de defesa são constituídos pelo princípio da contenção, da cobertura defensiva, equilíbrio e concentração. (Quina, 2001)

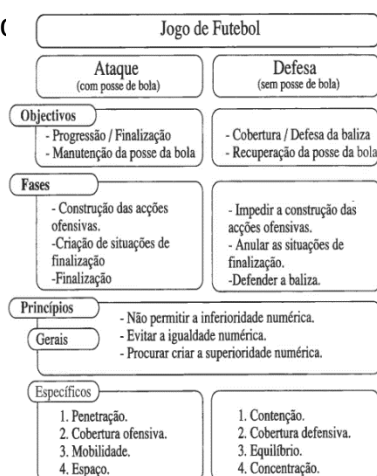


Figura 1. Adaptado de (Queiroz, 1983)

No mencionado livro “Referências para a organização do jogo”, Quina, caracteriza os diversos princípios da seguinte forma:

Princípios específico do ataque

O objetivo fundamental de uma equipa em processo ofensivo é o de fazer progredir a bola em direção à baliza adversária o mais segura e rapidamente possível para tentar criar situações de finalização e marcar golos. A concretização deste objetivo implica que os jogadores que estão no centro do jogo ofensivo orientem, sistematicamente, os seus comportamentos técnico-táticos por quatro princípios fundamentais (figura 2):

- Penetração;
- Cobertura ofensiva;
- Mobilidade;
- Espaço.

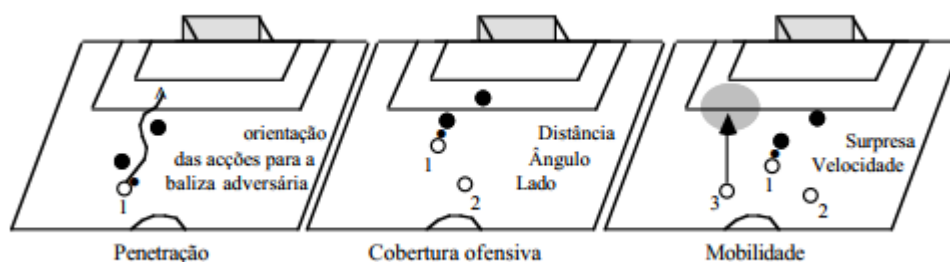


Figura 2. Princípios Ofensivos, adaptado de (Quina, 2001)

Princípio da Penetração

O objetivo tácito fundamental da equipa que está em processo ofensivo é chegar à zona de finalização o mais rapidamente possível para tentar criar situações de finalização. A persecução deste objetivo requer do jogador que tem a posse da bola duas preocupações fundamentais: rematar, se tiver possibilidade; fazer progredir a bola em direção à baliza adversária, se não tiver condições para tentar a finalização. (Teoldo, Manuel, & Greco, 2009)

Respeitar este princípio implica, por parte dos sucessivos portadores da bola, o desenvolvimento e realização de um conjunto alargado de atitudes e comportamentos técnico-táticos, de entre os quais se destaca:

- Tomar a iniciativa. O portador da bola deve tomar e manter a iniciativa e a surpresa do jogo, procurando:

- Desequilibrar, através de simulações, a defesa em contenção e, em função da reação deste, alterar, por exemplo, a direção do ataque e/ou aumentar a velocidade do jogo;
- Orientar as ações técnico-táticas em direção aos espaços vitais do terreno de jogo, especialmente em direção à zona de finalização (evitar, portanto, deixar-se conduzir para zonas não vitais ou para situações de inferioridade numérica);
- Variar o ângulo ou a direção do ataque para procurar desequilibrar a organização defensiva (OD) adversária;
- Temporizar o processo ofensivo. O atacante de posse da bola deverá, em muitas situações de jogo, saber esperar utilizando comportamentos técnico-táticos de proteção/conservação da bola (condução, drible, simulação) pelo momento mais oportuno para desenvolver ou culminar o processo ofensivo (por exemplo, retardar o desenvolvimento do processo ofensivo para dar o tempo necessário para que os seus companheiros se desloquem e posicionem em espaços vitais de jogo ou saiam de posições irregulares do ponto de vista das leis do jogo).

- Acelerar o processo ofensivo. O atacante de posse da bola deverá tentar acelerar o desenvolvimento do processo ofensivo, sobretudo, nas quatro situações seguintes:

- Logo após a recuperação da bola para procurar aproveitar o momentâneo desequilíbrio da equipa adversária. O aproveitamento rápido daquele desequilíbrio é, muitas vezes, a chave para um ataque com sucesso.
- Sempre que se observem situações de rotura na OD adversária.
- Nas zonas predominantes de finalização. Nestas zonas, para se conseguirem criar situações de finalização, é necessário muita velocidade, espontaneidade, determinação e criatividade.

- Na reposição da bola em jogo após uma interrupção do jogo. Nas paragens momentâneas do jogo, verifica-se, normalmente, uma quebra na concentração dos jogadores. Uma reposição rápida da bola em jogo beneficia, quase sempre, o ataque.
- Dissimular as verdadeiras intenções táticas. O atacante de posse da bola deverá esconder as suas verdadeiras intenções táticas, produzindo um conjunto de “falsos” sinais que induzam os defesas a assumir comportamentos inadequados;
- Ler corretamente a situação de jogo. O atacante de posse da bola deverá fazer uma leitura correta da situação de jogo de forma a poder selecionar os comportamentos técnico-táticos mais adequados à resolução da situação de jogo;
- Orientar, sempre que possível, os comportamentos técnico-táticos em direção à baliza adversária. Se, no momento da receção da bola, o atacante estiver, como muitas vezes acontece, de costas para a baliza adversária, deverá tentar rodar rapidamente. No caso de não ser possível a rotação imediata devido a uma grande pressão exercida pela defesa em contenção, deverá optar por uma das seguintes soluções:
- Passar a bola para trás ou para o lado para um companheiro que possa dar, de imediato, continuidade ao ataque na direção da baliza contrária;
 - Tentar manter a posse de bola (temporizar) até que se estabeleçam as condições favoráveis para o desenvolvimento do ataque. (Quina, 2001)

Princípio da Cobertura Ofensiva

No decorrer do processo ofensivo várias são as situações em que os jogadores recebem a bola em apertadas e confusas circunstâncias (muitos adversários à sua frente em grande movimentação). Nestas circunstâncias, o portador da bola poderá ter muita dificuldade em efetuar julgamentos rápidos, precisos e corretos das situações de jogo, sobretudo se os seus companheiros não lhe

proporcionarem várias e claras opções de jogo, através de desmarcações para a frente e para trás da linha da bola. (Teoldo, Manuel, & Greco, 2009)

Assim, no decurso do processo ofensivo, sempre que um jogador recebe a bola deve receber igualmente e de forma imediata, por parte dos seus companheiros mais próximos, ações de apoio (à frente da linha da bola) e de cobertura (atrás da linha da bola), de modo a proporcionar-lhe várias opções de solução da situação momentânea de jogo. Estas ações estão evidenciadas na figura 3.

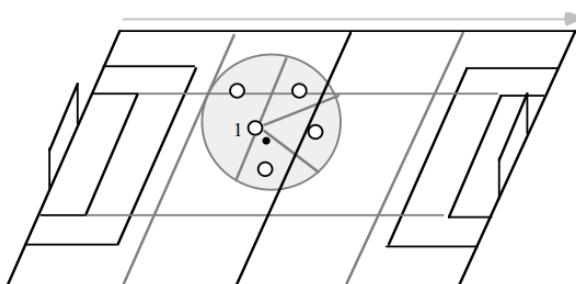


Figura 3. Ações de cobertura e apoio ao portador da bola, adaptado de (Quina, 2001)

Com as ações de cobertura, isto é, com a colocação de um atacante atrás da linha do portador da bola, pretendem-se alcançar três objetivos:

- Diminuir a pressão dos defesas sobre o portador da bola, facilitando-lhe, conseqüentemente, a resolução mental e motora da situação de jogo;
- Oferecer ao portador da bola mais uma opção, quase sempre segura, de solução da situação de jogo (passe para trás para o jogador em cobertura);
- Incutir confiança ao portador da bola para que assuma maior iniciativa e risco porque sabe que se perder a bola, em consequência de uma má opção ou execução, há sempre um companheiro atrás de si em condições de remediar prontamente a situação.

A realização de ações de cobertura ofensiva eficazes requer de quem as executa resposta pronta a três questões fundamentais.

A primeira diz respeito à distância de cobertura, isto é, à distância a que o jogador em cobertura se deve colocar do portador da bola. Esta distância é variável, devendo ser sempre calculada de forma que permita ao jogador em cobertura ter o tempo e o espaço suficientes para poder receber e jogar a bola para a frente

com toda a segurança. Segundo o professor Jorge Castelo (Castelo, 1994) a distância em questão é variável em função dos seguintes fatores:

- Da zona do campo onde se verifica a situação de jogo (figura 4). Se a situação se verificar no 1º terço do campo (zona defensiva), o jogador em cobertura deverá optar por uma distância maior para que a ação de cobertura seja completamente segura. Em contrapartida, se a situação decorrer no sector atacante, o jogador em cobertura deverá aproximar-se mais do portador da bola por ser esta uma zona fortemente povoada por defesas, o que obriga os atacantes a terem de resolver as situações de jogo em espaços muito reduzidos e com o máximo de velocidade.

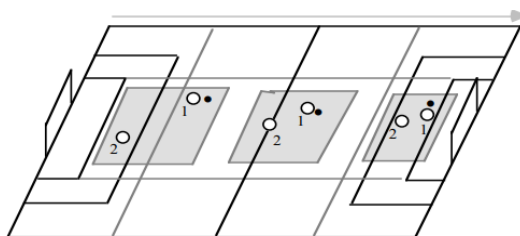


Figura 4. A distância da cobertura ofensiva em função do espaço de jogo onde decorre a situação de jogo, adaptado de (Quina, 2001)

– Da distância estabelecida pelo jogador em cobertura defensiva (2º defesa) em relação ao seu companheiro em contenção (1º defesa). Quando o 2º defesa se aproxima do 1º para aumentar a pressão sobre o portador da bola, o jogador em cobertura ofensiva poderá assumir um dos três comportamentos ilustrados na figura 5:

- Reduzir a distância em relação ao portador da bola de forma a não permitir que se estabeleça uma situação de superioridade numérica;
- Aumentar a sua distância em relação ao companheiro de posse da bola de forma a beneficiar de mais tempo e de mais espaço para receber e passar ou conduzir a bola em direção à baliza adversária;
- Procurar explorar um espaço à frente ou ao lado da linha da bola (cumprindo, assim, o princípio da mobilidade) com o intuito de ultrapassar de imediato os dois opositores ou provocar o desequilíbrio do centro do

jogo defensivo a partir do arrastamento do 2º defesa, reduzindo a complexidade da situação de 2x2 para 1x1).

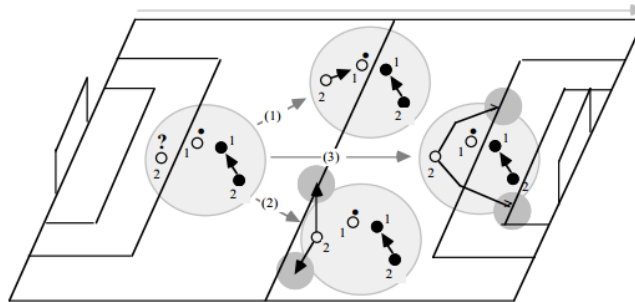


Figura 5. A movimentação do atacante em cobertura em função da movimentação do 2º defesa, adaptado de (Quina, 2001)

A segunda questão fundamental diz respeito ao ângulo de cobertura, isto é, ao ângulo estabelecido entre o jogador em cobertura e o possuidor da bola (figura 6). Não existindo nenhum ângulo que esteja permanentemente correto, indicarse-ia, como referência, um ângulo de aproximadamente 45 graus, por ser o ângulo que mais facilmente poderá possibilitar:

- Uma adequada base de receção da bola – isto é, uma receção orientada para a baliza adversária;
- Uma boa visão do espaço e da situação de jogo para a frente;
- Uma mudança rápida do ângulo do ataque.

A terceira e última questão diz respeito ao lado da cobertura. De que lado se deve posicionar o atacante em cobertura em relação ao companheiro de posse da bola (figura 6)? A escolha do lado da cobertura deverá ser feita em função:

- Da direção de deslocamento do portador da bola. Se este se estiver a deslocar em direção às linhas laterais, o jogador em cobertura deverá posicionar-se do lado de dentro – isto é, do lado que converge para o centro do terreno de jogo para mais facilmente poder variar o ângulo de ataque caso a bola lhe seja passada;

- Da possibilidade de arrastamento do defesa em cobertura defensiva para uma posição pouco eficaz de forma a proporcionar um melhor espaço de progressão ao portador da bola ou a exploração de um espaço vital de jogo a um 3º atacante;
- Da possibilidade do possuidor da bola poder perdê-la. Neste caso, o jogador em cobertura ofensiva procurará posicionar-se do lado donde possa intervir com maior eficiência se aquela situação ocorrer (normalmente do lado que converge para eixo central do terreno de jogo). (Quina, 2001)

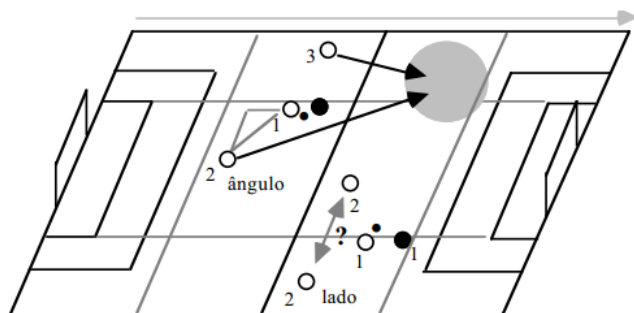


Figura 6. O ângulo e o lado da cobertura ofensiva, adaptado de (Quina, 2001)

Princípio da Mobilidade

A contínua criação de instabilidade na equipa que defende é a chave para a progressão no terreno de jogo. A marcação realizada por cada defensor só terá sucesso completo se os atacantes assumirem uma posição estática. Por isso, em todos os momentos e em todos os locais do terreno de jogo, os atacantes devem estar permanentemente ativos de modo a colocarem a cada instante problemas acrescidos à defesa contrária. (Teoldo, Manuel, & Greco, 2009)

A compreensão e a assimilação do jogo sem bola é tão importante como é o perfeito domínio das ações técnico-táticas. Os jogadores que não estão diretamente envolvidos nas situações de jogo devem consciencializar e valorizar constantemente a sua contribuição para o desenvolvimento da ação ofensiva. Tanto mais que o objetivo do jogo sem bola não consiste tão só em intervir no jogo para se apoderar da bola, mas também em arrastar um ou vários adversários deixando livres de marcação espaços e companheiros.

De acordo com esta perspetiva, os jogadores em processo ofensivo, uma vez assegurada a cobertura ao portador da bola, devem deslocar-se para a frente da

linha da bola para procurarem romper a OD adversária e criar os espaços necessários à progressão da bola, dando assim cumprimento ao princípio da mobilidade.

Com a movimentação referida pretendem-se alcançar três objetivos fundamentais:

- Criar, ocupar e utilizar espaços livres à frente da linha da bola de modo a possibilitar aos portadores da bola várias opções de solução das situações de jogo;
- Desequilibrar o centro do jogo defensivo quer pela criação de situações de superioridade numérica, quer por arrastamento dos defesas para zonas menos favoráveis do ponto de vista defensivo, criando, assim, espaços para outros companheiros poderem beneficiar de corredores livres;
- Simplificar as por vezes complexas e confusas situações de jogo, transformando, por arrastamento do defesa em cobertura, situações de, por exemplo, 2x2 em situações de 1x1, mais favoráveis para a equipa que ataca.

O sucesso dos jogadores em mobilidade depende, essencialmente, da imprevisibilidade, para os defesas, dos deslocamentos efetuados por aqueles jogadores. Estes deslocamentos deverão refletir algumas ou a totalidade das seguintes características:

- Serem precedidos de simulações e efetuados com mudanças rápidas de velocidade e direção;
- Serem efetuados de tal forma que os adversários diretos deixem de ver simultaneamente os atacantes em desmarcação e à bola;
- Serem efetuados de forma a nunca se perder de vista a bola;
- Proporcionarem ao portador da bola uma de duas opções: um passe para o jogador em deslocamento ou um passe para o espaço deixado livre onde aparece um outro atacante para receber a bola. (Quina, 2001)

Princípio do Espaço

O princípio do espaço configura-se a partir da busca incessante dos jogadores, sem a posse da bola, por posicionamentos mais distantes do portador da bola, criando dificuldades defensivas à equipa adversária que diante da ampliação transversal e/ou longitudinal do campo de jogo, deverá optar por marcar um espaço vital de jogo ou o adversário. (Quina, 2001)

As ações deste princípio iniciam-se após a recuperação da posse da bola, quando todos os jogadores da equipa buscam e exploram posicionamentos que propiciam a ampliação do espaço de jogo ofensivo, tendo como orientação os comportamentos técnico-táticos dos seus companheiros e adversários em função da localização da bola. Assim, o afastamento de alguns jogadores do “centro de jogo” cria espaços para os seus companheiros beneficiarem de corredores livres em direção à baliza adversária ou facilita a ocorrência de situações de 1X1, com vantagem clara para o jogador de ataque. As diretrizes deste princípio estão diretamente associadas aos conhecimentos teóricos que os jogadores possuem sobre a tática do jogo, porquanto a compreensão do espaço para o jogo, em especial para uma determinada ação ofensiva.

Este princípio será fundamental para ajudar ocupar e a explorar os espaços vitais, que propiciam maiores e melhores oferecimentos de linhas de passe em profundidade e largura e que são importantes para a criação de um maior número de opções táticas ofensivas. Além disso, o domínio das ações características deste princípio é fundamental para o sucesso no jogo, uma vez que o espaço condiciona o tempo de realização da ação e da tomada de decisão em função da configuração momentânea da partida. Assim, quanto mais espaço a equipa tiver para atacar, mais bem elaboradas poderão ser as suas respostas às exigências e demandas da situação.

No jogo, as ações do princípio do espaço podem ser percebidas quando os jogadores executam movimentações de dispersão, tanto na largura quanto na profundidade, buscando a ampliação do espaço de jogo efetivo, como por exemplo, as movimentações individuais realizadas imediatamente após a equipa recuperar a posse de bola que, se executadas eficientemente no plano coletivo, proporcionam a criação e a exploração de espaços livres em busca do golo. (Teoldo, Manuel, & Greco, 2009)

Princípios específicos da defesa

Quando uma equipa perde a posse da bola passa a ter a defesa da baliza e a recuperação da bola como objetivos fulcrais. Para a realização destes objetivos, todos os jogadores em processo defensivo devem orientar as suas atitudes e comportamentos por quatro princípios fundamentais:

- Princípio da contenção;
- Princípio da cobertura defensiva;
- Princípio do equilíbrio defensivo;
- Princípio da concentração.

Princípio da Contenção

O princípio da contenção advoga que o atacante de posse da bola deve ser rigorosa e individualmente marcado, seja ele quem for e por onde quer que se movimente, pelo defesa que estiver mais próximo. Com a marcação permanente e agressiva aos sucessivos portadores da bola pretendem-se alcançar quatro objetivos fundamentais:

- Recuperar a posse da bola;
- Impedir o relançamento do processo ofensivo da equipa adversária quer seja através de um ataque rápido, quer seja através do contra-ataque (é importante fazer com que a equipa adversária renuncie ao contra-ataque);
- Ganhar o tempo suficiente para a recuperação e organização do método defensivo utilizado pela equipa;
- Desviar o centro do jogo para espaços de menor perigo para a baliza da equipa que defende e de mais fácil recuperação da bola (corredores laterais).

Na marcação ao adversário com bola devem ter-se em atenção os seguintes quatro fatores:

- Colocação do defesa em contenção relativamente ao portador da bola (figura 7). O defesa em contenção deverá manter-se, sempre, entre o portador da bola

e a baliza que defende. Um dos objetivos do processo defensivo consiste na cobertura/defesa da baliza. A persecução deste objetivo requer que os jogadores da equipa que defende se posicionem continuamente entre o portador da bola e a sua própria baliza;

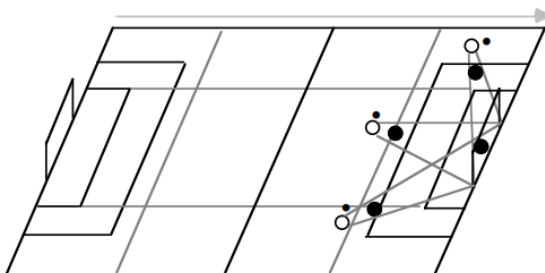


Figura 7. Posição do defesa em contenção: entre o portador da bola e a sua, adaptado de (Quina, 2001)

- Velocidade de aproximação ao adversário com bola. O defesa em contenção deverá aproximar-se do atacante à máxima velocidade se e enquanto este não tiver, ainda, a bola controlada ou, se já a tiver controlada, até chegar muito perto dele. Neste último caso, chegado perto do atacante, deve abrandar a velocidade porque se o não fizer terá muitas dificuldades em reagir adequadamente à iniciativa do atacante e será facilmente ultrapassado;

- Ângulo de aproximação ao portador da bola. O ângulo de aproximação do defesa ao atacante com bola é, também ele, variável, sendo determinado por duas condicionantes:

- A obrigatoriedade do defesa se posicionar continuamente entre a bola e a sua própria baliza;
- E a previsão das intenções táticas do atacante que podem ser passar, driblar e rematar.

- Posição base do defesa. A eficácia de toda e qualquer intervenção no jogo é determinada por um fator essencial, a posição de base. Ela deve ser exigida continuamente a todos os jogadores em processo defensivo por duas ordens de razões:

- Uma motora, que confere maior equilíbrio e estabilidade ao jogador;

- Outra psíquica, que confere maior atenção e concentração, permitindo, assim, uma reação pronta e oportuna. (Quina, 2001)

Princípio da Cobertura Defensiva

A organização do processo defensivo deve prever que quando um defesa entra numa ação de contenção ao possuidor da bola, deve receber imediatamente, por parte dos seus companheiros, ações de cobertura defensiva, isto é, quando um defesa entra em contenção um outro defesa deve deslocar-se imediatamente para trás dele. (Clemente et al., 2014)

As ações de cobertura defensiva são extremamente importantes por dois motivos fundamentais:

- Dão confiança e, conseqüentemente, maior capacidade de iniciativa ao defesa em contenção;
- Tornam possível manter sob pressão constante o possuidor da bola, isto porque se o defesa em contenção for ultrapassado, o defesa em cobertura passará imediatamente a exercer as funções do primeiro.

É importante que os jogadores em cobertura defensiva tenham em conta os seguintes aspetos:

- Distância de cobertura. A distância entre os defesas em cobertura e em contenção varia de acordo com os seguintes fatores:
 - Zona do campo onde decorre a situação de jogo. Se a situação decorrer nas zonas defensiva e do meio-campo defensivo, a distância de cobertura deve ser pequena para evitar que, caso o atacante ultrapasse o 1º defesa, tenha tempo e espaço para poder finalizar ou criar situações de finalização. Mas se a situação de jogo ocorrer no sector atacante ou do meio-campo ofensivo da equipa que defende, o 2º defesa deve posicionar-se a uma maior distância do 1º para evitar a possibilidade de ambos poderem ser simultaneamente ultrapassados pelo atacante devido a um aumento da velocidade daquele, proporcionado pelos grandes

espaços vazios que normalmente se encontram nestas zonas do terreno (figura 8);

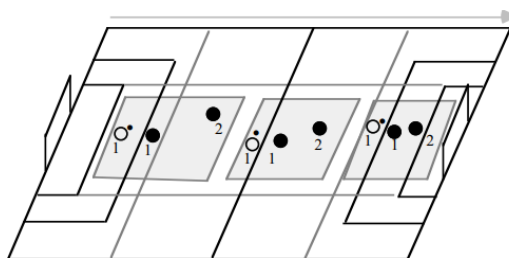


Figura 8. A distância da cobertura defensiva em função da zona do campo onde, adaptado de (Quina, 2001)

- Capacidade técnico-tática do atacante. Se o atacante tem uma grande capacidade para resolver situações de 1x1 (grande facilidade de drible), o 2º defesa deverá posicionar-se mais perto do seu companheiro para encurtar o espaço e o tempo de execução ao adversário. Se o atacante tem uma grande facilidade em executar ações de passe para espaços vazios, o defesa em cobertura deverá posicionar-se um pouco mais longe do defesa em contenção para poder dispor de mais tempo para decidir conforme a evolução da situação;
 - Velocidade dos defesas. Se os defesas em contenção e cobertura forem rápidos podem guardar entre eles distâncias pequenas. Se forem lentos, é preferível optarem por distâncias maiores;
 - Deslocamento do jogador em cobertura ofensiva em direção ao companheiro em penetração ou vice-versa. Sempre que se verifique uma situação daquelas, o jogador em cobertura defensiva deverá diminuir de imediato a sua distância em relação ao companheiro em contenção a fim de evitar a criação momentânea e pontual de superioridade numérica ofensiva.
- Lado da cobertura defensiva. Outra questão importante que se coloca ao 2º defesa é a de saber de que lado se deve posicionar em relação ao defesa em contenção. Quanto a esta questão recomenda-se o seguinte:
- Quando o atacante se deslocar próximo das linhas laterais, a defesa ganha vantagem se o jogador em cobertura defensiva se posicionar perto

daquelas linhas para aumentar a pressão sobre o atacante e facilitar a conquista da bola;

- Quando o atacante se direcionar para o corredor central, há toda a vantagem que o jogador em cobertura defensiva se posicione do lado de dentro - isto é, do lado que converge para o centro do terreno de jogo;
- Quando o atacante de posse da bola beneficiar de cobertura ofensiva, o defesa em cobertura defensiva deverá colocar-se do lado do atacante em cobertura ofensiva.

- Ângulo de cobertura. O ângulo entre os jogadores em cobertura defensiva e em contenção deve permitir quer uma visão global do espaço e da situação de jogo à frente, quer a interceção das linhas de passe em direção à própria baliza. Daqui resulta que deve ser variável de acordo com as condições de momento, embora, em caso de dúvida, se recomende a adoção de um ângulo de 45°. (Quina, 2001)

Princípio do Equilíbrio Defensivo

Os atacantes, uma vez assegurada a cobertura ao portador da bola, procuram criar, através de uma movimentação permanente, os espaços necessários à progressão da bola (princípio da mobilidade). Os jogadores em processo defensivo, uma vez assegurada a cobertura ao companheiro em contenção, devem vigiar e acompanhar os atacantes em mobilidade, respeitando, assim, o 3º princípio da defesa: o princípio do equilíbrio defensivo. (Clemente et al., 2014)

Portanto, o princípio do equilíbrio preconiza que quando um atacante, situado no centro do jogo (atacante em cobertura ou apoio), se afasta do portador da bola quer para libertá-lo da sobremarcação dos defesas, quer para receber a bola mais à frente, deve ser acompanhado por um defesa (normalmente pelo defesa que está em cobertura).

Com a aplicação deste princípio, a equipa que defende visa fundamentalmente alcançar três objetivos complementares:

- Anular espaços de progressão à equipa adversária;

- Impedir que os atacantes em mobilidade recebam à bola à vontade;
- Assegurar a estabilidade do centro do jogo defensivo. Se é dever dos atacantes tentarem criar, através de movimentações permanentes e coordenadas, espaços livres para por eles fazerem progredir a bola de forma rápida e segura, rompendo, assim, a OD adversária, é igualmente dever dos defesas impedir a criação daqueles espaços acompanhando (marcando) os atacantes em mobilidade de forma a evitar que a equipa se desorganize, se fragmente – isto é, crie largos espaços entre os seus jogadores.

Os jogadores em equilíbrio defensivo devem possuir uma ótima visão de jogo – isto é, uma perceção clara e contínua da movimentação dos jogadores (adversários e companheiros) e da trajetória da bola para:

- Poderem prever as intenções táticas dos atacantes e para, conseqüentemente, melhor poderem contrariar a sua objetivação;
- Poderem assumir, em função das alterações verificadas no centro do jogo, outras funções, nomeadamente as funções de:
 - Cobertura defensiva se o companheiro em contenção for ultrapassado pelo portador da bola;
 - Contenção se, ao modificar-se a situação de jogo, forem os defesas mais perto do possuidor da bola;
 - Cobertura ofensiva ou mobilidade se e mal a sua equipa recupere a posse da bola. (Quina, 2001)

Princípio da Concentração

O princípio da concentração pauta-se nas movimentações dos jogadores em direção à zona do campo de maior risco à baliza, com o intuito de aumentar a proteção defensiva, de reduzir o espaço disponível de realização das ações

ofensivas do adversário no “centro de jogo” e de facilitar a recuperação da posse de bola. (Clemente et al., 2014)

As diretrizes deste princípio orientam-se na tentativa de direcionar o jogo ofensivo adversário para zonas menos vitais do campo de jogo e de minimizar a amplitude ofensiva na sua largura e profundidade, evitando que surjam espaços livres, principalmente, nas costas dos jogadores que realizam a contenção, a cobertura e o equilíbrio defensivo. Sendo assim, as ações de concentração podem ser feitas em qualquer zona do campo de jogo, bastando para isso, que todos os jogadores envolvidos na ação tenham consciência da importância da sua movimentação na redução do espaço e no incremento da pressão no “centro de jogo”.

Durante o jogo, as ações características deste princípio podem ser observadas quando os jogadores de defesa posicionados mais distantes do portador da bola conseguem se “aglutinar”, adotando posicionamentos mais próximos entre si, de forma a limitar as opções ofensivas do ataque e a uma determinada zona do campo. (Teoldo, Manuel, Greco, et al., 2009)

2.1.2 ORGANIZAÇÃO ESTRUTURAL DO EXERCÍCIO DE TREINO EM FUTEBOL

O planeamento dos exercícios deve estar ao serviço dos objetivos que o treinador traçou para a unidade didática ou para a época desportiva. No caso do treino desportivo, este plano necessita de levar em linha de conta as avaliações de performance que decorrem na competição. (Resende et al., 2017)

Rui Resende, em “Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz”, explica-nos que o treinador deverá também apelar à participação dos atletas para, de forma reflexiva e em conjunto, realizarem uma avaliação do que foi alcançado e chegarem a um acordo sobre o que necessita de ser melhorado nos treinos subsequentes. Em termos concretos, a tarefa deve ser descrita com parcimónia, referir o objetivo com referencial ao jogo e deverá permitir a participação dos atletas no estabelecimento do sucesso a atingir. Os objetivos específicos a alcançar podem

ir sendo renegociados à medida que decorre o exercício. As palavras-chave, decorrem das componentes críticas propostas e deverão ser as adequadas à correta realização da tarefa.

Esta metodologia ganha suporte na ideia de fomentar o desenvolvimento por parte do atleta na resolução de problemas e na tomada de decisão. (Cope et al., 2016)

A comunicação por parte do treinador para com os atletas, apesar de ser considerada essencial na atividade do treinador, necessita de ser estruturada para ser eficaz durante o processo de treino. Sucede que, tendo em conta a nossa experiência de supervisão, o treinador pensa que o atleta compreende o que enuncia e pretende para um determinado exercício. Contudo, inúmeras vezes, o que o atleta acaba por fazer é por imitação e, como consequência, a frequência com que realiza o movimento aporta melhorias. Porém, o que se pretende é que o atleta compreenda o jogo e o procure melhorar de forma consciente e autónoma para fazer face às ocorrências imprevistas com as quais se vai deparar no jogo.

Como vimos, é pertinente dotar os atletas de feedbacks permanentes e eficientes, que permitam maximizar a rentabilização dos objetivos propostos para cada atividade no treino. Neste sentido, propomos que para cada tarefa o treinador estabeleça critérios de sucesso que devem conciliar ao mesmo tempo o desafio e a sua conquista. Entenda-se por critérios de sucesso a informação que o atleta obtém ao atingir uma determinada realização, podendo ser de dois tipos:

- Critério de sucesso de eficiência: trata-se de um critério de qualidade, dependendo, por exemplo, da capacidade do atleta efetuar uma técnica com base num modelo correto de execução. A sua realização permite ao treinador adequar os seus feedbacks por forma a orientar o atleta na consecução da tarefa;
- Critério de sucesso de eficácia: trata-se de um critério quantitativo, onde o êxito depende do alcançar de um determinado indicador numérico. (Resende et al., 2017)

Os objetivos do treino devem ser competitivos e formativos, independentemente do nível em que se treine. (Gallimore & Tharp, 2004)

2.1.3 MÉTODOS DE ENSINO-TREINO DO JOGO DE FUTEBOL

O ensino tradicional baseado no treinador, onde as tarefas decompunham o jogo em diferentes fases, exaltando o processo analítico como garante da qualidade do ensino, tem vindo a ser cada vez mais discutido e debatido por novos modelos que centram o processo de ensino no jogador, enfatizando a necessidade de contextualizar a prática procurando exponenciar a participação do atleta na sua própria aprendizagem. (Clemente, 2012)

Assim, modelos como os Teaching Games for Understanding e a Pedagogia Não-Linear são originados no sentido de contrapor algumas tendências possivelmente nocivas à aprendizagem através de abordagens tradicionais de ensino, destacando: i) uma grande percentagem de jovens obtinha escasso sucesso como consequência da ênfase técnica; ii) os alunos ensinados através de modelos analíticos conheciam superficialmente o jogo e, por conseguinte, demonstravam fragilidade na forma de como abordar o mesmo; iii) os alunos com elevadas qualidades técnicas possuíam escassa capacidade de decisão em jogo e; iv) escassez de criatividade e reflexão sobre o desporto por parte dos agentes do mesmo. (Hopper, 2002)

No mencionado estudo, “Princípios pedagógicos dos teaching games for understanding e da pedagogia não-linear no ensino da educação física”, refere-se, que efetivamente se entende que os modelos ecológicos que respeitam a integridade do jogo em cada momento da aprendizagem e em cada tarefa implementada são possíveis de serem desenvolvidos em qualquer modalidade ou prática desportiva. No entanto, tal fator é de relevância assinalável nos jogos desportivos de invasão onde a imprevisibilidade do jogo deve ser respeitada em qualquer momento.

2.1.3.1 TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING

O Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão ao ser pioneiro na mudança de paradigma conceptual, faz transitar a relevância do domínio das habilidades técnicas na capacidade para jogar, para o enfoque na compreensão e tomada de decisão. Importa destacar que o modelo não nega a necessidade do ensino da técnica, apenas reclama que o seu desenvolvimento seja posterior à compreensão das situações correntes do jogo pelo reforço do comportamento intencional, reconhecendo o carácter situado das habilidades e do seu uso estratégico. (Mesquita et al., 2009)

Com este novo modelo de ensino, os autores pretenderam deslocar a relevância tradicionalmente conferida, ao ensino das técnicas isoladas, para o desenvolvimento da capacidade de jogo, através da compreensão tácita do jogo.

O modelo preconiza que as formas de jogo sejam integradas de forma progressiva e que os problemas táticos suscitem a necessidade de aprendizagem das habilidades técnicas, sendo por isso, sua intenção confrontar os alunos com problemas de jogo que desafiem a sua capacidade de compreender e atuar no jogo. (Turner & Martinek, 1995)

O modelo percorre seis fases: (1) escolha do jogo; (2) apreciação do jogo; (3) consciência tática; (4) tomada de decisão (o que fazer; como fazer); (5) execução das habilidades; (6) performance. No entanto, a aplicação de formas de jogo simplificadas, não oferece, por si só, uma aprendizagem facilitada, sendo que a adaptação destas formas de jogo faz-se em referência a quatro princípios pedagógicos: (a) amostragem criteriosa de jogos selecionados, confrontando os praticantes com a prática diversificada de jogos que imponham problemas distintos; (b) modificação por representação, com a manipulação da complexidade do jogo formal de forma a torná-lo mais simples e compreensível; (c) modificação por exagero, situando o praticante em determinado problema tático, específico, que o jogo reduzido não permite aceder; (d) complexidade tática, que se traduz pelo acréscimo de variáveis nas formas de jogo. (Stolz & Pill, 2014)

Neste contexto, a função do professor é a de ajudar os praticantes a estabelecer a ligação entre os propósitos do jogo e a forma modificada de jogo proposta. Os

elementos conceito de jogo e pensar estrategicamente substituem os antecessores apreciação do jogo e consciência tática para melhor vincarem a ligação entre o conhecimento declarativo e processual, indo além da mera transmissão-aquisição de conhecimento das regras e outros aspetos do jogo.

2.1.3.2 PEDAGOGIA NÃO LINEAR

A pedagogia não linear é baseada nos conceitos e ideias da psicologia ecológica e da teoria dos sistemas dinâmicos e pode ser definida como a "aplicação dos conceitos e ferramentas da dinâmica não linear" à prática de ensino e treino. Uma estrutura poderosa para explicar como a pedagogia não linear pode ser usada para desenvolver habilidades de coordenação de movimento e tomada de decisão no jogo é capturada pela perspectiva conduzida por restrições, com base em dinâmicas não lineares. As restrições foram definidas como limites ou características que moldam o surgimento do comportamento e, em uma interpretação dinâmica não linear da aquisição de habilidades, as restrições são fatores influentes no ambiente de prática. (Araújo D., Davids, K., Bennett, S., Button, C., & Chapman, 2004)

As restrições podem ser classificadas em três categorias distintas (Gazimba, 2016) para fornecer uma estrutura coerente para entender como os padrões de coordenação emergem durante o desempenho da tarefa. As três categorias de restrições são:

- Restrições do Executante: as restrições do executante referem-se às características estruturais e funcionais exclusivas dos jogadores e incluem fatores relacionados à sua composição física, cognitiva e emocional. A altura, peso e composição corporal de um indivíduo, ou suas motivações, emoções e intenções, são alguns exemplos concretos de restrições aos executantes. No futebol, uma das restrições mais importantes é o nível de habilidade de um determinado indivíduo;
- Restrições ambientais: as restrições ambientais referem-se ao ambiente dos jogadores e incluem fatores como luz ambiente, temperatura ou altitude. Em qualquer tarefa de movimento, a gravidade é uma restrição ambiental essencial que influencia como a coordenação do movimento pode ser ajustada. Outras

restrições ambientais são sociais, incluindo fatores como normas sociais e expectativas culturais;

- Restrições de Tarefa: do ponto de vista dos treinadores, as restrições de tarefas são talvez a categoria de restrições mais importante no desenvolvimento das habilidades no futebol, uma vez que incluem as regras do jogo, equipamentos usados, áreas de jogo e marcações, o número de jogadores envolvidos ou o objetivo de um jogador específico. Uma das restrições de tarefas mais importantes a considerar é a informação disponível em contextos específicos de desempenho que os jogadores podem usar para coordenar suas ações.

No relatório “Aprendizagem no futebol: o papel da pedagogia não linear na aquisição de habilidades”, Gazimba explica-nos ainda que é crucial que os treinadores de futebol entendam a necessidade de manter as principais fontes de informações e movimentos unidos durante as suas práticas. Como princípio pedagógico, o acoplamento movimento-informação certamente atenua as abordagens tradicionais do ensino do futebol, como a decomposição de tarefas e o isolamento das habilidades de movimento dos contextos de jogo.

No mesmo sentido, Gazimba, realça que cada uma das categorias de restrições não age por si só para moldar o comportamento, uma vez que o comportamento se organiza a partir da interação das restrições de desempenho, ambiente e tarefa.

De acordo com este modelo, o papel principal do treinador é a identificação e manipulação das principais restrições para facilitar o surgimento de repertórios de movimentos funcionais. As evidências mostram que a manipulação de restrições por treinadores pode levar à produção de padrões motores bem-sucedidos, comportamento de tomada de decisão e intenções que guiam a consecução dos objetivos da tarefa. (Chow et al., 2006)

Em resumo, a pedagogia não linear é um método centrado no aluno para ensinar futebol porque é um método baseado em "como os jogadores aprendem" e não "como os treinadores ensinam". (Chow et al., 2007)

2.1.4 SESSÃO DE TREINO

A unidade de treino (UT) é a materialização da sessão de treino prevista no microciclo, idealizado de forma a contemplar os seus objetivos específicos. Desta forma visa, na maioria das situações, operacionalizar a ideia de preparar o melhor possível os atletas tendo em linha de conta os constrangimentos contextuais da equipa para vencer o adversário no fim de semana. (Resende et al., 2018)

No mencionado artigo “Filosofia do Treinador e sua Implementação com Eficácia”, podemos observar a abordagem a questões como a duração, estrutura e preparação da unidade de treino. A sessão de treino pode ser curta, média ou longa conforme a sua duração. Serão curtas quando a duração se situa entre os 30 e os 90 minutos, médias entre as 2 e 3 horas e longas quando tem mais de 3 horas. A sessão de treino pode ainda dividir-se em: individuais, quando os jogadores realizam a sessão de treino de forma autónoma cumprindo as tarefas que lhe foram atribuídas; grupais, em que os jogadores exercitam o conteúdo do treino em grupo; sectoriais, em que objetivam o desenvolvimento da articulação entre os diferentes sectores da equipa; em equipa, que são os exercícios mais utilizados e nos quais se expressam situações contextualizadas, próximas da realidade competitiva; livres, em que o jogador se exercita de forma autónoma, sem que lhe tenham sido prescritas tarefas.

A estrutura da sessão é composta por introdução, preparação, parte principal e final. Na introdução, procura-se aumentar os níveis de concentração e motivação dos jogadores, bem como explicar os objetivos da sessão de treino e os meios de ensino/treino para os atingir.

Na preparação, o objetivo é fundamentalmente o aumento da atividade dos diferentes sistemas funcionais de âmbito cognitivo, orgânico, neuromuscular e psicológico, de forma a preparar o organismo dos jogadores para a parte seguinte do treino.

A parte principal, tem por objetivo que os jogadores ou a equipa acedam, ou mantenham, os níveis de rendimento previamente programados e definidos, é a essência da sessão de treino. Exige capacidades especiais como a disciplina, vontade, concentração, memória e a execução eficaz e eficiente das ações

motoras em resposta aos problemas colocados pelas situações de treino, que por sua vez derivam do modelo de jogo adotado e da análise das condições passadas e próximas da competição.

A parte final tem por objetivo assegurar uma redução do trabalho, do ponto de vista fisiológico e mental, de forma a levar os sistemas orgânicos dos jogadores a uma condição o mais próxima possível do seu estado inicial.

As sessões de treino podem ser classificadas em função do objetivo que procuram atingir:

- De conhecimento: a utilização deste tipo de sessão de treino tem por objetivo conhecer o estado de preparação, bem como outras particularidades dos jogadores ou da equipa. São especialmente utilizadas quando se ensina principiantes, os jogadores tiveram uma longa paragem no seu processo de formação ou quando um treinador assume o comando de uma equipa;
- De aprendizagem ou aquisição: têm por objetivo fundamental, tal como o nome indica, a assimilação por parte dos jogadores, de atitudes estratégicas, comportamentos motores essenciais ao desenrolar eficaz, por um lado da atividade competitiva ou do modelo de jogo adotado, e por outro, de certas ações motoras especiais atendendo às especificidades dos adversários;
- De desenvolvimento ou aperfeiçoamento: têm por objetivo uma dimensão de evolução da prestação dos jogadores e da equipa mais alargada, persistente e eficaz no tempo, na direção do modelo de jogo adotado;
- De manutenção: visam a estabilidade das ações motoras específicas de respostas às situações de jogo e do modelo organizacional da equipa;
- De superação: caracterizam-se por uma constante e permanente procura de rendimento máximo, e dos níveis de prontidão perante as situações de jogo, tendo por objetivo fundamental, estimular aprofundadamente os processos de adaptação do organismo ao modelo de jogo adotado. Concretiza-se assim, o alargamento dos limites das capacidades dos jogadores e da organização dinâmica da equipa;

- De controlo: têm por objetivo fundamental a apreciação, o mais exata possível, do progresso do rendimento dos jogadores ou da equipa, relativamente ao modelo de jogo adotado;
- De recuperação: visam a recuperação completa ou incompleta dos jogadores relativamente aos esforços despendidos durante as sessões de treino anteriores ou pela competição.

O processo de elaboração da sessão de treino constitui uma operação metodológica fundamental. Na elaboração da sessão de treino, as principais tarefas a realizar pelo treinador são as seguintes:

- Operações de preparação e transcrição. Preparar a sessão de treino por escrito é uma obrigação primordial do treinador, que pensa antecipadamente qual será o decorrer de toda a sessão prática antes de a realizar. Depois de eventuais alterações na sessão prática, deve transcrevê-las e integrar a sessão no dossier de treino;
- Operações de seleção e estabelecimento do tema, dos objetivos e dos meios de treino;
- Operações de organização: estabelecer medidas administrativas por exemplo em relação ao material e um conjunto de hábitos que permita uma rápida e exata atuação do treinador;
- Operacionalização da ação do treinador na sessão de treino: indicações claras, concretas e compreensíveis aos jogadores, para que possam ser respeitadas; aplicar e verificar a ordem dos exercícios em conformidade com os princípios metodológicos; diferenciar tarefas, conteúdos e meios de treino em função das particularidades, missões táticas e grau de treino dos jogadores, de forma a potencializar as suas capacidades; fomentar uma atividade autónoma dos jogadores estabelecendo condições de treino que determine a utilização da sua criatividade e improvisação. (Matos & Castelo, 2013)

2.1.5 MICROCICLO DE TREINO EM FUTEBOL

O microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino repartidas por diferentes dias, destinadas a abordar na sua globalidade o desenvolvimento do modelo de jogo adotado e os aspetos que derivam da observação e análise da competição. Neste sentido, nem todas as sessões de treino de um microciclo são da mesma natureza, estas variam de acordo com temas e conteúdos de aprendizagem, de aperfeiçoamento, de desenvolvimento, de controlo e experimentação. A duração mais frequente do microciclo é de 7 dias. (Silva, 2014)

O objetivo fundamental na construção dos microciclos é a elevação do nível de rendimentos dos jogadores e da equipa. (Carvalho, 2019) Para atingir este objetivo, o microciclo deve obedecer a dois parâmetros essenciais, contraditórios e complementares:

- Alterar com regularidade o conteúdo dos exercícios que compõem a sessão de treino. A eficácia de uma sessão de treino que procura o desenvolvimento de um dado fator é influenciada de forma irredutível, pelo tipo e conteúdo da sessão anteriormente realizada;
- Manter constantes os conteúdos dos exercícios ou das sessões de treino, uma vez que para se atingirem os efeitos pretendidos é fundamental a utilização de sessões de treino similares, que devem ser repetidas durante o mesmo microciclo.

A organização do microciclo de treino na preparação da equipa para a competição passa pela elaboração de um plano estratégico-tático, cuja importância tem vindo a aumentar ao longo dos anos, devido à exigência cada vez maior de se obter elevados níveis de eficácia. (Castelo et al., 1996)

O treinador deve estabelecer qual a fase do jogo que pretende incidir mais durante aquele microciclo. Ao mesmo tempo, partindo do modelo de jogo que foi adotado pela equipa, fará a adaptação dos métodos de defesa e ataque da própria equipa, tomando em consideração as particularidades do adversário. Deve definir ações táticas distintas que possam surpreender o adversário e a equipa titular/convocados que no seu entender o aproxima mais da vitória e realizar uma reunião de reconhecimento do adversário, dando a conhecer aos

seus jogadores os aspetos mais pertinentes da organização da equipa adversária, bem como introduzir eventuais apontamentos individuais sobre o adversário. (Matos & Castelo, 2013)

2.2 OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

Ao longo do tempo, os sistemas de observação e análise tiveram uma evolução coincidente com os avanços tecnológicos e com a capacidade de registo e memorização dos meios informáticos. Estes sistemas são úteis durante os jogos assim como no processo de ensino e de treino. (Costa et al., 2010)

De forma associada (observação e análise) e específica, pode definir-se a observação e análise do jogo como um processo, que objetiva a gravação e a análise de comportamentos, decorrentes da competição providenciando informação sobre o desempenho coletivo e individual, facilitando uma posterior intervenção técnica. (C. Carling et al., 2005)

O processo de observação e análise do jogo é “um processo que consiste em recolher e examinar comportamentos coletivos e individuais desenvolvidos por equipas e jogadores durante os jogos, tratando de identificar certas regularidades nas mesmas, com o objetivo de reconhecer a estrutura organizativa predominante (aspetos morfofuncionais) e avaliar a eficácia operativa da mesma (aspetos de atitude), através da edição de relatórios técnicos”. (Vales Vázquez, 2015)

Relevante também, e de forma específica, a literatura aponta para outro conceito relativo à área, que se torna importante esclarecer, denominado de Scouting. No entanto, o Scouting está mais orientado ao seguimento de jogadores e posterior captação. A análise está mais desenvolvida e é mais uma função dos analistas táticos e pessoal destes departamentos que centram o seu trabalho em seguimentos e posterior análise de adversários e das próprias equipas. Para o mesmo autor, o Scouting realiza-se sobre uma perspetiva de análise individual dos jogadores e realiza-se pelos denominados scooters. (Sánchez, 2015)

2.3 O TREINADOR DE FUTEBOL

É fundamental o conhecimento pedagógico do conteúdo e a sua materialização numa didática com forte referência ao objeto de ensino (o jogo), assente numa filosofia de atuação do treinador direcionada para a autonomia e corresponsabilização do aluno na sua formação. Apela-se ao uso de estilos de ensino que fomentam o treino por pares numa abordagem na qual os atletas tomam o lugar de treinador e apoiam os colegas na sua aprendizagem. Por sua vez, ao terem a preocupação com a tarefa dos colegas, aperfeiçoam a sua capacidade de observação, aprendem tarefas de instrução como a emissão de feedbacks e o reforço positivo, por isso, retroativamente, aprendem mais. (Herold, 2011)

A competência exigida a um profissional do desporto passa por dominar conhecimentos gerais e específicos, esperando que a sua eficácia se edifique na melhoria da qualidade do jogo dos seus atletas. Uma filosofia de atuação profissional assente numa educação para a autonomia e corresponsabilização, adquire toda a relevância no processo desportivo, pois um atleta consciente dos objetivos e do caminho que é necessário trilhar para os atingir é potencialmente mais apto e competente. (Resende et al., 2017)

O bom treinador deverá ter não apenas uma boa bagagem de conhecimentos científicos e pedagógicos, mas também uma ampla variedade de recursos pedagógicos no seu treino, que o capacitem para enfrentar as mais variadas situações que possa encontrar. (Hashweh, 2005)

A relação treinador-atleta assume-se como determinante no sucesso desportivo do treinador, já que os laços e relações existentes no grupo condicionam todas as ações do mesmo. O sucesso do treinador é avaliado não só pelas suas vitórias, mas também pela qualidade das relações com os atletas, sendo importante fazer-lhes sentir que são a prioridade, evitando ser o treinador o alvo das atenções. (Janssen & Dale, 2002)

Ao fomentar uma filosofia de liderança concebida em valores e princípios centrados no desenvolvimento do atleta, reforçada pelo empenho pessoal do treinado, poderemos desenvolver práticas pedagógicas promotoras de atletas autónomos, responsáveis e integrados civicamente.

Existem imensos aspetos que podem condicionar e promover uma comunicação eficaz entre o treinador e atleta, mas, de um modo geral, deve:

- a) Ser curta e simples em termos de número palavras com o intuito de consumir o menor tempo possível;
- b) Ser objetiva em relação aos propósitos a atingir;
- c) Ter sempre como referencial a competição (jogo);
- d) Referenciar (negociar) critérios objetivos de sucesso. (Resende et al., 2017)

2.4 CARACTERIZAÇÃO DO TIPO DE ESFORÇO E CAPACIDADES MOTORAS

O futebol é caracterizado por ser um desporto intermitente, com sprints curtos, aceleração ou desaceleração rápida, giro, salto, remate e desarmes. A distância típica percorrida por um jogador de elite durante uma partida é de 10 a 13 km. No entanto, a maior parte dessa distância é coberta a caminhar e corrida de baixa intensidade, sendo que apenas 9,2% das atividades são em alta intensidade. (Bradley et al., 2009) (Rampinini et al., 2007)

Há diferenças nas distâncias média percorridas e na quantidade de sprints efetuados por jogo, com base na posição dos jogadores. Os médios e os alas percorrem uma distância média superior aos defesas centrais, defesas laterais e avançados, enquanto os alas são os jogadores que cobrem uma distância maior em alta intensidade. (Bradley et al., 2009)

No estudo “Variations In Running Speeds And Recovery Time After A Sprint During Top-class Soccer Matches “, verificou-se que a velocidade de sprint nos jogos alcança valores de pico de cerca de 32 km/h e corridas por mais de 30m exigem uma recuperação significativamente mais longa do que as corridas médias (10 a 15 m) durante um jogo.(Bangsbo, Jens; Mohr, 2005)

Assim, fica claro que a quantidade de exercícios de alta intensidade separa os jogadores de classe mundial dos jogadores de um nível inferior. Em um estudo, a análise computadorizada do tempo demonstrou que os atletas internacionais tiveram 28% mais corrida de alta intensidade (2,43 vs. 1,90 km) e 58% mais velocidade (650 vs. 410 m) do que jogadores profissionais de nível inferior. Deve-

se enfatizar que os dados de corrida de alta intensidade não incluem uma série de atividades que demandam energia, como acelerações, choque e salto. O número de tackles e saltos depende do estilo de jogo individual e da posição na equipa, e no mais alto nível foi mostrado que varia entre 3 e 27 e entre 1 e 36, respetivamente (Mohr et al., 2011)

Estima-se que o gasto energético associado à competição seja de cerca de 5700 kJ para um homem com peso de 75 kg e uma ingestão máxima de oxigênio (VO_{2max}) de 60 ml·kg⁻¹·min⁻¹. A taxa média de energia gasta aproxima-se de uma utilização relativa de oxigênio de cerca de 70% VO_{2max} . (Bangsbo et al., 2006)

Como foi mencionado, o futebol é um desporto intermitente no qual o sistema energético aeróbico é altamente requisitado, com média e pico de frequências cardíacas de cerca de 85 e 98% dos valores máximos, respetivamente.

Mais importante para o desempenho do que a média de consumo de oxigênio durante um jogo, pode ser a taxa de aumento na captação de oxigênio durante as muitas intensas ações. A frequência cardíaca de um jogador durante um jogo raramente é inferior a 65% do máximo, sugerindo que o fluxo sanguíneo para o músculo da perna em exercício é continuamente maior do que em repouso, o que significa que o fornecimento de oxigênio é alto. Contudo, a cinética de oxigênio durante as mudanças de exercício de baixa para alta intensidade durante o jogo parecem ser limitadas por fatores locais e depende, entre outras coisas, da capacidade oxidativa dos músculos contraídos. (Krustrup et al., 2004)

O facto de jogadores de futebol de elite realizarem de 150 a 250 breves ações intensas durante um jogo indica que a taxa de utilização de energia anaeróbica é alta em determinados momentos. (Mohr et al., 2011)

Uma das formas de conhecer a resposta anaeróbia é através da medição do lactato sanguíneo, com a recolha de sangue, podendo variar entre 4-8 mmol/L por jogo. A concentração de lactato diminui da 1ª parte para a 2ª parte, isto porque existe um decréscimo das reservas de glicogénio muscular. Num estudo realizado em atletas profissionais verificou-se que da 1ª parte para a 2ª parte, o lactato diminuiu de 7 mmol/L para 5 mmol/L. (Soares & Rebelo, 2013) (Stolen et al., 2005)

Muitas atividades no futebol são fortes e explosivas (por exemplo, chocar, saltar, chutar, virar e mudar ritmo). A produção de energia durante essas atividades está relacionada à força dos músculos envolvidos nos movimentos. Assim, pode ser benéfico para um jogador de futebol terem uma forte musculatura, o que também diminui o risco de lesão. Em consonância com esta sugestão, está a conclusão de que os jogadores de futebol têm uma força muscular superior a indivíduos não treinados. (Reilly et al., 2010)

Em vários estudos com jogadores de futebol de elite, foi analisada a morfologia dos músculos, através de biópsias retiradas do músculo vasto lateral e do gastrocnémio.

A percentagem média de fibras de contração lenta variou de 40 a 61% para o vasto lateral e de 49 a 60% para gastrocnémio. Para ambos os músculos, a variação individual na percentagem de fibras de contração lenta foi grande, indicando que uma distribuição especial entre fibras de contração lenta e rápida não é importante para jogadores de primeira classe. Por outro lado, jogadores de futebol têm relativamente poucas fibras rápidas de tipo B. Assim, os músculos dos jogadores de futebol de elite podem ser caracterizados por possuir poucas fibras rápidas do tipo B, o que também tem sido observado entre atletas de endurance. (Reilly et al., 2010)

A fadiga muscular é uma falha na manutenção de força ou potência requerida ou esperada. Ela vai se pronunciando no decorrer do jogo de futebol principalmente no quadríceps femoral e nos isquiotibiais, pois esses são os grupos musculares mais utilizados na realização das ações do futebol. (Sangnier & Tourny-Chollet, 2007)

É importante dar atenção à fadiga, pois quando diminui a força e a potência do músculo, o mesmo não consegue continuar a realizar os movimentos com tanta habilidade, aumentando assim o risco de lesão, devido a desequilíbrios musculares que se acentuam. (Weber et al., 2012)

Durante o jogo de futebol, como vimos anteriormente, os músculos dos quadríceps femoral e isquiotibiais são muito solicitados para a realização de ações como corridas, sprints, saltos, chutes e desarmes. Como essas ações ocorrem com grande frequência durante as partidas oficiais, esses músculos

acabam entrando em fadiga. A fadiga que ocorre durante a partida de futebol tende a diminuir o desempenho das habilidades motoras específicas e aumentar o risco de lesão. (Cometti et al., 2001)

A fadiga muscular no futebol é resultado de 90 min de sprints, deslocamentos variados, passes, saltos, chutes, enfim, movimentos intensos e repetitivos utilizando os membros inferiores. Esses movimentos solicitam principalmente os músculos quadríceps femoral e isquiotibiais. Estudos mostram que a constituição das fibras nesses dois grupos musculares é diferente, os isquiotibiais apresentam maior quantidade de fibras rápidas em comparação ao quadríceps e essas fibras são mais fatigáveis. Dessa forma, os isquiotibiais parecem perder mais força do que o quadríceps ao longo de vários movimentos consecutivos intermitentes. (Sangnier & Tourny-Chollet, 2007)

A incidência de lesão é relativamente alta no futebol, sendo que a cada 1.000 horas de jogo ocorrem cerca de 17 a 24 lesões. Alguns estudos mostraram um índice ainda mais elevado, chegando a 53 lesões em 1.000 horas. Além disso, essas lesões ocorrem sobretudo durante os jogos, sendo a sua incidência 4-6 vezes mais alta nos jogos em comparação aos treinos. As lesões mais comuns que ocorrem em atletas de futebol são entorses, distensões e contusões, e afetam predominantemente o tornozelo, as articulações do joelho e os músculos da coxa e do gêmeo. Entre essas, as mais frequentes são de ligamento cruzado anterior e distensão dos isquiotibiais. (Rahnama et al., 2002) (Junge & Dvorak, 2004) (Woods et al., 2004)

2.5 MONITORIZAÇÃO DA CARGA NOS JOGOS REDUZIDOS EM FUTEBOL

O estudo e incremento da presença científica no futebol, permitiu um maior conhecimento dos fatores que sustentam o desenvolvimento dos atletas, contribuindo para o aparecimento e desenvolvimento de métodos de treino com estímulos específicos para a modalidade. Entre estes métodos, encontram-se os jogos reduzidos.

O futebol deixou de se analisar de um ponto de vista e metodologia reducionista, em detrimento de uma metodologia que abrange a globalidade dos fatores e

momentos que compreendem o futebol, passando a procurar-se no processo de treino a recriação de situações reais de jogo. (Martín-barrero & Martínez-cabrera, 2019)

Os jogos reduzidos são exercícios de treino muito populares no futebol, utilizados para manter um alto nível de esforço, enquanto as habilidades técnicas e táticas são trabalhadas. A introdução apropriada destes exercícios, assegura uma estimulação que conduzirá a melhorias em diferentes capacidades físicas do atleta. (Clemente, 2018) No mesmo artigo, Clemente menciona que os jogos reduzidos são muitas vezes utilizados para verificar respostas fisiológicas e físicas, e, portanto, é importante monitorizar as cargas aplicadas.

A procura da redução das lesões e melhoria das performances desportivas, alertou para a necessidade das equipas de futebol contratarem profissionais na área da preparação física e da ciência desportiva, dedicando-se à monitorização da carga de treino no trabalho diário das equipas. (Hourcade et al., 2019)

A monitorização dos jogos reduzidos, utilizada em diversos estudos, tem comprovado que a alteração dos fatores relacionados com a organização do exercício, provocam diferentes estímulos, pelo que é possível manipular esses fatores, de forma a atingir-se os objetivos pretendidos para uma determinada UT. Da mesma forma que permite ajustar a carga externa atendendo à resposta da carga interna, prevenindo lesões e retirando o máximo rendimento possível do exercício.

Entre os fatores alvo de manipulação, encontram-se o tempo de recuperação, o volume do exercício, bem como constrangimentos como a superioridade-inferioridade numérica ou uma equipa iniciar em vantagem na pontuação.

Os jogos reduzidos com superioridade numérica apresentam uma mais baixa exigência física e fisiológica, bem como da perceção subjetiva de esforço (PSE), do que os jogos em igualdade numérica. A distância total percorrida bem como a distância corrida a alta intensidade é menor nos jogos com superioridade numérica. No entanto, se for utilizado um joker, criando situações de 4x3 ou 6x5, a distância percorrida é incrementada. (Praça et al., 2018)

Aumentar a área a percorrer por cada jogador, aumenta a frequência cardíaca, resposta de lactato e PSE. Aumentar o número de jogadores parece conduzir a

um incremento da resposta da frequência cardíaca, e pelo contrário diminuir o número de jogadores provoca um aumento do número de ações técnicas. Manipulando regras como a remoção do guarda-redes, colocando como objetivo a manutenção da posse de bola, contribui para o aumento da distância percorrida, porém verifica-se uma menor velocidade máxima. O aumento da intensidade observada aquando da utilização do guarda-redes pode dever-se a indicadores motivacionais dos jogadores. (Christopher et al., 2016)

Tanto a frequência cardíaca como a exigência técnica diferem consoante os tempos de recuperação utilizados nos jogos reduzidos, indicando que uma boa orientação e organização da UT se torna fundamental. Mais uma vez, a monitorização permite perceber um elemento, neste caso o tempo de recuperação, mais indicado para o objetivo específico de um determinado exercício.

A carga externa, que consiste no estímulo externo aplicado ao atleta, e a carga interna, que é a resposta física e psicológica à aplicação daquele estímulo externo, podem ser monitorizadas de diversas formas: PSE, Escala de bem-estar, Frequência Cardíaca e GPS. (Clemente, 2018)

A PSE pode ser calculada pela escala de Borg-RPE (figura 9). (FOSTER et al., 2001)

Rating	Descriptor
0	Rest
1	Very, Very Easy
2	Easy
3	Moderate
4	Somewhat Hard
5	Hard
6	.
7	Very Hard
8	.
9	.
10	Maximal

Figura 9. Borg RPE, adaptado de FOSTER et al., 2001

Na escala de bem-estar pode recorrer-se à escala de Hooper, que consiste num questionário composto por 4 elementos que evidenciam o bem-estar: perceção de qualidade do sono, stress, fadiga muscular e dor, com cada pergunta a ser

pontuada em uma escala de 1 a 7 pontos, representando o 1 muito muito bom e o 7 muito muito mau. O índice de Hooper, ou bem-estar geral, é obtido pela média dos valores considerados nos 4 elementos. (Rabbani et al., 2018)

A frequência cardíaca pode ser calculada por via de bandas peitorais, com sensor de frequência cardíaca, utilizadas por cada jogador. Os dados são recolhidos durante os jogos reduzidos e analisados posteriormente com recurso a aplicações como a Polar Team. (Clemente, 2018)

O sistema de GPS funciona com base em coletes com um rastreador, colocado na região dorsal dos atletas, consistindo de um sensor GPS, acelerómetro, giroscópio e magnetómetro (100 Hz, 3 eixos). Os dados são tratados com recurso a aplicação, como é exemplo a “Johan”, sendo possível medir variáveis como: distância total percorrida, distância percorrida a uma determinada velocidade ou número de acelerações. (Clemente, 2018)

Podemos assim concluir que num futebol que se apresenta cada vez mais especializado e profissional, abarcando diversas áreas na estrutura que compõe uma equipa, desde a psicologia à nutrição, do fisiologista ao scouting, torna-se fundamental monitorizar a carga de trabalho, de forma a programar o treino para se alcançar a máxima performance. Isso só é possível, se formos conscientes do estado psicológico e físico da equipa, de quais os exercícios mais ajustados para em função da nossa ideia de jogo trabalharmos aquilo que pretendemos.

2.6 TALENTO DESPORTIVO

O futebol moderno caracteriza-se pelo incremento de transferências internacionais dos jogadores, pela inflação nos salários e transferências. Nestas circunstâncias, a capacidade de identificar e desenvolver jogadores talentosos em tenra idade pode ser responsável pela sobrevivência e sucesso desportivo e financeiro de um clube. (Sarmiento et al., 2018)

Neste sentido, e com vista a manterem-se competitivos, os clubes têm vindo a investir grandes quantidades de dinheiro na deteção de talentos, procurando garantir que esses jogadores recebam desde idades jovens, o treino mais adequado para o desenvolvimento das suas capacidades. (Williams & Reilly,

2000). No entanto, embora a especialização precoce esteja associada a sucesso a curto prazo para esses jovens, esta está também ligada a um maior risco de lesão, desistência do futebol e desinteresse pela atividade física. (Bennett et al., 2019)

Mas o que é afinal o talento no contexto do futebol? Tem havido dificuldade em definir um conceito para o que significa talento. Se pensarmos de um ponto de vista estático, o talento pode ser visto como algo inato, mas segundo Sarmiento e seus pares, o talento deve ser considerado uma variável dinâmica moldada pelas restrições impostas por ambientes físicos e sociais, as tarefas vivenciadas e os recursos pessoais de um jogador, sendo que no caso concreto do futebol, considera-se como o potencial para o jogador ser bem-sucedido na elite. (Sarmiento et al., 2018)

O processo de identificação e desenvolvimento de talentos apresenta-se assim como um processo complexo. A partir do momento que os clubes perceberam que a prioridade deve ser a capacidade do jogador vir a atuar ao mais alto nível em competições seniores, tornou-se crucial distinguir entre nível de performance e potencial de progressão. O tradicional teste que se baseia numa única performance tem perdido espaço, em detrimento de modelos que permitem uma oportunidade mais apropriada para um maior número de jovens. Assim como na identificação do talento, deixou de se ter em conta apenas fatores técnicos e físicos, para se avaliar igualmente habilidades intelectuais, sócio afetivas, criativas e sensoriomotor. (Vaeyens et al., 2008)

Historicamente, os programas de identificação de talento estão associados a avaliações subjetivas por parte de treinadores e observadores, que baseiam a sua análise na intuição, conhecimento e experiência. No entanto, nas últimas décadas houve um incremento de interesse, em complementar aquelas avaliações subjetivas, com procedimentos de identificação de talentos baseados em evidências, a fim de aumentar a probabilidade de selecionar jogadores de sucesso. Como resultado, a pesquisa de talentos viu serem integrados modelos multidimensionais e abrangentes que detalham pré-requisitos e preditores de desempenho bem-sucedido a nível sénior. (Bergkamp et al., 2019)

Entre estes modelos, constitui exemplo o Differentiated Model of Giftedness and Talent proposto por Gagné (figura 10), que aborda as diversas dimensões envolvidas na identificação do talento. Estas são: habilidades naturais, catalisadores ambientais, catalisadores intrapessoais, processo de desenvolvimento e competências. (Gagné, 2010)

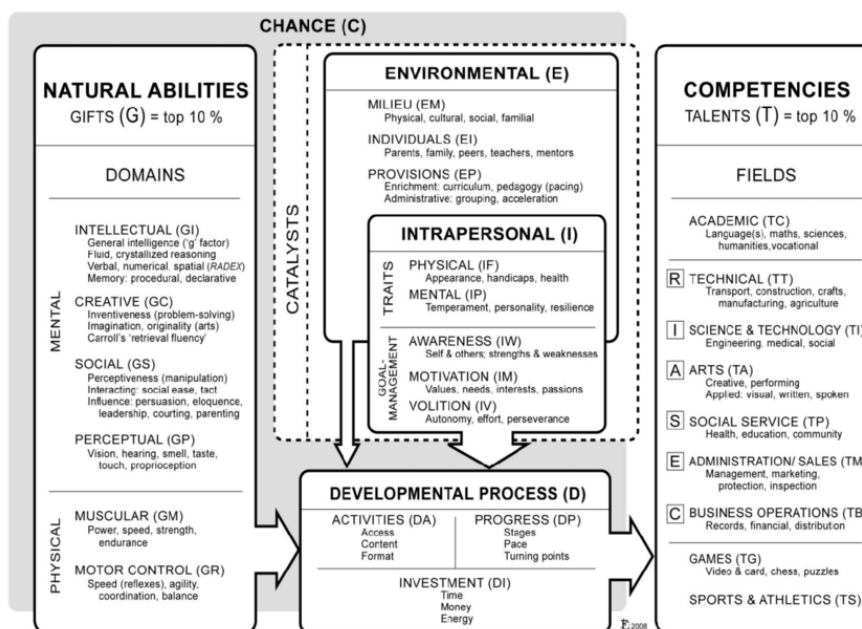


Figura 10. Differentiated Model of Giftedness and Talent, adaptado de Gagné

Dentro desta mencionada complexidade na identificação de talentos, temos ainda de ter em consideração o efeito da idade relativa, a idade biológica e a idade cronológica, que dificultam a tarefa perceber quem é o mais talentoso.

Inicie-se por abordar o efeito da idade relativa, que tem em consideração a diferença que representa nascer nos primeiros meses do ano relativamente a quem nasce nos outros meses desse mesmo ano. Num estudo realizado a atletas até 14 anos em competições regionais portuguesas, concluiu-se que o facto de os treinadores escolherem jogadores por necessidades imediatas, favorece os jogadores mais maduros, geralmente os nascidos nos primeiros meses do ano, contribuindo para o abandono dos mais imaturos, frustrados por não serem opção. (Coelho E Silva et al., 2010). Este é um claro exemplo da relevância da idade relativa, havendo uma tendência para os jogadores nascidos nos últimos meses do ano e que conseguem superar esta fase em que são relegados para um segundo plano, conseguirem vingar na elite do futebol.

Um pouco na mesma linha, está a questão da idade biológica e cronológica. Agrupar jovens de acordo com a idade cronológica causa discrepância, obtendo os que têm uma maior maturidade um amplo benefício sobre os demais. Entre os 11 e os 16 anos é quando esta diferença (composição corporal, tamanho e performance) é mais evidente, sendo que existe uma forte ligação entre desenvolvimento maturacional e crescimento e desempenho. (Haux, 1989) É assim primordial, que os treinadores de formação tenham noção que a prioridade é o desenvolvimento do potencial individual dos jogadores, com vista à performance em níveis de elite no futuro, de forma a preservar os jogadores mais talentosos. (Sierra-Díaz et al., 2017)

O talento é assim um elemento central para as ciências do desporto e para o desenvolvimento de atletas. (Baker et al., 2019).

3. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO

3.1 MOTIVAÇÕES E EXPECTATIVAS PARA A REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO NA MODALIDADE DE FUTEBOL

No desempenho das funções de treinador estagiário, o meu objetivo foi adquirir novos conhecimentos e experienciar um contexto distinto do que havia vivenciado até ao momento, assim como aplicar e desenvolver os meus conhecimentos num âmbito mais exigente.

Inicialmente procurei fazê-lo num clube de dimensão nacional, com um percurso reconhecido ao nível das camadas jovens e com um projeto de crescimento, em termos de capital humano e de infraestruturas. Desta forma, iniciei em julho de 2020 o meu estágio no escalão de Juniores A do Gil Vicente Futebol Clube, tendo interrompido o mesmo no final de outubro, devido ao não arranque dos campeonatos nacionais de formação, em consequência do Covid19. Num escalão diferente, mas com o mesmo objetivo, integrei a partir do mês de novembro de 2020, a equipa técnica do plantel sénior do Âncora Praia FC, clube da AFVC, experiência sobre a qual versará este relatório.

Conjuntamente com o objetivo do crescimento pessoal e profissional na modalidade do futebol, a possibilidade de obter o título profissional de treinador de desporto de grau 2, através do reconhecimento do mestrado por parte do Instituto Português do Desporto e Juventude, constituiu um dos meus interesses desde o momento em que iniciei o mestrado.

Assim sendo, o presente estágio decorreu entre o período de 3 de novembro de 2020 até ao final da época desportiva, 30 de junho de 2021, no Âncora Praia FC, na modalidade de Futebol de 11, consistindo no acompanhamento da equipa Sénior, que disputou o Campeonato da 1ª Divisão Distrital da AFVC.

3.2 CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DO CLUBE

O estágio foi realizado no Âncora Praia FC, instituição fundada a 26 de julho de 1962, em Vila Praia de Âncora, concelho de Caminha, pertencente à AFVC.

O Âncora Praia apresenta representatividade em várias modalidades, nomeadamente futebol, futebol de praia e futsal. No que concerne ao futebol, no sector masculino é constituído por equipas nos escalões de traquinas, Júniores E (Benjamins), Júniores D (Infantis), Júniores C (Iniciados), Júniores B (Juvenis) e Júniores A (Júniores) e Seniores. No futebol feminino, habitualmente marca presença nos campeonatos nacionais de Júniores A (Júniores) e na 2ª Divisão Nacional Sénior, mas devido ao contexto de pandemia mundial em que se realizou a temporada 2020-2021, não competiram esta época.

Palmarés – Futebol Masculino – Equipa Sénior

- 2 títulos na Divisão de Honra da AFVC;
- 2ª Divisão da Associação de Futebol de Braga;
- Taça da Associação de Futebol de Braga;
- 2 títulos na 1ª Divisão de AFVC.

3.2.1 INFRA-ESTRUTURAS

As equipas do clube realizam os treinos e jogos no mesmo espaço, o Campo Paulino Velho Gomes, com piso sintético, composto por 5 balneários, sendo um deles para o staff técnico, bar, arrecadação, sala de massagista e sala de reuniões da direção. (ver anexo 1)

3.2.2 RECURSOS HUMANOS

A equipa técnica é liderada por IR, que durante a época realizou o Curso de Treinador de Futebol Grau I. Foi jogador sénior durante 20 anos, tendo passagens pelo Neves FC, SC Valenciano, AD Ponte da Barca, CD Cerveira e SC Vianense, onde iniciou em 1999/2000 e terminou a sua carreira em 2017-2018. Esta vasta experiência no futebol distrital de Viana do Castelo esteve na origem do convite para se tornar treinador do Âncora Praia FC em 2019-2020. Está coadjuvado por CL, BF, HM, MM e eu, Duarte Lourenço.

O CL tem o Curso de Treinador de Futebol Grau II, com experiências ao nível de futebol sénior, mas cujo percurso desportivo tem sido dedicado à formação,

sendo em paralelo coordenador do Futebol de Formação do Grupo Desportivo Areosense. Assumiu funções de treinador-adjunto, ficando responsável pela operacionalização do treino.

O BF tem formação académica na área das Ciências do Desporto, sendo titular do CTD – Grau I, e a sua área de intervenção é na componente das capacidades físicas e no processo de reintegração em treino dos atletas recuperados de lesão.

O HM foi jogador sénior no futebol distrital de Viana do Castelo durante mais de uma década, tendo realizado o Grau I do Curso de Treinador de Futebol durante esta época 2020-2021, e a sua área de intervenção baseou-se na análise individual dos adversários e apoio na operacionalização do treino.

O MM não tem curso de treinador, tendo experiência enquanto guarda-redes em diversas equipas do distrito de Viana do Castelo, inclusive no Âncora Praia FC. As suas funções são de treinador de guarda-redes.

Eu, titular do Grau I do Curso de Treinador de Futebol, desempenhei funções de treinador-adjunto, ficando responsável pela observação do comportamento coletivo dos adversários e executei tarefas relacionadas com a metodologia de treino.

Para além da equipa técnica, fazia parte da estrutura o presidente do clube, AC, o diretor desportivo BS, o delegado CC, o fisioterapeuta MA e as técnicas de equipamentos CM e CC.

3.3 PLANTEL

O plantel do Âncora Praia FC é composto por 26 jogadores (ver tabela 1), sendo que 19 atletas transitaram da época 2019-2020 e 7 foram contratados para a época 2020-2021, pelo que existia uma base importante já identificada com o clube e com a equipa técnica.

Em termos posicionais é constituído por 2 guarda-redes (GR), 5 defesas laterais (DL), 4 defesas centrais (DC), 7 médios (M), 5 extremos (EXT) e 3 avançados (AV). Nenhum dos jogadores é profissional de futebol, dividindo o tempo

dedicado ao futebol com as profissões que exerciam ou os estudos universitários.

Tabela 1. Caracterização do plantel

Nome	Posição	Ano Nascimento	Nacionalidade
CF	GR	1998	Portuguesa
VF	GR	1987	Portuguesa
AA	DL Direito	1999	Portuguesa
AB	DL Esquerdo	1991	Portuguesa
DC	DL Direito	1999	Portuguesa
GF	DL Esquerdo	2002	Portuguesa
FF	DL Direito	1999	Portuguesa
RM	DC	1988	Portuguesa
OM	DC	1990	Portuguesa
JS	DC	1987	Portuguesa
AN	DC	1988	Portuguesa
JM	M	2000	Portuguesa
LG	M	1990	Portuguesa
IG	M	1990	Portuguesa
PP	M	1982	Portuguesa
GA	M	1999	Portuguesa
FS	M	1989	Portuguesa
XG	M	1995	Portuguesa
AG	EXT Direito	1994	Portuguesa
HS	EXT Direito	1998	Portuguesa
DB	EXT Esquerdo	1995	Portuguesa
NJ	EXT Direito	2000	Moçambicano
DD	EXT Esquerdo	2004	Portuguesa
ED	AV	1992	Brasileiro
LL	AV	1992	Portuguesa
MP	AV	1988	Portuguesa

3.4 FORMA DE JOGAR

No planeamento do microciclo, a forma de jogar é determinante na elaboração e orientação dos exercícios por parte da equipa técnica.

A forma de jogar é orientada por padrões de comportamentos nos quatros momentos de jogo (organização ofensiva e defensiva e transição ofensiva e defensiva), sendo criada por um processo coerente e específico de treino, desenvolvido pelo denominado Modelo de Jogo.

Não existe um único Modelo de Jogo, este é influenciado pela cultura de cada clube e pela forma como o treinador adapta as suas conceções a essa cultura e ao grupo de jogadores que se lhe apresenta. E no Âncora Praia FC está muito assente a ideia da superação, o acreditar, o espírito de sacrifício. Vila de pescadores, comunidade com grande ligação ao clube, a identidade das pessoas que o rodeiam é transmitida para o próprio clube e por inerência para a equipa. O estilo de jogador que o treinador principal IR foi identifica-se muito com estes valores, e naturalmente isso influencia a sua forma de ver o jogo enquanto treinador. (Tamarit Gimeno, 2007)(Oliveira, 2004)

No entanto, este lado emocional não resume a identidade da nossa equipa. As experiências que IR viveu com os treinadores que marcaram a sua carreira desportiva e o desejo de aprender, as mais-valias que a restante equipa técnica aporta e a própria exigência cada vez maior dos jogadores, que procuram conhecer o jogo e questionar, inserem conceitos como a organização e sistematização na forma de jogar da equipa. (Resende et al., 2018)

Em termos de sistema tático, a nossa forma de jogar tinha como base o 1x4x3x3, com um meio-campo que assentava num triângulo formado pelo médio defensivo e dois médios centros, conforme figura 11.

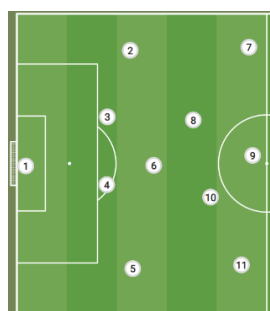


Figura 11. Sistema Tático

O modelo de jogo desenvolvia-se da seguinte forma:

- Organização Ofensiva (OO):

No pontapé de saída recorremos a uma jogada estudada, conforme apresentado na figura 12. Seis jogadores (2 EXT, 2 M, AV e DL esquerdo) colocavam-se na linha do meio-campo, com o AV perto da bola. Um M ficava fora do círculo do meio-campo de frente para o jogo e os DC e o DL direito um pouco mais recuados. O AV passava para o DL esquerdo, que tocava frontalmente no M descaído para a esquerda central e este jogava no M de frente para o jogo, que esticava na profundidade no corredor esquerdo.

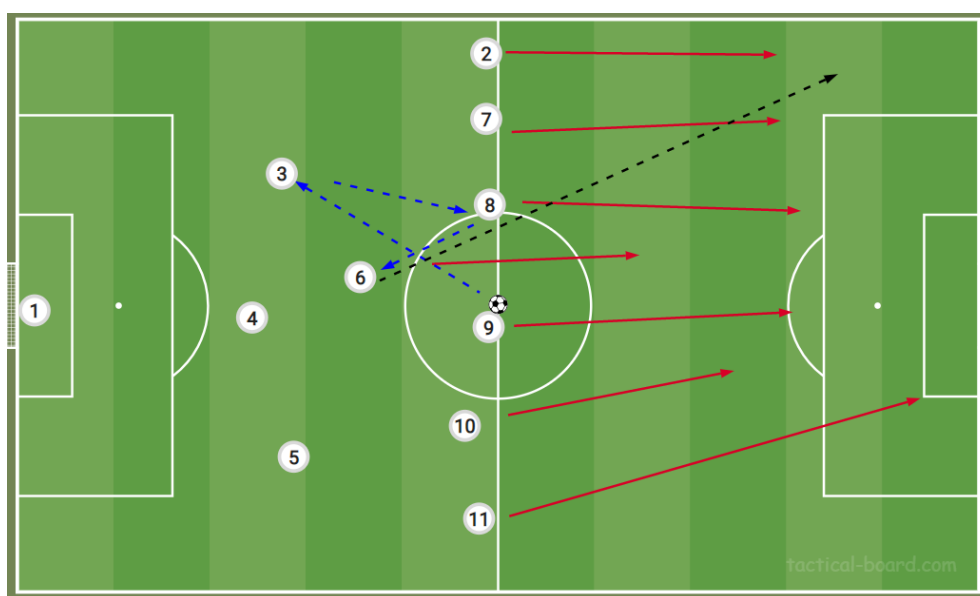


Figura 12. Pontapé de saída em OO

No pontapé-de-baliza, a equipa procurava sair a jogar curto, com os dois DC a oferecerem linha de passe no interior da grande área, os dois DL projetados e a dar largura, o M defensivo ficava à entrada da área, os dois M faziam contra-movimentos opostos, um simulando atacar a profundidade e vinha buscar jogo, o outro simulando a aproximação e explora o espaço nas costas do meio-campo adversário. O EXT esquerdo fazia movimentos interiores, para deixar o corredor para o DL esquerdo, enquanto o EXT direito ficava mais próximo da linha lateral. O AV procurava a profundidade, de forma a provocar o máximo alongar do adversário, para se criar espaço entre linhas.

Se o adversário pressionasse alto e intenso com vários jogadores, a equipa fechava, preparando-se para um pontapé-de-baliza batido diretamente na frente.

Em bola corrida, a equipa procurava construir apoiado na primeira fase de construção, sempre com todos os jogadores a serem linha de passe, com o intuito de atrair o adversário e criar espaços nas costas. Havia priorização pelo lado esquerdo, atendendo à elevada qualidade técnica do nosso lateral esquerdo. Quando esse espaço era detetado, a equipa acelerava e procurava explorar a profundidade, muitas vezes com recurso a um futebol mais direto.

Se o adversário não fosse atraído, os centrais tinham indicação para conduzir, tentando fixar o oponente, com o intuito de quebrar a 1ª linha de pressão. Exercendo uma posse posicional, com permanentes variações de flanco de forma e apoios frontais, para caso necessário recomeçar o processo, o objetivo era a criação de espaço na OD adversária.

Organização Defensiva (OD):

Nesta fase do jogo o objetivo principal era estarmos coesos e não permitir espaços em zonas interiores. No pontapé de baliza adversária, era exercida uma pressão alta, procurando recuperar a bola o mais próximo possível da baliza do oponente ou no mínimo obrigando-o a jogar direto, impedindo uma saída com qualidade.

A linha defensiva posicionava-se a meio-campo, procurando encurtar ao máximo o campo de jogo do adversário. Neste momento, era fundamental que o nosso GR se posicionasse adiantado no terreno, de forma a controlar a profundidade.

O tipo de defesa utilizado era a defesa à zona, procurando a equipa estabelecer-se em 2 sectores quando a bola se encontrava no corredor lateral: o corredor da bola e o corredor central, abdicando do corredor contrário.

Transição Ofensiva (TO):

Este foi um momento do jogo marcante para o percurso bem-sucedido que a equipa realizou. A pressão alta em OD, permitiu-nos recuperar muitas bolas próximas da área adversária e criar rapidamente oportunidades de golo.

O objetivo era sermos extremamente agressivos quando recuperávamos a bola, procurando ferir imediatamente o adversário. Com poucos toques na bola e

recorrendo a um jogo mais direto, potencializamos a velocidade dos jogadores mais ofensivos de forma a aproveitar possíveis desequilíbrios do adversário. Assumíamos o risco maior da perda de bola, mas apenas se não fosse possível tentar gerar imediatamente uma oportunidade de golo, é que a equipa procurava entrar em OO, recorrendo a uma transição mais lenta.

Transição Defensiva (TD):

Após a perda de bola, a reação coletiva deve ser imediata no sentido de a tentar recuperar. O jogador mais próximo do portador da bola deve efetuar contenção, com os restantes a assegurarem as coberturas. Se a equipa estiver desorganizada e em desvantagem numérica na zona da bola, a contenção visa um retardar da saída do adversário, com o objetivo de permitir a reorganização da nossa equipa.

Esquemas Táticos (ET):

Nos cantos ofensivos procurávamos bater para o 1º poste, colocando três jogadores a atacar esse espaço, com o intuito da tentativa de desvio direto para a baliza ou para o segundo poste, onde apareciam dois jogadores para finalizar. Um jogador posicionava-se na zona de pontapé de grande penalidade e tínhamos sempre outro jogador a controlar a entrada da grande área. Dois jogadores, por norma os laterais, ficavam no meio-campo para impedir a transição do adversário e o nosso guarda-redes devia situar-se numa zona elevada para controlar a profundidade.

Nos cantos defensivos, apenas ficava o AV no meio-campo para nos permitir uma saída rápida. A defesa era mista, ficando dois jogadores a cobrir os adversários considerados mais fortes nos lances de bola parada, enquanto na linha da pequena área defendiam a zona quatro jogadores, um posicionava-se no 1º poste e dois no espaço do pontapé de grande penalidade.

Nos livres laterais a equipa variava entre o livro combinativo, procurando os DL oferecer-se como opção para saída curta, e os livres batidos diretamente para a grande área, sendo o DC OM a nossa principal referência.

3.5 PLANO DE ATIVIDADES DO ESTÁGIO

3.5.1 PLANO DO ESTAGIÁRIO

Os principais objetivos do estágio centraram-se na aplicação e desenvolvimento dos conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado, nomeadamente a importância da definição dos critérios de êxito dos exercícios integrantes da UT e a preparação de palavras-chave que serão o epicentro da comunicação do treinador ao longo da tarefa. Explorei ainda os conhecimentos resultantes de formações realizadas no âmbito do futebol, nomeadamente o nível I do Curso de Treinador de Futebol, que foi essencial para o desenvolvimento da minha metodologia de treino e a organização do microciclo, e da experiência adquirida nos últimos 4 anos, período em que exerci funções de treinador em escalões de formação. Para além disso, visava conhecer as dinâmicas inerentes à integração numa equipa técnica com dimensão profissional, com a necessária adaptação a uma forma de trabalhar mais complexa e coletiva.

3.5.2 CARACTERIZAÇÃO DO TIPO DE TAREFAS A IMPLEMENTAR

Durante o estágio foram realizadas as seguintes tarefas:

- Participação no planeamento do microciclo;
- Acompanhamento dos treinos, coadjuvando na execução da UT;
- Elaboração de relatórios e produção de vídeos de análise técnico-tática coletiva, com base na observação e análise do adversário;
- Metodologia de treino.

3.5.2.1 PLANEAMENTO DO MICROCICLO

O planeamento dos treinos era realizado a curto prazo, tendo em consideração o microciclo e não uma base mais macro. O microciclo (tabela 2) era composto por três treinos (terça-feira, quarta-feira e sexta-feira), sendo que na fase final do campeonato sofreu algumas adaptações, devido à anormal concentração de jogos para o panorama distrital. Com jogos à quinta-feira e domingo, foi acrescentado um quarto treino ao microciclo, que se realizava à segunda-feira, servindo de recuperação para os jogadores utilizados no jogo de domingo e,

mais intenso, para aproximar os atletas do mesmo nível de carga, para aqueles que não fossem utilizados ou tivessem tido pouco tempo do jogo.

Tabela 2. Microciclo padrão do futebol com as capacidades motoras e técnico-táticos (Carvalho et al., 2014; Resende et al., 2018)

	<i>Domingo</i>	<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
	Folga	+1	+2	-4	-3	-2	-1	Jogo
<i>Capacidades motoras</i>	Jogo	Folga	Força	Resistência	Folga	Velocidade	Folga	Jogo

Em termos técnico-táticos, no dia +2 e no -4 o trabalho desenvolvido era um misto entre setorial e intersectorial, não estando um dia designado para ser dedicado a um tipo de trabalho em específico. No dia -2, o treino era dedicado aos ET e estratégia para o jogo de domingo. A estratégia está relacionada com o posicionamento e ações específicas dos jogadores para um determinado jogo, enquanto a dimensão tática está ligada às orientações que os jogadores têm de forma a adaptar-se aos constrangimento e dinâmicas próprias do jogo. (Clemente et al., 2014)

O planeamento de cada microciclo era realizado na folga do dia +1, através de uma reunião online, onde era proposto pelo treinador principal IR, os conteúdos que pretendia trabalhar. Sempre sujeito a alterações, após intervenção de todos os elementos da equipa técnica, ficava definido o tempo de trabalho específico que o treinador de Guarda-Redes MM teria em cada UT e eram consignados os exercícios pelos quais os treinadores IR, CL e eu, Duarte Lourenço, ficaríamos responsabilizados. Desta forma, havia ligação nos conteúdos trabalhados nos vários exercícios, mas não necessariamente progressão, pois frequentemente apresentavam organizações completamente distintas entre si.

Em todas as unidades de treino, eu era responsável pela elaboração e operacionalização de um exercício, sendo que o mesmo enquadrava-se na

ativação ou na parte fundamental do treino, variando com as unidades de treino. (ver exemplo de exercícios nos anexos 2 e 3). Na ativação procuramos o aumento de temperatura corporal, do fluxo sanguíneo e da frequência cardíaca, a ativação dos grupos musculares que vão ser requisitados ao longo o treino e potenciar os jogadores mentalmente e fisicamente para a performance que lhes será exigida. (Jeffreys, 2007)

A elaboração do exercício tinha como fundamentação o jogo anterior, o jogo posterior e o desenvolvimento do nosso modelo de jogo, tendo sempre na sua base, o respeito pela capacidade motora inerente ao dia da UT e a sua complexidade respeitava a função didática. (Bento, 1998)

Na sua operacionalização, a organização do exercício era explicada aos atletas no campo, mencionando o enquadramento na nossa forma de jogar. No decorrer do exercício, referia algumas palavras-chave previamente preparadas, como se pode constatar nos anexos 2 e 3, de forma a não dispersar do objetivo e o critério de êxito em concreto. (Resende et al., 2018)

3.5.2.2 ACOMPANHAMENTO DA UT

Para além de elaborar e liderar a operacionalização de um exercício em cada UT, prestava sempre apoio à restante equipa técnica nos outros exercícios desenvolvidos da sessão. A área de intervenção abrangia a preparação do material necessário para a montagem do exercício, feedback aos atletas durante o exercício, bem como possíveis sugestões no momento para contribuir para um maior sucesso da tarefa.

3.5.2.3 OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO ADVERSÁRIO

Na função de observação e análise do adversário, fez parte das minhas tarefas a visualização semanal de 2 jogos do adversário seguinte, recorrendo para tal às transmissões online que os clubes ou imprensa local disponibilizavam. Posteriormente, era realizado um relatório para ser entregue à restante equipa técnica, de forma que no dia -2 fosse apresentado ao plantel, pelo treinador principal, a análise realizada ao adversário.

Este relatório não seguiu nenhum tipo de modelo, sendo a estrutura elaborada por mim. Era constituído por uma análise mais global do adversário, onde

constavam estatísticas como melhores marcadores, minutos de jogo e cartões de cada atleta e fundamentalmente por uma análise mais aprofundada ao modelo de jogo do adversário, menção ao onze titular utilizado nos jogos anteriores e alguns dados gerais dos encontros observados (local do jogo, data e clima), conforme apresentado nos anexos 6,7,8,9 e 10. (Almenara, 2021)

O processo de análise tinha em consideração os vários momentos do jogo: OO, OD, TO, TD e ET. Em cada um dos momentos do jogo assinalava a ocorrência dos comportamentos analisados, de forma a diferenciar os circunstanciais dos padronizados, e que, portanto, se repetiam mais vezes. No relatório era indicada a variabilidade de recursos apresentada pelo adversário. (Jonsson et al., 2003)

Na OO observava o pontapé-de-saída, a 1ª fase de construção, comportamento padrão dos jogadores dos vários sectores e altura da linha defensiva.

Na OD analisava a altura da linha defensiva, a forma como controlavam a profundidade, se havia critérios de pressão definidos e de que forma o faziam, a organização no pontapé-de-baliza adversário e no pontapé de saída, bem como o posicionamento nos lançamentos laterais dentro do seu meio-campo defensivo.

Na TO verificava a prioridade no momento em que ganhavam a bola, se tinha intenção imediatamente ofensiva, se eram agressivos, ou se priorizavam a reorganização, e era igualmente considerada a tendência para procurar alguma zona ou jogador em específico.

Na TD era avaliada a forma como ajustavam a linha defensiva após a perda, se havia uma rápida reação à perda, se algum jogador ou sector apresentava mais dificuldades neste momento e não se envolvia no processo defensivo.

Nos ET defensivos analisava o tipo de defesa, a altura da linha defensiva, a colocação de jogadores fora da zona defensiva preparados para a TO e o número de jogadores na barreira. Nos ET ofensivos era verificada a existência de jogadores ou zonas de referência, a forma como saíam a jogar no pontapé de baliza, o posicionamento, a quantidade de jogadores envolvida, o pé utilizado para executar o livre e a tendência para a utilização de combinações curtas.

A partir deste relatório descritivo, o treinador IR definia os pontos que considerava serem mais relevantes para transmitir ao plantel, o que sucedia como mencionado anteriormente, na UT de sexta-feira.

Para além do relatório, com recurso ao software Kinovea, eram recortados pequenos cliques, também eles apresentados no início do treino do dia -2 (ver anexos 4 e 5). A partir da mesma base com que realizava o relatório, ou seja, as filmagens de dois jogos do adversário (preferencialmente os dois anteriores ao nosso confronto), recortava momentos em que ficassem evidenciados os comportamentos do adversário que eram mencionados no relatório. A percepção da informação transmitida aos jogadores era mais facilmente absorvida por eles recorrendo a este tipo de cliques.

A exposição da informação com recurso ao vídeo era introduzida com zonas do campo sombreadas (espaços que o adversário permitia explorar ou preferia atacar nos vários momentos do jogo), movimentos padrões dos adversários assinalados com linhas e círculos à volta dos jogadores referência nos esquemas táticos.

3.5.2.4 METODOLOGIA DE TREINO

No que concerne à metodologia de treino, aquando da minha chegada ao clube, foi proposto pelo treinador IR, que durante as duas primeiras semanas observasse os treinos da equipa e fizesse uma reflexão sobre o que considerava que poderia ser melhorado e apresentasse propostas para esse incremento na qualidade efetivar-se. Após essas duas semanas, a minha proposta foi inserir o elemento competitivo em todos os exercícios, sendo sempre contabilizado quem ganha ou perde, a introdução de palavras-chave nos exercícios, focando nos elementos fundamentais para o conteúdo que está a ser trabalhado e por fim, um maior enquadramento com o modelo de jogo, nos exercícios de passe e circuitos que a equipa realizava. (Resende et al., 2018)

Resende, no artigo “Filosofia do Treinador e sua Implementação com Eficácia”, explica-nos a importância de inserir competição nos exercícios, de forma que os jogadores tenham incutido o gosto pela vitória, ao mesmo tempo que serve como ferramenta de disciplina no treino, pois aumenta o grau de concentração e

motivação dos atletas. Em todos os exercícios que compunham a UT, mediante o seu objetivo, um treinador ficava responsável por assinalar a pontuação de cada equipa ou jogador, havendo consequência positiva ou negativa, conforme as pontuações.

As palavras-chave permitem focar-nos nos objetivos do exercício, não dispersando para outras questões importantes, que também fazem parte do nosso modelo de jogo, mas que não são o epicentro do trabalho naquele momento. Esta preparação do treino auxilia a equipa técnica a utilizar as palavras certas, de forma que a mensagem seja uníssona e os jogadores reconheçam a linguagem.

Relativamente à última vertente, do maior enquadramento dos exercícios utilizados de forma mais analítica, a alteração concretizou-se com a disposição dos jogadores a ser similar à assumida pela equipa nos jogos, as sinergias representarem as mais frequentes em jogo e os movimentos dos exercícios representarem movimentos que se pretende que aconteçam em dia de jogo. (Resende et al., 2017)

Os espaços do terreno de jogo em que decorriam os exercícios, estavam intimamente ligados às zonas mais frequentadas pelos atletas no jogo. Por exemplo, num exercício de velocidade com mudanças de direção, em vez de o realizarmos numa zona aleatória, representávamos o movimento que o nosso EXT tinha de fazer, iniciando na ala e depois ocupando o espaço interior, para que o DL pudesse aproveitar o espaço criado. Nos exercícios de passe, era dada preferência à ligação entre atletas que no jogo se cruzam mais vezes, tal como DL-EXT, M ofensivo-AV ou GR-DC, de forma a criar pequenas sociedades e que haja o máximo de conhecimento possível dos colegas com quem mais ligações realizam.

4. CONCLUSÕES

4.1 ANÁLISE CRÍTICA DAS TAREFAS PLANEADAS E REALIZADAS

A primeira grande dificuldade com que me defrontei no meu estágio foi transversal a todos os intervenientes do futebol ao longo desta época, e esteve relacionada com a pandemia mundial do Covid 19, que provocou cancelamentos e paragens dos campeonatos, e inclusive treinos, não permitindo executar o nosso trabalho de uma forma continuada, obrigando à criação de planos de treino individuais, de forma a minimizar o impacto das paragens. Como mencionado anteriormente, esta situação provocou a alteração no clube em que realizei o meu estágio, forçando a entrada numa equipa já com a época a decorrer, o que dificultou a atribuição de tarefas que me foram consignadas.

A própria amostra de jogos foi escassa durante os primeiros meses, impossibilitando a tarefa de análise de jogos do adversário bem como a realização do próprio relatório. Nesta fase, poderia ter incidido a minha análise na equipa em que realizei o estágio, de forma a sentir-me mais bem preparado para o momento em que o realizasse em contexto de jogo e de forma a realizar os ajustes adequados em conformidade com a opinião de restante equipa técnica.

Apesar dos obstáculos referidos, a equipa técnica demonstrou-se desde início interessada na minha contribuição e procuraram integrar-me no grupo, o que estimulou o meu empenho e facilitou a adaptação ao grupo.

A capacidade para intervir e a desenvoltura com a equipa técnica foi evoluindo com o decorrer do tempo de trabalho, sentindo-me completamente entrosado, como evidencia o convite para seguir com a equipa técnica na época seguinte de 2021-2022.

No que concerne à avaliação das tarefas que desempenhei, considero que foram cumpridas com êxito, tendo sentido evolução com o decorrer dos meses, sobretudo na adaptabilidade ao escalão em que estava enquadrado.

O trabalho desenvolvido no planeamento do microciclo revelou-se bem-sucedido. Nos exercícios de ativação recorria-se frequentemente aos meinhos,

com mudanças regulares na sua organização, e os jogadores demonstraram-se empenhados e entusiasmados por realizarem este tipo de exercício, em vez um trabalho mais analítico, como o utilizado anteriormente na equipa.

Relativamente ao acompanhamento da UT, a comunicação com a equipa foi progressivamente melhorando, permitindo uma maior aproximação aos jogadores e alargando o meu espaço de intervenção. Neste sentido, o efeito prático das minhas intervenções ficava mais evidente no decorrer dos exercícios, com os jogadores a valorizarem e realizarem o que lhes transmitia.

Na tarefa de observação e análise do adversário, o feedback foi muito positivo, podendo observar-se o trabalho desenvolvido nos conteúdos que eram abordados na UT do dia -2 e no facto do relatório apresentado ao treinador IR ser amplamente exposto aos jogadores no dia de jogo. Esta contínua valorização das atividades realizadas, entusiasmava-me a tentar que a análise fosse cada vez mais minuciosa, sendo que os próprios atletas requeriam pequenos cliques individuais do adversário, mas o tipo de transmissão a que tinha acesso não permitia realizar de forma razoável este interesse.

Ainda na dinâmica desta tarefa, poderia ter criado uma ficha de relatório standard, onde os pontos chave fossem resumidos. Apesar do treinador IR ter pedido uma análise descritiva, por vezes acredito que o modelo mais reduzido poderia ter ajudado, sobretudo nas semanas mais congestionadas de jogos.

Na intervenção na metodologia de treino, através dos exercícios que eram delineados pelos meus colegas de equipa técnica, verifiquei adesão às propostas que realizei, com o modelo de jogo presente em todas as tarefas. Ficou igualmente evidenciado que a utilização de palavras-chave facilita não só o processo de treino, mas também permite inserir na comunicação da equipa palavras específicas associadas à nossa forma de jogar, que são repetidas no dia de jogo. Por exemplo, a palavra “salta” era utilizada nos exercícios como incentivo a que os jogadores fossem pressionar, nomeadamente o jogador mais adiantado que era a referência para o restante bloco se juntar na pressão e encurtar o campo. Nos jogos a palavra “salta” passou a ser a forma de os jogadores comunicarem entre si e da equipa técnica com os jogadores, deixando de se recorrer a outras palavras ou expressões mais dispersas como “pressiona”,

“vai” ou “tens de ir”. O “salta” passou a ser um elemento identificador para um momento de jogo decisivo para o nosso modelo de jogo.

4.2 PONTOS FORTES

O grande objetivo do estágio era ter a oportunidade de aplicar os meus conhecimentos e vivenciar a experiência de trabalhar numa equipa com um contexto totalmente diferente do que havia trabalhado no passado, e fazer parte do processo de treino de uma equipa sénior concretizou esse objetivo.

Foi igualmente enriquecedor integrar uma equipa técnica com vários elementos, com diversas tarefas atribuídas, com troca de opiniões e visões por vezes díspares, sempre com a finalidade de funcionarmos como um grupo, que tinha a missão de aportar o máximo de qualidade possível ao processo de treino. Anteriormente, apenas tinha tido a oportunidade de participar em quadros técnicos com um máximo de três elementos.

4.3 PONTOS FRACOS

A simplicidade do software utilizado na análise dos adversários não permitiu criar cliques tão desenvolvidos quanto me agradaria, mas a falta de recursos do clube, não permitia adquirir um software. Para minimizar esta situação, recorri a uma plataforma online, o tactical-board (<https://tactical-board.com/sp/big-football>), para simular os comportamentos do adversário que pretendia apresentar ao nosso plantel. Na mesma temática, considero que a qualidade das transmissões dos jogos complicou esta tarefa, não conseguindo muitas vezes ter uma visão ampla do terreno de jogo. A pandemia impediu a possibilidade de assistir ao vivo aos jogos adversário, pelo que me tive de cingir aos vídeos das transmissões locais.

Outro ponto fraco, foi a impossibilidade de treinar em contexto de competições nacionais. Estar integrado num escalão sénior foi positivo, mas o contexto distrital não satisfez completamente as expectativas que transportava para o meu estágio.

4.4 OPORTUNIDADE CRIADAS

O estágio permitiu-me relacionar com atletas, treinadores, dirigentes e comunicação social que constituem o futebol sénior de Viana do Castelo, contribuindo para divulgar o meu trabalho no seio do futebol desta Associação, o que se traduziu no convite para continuar na equipa técnica do Âncora FC na época seguinte, bem como diversas ofertas para integrar a equipa técnica de outros clubes do distrito.

Em termos das tarefas realizadas, contribuiu para desenvolver os meus conhecimentos na área da análise, onde tinha alguma experiência, mas nunca tinha aprofundado com esta complexidade. No que concerne à metodologia, que é a área que mais me fascina no processo de treino, destaco contribuir para o incremento da qualidade do processo de treino, de uma equipa técnica experiente e com uma visão futebolística distinta da minha, que me colocou o desafio de introduzir coisas novas àquele processo.

5. REFERÊNCIAS

- ACSM. (2014). *Diretrizes do ACSM Para os Testes de Esforço e Sua Prescrição* (G. Koogan (ed.); 9ª).
- Almenara, S. (2021). *Nacsport | How to Analyse an Opponent in Football*. Nacsport. <https://www.nacsport.com/blog/en-gb/Tips/analyse-opponent-football>
- Araújo D., Davids, K., Bennett, S., Button, C., & Chapman, G. (2004). (2004). *Emergence of Sport Skills under Constraints*.
- Baker, J., Wattie, N., & Schorer, J. (2019). A proposed conceptualization of talent in sport: The first step in a long and winding road. *Psychology of Sport and Exercise*, 43(June 2018), 27–33. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.016>
- Bangsbo, Jens; Mohr, M. (2005). Variations In Running Speeds And Recovery Time After A Sprint During Top-class Soccer Matches. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). *Bangsbo J , Mohr M , Krstrup P . Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player . J Sports Sci . 24 (7) : 665-74 Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. 24(May 2014)*. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>
- Bennett, K. J. M., Vaeyens, R., & Fransen, J. (2019). Creating a framework for talent identification and development in emerging football nations. *Science and Medicine in Football*, 3(1), 36–42. <https://doi.org/10.1080/24733938.2018.1489141>
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física - Livro - WOOK* (L. Horizonte (ed.)). <https://www.wook.pt/livro/planeamento-e-avaliacao-em-educacao-fisica-jorge-olimpio-bento/79396>
- Bergkamp, T. L. G., Niessen, A. S. M., den Hartigh, R. J. R., Frencken, W. G. P., & Meijer, R. R. (2019). Methodological Issues in Soccer Talent Identification Research. *Sports Medicine*, 49(9), 1317–1335. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01113-w>

- Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krusturup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 159–168. <https://doi.org/10.1080/02640410802512775>
- Campelli, M. (2021). *Quantifying the economic and social impact of football – Sustainability Report*. <https://sustainabilityreport.com/2021/01/28/quantifying-the-economic-and-social-impact-of-football/>
- Carling, C., Williams, A. M. (A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis : a systematic approach to improving performance*. Routledge.
- Carling, E. C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2006). *Book review HANDBOOK OF SOCCER MATCH ANALYSIS: A SYSTEMATIC APPROACH TO IMPROVING PERFORMANCE*. 2006.
- Carvalho, N. P. (2019). *Teoria e Metodologia de Treino Desportivo*. 34546.
- Castelo, J. (1994). *Modelo Técnico-Tático do Jogo* (F. de M. H.-S. de Edições (ed.)).
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de treino desportivo* (F. EDIÇÕES (ed.)).
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia Do Treino Desportivo. Edições FMH*, 702.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araújo, D. (2006). Nonlinear pedagogy: A constraints-led framework for understanding emergence of game play and movement skills. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 10(1), 71–103.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araújo, D. (2007). The role of nonlinear pedagogy in physical education. *Review of Educational Research*, 77(3), 251–278. <https://doi.org/10.3102/003465430305615>
- Christopher, J., Beato, M., & Hulton, A. T. (2016). Manipulation of exercise to rest ratio within set duration on physical and technical outcomes during small-sided games in elite youth soccer players. *Human Movement Science*, 48, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.03.013>

- Clemente, F. M. (2012). Princípios pedagógicos dos teaching games for understanding e da pedagogia não-linear no ensino da educação física. *Movimento*, 18(2). <https://doi.org/10.22456/1982-8918.27495>
- Clemente, F. M. (2018). Associations between wellness and internal and external load variables in two intermittent small-sided soccer games. *Physiology and Behavior*, 197, 9–14. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.09.008>
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., Mendes, R. S., & Figueiredo, A. J. (2014). A systemic overview of football game: The principles behind the game. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(2), 656–667. <https://doi.org/10.14198/jhse.2014.92.05>
- Coelho E Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Simões, F., Seabra, A., Natal, A., Vaeyens, R., Philippaerts, R., Cumming, S. P., & Malina, R. M. (2010). Discrimination of U-14 soccer players by level and position. *International Journal of Sports Medicine*, 31(11), 790–796. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1263139>
- Cometti, G., Maffiuletti, N. A., Pousson, M., Chatard, J. C., & Maffulli, N. (2001). Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 22(1), 45–51. <https://doi.org/10.1055/s-2001-11331>
- Cope, E., Partington, M., Cushion, C. J., & Harvey, S. (2016). An investigation of professional top-level youth football coaches' questioning practice. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(4), 380–393. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1157829>
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Revista Da Educação Física/UEM*, 21(3). <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i3.8515>
- Duarte, R. (2012). *Interpersonal Coordination Tendencies in Soccer Uncovering the Tactical Side of the Game*. LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Elliott, J. (2003). "Football Is Not a Matter of Life or Death: It's More Important Than That": A Sociology of the Soccer Terraces. *PsycCRITIQUES*, 48, 524–526. <https://doi.org/10.1037/000880>

- FOSTER, C., FLORHAUG, J. A., FRANKLIN, J., GOTTSCHALL, L., HROVATIN, L. A., PARKER, S., DOLESHAL, P., & DODGE, C. (2001). A New Approach to Monitoring Exercise Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109–115. <https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019>
- Gagné, F. (2010). Motivation within the DMGT 2.0 framework. *High Ability Studies*, 21(2), 81–99. <https://doi.org/10.1080/13598139.2010.525341>
- Gallimore, R., & Tharp, R. (2004). What a coach can teach a teacher, 1975-2004: Reflections and reanalysis of John Wooden's teaching practices. *Sport Psychologist*, 18(2), 119–137. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.2.119>
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994). *O ensino do futebol* (J. O ensino do futebol. In: GRA-ÇA, A. & OLIVEIRA (ed.)). FCDEF-UP: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
- Gazimba, V. (2016). *Norwegian Football Federation* (Issue January).
- Grehaigne, J., Bouthier, D., David, B., & Bouthier, D. (2016). *Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer Dynam ic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer*. 0414(August), 37–41. <https://doi.org/10.1080/026404197367416>
- Hashweh, M. Z. (2005). Teacher pedagogical constructions: A reconfiguration of pedagogical content knowledge. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 11(3), 273–292. <https://doi.org/10.1080/13450600500105502>
- Haux, R. (1989). Knowledge-based decision support for diagnosis and therapy: On the multiple usability of patient data. *Methods of Information in Medicine*, 28(2), 69–77. <https://doi.org/10.1055/s-0038-1635551>
- Herold, F. (2011). Becoming an effective secondary school physical education teacher. In 2011. Harlow, Essex ; Singapore : Prentice Hall/Pearson (Ed.), *Sport pedagogy: An introduction for teaching and coaching* (pp. 258–270).
- Hopper, T. (2002). Teaching Games for Understanding: The Importance of Student Emphasis over Content Emphasis. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(7), 44–48. <https://doi.org/10.1080/07303084.2002.10607847>

- Hourcade, J. C., Noirez, P., Sidney, M., Toussaint, J. F., & Desgorces, F. D. (2019). Performance losses following threefold volume increases in soccer-specific training and in small-sided games. *Science and Medicine in Football*, 3(1), 3–13. <https://doi.org/10.1080/24733938.2018.1486038>
- Janssen, J., & Dale, G. A. (2002). *The seven secrets of successful coaches : how to unlock and unleash your team's full potential*. Winning The Mental Game.
- Jeffreys, I. (2007). Warm up revisited – the 'ramp' method of optimising performance preparation. *Professional Strength And Conditioning*, 6(January 2007), 15–19. www.uk sca.org.uk:info@uk sca.org.uk15
- Jonsson, G. K., Bjarkadottir, S. H., Gislason, B., Borrie, A., & Magnusson, M. S. (2003). Detection of real-time patterns in sports interactions in football. *L'ethologie Applique Aujourd'hui*, 3(January), 37–46.
- Junge, A., & Dvorak, J. (2004). Soccer injuries: A review on incidence and prevention. *Sports Medicine*, 34(13), 929–938. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434130-00004>
- Kröckel, P. (2019). *Big Data Event Analytics in Football for Tactical Decision Support*. https://www.researchgate.net/publication/337195840_Big_Data_Event_Analytics_in_Football_for_Tactical_Decision_Support
- Krustrup, P., Hellsten, Y., & Bangsbo, J. (2004). *Intense interval training enhances human skeletal muscle oxygen uptake in the initial phase of dynamic exercise at high but not at low intensities*. 1, 335–345. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2004.062232>
- Martín-barrero, A., & Martínez-cabrera, F. I. (2019). *Game models in soccer . From theoretical conception to practical design*. 2041(2010), 543–551.
- Matos, L. F., & Castelo, J. (2013). *Futebol - Conceção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino* (V. e Contextos (ed.); 4ª).
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2006). *Essentials of exercise physiology*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Mesquita, I., Pereira, F., & Graça, A. (2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática. *Motriz*, 15(4), 944–954.

- Mohr, M., Krusturup, P., Bangsbo, J., Mohr, M., Krusturup, P., & Bangsbo, J. (2011). *Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue*. 0414. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Nevill, A. M., & Hughes, M. (2008). *Twenty-five years of sport performance research in the Journal of Sports Sciences*. June 2016. <https://doi.org/10.1080/02640410701714589>
- Nicolis, G., & Prigogine, I. (Ilya). (1989). *Exploring complexity: an introduction*. W.H. Freeman.
- O'Donoghue, P. (2009). Research methods for sports performance analysis. In *Research Methods for Sports Performance Analysis*. <https://doi.org/10.4324/9780203878309>
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/99974>
- Paul M. Salmon & Scott McLean. (2019). Complexity in the beautiful game: implications for football research and practice. *Science and Medicine in Football*, 4, 162–167. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1699247>
- Praça, G., Bredt, S., & Torres, J. (2018). Influence of Numerical Superiority and Players' Tactical Knowledge on Perceived Exertion and Physical and Physiological Demands in Soccer Analysis of lower limbs' bilateral differences View project Methodology of collective sports teaching View project. *Journal of Sport Psychology*, 27(2), 29–36. <https://www.researchgate.net/publication/325302340>
- Queiroz, C. (1983). Para Uma Teoria do Ensino / Treino do Futebol. *Revista Ludens*, 25–44.
- Quina, J. do N. (2001). *Futebol: Referências para a organização do jogo* (I. P. de Bragança (ed.)).
- Rabbani, A., Baseri, M. K., Reisi, J., Clemente, F. M., & Kargarfard, M. (2018). Monitoring collegiate soccer players during a congested match schedule:

- Heart rate variability versus subjective wellness measures. *Physiology and Behavior*, 194(June), 527–531. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.07.001>
- Rahnama, N., Reilly, T., & Lees, A. (2002). Injury risk associated with playing actions during competitive soccer. *British Journal of Sports Medicine*, 36(5), 354–359. <https://doi.org/10.1136/bjsm.36.5.354>
- Rampinini, E., Coutts, A. J., Castagna, C., Sassi, R., & Impellizzeri, F. M. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28(12), 1018–1024. <https://doi.org/10.1055/s-2007-965158>
- Reilly, T., Bangsbo, J., Franks, A., Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2010). *Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer*. 0414. <https://doi.org/10.1080/02640410050120050>
- Resende, R., Catarina, F. D. S., & Universitário, I. (2018). *Filosofia do Treinador e sua Implementação com Eficácia*. 4(3), 51–59.
- Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Gomes, A. R. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 3(1), 42–58.
- Sánchez, F. (2015). *¿Qué esconde tu rival? Fútbol de Libro*.
- Sangnier, S., & Tourny-Chollet, C. (2007). Comparison of the decrease in strength between hamstrings and quadriceps during isokinetic fatigue testing in semiprofessional soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 28(11), 952–957. <https://doi.org/10.1055/s-2007-964981>
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Sierra-Díaz, M., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J., & Serra-Olivares, J. (2017). Soccer and Relative Age Effect: A Walk among Elite Players and Young Players. *Sports*, 5(1), 5. <https://doi.org/10.3390/sports5010005>
- Silva, M. (2014). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática*.

<https://www.mcsports.es/mostrar/pagina/productinfo/119>

- Soares, J., & Rebelo, A. N. C. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. *Revista USP*, 0(99), 91. <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i99p91-106>
- Stolen, T. O., Chamari, K., Hospital, S. M., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). *Physiology of Soccer*. June 2014. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Stolz, S., & Pill, S. (2014). Teaching games and sport for understanding: Exploring and reconsidering its relevance in physical education. *European Physical Education Review*, 20(1), 36–71. <https://doi.org/10.1177/1356336X13496001>
- Tamarit Gimeno, X. (2007). ¿Qué es la "periodización táctica"? vivenciar el "juego" para condicionar el juego. <https://www.casadellibro.com/libro-periodizacion-tactica/9788461199303/1241716>
- Teoldo, I., Manuel, J., & Greco, P. J. (2009). Tactical Principles of Soccer Game: concepts and application. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 15(3), 657–668. <https://doi.org/10.5016/2488>
- Teoldo, I., Manuel, J., Greco, P. J., Mesquita, I., Universitário, C., Horizonte, D. B., Horizonte, B., Federal, U., & Gerais, D. M. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol : conceitos e aplicação Os Princípios Táticos. *Motriz, Rio Claro*, 15(3), 657–668.
- Travassos, B., Davids, K., Araújo, D., & Esteves, P. T. (2013). Performance analysis in team sports: Advances from an ecological dynamics approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868633>
- Turner, A., & Martinek, T. J. (1995). Teaching for understanding: A model for improving decision making during game play. *Quest*, 47(1), 44–63. <https://doi.org/10.1080/00336297.1995.10484144>
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: Current models and

future directions. *Sports Medicine*, 38(9), 703–714.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001>

Vales Vázquez, A. (2015). *Fútbol : del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. MC Sports.

Weber, F. S., Silva, B. G. C. da, Cadore, E. L., Pinto, S. S., & Pinto, R. S. (2012). Avaliação isocinética da fadiga em jogadores de futebol profissional. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 34(3), 775–788.
<https://doi.org/10.1590/s0101-32892012000300017>

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667.
<https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

Woods, C., Hawkins, R. D., Maltby, S., Hulse, M., Thomas, A., & Hodson, A. (2004). The Football Association Medical Research Programme: An audit of injuries in professional football - Analysis of hamstring injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 38(1), 36–41. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2002.002352>

6. ANEXOS

Anexo 1 - Campo Paulino Velho Gomes



Anexo 2 - Exercício de Ativação

Ativação

Mobilidade articular: apoios frente e costas, skipping, simulação de cabeceamento em cada prato, passada larga, lunges, rotação exterior do quadrial e rotação interior do quadril.

Exercício 1- Meinho

Objetivos específicos: Velocidade de execução; Observação off the ball; Reação à perda

Descrição e Organização Metodológica:

- 4 meinhos, 3 deles com 1 jogador a pressionar no meio e 1 livre.
- Quando algum jogador dos 3 meinhos perde, deve deslocar-se rapidamente para o único meinho que estiver livre.
- Limitar n.º de toques a 2.
- Palavras-Chave: Ritmo, Contenção e Orienta

Função Didática: Exercitação/Consolidação

CrITÉrios de Êxito: Orientação Corporal.



Tempo: 10' **Espaço:** Quadrados 5x5m

Anexo 3 - Exercício Parte Fundamental

Parte Fundamental

Exercício 4- Ligar por trás do bloco

Objetivos específicos: Ligar por trás do bloco, pensar e executar rápido, mobilidade

Descrição e Organização Metodológica:

- Bola inicia em um dos neutros. 6v6+4 com objetivo de Ligar de ponta a ponta.
- Neutros só podem jogar a 3 toques, os jogadores de dentro 2 e depois progressão para 1.
- O passe final tem de ser dado por jogadores interiores.
- Palavras-Chave: roda, apoio frontal

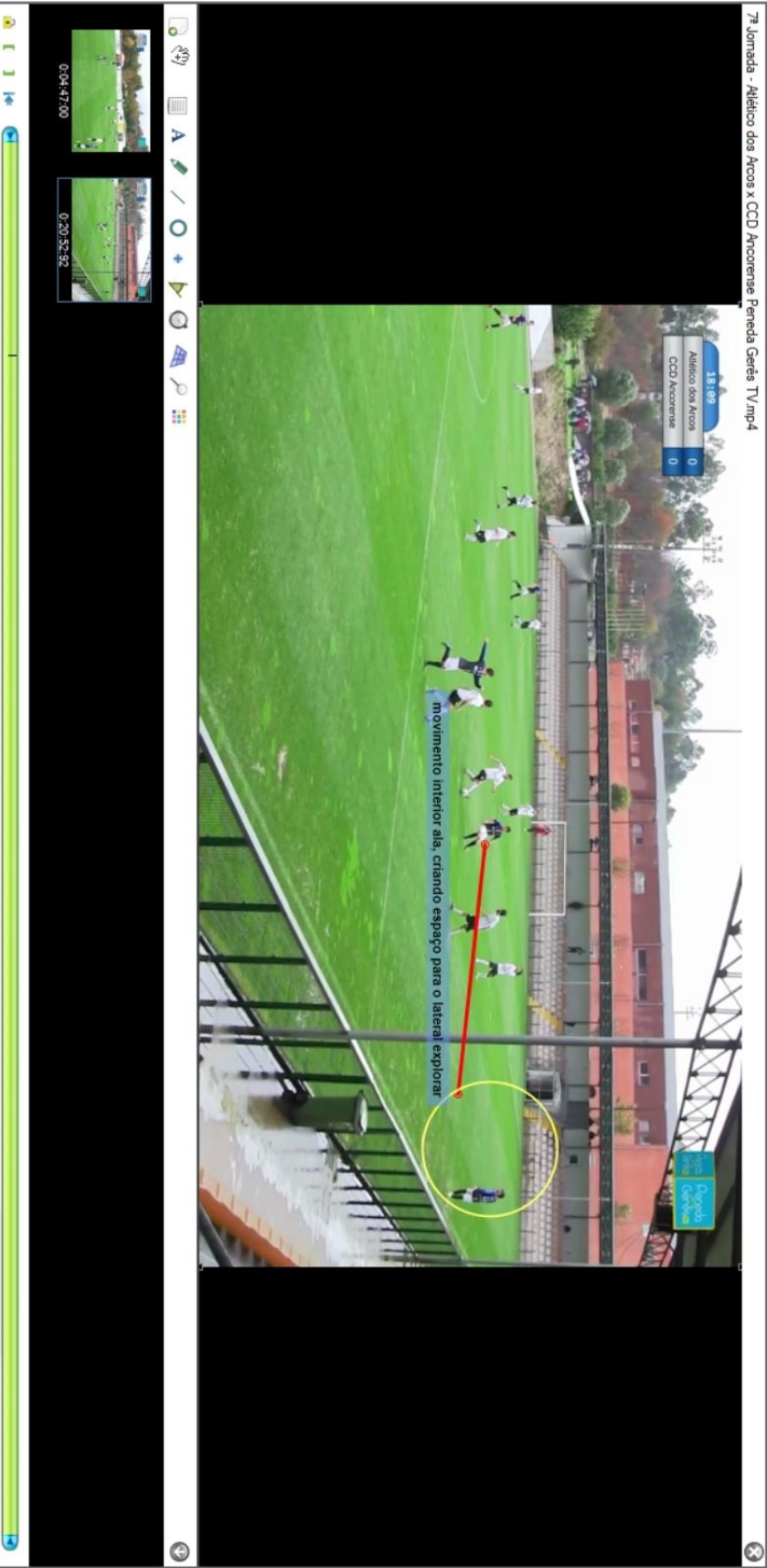
Função Didática: Exercitação/Consolidação

CrITÉrios de Êxito: Bola rodar os vários corredores antes de chegar ao ponto de chegada



Tempo: 20', 2 pausas de 1' **Espaço:** 25x20

Anexo 4 - Clipe de movimento interior do extremo



7ª Jornada - Atlético dos Arcos x CCD Anoreense Peneda Gerês TV.mp4

	82:03
Atlético dos Arcos	0
CCD Anoreense	0

0:04:47:00

Júlio Baixa e construção a 3

Zona de Trabalho: Início: 0:00:00:00 Duração: 2:16:36:01

Posição: 0:04:47:00 Velocidade: 100%

Anexo 6 - Relatório de Análise ao Adversário - Organização ofensiva e sistema tático

Jogo: Atlético dos Arcos 2-2 CCD Ancorense

Data: 15/11/2020 **Hora:** 10:30 **Tempo:** Ameno com chuva

Análise ao Atlético dos Arcos

Sistema Tático: 1-4-3-3



Organização Ofensiva:

No pontapé de saída, assumiu a posição base do 1-4-3-3, recuando a bola até à defesa e iniciando desde aí o processo de organização ofensiva.

Na 1ª fase de construção procuram um futebol apoiado, com passes curtos e linhas próximas, revelando alguma paciência na intenção de encontrar o espaço mas também algo lentos neste processo. Esta 1ª fase é assumida pelos centrais, com os laterais a darem largura e os extremos a fazerem movimentos interiores. Quando o adversário pressionava com mais homens, o médio Júlio César baixava, criando uma linha de 3 com os centrais.

Quando chegam ao último terço do campo, fazem ataque posicional, mas sempre com os processos muito lentos. As variações de flanco tornam-se previsíveis, não havendo capacidade de aceleração.

O médio Júlio César é um jogador mais posicional, enquanto Patrick tem mais liberdade de movimentos, apresentando um grande raio de ação.

Os laterais fazem movimentos assimétricos, pelo que quando um sobe no terreno de jogo, o outro fica mais recuado, fechando com os centrais numa linha de 3. Embora não tenham relevando uma propensão clara por um dos lados, o lateral esquerdo Ventura é um jogador com maior vocação ofensiva e mais forte no ataque ao espaço.

Os extremos procuram realizar movimentos interiores, tendo pouca tendência para ir à linha e cruzar. O cruzamento é uma arma utilizada mais vezes quando exploram as subidas dos laterais.

O guarda-redes não se envolve no momento da organização ofensiva.

A linha defensiva é estabelecida um pouco acima do meio-campo, procurando ter os sectores compactos, oferecendo-se constantemente como linha de passe.

Anexo 7 - Relatório de Análise ao Adversário - Transição Ofensiva, Transição Defensiva e Organização Defensiva

Transição Ofensiva

Ganhando bola na zona do meio-campo, a prioridade é jogar em segurança e entrar na mesma dinâmica da organização ofensiva. Não há grandes acelerações nem uma intencionalidade de procurarem imediatamente explorar algum jogador ou zona específica.

Transição Defensiva

Perante a linha defensiva alta no momento da organização ofensiva, revelaram algumas dificuldades no controlo da profundidade. Quando o Ancorense conseguiu meter a bola no espaço com qualidade, a falta de velocidade dos jogadores do sector recuado do Atlético ficou exposta. O n.º 6 Patrick revelou-se importante nestes momentos, pela disponibilidade física.

O defesa central Hélder Feijó, procura jogar em antecipação, para terminar rapidamente com a transição ofensiva do adversário. Esse risco nem sempre é bem calculado e deixa a equipa exposta, quando não consegue chegar à bola ou fazer falta, até pela falta de velocidade que apresenta para recuperar a posição.

Organização Defensiva

Estabelecem a linha defensiva na zona do meio-campo quando o adversário está na 1ª fase de construção, ajustando essa linha conforme a altura da bola. Revelaram uma boa coordenação, não permitindo a criação de muitos espaços.

No pontapé-de-baliza adversário, atendendo a que a equipa contrária recorreu a futebol direto e pontapeava longo na frente de ataque, a equipa do Arcos agrupava, com os extremos a juntarem-se mais dentro, com exceção do ponta-de-lança Bina que não baixa no terreno, acabando por criar-se algum espaço entre ele e o resto da equipa. A linha defensiva fixa-se 1 metro atrás do meio-campo.

Sem serem sufocantes, procuram ser uma equipa pressionante, tendo sido eficazes neste momento, não permitindo ao adversário ter muito tempo a bola.

Nos lançamentos laterais adversários próximos da grande área do Atlético, apenas não baixa o ponta-de-lança Bina, sendo ocupados o corredor do lado da bola e a zona central, onde o extremo oposto vem fechar.

Esquemas Táticos

Cantos ofensivos:



Livres lateral defensivos:

A equipa do Atlético defende à zona, baixando todos os jogadores, deixando o atleta mais pequeno (Patrick) na barreira e um jogador menos dotado no jogo aéreo (Flávio) à entrada da área. A linha foi definida entre a linha da grande área e a zona do penalty.



Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos, colocam um homem ao 1º poste, que coincide com o lateral do lado que o canto é batido e o n.º 18 Flávio Dantas fica a proteger a entrada da área. O n.º 7 Reis coloca-se na linha lateral da pequena área, formando-se nas suas costas 2 linhas

Anexo 9 - Relatório de Análise ao Adversário - Notas

zonais, uma composta por 4 jogadores sobre a linha da pequena área e a outra com 3 jogadores na zona do penalty.

Depois da 1ª bola ser disputada e afastada, a equipa sobe rapidamente e de forma organizada.



Os livres laterais ofensivos do lado esquerdo do campo, são batidos pelo canhoto Hélder Feijó.

Notas:

- O central que joga do lado direito é canhoto, o que poderá forçá-lo a conduzir para o espaço central quando pressionado.
- Os centrais são muito fortes no jogo aéreo.
- O ponta-de-lança Bina é um jogador posicional, que procura ser referência na grande área, revelando dificuldades para se envolver em futebol mais apoiado ou em oferecer mobilidade.

Golos: 1-0 aos 28' por Bina: canto do lado esquerdo, bola cruzada ao 2º poste. Nelson Amorim desviou para a zona central e o ponta-de-lança Bina, cabeceou para dentro da baliza.

1-1 aos 37': auto-golo de cabeça na sequência de um livre lateral do lado esquerdo defensivo.

2-1 aos 49' 1ª parte: combinação pela direita, entre o lateral e o extremo, com cruzamento do extremo Flávio e cabeceamento para o golo do extremo contrário, Reis.

2-2 aos 95': golo na sequência de um livre lateral do lado direito defensivo. Cruzamento para a zona central da linha da pequena área e cabeceamento para o golo. Guarda-redes não saiu da baliza para o ataque à bola.

Anexo 10 - Estatísticas

Nome	Posição	Minutos	Golos	Cartão Amarelo	Cartão Vermelho
Bean	Guarda-Redes	360	0	0	0
Nélson Amorim	Defesa	360	0	0	0
Márcio Rocha	Defesa	359	0	0	0
Tiago Silva	Defesa	163	0	0	0
Nélson Ventura	Defesa	360	0	1	0
Patrick Cunha	Médio	360	0	1	0
Tiago Bonera	Médio	143	0	0	0
Campinhos	Médio	253	1	1	1
Júlio César	Médio	90	0	1	0
Diogo Teixeira	Médio	13	0	0	0
Guima	Médio	28	0	1	0
Hugo Reis	Avançado	82	1	0	0
Flávio Dantas	Avançado	292	0	1	0
Bina	Avançado	321	2	0	0
Licas Feijó	Avançado	344	1	2	0
Poças	Avançado	60	0	1	0
Diogo Gachineiro	Avançado	20	0	0	0